

학부모용

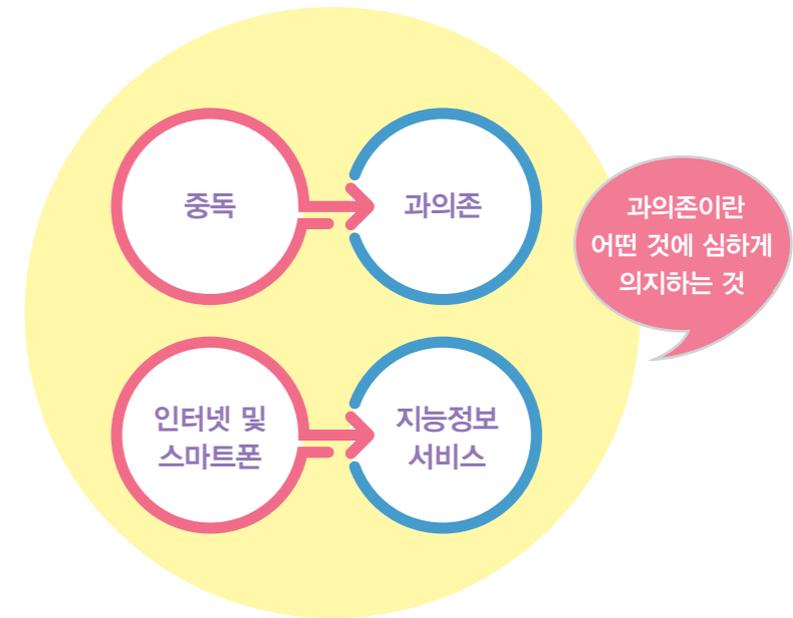
인터넷·스마트폰

# 지능정보서비스 과의존 예방 및 해소 가이드라인

## 들어가기 전에

제4차 산업혁명이라는 새로운 시대를 맞이하면서 2020년 6월 9일 국회에서는 규제 체계를 정비하고, 「국가정보화 기본법」을 「지능정보화 기본법」으로 개정하였습니다. 이때 '중독'이라는 단어가 풍기는 부정적인 이미지를 없애기 위해 '중독'은 '과의존'이라는 단어로 용어가 변경되었고, '인터넷 및 스마트폰'이라는 용어도 '지능정보서비스'라는 개념적인 용어로 변경되었습니다.

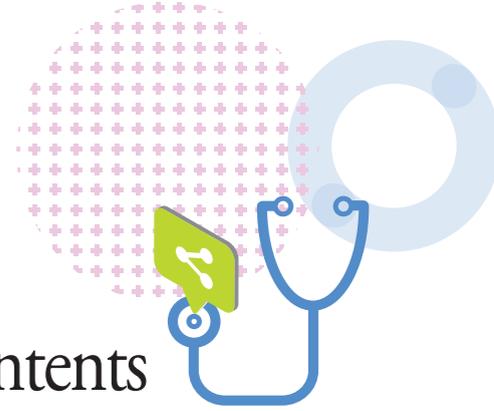
현재 학생들이 살아가고 있는 지능 정보화 사회에서는 사회 전 영역에서 지능 정보 기술이 활용되고 있으며 이를 활용하는 역량이 중요합니다. 이에 따라 지능정보서비스의 사용은 일상생활의 한 장면이 되었습니다. 그러나 자칫 과도한 사용은 과의존으로 이어질 수 있습니다. 이에 본 교재에서는 지능정보서비스 과의존의 개념, 판별법, 지도 및 예방 방안, 그리고 도움을 받을 수 있는 곳을 소개해드리고자 합니다.





# 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방 및 해소 가이드라인

Contents



1. 지능정보서비스 과의존의 이해 ..... 4



2. 지능정보서비스 과의존 판별 ..... 7  
 가. 진단척도 ..... 8  
 나. 진단조사 ..... 12



3. 지능정보서비스 과의존 지도 ..... 14  
 가. 가정에서 자녀 지도 시 지녀야 할 태도 ..... 14  
 나. 단계별 지도 시 유의점 ..... 17  
 다. 지능정보서비스 과의존 자녀와 대화하기 ..... 20



4. 지능정보서비스 과의존 예방교육 ..... 21  
 가. 연령별 가이드라인 ..... 21  
 나. 온라인 예방 콘텐츠 ..... 28  
 다. 오프라인 교육 ..... 39  
 라. 기타 학습 자료 ..... 48



5. 지능정보서비스 과의존 상담 및 치유프로그램 ..... 57  
 가. 상담 유형별 안내 ..... 57  
 나. 상담 및 치유 프로그램 안내 ..... 60



6. 예방 및 필터링 소프트웨어 ..... 65  
 가. 유해정보필터링 지원시스템 안내 ..... 66  
 나. 스마트폰 사용조절을 돕는 APP ..... 72



부록1 지능정보서비스 과의존 진단척도 ..... 74  
 부록2 연계 기관 및 운영 프로그램 안내 ..... 79

참고문헌 ..... 97

# 01

## 지능정보서비스 과의존의 이해



### 개념

#### 1) 지능정보서비스 과의존이란

지능정보서비스(인터넷·스마트폰)를 습관적으로 혹은 지나치게 사용하여 지능정보서비스를 이용하지 못할 때 불편감과 불안을 가지고, 정신적인 긴장감으로 일상생활에 어려움을 느끼는 상태를 의미합니다. 즉, 지능정보서비스에 대한 **현저성**이 증가하고, **이용 조절력**이 감소하여 **문제적 결과**를 경험하는 상태를 의미합니다.

- **현저성(salience)**: 개인의 삶에서 지능정보서비스 이용이 다른 활동에 비해 현저하게 많으며, 이를 가장 중요한 활동으로 생각하는 것
- **조절실패(out of control)**: 이용자의 주관적 목표 대비 지능정보서비스 이용에 대한 자율적 조절 능력이 떨어지는 것
- **문제적 결과(serious consequences)**: 지능정보서비스 이용으로 인해 신체적·심리적·사회적으로 부정적인 결과를 경험함에도 불구하고 이를 지속적으로 이용하는 것

#### 2) 주요증상

신호	증상
조절실패와 내성	지능정보서비스 사용을 시작하면 도중에 멈추는 것이 어렵고 일상에서 시간의 개념이 모호해지며 사용 시간이 갈수록 증가합니다.
감정변화와 금단현상	지능정보서비스를 사용하지 못하면 다른 것에 집중하지 못하고, 건디기 힘들어 하거나 지루해하고 다른 모든 일을 재미없어 합니다.
서비스중심 생활과 집착	지능정보서비스 사용을 가장 좋아하고, 유일한 스트레스 해소의 방법으로 여기게 됩니다.
일상생활의 어려움과 일탈	지능정보서비스로 인해 식사를 거르거나, 가족 간의 갈등이 발생하고 이를 이용하여 무엇을 했는지 숨기려는 행동을 보일 때가 있습니다.

#### 3) 학생들에게 미치는 영향

##### ① 신체적 영향

장시간 지능정보서비스의 사용으로 VDT 증후군, 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**: 높이보다 낮은 화면을 거북목처럼 목을 길게 빼는 자세로 오랫동안 내려다 봄에 따라 생기는 증상으로 어깨통증과 두통, 목디스크 등이 발생
- **거북목 증후군**: 높이보다 낮은 화면을 거북목처럼 목을 길게 빼는 자세로 오랫동안 내려다 봄에 따라 생기는 증상으로 어깨통증과 두통, 목디스크 등이 발생
- **손목터널 증후군**: 뼈와 인대로 이루어진 작은 통로(손목터널)를 지나는 신경이 눌려 감각 이상이 오는 증상으로 손이 무감각해지고 타는 듯한 통증을 유발
- **안구건조증**: 눈물이 부족하거나 눈물이 지나치게 증발해 생기는 질환으로 눈이 시리고, 이물감과 건조감 발생
- **소음성 난청**: 휴대용 음향기기 사용 등 오랫동안 소음환경하에 있는 사람에게서 볼 수 있는 난청으로 고혈압 등 각종 질병 유발
- **전두엽 기능 저하 증후군**: 조절 기능을 담당하는 전두엽 기능이 저하되어 ADHD(주의력결핍 과잉행동장애) 등 발생
- **디지털 치매**: 디지털 기기에 지나치게 의존하여 기억력과 계산능력 저하로 예전 수준의 일상생활을 유지할 수 없는 상태가 되기 때문에 본인보다는 가족과 주변인들에게 많은 고통을 유발

2  
심리적 영향

지능정보서비스를 접속을 하지 못하면 짜증과 신경질이 나고 우울, 불안, 초조함 등 심리적 불안정과 충동적 행동이 나타나며 현실구분 장애를 경험하게 됩니다. 심할 경우, 주의력결핍과잉행동장애(ADHD), 주요우울장애(MDD), 사회공포증(Social phobia), 강박장애, 물질 과의존(중독) 등과 같은 질환이 발생 할 수 있습니다.

- **주의력결핍과잉행동장애(ADHD: attention deficit hyperactivity disorder):** 지속적으로 주의력이 부족하여 산만하고 과다활동, 충동성을 보이는 상태
- **주요우울장애(MDD: major depressive disorder):** 조증 혹은 경조증 삽화 없이 한 번 이상의 주요 우울증 삽화를 경험하는 심리적 장애
- **사회공포증(Social phobia):** 다른 사람 앞에서 당황하거나 실수하는 등의 불안을 경험한 뒤 같은 상황을 피하고 이 때문에 사회 활동에도 문제가 생기는 질환
- **강박장애:** 강박적 사고(obsession)와 강박 행동(compulsion)을 보이는 강박 및 관련 장애의 대표적인 질환
- **물질과의존(중독):** 알코올, 니코틴, 코카인과 같은 특정 물질이 개인에게 신체적, 정서적으로 해로운 영향력을 미친다는 것을 알고 있지만 스스로 조절하지 못하고 반복적이고 강박적으로 사용하는 상태

3  
관계 · 행동적 영향

가상세계에 몰입하여 일상적 대인관계가 악화되거나, 일탈적 행동을 하게 됩니다.

- 예시
- SNS나 가상세계의 인간관계를 가족, 친구 등 주변의 관계보다 더 소중히 여겨 주변 사람들에게 무관심하고 소홀하게 됨
  - 게임 아이템 구입 등을 위해 거짓말을 하거나 돈을 훔치고, 지능정보서비스 이용을 못하게 하면 폭력적이거나 충동적인 행동을 함
  - 장시간 사용으로 인한 피로 누적으로 학업과 생업에 소홀하여 성과 저하가 발생함
  - 운전 및 보행 중에도 충동적으로 지능정보서비스를 사용하여 교통사고를 일으키거나 당하고, 넘어지는 등의 사고를 경험할 확률이 증가함
  - 환상적인 사이버 세계가 현실세계인 것처럼 착각하여 성범죄, 폭력, 살인 등 충격적인 범죄를 저지를 확률이 증가함

02

지능정보서비스 과의존의  
판별

정보문화 생태환경이 급변하며 더 이상 인터넷 사용을 스마트폰 사용과 구분할 수 없게 됨에 따라 기존 스마트폰(s-척도) 및 인터넷(k-척도) 중독 척도에 대한 통합 필요성이 제기되었습니다. 또한 좀 더 타당한 실태조사와 현장 선별검사를 위해 문항 수 축소의 필요성이 제기됨에 따라 새로운 지능정보서비스 과의존 진단척도가 2016년에 개발되었습니다.





## 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 조절 하는 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 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다.				
10	지능정보서비스 때문에 업무(학업 혹은 직업 등) 수행에 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	<p>총점 ▶ 31점 이상</p> <p>지능정보서비스 사용에 대한 통제력을 상실한 상태로 일상생활의 상당시간을 지능정보서비스 사용에 소비하고자 하며 그로 인해 대인관계 갈등이나 일상의 역할 문제, 건강 문제 등이 심각하게 발생한 상태로 지식정보처리역량 발달을 지체시킬 위험성이 높은 상태</p> <p>▶ 지능정보서비스 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 요청된다.</p>
		잠재적위험 사용자군	<p>총점 ▶ 30점 이하 ~ 23점 이상</p> <p>지능정보서비스 사용에 대한 조절력이 약화된 상태이며 그로 인해 이용시간이 증가하여 대인관계 갈등이나 일상의 역할 문제가 발생하기 시작한 단계로 지식정보처리역량 발달에 부정적 영향을 미칠 위험성이 존재하는 상태</p> <p>▶ 지능정보서비스 과의존 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력한다. 지능정보서비스 과의존에 대한 주의가 요망된다.</p>
	일반사용자군	<p>총점 ▶ 22점 이하</p> <p>지능정보서비스를 조절된 형태로 사용하고 있어서 일상생활의 주요 활동이 지능정보서비스로 인해 훼손되는 문제가 발생하지 않는 상태로 지식정보처리역량 발달 및 발휘를 위한 기본 조건을 충족시키고 있는 상태</p> <p>▶ 지능정보서비스를 건전하게 활용하기 위해 지속적으로 자기 점검을 한다.</p>	

## 나. 진단조사

### 1) 지능정보서비스 과의존 이용 습관진단

매년 3~4월 초등학교 4학년, 중학교 1학년, 고등학교 1학년을 대상으로 지능정보서비스 과의존에 대한 진단조사를 실시합니다. 진단조사의 결과를 바탕으로 추가적인 심리검사 및 치유서비스가 지원됩니다.



### 2) 치유서비스 지원

각 시·도 청소년상담복지센터, 서울시립청소년미디어센터에서는 주의/위험군 대상 학생에 대한 치유서비스를 지원합니다.

- ① 개인·집단상담, 부모상담, 병원치료 등 지원
- ② 학교 요청에 따라 집단상담 지원(무료로 강사 파견 등)
- ③ 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 학부모 대상 부모 교육 실시
- ④ 인터넷·스마트폰 과의존 중·고생 대상 '인터넷·스마트폰 치유캠프' 및 초등생·보호자 대상 '가족치유캠프' 운영
- ⑤ 국립청소년인터넷드림마을(상설치유기관) 프로그램 참가 지원

### 3) 온·오프라인 진단지를 활용한 판별

#### 가) 온라인

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



#### 나) 오프라인 (\* 8~11페이지의 진단척도 참고)

스마트심센터 자료실에서 다운로드 받은 진단척도를 활용하여 지능정보서비스 과의존에 대한 판별이 가능합니다. 아동(3세~9세)은 학부모(관찰자)가, 청소년(만10세~19세)은 직접 진단해 볼 수 있습니다. 결과는 일반 사용자, 잠재적 위험사용자, 고위험 사용자로 나뉩니다.

# 03

## 지능정보서비스 과의존의 지도



### 가. 가정에서 자녀 지도 시 지녀야 할 태도

1

#### 자녀 상황 검토하기

- 청소년기의 발달 특성으로 인해 이 시기에는 지능정보서비스의 사용 조절이 상대적으로 어렵고 취약한 시기라는 이해를 바탕으로 지능정보서비스 과의존에 대해 접근하여야 합니다.
- 지능정보서비스 과의존의 경우 그 원인이 단일한 요인이 아니라 주변 환경, 생활 습관, 스트레스 정도, 또래 집단과의 관계 등 복합적인 요인들이 작용합니다. 이 중 몇 가지를 개인적 요인과 환경적 요인으로 제시하면 다음과 같습니다.

분류	내용
개인적 요인	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>우울성향</b> - 우울 성향을 가졌을 경우 일상생활에 대한 의욕이 낮습니다. 이에 따라 지능정보서비스의 이용을 현실 도피의 대안으로 삼을 수 있습니다. 또한 해당 서비스 사용의 특징인 낮은 수동성은 지능정보서비스에 대한 사용자의 습관적 사용이 지속되게 하여 과의존으로 연결될 가능성이 높습니다.</li> <li>• <b>감각추구성향</b> - 감각추구성향은 새롭거나 복잡한 자극을 추구하는 것입니다. 스마트폰이나 인터넷에서 접할 수 있는 다양한 콘텐츠는 높은 수준의 자극을 주기 때문에 감각추구성향이 높은 경우 스스로 이용을 통제하는 것에 어려움을 겪을 수 있습니다.</li> <li>• <b>낮은 자기 통제력</b> - 자기 통제력이 낮을수록 충동성을 지니게 되고 즉시적인 반응을 추구하게 됩니다. 이에 따라 일상생활의 과업보다는 즉시 결과를 확인할 수 있는 지능정보서비스 사용에 과의존하게 됩니다.</li> </ul>
환경적 요인	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>대인관계에서의 고립감</b> - 자신이 맺고 있는 대인관계(또래 집단, 부모, 선생님 등)에서 고립감을 느끼는 경우 지능정보서비스 사용을 하지 못할 경우 SNS 소통이나 연락에서 소외될 것을 우려하게 되어 지능정보서비스 사용에 집착하게 됩니다.</li> <li>• <b>사회적 지지감</b> - 사회적 지지감이란 학생 스스로 주변으로부터 지지받는다는 인식으로 일상생활에서 이를 획득하지 못한다면 가상의 대인관계에서 이를 충족하기 위해 가상의 대인관계에 집착하게 됩니다.</li> <li>• <b>가정에서의 중재 태도</b> - 가정에서 보이는 지능정보서비스 중재 태도는 지능정보서비스 과의존에 영향을 끼칠 수 있습니다. 지나치게 허용하는 경우 지능정보서비스 사용 시간이 증가하는 경향을 보였습니다.</li> </ul>

- 자녀가 지능정보서비스 과의존 성향을 가지고 있다면 보호자의 지능정보서비스 과의존 수준을 점검해 볼 필요가 있습니다. 보호자가 지능정보서비스에 과의존 성향을 보이는 것, 자녀와 함께 지능정보서비스 공동 이용하는 것, 자녀의 지능정보서비스 사용을 방관하는 것과 같은 환경은 자녀에게 지능정보서비스의 과도한 사용을 허용한다는 신호로 받아들여질 수 있습니다.

## 2

### 연계 방안 검토하기

- 과의존을 극복하기 위해서 자녀에 대한 면밀한 관찰이 필요하며 이 과정에서 학교와의 연계가 중요합니다.
- 지능정보서비스 과의존의 정도가 심한 경우에는 전문 상담이나 치유프로그램 등 외부 기관의 프로그램 등의 연계를 통해 도움을 받을 수 있습니다.

## 3

### 장기적인 관점에서 바라보기

- 지능정보서비스 과의존의 극복은 단기간이 아닌 장기적인 관점을 가지고 진행하여야 합니다. 자칫 단기간 극복을 위해 지능정보서비스를 완전히 차단하는 식의 방식을 적용할 경우 역효과를 불러올 수 있습니다.
- 지능정보서비스 과의존 극복은 생활 습관의 개선이라는 측면에서 장기적인 시간을 가지고 자녀의 점진적인 변화에 목표를 두어야 합니다.

## 4

### 자녀의 변화 가능성 긍정하기

- 가정에서 획득한 정서적 지지, 보호자의 긍정적 양육 태도는 자녀들의 자율성 발달에 도움을 주고 결과적으로 지능정보서비스 과의존 위험을 낮출 수 있습니다. 스스로 올바른 지능정보서비스 사용 습관을 지닐 수 있는 존재라는 것을 깨달을 수 있도록 자녀의 성장 가능성에 대한 정서적 지지가 필요합니다.
- 자녀가 사용하고 있는 지능정보서비스에 대한 이해를 바탕으로 적극적으로 사용 방법, 추천 어플리케이션, 이용시 주의 사항 등 관련 내용을 가지고 자녀와 적극적으로 대화하는 것은 학생의 자기 조절 능력을 활성화하여 지능정보서비스 과의존의 위험을 낮출 수 있습니다.

## 5

### 사회적 변화 상황 인지하기

- 지능 정보화 시대에 지능정보서비스를 아예 이용하지 않을 수는 없다는 것을 인정하여야 합니다. 이러한 상황을 이해하고 자녀가 지능정보서비스를 주로 어떻게 사용하는지, 어떤 방식으로 활용할 수 있을지 고민을 나누어 보는 등 대화의 소재로 삼아보는 것은 오히려 학생의 자기 절제력을 높일 수 있는 적극적 통제의 방법으로 자녀의 과의존 극복에 도움을 줄 수 있습니다.
- 코로나19로 인한 원격 수업 운영으로 인해 최근 지능정보서비스 과의존 학생의 수가 증가하고 있습니다. 가정에서 원격 수업을 수강할 때에도 정보 윤리를 잘 준수하고 있는지, 단순히 이용에 그치지 않고 능동적으로 활용하고 있는지 대화를 나누며 학생이 디지털 활용역량을 기를 수 있는 방향으로의 관심이 필요합니다.

## 나. 단계별 지도 시 유의점

- 각 지도 단계의 구분은 한국정보화진흥원(2019)의 스마트폰 과의존 예방 가이드라인 및 메뉴얼의 프로토크의 단계를 따릅니다.
- 이 부분에서는 지도 단계에서 보호자가 지도시 유념해야 할 사항들에 대해 소개하고 있습니다. 각 단계에서 수행해야 하는 과제들은 뒤에 나오는 “지능정보서비스 과의존 예방교육” 부분에서 예방을 위한 가이드라인으로 제시됩니다. 각 지도 단계에서 수행해야 하는 과제는 해당 부분에서 확인하실 수 있습니다.

### 가) 지능정보서비스 과의존 문제 인식하기

- 지능정보서비스에 과의존하는 경우 신체, 정신 및 사회성 발달에 부정적 영향을 끼친다는 사실을 안내하며 자녀 스스로 과의존이 문제라는 인식을 할 수 있도록 지도합니다.

### 나) 과의존 척도를 활용하여 사용상태 점검하기

- 과의존 척도를 활용하여 지능정보서비스 사용 습관 실태를 점검하도록 한다면 스스로 지능정보서비스를 어느 정도로 사용하고 있는지 확인할 수 있습니다.
- 보호자가 지능정보서비스를 과의존하고 있다면 적절한 지도가 어렵기 때문에 보호자 스스로도 자신의 과의존 수준을 점검하는 것도 중요합니다.

### 다) 바른 사용 실천 방안 및 대안 제시하기

- 지능정보서비스 과의존을 극복하기 위해서 사용 시간이나 방법에 대해 자녀 스스로 자신이 지킬 수 있는 수준의 목표를 정할 수 있도록 지도합니다.
- 가정에서 자녀의 지능정보서비스 사용 목표 수립 과정의 초기 단계에서부터 목표를 함께 검토하고 이를 잘 지키고 있는지 확인하는 것은 지능정보서비스 과의존 치유에 도움이 될 수 있습니다. 목표를 달성해나가는 성공 경험을 바탕으로 획득한 성취감이 자녀가 지능정보서비스 과의존에서 극복할 수 있는 동기를 키워줍니다.
- 지능정보서비스 과의존 자녀가 스스로 과의존을 조절하고자 하는 내재적 통제 요인이 약할 경우, 가정에서의 중재, 기술적 지원 외부적 통제 요인이 있는 것이 도움을 줄 수 있습니다. 예를 들어 가정 내 규칙으로 정해둔다거나 사용 제한 어플리케이션을 활용하는 등의 방법을 취할 수 있습니다.
- 단순한 통제 방식은 자녀의 자기 조절 기제를 활성화에는 도움이 되지 않으므로 자녀와의 지능정보서비스 사용 실천 방안에 대해 대화를 나누며 자녀의 내적 통제를 활성화 할 수 있도록 합니다.

- 지능정보서비스 과의존인 자녀들은 지능정보서비스를 단순 오락이나 친교의 목적으로 사용하는 경우가 많습니다. 지능 정보화 사회에 알맞게 사용할 수 있는 디지털 활용 역량과 데이터 리터러시를 향상할 수 있는 방안에 대해 지도하여 학생이 지능정보서비스를 능동적으로 활용할 수 있도록 합니다.
- 지능정보서비스 대신 여가시간을 활용할 수 있는 다양한 대안을 제시하여 학생들이 지능정보서비스를 활용하지 않더라도 일상 생활 속에서 시간을 보낼 때, 여러 가지 할 수 있는 대안이 있음을 인지하도록 지도합니다.

### 라) 주변 사람과의 관계 형성하기

- 지능정보서비스는 자녀들이 또래 집단과의 상호 작용을 위한 매개체로 사용되고 있습니다. 지능정보서비스 과의존 성향을 보이는 자녀의 경우 지능정보서비스를 활용하지 못할 경우, 또래 집단과의 지속적인 관계를 맺지 못하게 될 것이라는 걱정 때문에 지능정보서비스에 의존하는 경향이 있습니다. 하지만 자칫 과도한 지능정보서비스의 사용이 일상생활에서 맺게 되는 주변 사람과의 관계에 간섭 요인이 될 수 있습니다.
- 가정에서는 지능정보서비스를 활용하지 않는 여가 활동을 바탕으로 지능정보서비스에 대한 의존도를 낮출 수 있습니다. 이를 통해 가정 내 정서적 유대감을 증진시키며 상호간의 이해를 신장할 수 있고, 지능정보서비스 과의존 예방뿐 아니라 자녀가 향후 성장하는데 큰 자산이 될 수 있습니다.



### 지능정보서비스 사용시 가져야 할 습관

- 지능정보서비스의 사용시간을 정하기
- 지능정보서비스 사용 시간 제한 어플리케이션 활용하기
- 지능정보서비스를 사용하는 동안은 바른 자세 유지하기
- 지능정보서비스를 일정시간 사용했다면 스트레칭하기
- 지능정보서비스를 사용하지 않는 공간이나 시간을 정해두기
- 지능정보서비스를 쓰지 않을 때는 보이지 않는 곳에 두기
- 지능정보서비스를 대신 할 수 있는 대안활동을 정해서 해보기  
☞ 대안활동 : 식물에 물 주기, 자신의 관심분야 책 30분 읽기, 땀이 날 정도로 뛰기, 좋아하는 음식 요리하기
- 식사시간과 수면시간은 꼭 지키기

### 지능정보서비스 사용 목표를 효과적으로 달성하기 위한 방법

- 목표를 위해 노력하겠다는 계약서를 부모와 자녀가 동의하여 서면으로 작성해보기
- 지능정보서비스 사용시간과 목표시간을 설정하고 달성여부를 기록, 평가하기
- 목표의 성공여부 및 실패의 원인을 탐색하여, 목표 달성 시 보상을 스스로 정하고 실시하기
- 효율적인 시간 관리 작성 안내하기
- 해야 할 일의 우선순위를 정하고 무료로 시간을 보내는 일이 없도록 일과 계획표를 부모와 함께 작성하기
- 수면시간은 일정하게 유지하기

### 지능정보서비스 대신 할 수 있는 대안활동

- 하루에 30분씩 집 주변을 산책하기
- 화분 혹은 애완동물 관찰일지 기록하기
- 주변 친구들의 장점을 하루에 하나씩 말해주기
- 좋아하는 음식을 직접 요리해보기
- 한 정거장 먼저 내려 걸어서 집에 가기
- 서점에 가보기
- 새로운 운동을 배워보기
- 좋아하는 영화 보기
- 미루어두었던 일 한 가지씩 하기
- 악기 한 가지 배워보기
- 땀날 때 까지 달리기



## 다. 지능정보서비스 과의존 자녀와 대화하기

- 지능정보서비스 과의존 성향의 자녀와 대화하기 위해서는 지능정보서비스 과의존 학생들이 지니고 있는 특성과 청소년기의 발달 특성을 이해하고 자녀가 처한 상황이 어떤지 세심하게 포착하여 진솔한 대화 상황이 이루어질 수 있도록 합니다.
- 대화뿐만 아니라 평소 생활하는 모습에서 드러나는 비언어적 행동을 관찰하여 자녀가 지니고 있는 정서적 상태를 미루어 짐작할 수 있어야 합니다.
- 자녀가 대화에 적극적인 태도를 보이지 않더라도 다그치지 않아야 하고 대화에 참여하고 있는 상황에 대한 긍정적 지지를 보임으로써 자녀가 편안한 상태에서 대화에 참여할 수 있는 분위기를 조성합니다.
- 자녀를 통제 대상으로 바라보지 말고 자녀가 스스로의 통제 능력을 발휘할 수 있는 자율성을 가지고 있는 존재임을 깨달을 수 있도록 지지를 보내주어야 합니다.



# 04

## 지능정보서비스 과의존의 예방교육



지능정보서비스 과의존을 예방하기 위한 가이드라인 및 온라인, 오프라인 예방교육을 소개합니다.

### 가. 연령별 가이드라인

- 한국지능정보사회진흥원 「인터넷·스마트폰 과의존 예방·해소 사업」 및 「스마트쉼센터」에서 자료를 활용함
- 가이드라인 및 매뉴얼은 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)에서 다운로드 가능



## 1) 유아(만3~5세)

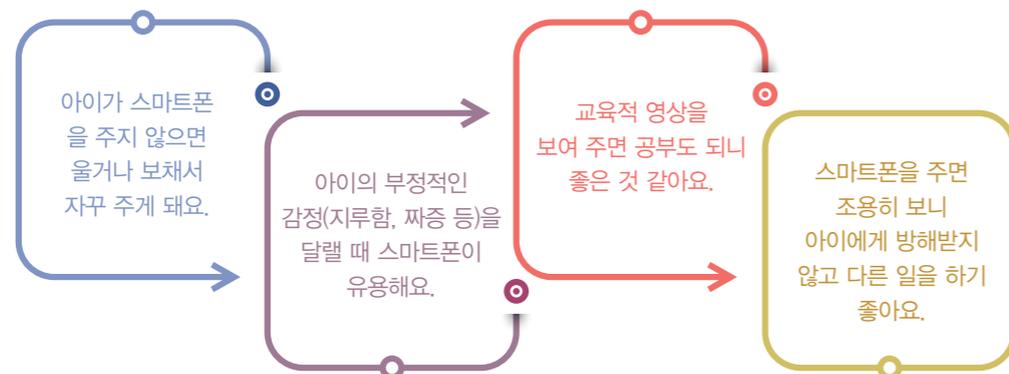
### 단계별 가이드라인

단계	내용
[1] 과의존 문제 인식	- 신체·심리·관계·행동적 측면에서 문제 발견
[2] 과의존 척도를 활용한 점검	- '스마트폰 과의존 척도'를 활용해 보호자가 사용습관을 확인해보도록 안내 ※ 목차 내 2. 진단척도 참고 ※ 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	- 아이의 발달단계와 기질을 고려해 스마트폰 사용규칙을 '구체적'으로 정해 봅니다. - 가정(기관) 내 스마트폰 활용 규칙을 정해 일관되게 지킵니다. - 학습용 앱보다 '책' 읽어줍니다. - 보호자가 일할 때나 식당, 차 안에서도 스마트폰 대신 놀잇감(장난감, 종이, 그림책, 퍼즐, 블록 등)을 줍니다.
[4] 바른 사용 실천	- 아이가 규칙을 지키면 충분히 칭찬하고 격려해줍니다. - 아이와의 상호작용을 위한 다양한 놀이를 함께 해줍니다.

### 단계별 가이드라인을 적용할 때 다음의 내용을 참고하실 수 있습니다.

#### 가) 지능정보서비스 과의존 문제 발생 원인을 파악합니다.

보호자가 아이에게 다음과 같은 상황에서 스마트폰을 주고 있지는 않지요?



#### 나) 지능정보서비스 이용이 영·유아기 뇌 발달에 미치는 영향을 알아봅시다.

- 영·유아기는 다른 연령에 비해 뇌 발달 속도가 빠릅니다. 스마트폰을 비롯한 디지털 기기의 강한 자극에 자주 노출되면 아이의 뇌 구조가 변할 수 있다는 연구도 있습니다.

- 유아기는 뇌 발달의 결정적 시기로 기억과 감정을 관장하는 해마 발달의 민감기에 해당합니다. 영·유아기에는 뇌 구조와 기능의 발달 수준이 충분히 성숙하지 못한 만큼 스마트폰의 부정적인 영향에 취약합니다.

- 특히 발암물질로 분류되는 스마트폰 전자파는 성인보다 두개골이 얇고 뇌의 크기가 작은 유아에게 더 해로워 주의가 필요합니다.

#### 다) 지능정보서비스 이용이 유아/아동에 미치는 신체적 영향을 알아봅시다.

지나친 지능정보서비스 사용은 수면 장애, 디지털 격리 증후군, 팝콘 브레인, 거북목증후군/손목터널증후군, 유아스마트폰증후군 등의 신체적 증상 발현으로 이어질 수 있습니다.

- ▶ **수면 장애** : 스마트폰 블루라이트는 수면유도 호르몬(멜라토닌) 분비를 억제하여 수면 장애 유발
- ▶ **디지털 격리 증후군** : 스마트폰을 손에서 놓을 수 없는 상태
- ▶ **팝콘 브레인** : 현실에 무감각해지고 주의력이 크게 떨어져 팝콘처럼 강한 자극에만 반응을 하고 느리고 약한 자극에 반응을 안하는 뇌
- ▶ **거북목증후군/손목터널증후군** : 스마트폰을 장시간 사용하여 목뒤가 찌릿찌릿해지면서 목뼈고 휘고 손과 손목이 자주 저리고 통증이 심해지는 현상
- ▶ **유아스마트폰증후군** : 일방적이고 반복적인 자극에 장시간 노출되어 우뇌가 발달해야 하는 직관적 사고기에 좌뇌가 과도하게 발달하여 좌/우 뇌균형이 깨지는 것. 초기에 주의가 산만하거나 한가지 행동이나 물건에 집착하는 행동, 또래보다 말이 늦는 등의 증상으로 나타나고, 계속 진행될 경우, 주의력결핍과잉행동장애(ADHD), 틱장애 등으로 이어질 수 있음.



라) 다음 사항을 유의하여 노력합니다.

- 아이의 스마트폰 활용역량과 이용 습관은 보호자로부터 시작됩니다. 보호자가 스마트폰 과의존 위험군이 면 아이도 과의존 위험군에 속하는 비율이 높습니다.
- 스마트폰으로 할 수 있는 놀이와 스마트폰 없이도 할 수 있는 놀이의 차이를 알려줍니다.
- 가정 내 스마트폰을 사용하는 공간과 시간을 구체적으로 정합니다.
- 스마트폰 이용 시간은 적을수록 좋고, 보호자가 함께 보고 시청 내용에 대해 이야기하기를 권합니다. 만 3세~4세의 경우 앉은 채 수동적으로 화면을 보는 시간은 1시간 이내로 허용하는 것이 좋습니다.
- 놀이와 달리 스마트폰 이용의 주도권은 아이에게 주지 않는 것이 좋습니다.
- 집이 아닌 공간에서도 아이를 진정시키는 방법으로 스마트폰을 사용하지 않도록 노력합니다.
- 스마트폰 사용규칙을 어겼을 경우 스마트폰 사용 금지 기간을 정하고, 규칙은 일관되고 단호하게 지켜줍니다.

마) 아이와 함께하는 연령별 놀이를 소개합니다.

연령	놀이유형	놀이 종류
24~36개월	신체	똥뛰기, 달리기, 기어오르기, 세발자전거 타기
	조작	구슬 꿰기, 퍼즐 맞추기, 찌찌이 붙이기, 블록으로 폐쇄된 공간 만들기, 다리 만들고 이름 붙이기, 종이접기, 그림 그리기
	언어	그림책 보기, 엄마, 아빠 등 가족 놀이, 인형 놀이, 말하기 놀이
36~48개월	신체	한 발로 서기, 정글짐
	조작	구성놀이 종이접기, 그림 그리기, 쌀기와 블록을 혼합하여 공간을 구성하고 활용하는 놀이
	언어	상황 및 역할놀이(병원놀이, 가게 놀이, 우체국 놀이), 숫자놀이, 퍼즐 놀이, 수수께끼 놀이, 간단한 말 잇기, 책 읽어주기, 자연 변화에 관심을 보이며 물체를 탐색하고 비교하기

바) 아이 양육과 지도에 어려움을 느낀다면 아래에서 도움을 받아봅시다.



스마트쉼센터홈페이지  
www.iapc.or.kr



스마트쉼센터  
유튜브 채널



디지털역기능 대응  
통합안내 홈페이지  
gooddigital.or.kr

2) 아동(만6~9세) 및 청소년용(만10~19세)

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

단계별 가이드라인

단계	내용
[1] 과의존 문제 인식	- 신체 · 심리 · 관계 · 행동적 측면에서 문제 발견
[2] 과의존 척도를 활용한 점검	- '스마트폰 과의존 척도'를 활용해 보호자가 사용습관을 확인해보도록 안내 ※ 목차 내 2. 진단척도 참고 ※ 스마트폰 과의존 점검방법 : 스마트쉼센터 (http://www.iapc.or.kr) ⇒ 「과의존 진단」 또는 과의존이란? ⇒ 「유아 및 성인용 스마트폰 과의존 척도」 이용
[3] 바른 사용 실천을 위한 방안 마련	- 아이가 잠들지 못하는 진짜 이유 찾기 - 아이 스스로 스마트폰 사용 규칙을 정해 실천할 수 있도록 격려하기 - 아이가 스마트폰을 선용하고 디지털 활용역량을 개발할 수 있도록 지원하기 - 청소년의 스마트폰 이용문화를 이해하고 아이의 온라인 활동에 참여하기 - 아이에게 다양한 여가 · 사회 활동을 권장하고 함께 하기
[4] 바른 사용 실천	- 긍정적인 양육태도가 자녀의 스마트폰 과의존을 감소시킬 수 있음을 안내 - 가족과 함께하는 시간을 공식화하고, 공감과 이해를 토대로 소통하기

## 단계별 가이드라인을 적용할 때 다음의 내용을 참고하실 수 있습니다.

### 가) 지능정보서비스 과의존 문제 발생 원인을 파악합니다.

자녀의 스마트폰 사용 모습이 이러한 상황에 있지 않은지 확인합니다.

<p>가족 모두 스마트폰만 붙들고 있는데다 대화는 늘 다툼으로 끝나요.</p>	<p>아이가 공부대신 웹툰, 웹드라마에 빠졌어요.</p>	<p>첫째 아이가 유튜브에 빠졌는데, 둘째가 따라 해요.</p>
<p>고등학생 딸이 소셜미디어에 빠져 학업 고민이 많아요.</p>	<p>초등학교 교사인데, 아이들이 음란물에 노출돼 있어요.</p>	<p>게임 BJ가 되고 싶은데 부모님이 이해하지 못해 매일 다텍니다.</p>

### 나) 청소년기에 지능정보서비스 사용조절이 더욱 취약한 이유를 알아봅시다.

### 청소년기에 스마트폰 사용 조절이 취약한 이유

<p><b>① 청소년기 심리 사회적 발달 특성</b></p>  <p>청소년기는 부모 또는 사회의 보호가 필요한 동시에 또래의 영향을 많이 받는 시기입니다. 또한 심리적으로 불안정하기 쉬워 세심한 지도와 관심이 필요합니다.</p>	<p><b>② 청소년기 인지적 발달 특성</b></p>  <p>어떻게 해야 관심을 얻을까? 나에 대해 어떻게 생각할까?</p> <p>청소년기에는 SNS 댓글, 모바일 메신저 대화 등 온라인 활동 중 다른 사람의 반응에 더 예민해지기 쉽고, 그 결과 스마트폰을 과도하게 사용할 수 있습니다.</p>	<p><b>③ 청소년기 뇌 발달 특성</b></p>  <p>강한 흥분을 유발하고 보상 또는 높은 자극과 새로운 느낌을 주는 활동에 민감해요.</p> <p>전전두엽의 미성숙과 더불어 편도체와 변연계의 발달시기로 생각과 행동의 조절이 어려워요.</p> <p>청소년기에는 계획적·이성적·사고, 감정 조절과 관련된 뇌 영역의 발달이 진행 중이기 때문에 스마트폰 사용 조절을 위해 꾸준히 노력해야 합니다.</p>
--	--	---

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

### 다) 생산적 지능정보서비스 활용 방법을 알아봅시다..

- 보호자의 긍정적인 양육태도와 모범적인 스마트폰 사용 습관이 아이의 스마트폰 과의존을 예방·해소할 수 있습니다.
- 아이가 온라인 상의 정보를 비판적 관점에서 능동적으로 탐색하고 건강하게 이용할 수 있도록 이끌어 줍니다.
- 아이가 디지털 활용 역량과 데이터·콘텐츠 리터러시 향상을 위한 교육에 참여할 수 있도록 지원해 줍니다.
- 아이의 적성·흥미 맞춤 학습과 다양한 배경지식을 쌓을 수 있는 온라인 무료 강의를 활용해 봅니다.
- 아이의 진로 지도에 유용한 미래 직업과 진학 정보를 제공하는 앱을 사용해 봅니다.
- 가족이 함께 스마트폰 사용 규칙을 정하고 실천해 봅니다.

### 라) 가정 내 건강한 미디어 사용 문화를 만들어 봅시다.

- 가족들과 함께 활용할 수 있는 공동공간 및 공동 보관함을 만듭니다.
  - 예) 컴퓨터를 거실에 두기, 스마트폰 수거함 만들기
- 규칙을 정하고 정해진 시간에만 할 수 있도록 합니다. 사용 시간을 스스로 점검할 수 있도록 시계를 둡니다.
  - 예) 잠자기 전, 식사 중에는 사용하지 않기, 사용 시간표 작성하기, 알람시계 설정하기, 주말에만 2시간 사용하기, 저녁 9시 이전에만 사용하기
- 약속 이행을 위한 보상을 정합니다.
  - 예) 일주일 한 번 컴퓨터 사용 후 또는 일주일 중 스마트폰 쉬는 날을 정해 좋아하는 음식 먹기

### 마) 자녀들과 함께 다양한 활동을 해 봅시다.

- 함께 운동하세요.
  - 예) 술래잡기, 꼬리잡기, 태권도, 간단한 음식 만들기, 산책, 쇼핑, 줄넘기, 1인용 배드민턴 놀이, 스케이트보드, 레고놀이
- 다른 게임 활동을 찾아보세요.
  - 예) 보드게임, 바둑, 장기, 퍼즐 맞추기, 끝말잇기 게임, 각종 스포츠(농구, 축구 등)
- 재미있는 활동을 찾아보세요.
  - 예) 악기배우기, 그림으로 표현하기, 집만들기 놀이, 가면놀이, 학교놀이, 마술

나. 온라인 예방 콘텐츠

지능정보서비스 과의존 예방을 위해  
온라인에서 활용할 수 있는 콘텐츠는 다음과 같습니다.

기관	주요 내용
스마트쉼센터	지능정보서비스 과의존 관련 교육 콘텐츠
방송통신위원회	인터넷 윤리 온라인 콘텐츠
사행산업통합감독위원회	도박 문제 관련 온라인 교육 콘텐츠



스마트쉼센터

- **교육대상** : 영유아, 초·중·고교생, 대학생, 학부모, 교원, 성인
- **이용방법** : 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)  
[콘텐츠·교육자료] 메뉴에서 이용 가능



• 프로그램 상세 소개

대상	개발연도	제목	시간(분)	내용
유아	2018	토토와 약속시계 (바른인터넷 유아학교 인형극)	7	- 재미있고 신기한 것이 가득한 인터넷세상에 빠진 토토에게 생기는 일을 다룬 만화 영상 ※ "아름다운 인터넷 세상" 홈페이지 ( <a href="https://아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveId=ARC000000000539">https://아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveId=ARC000000000539</a> )
	2018	약속 수칙송	2	- 스마트폰 과의존 예방 뮤지컬 인형극 및 부모 교육 "또리 또리 또또! 내 친구를 돌려줘"에서 활용한 약속수칙송 ※ 영상다운로드 : <a href="https://bit.ly/2Dadiop">https://bit.ly/2Dadiop</a>

대상	개발연도	제목	시간(분)	내용
유아	2020	애니메이션- 삐약삐약 병아리 유치원	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 콘텐츠 유형 : 애니메이션(mp4), 보호자(부모 및 교사 등)지도 지침서(PDF)</li> <li>※ 영상 중 건강 체조-손목을 흔들흔들(1분28초)만 따로 활용 가능함</li> <li>• 콘텐츠 주요 내용 : 병아리 유치원에 다니는 삐약이가 병아리 유치원 친구들과 스마트폰에 대해 좋은 점과 좋지 않은 점을 서로 이야기 나누며, 스마트폰을 건강하게 사용하는 방법을 알고, 올바르게 사용하겠다는 약속을 하게 되는 애니메이션</li> <li>- 유튜브 링크 : <a href="https://youtu.be/6pd2U2uTO8w">https://youtu.be/6pd2U2uTO8w</a></li> </ul>
				
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- 체조영상 유튜브 링크 : <a href="https://youtu.be/CqBXM2CR7VE">https://youtu.be/CqBXM2CR7VE</a></li> </ul>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자막제공 동영상 유튜브 링크 : <a href="https://youtu.be/cPYLgNH545s">https://youtu.be/cPYLgNH545s</a></li> </ul>

대상	개발연도	제목	시간(분)	내용
유아	2020	또리또리 또또 우리 집은 재밌는 놀이터	33	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 주요 내용 : 아이들에게 놀이문화와 과의존 예방 및 올바른 사용습관 소개</li> <li>- 콘텐츠 다운로드 링크 : <a href="https://drive.google.com/file/d/1i4oLhyJTMIEE9icrJ3WwPdRqxnq5bscq/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1i4oLhyJTMIEE9icrJ3WwPdRqxnq5bscq/view?usp=sharing</a></li> </ul>
				
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• YouTube 링크 : <a href="https://youtu.be/2l7q2i-Aep4">https://youtu.be/2l7q2i-Aep4</a></li> </ul>
초등생	2015	지켜봐요. 나를 위한 바른 약속		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 콘텐츠 형식 : 애니메이션(MP4), 대본(PDF), 매뉴얼(PDF), 스마트폰 바른 사용 실천노트(PDF)</li> <li>• 애니메이션 구성</li> <li>- [1화] 멈출 수가 없어요.</li> <li>- [2화] 목이랑 어깨가 왜 아프지</li> <li>- [3화] 딱 한 번만 하려고 했는데</li> <li>• 콘텐츠 다운로드(로그인 없이 다운로드 가능)</li> </ul>
				<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="https://drive.google.com/drive/folders/1Tnq4XC6l2VUmF_rhuu82SwkZuu8Ull7L">https://drive.google.com/drive/folders/1Tnq4XC6l2VUmF_rhuu82SwkZuu8Ull7L</a></li> </ul>
				

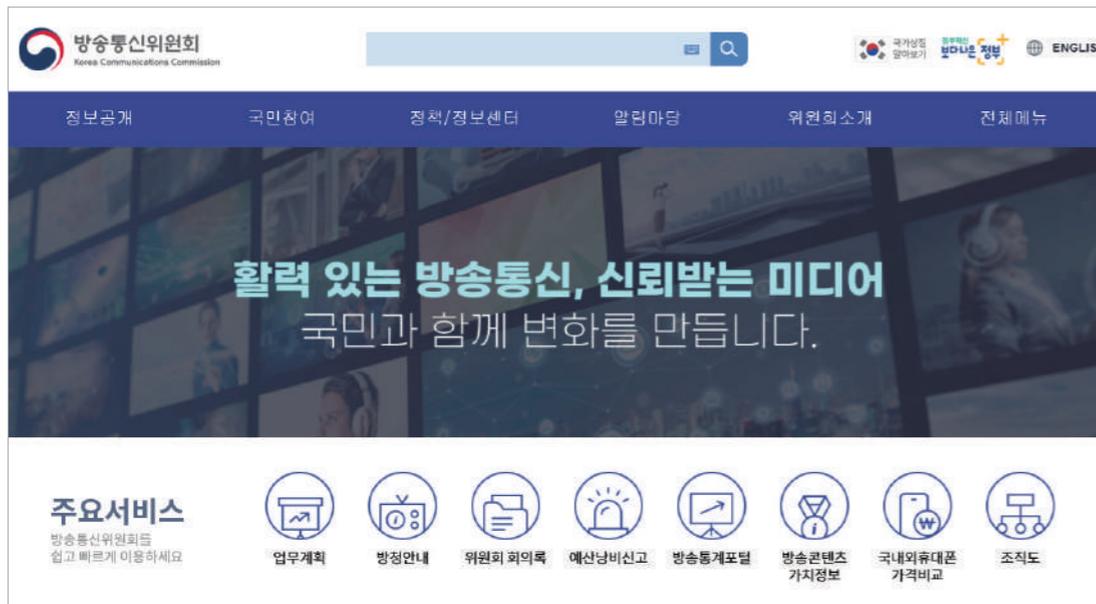
대상	개발연도	제목	시간(분)	내용
초 등 생	2018	2018년 초등 학생 대상 스마트폰 과의존 예방교육 콘텐츠	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 콘텐츠명 : 지켜봐요, 나를 위한 바른 약속</li> <li>- [1화] 웹툰 : "다음 이야기가 너무 궁금해!"</li> <li>- [2화] 모바일동영상 : "정말 재미있어 보여서..."</li> <li>• 콘텐츠 유형 : 애니메이션(mp4) 및 보호자용(부모, 교사) 지도 지침서(pdf)</li> <li>• 콘텐츠 주요내용 일상에서 초등학교생이 경험할 수 있는 모바일 콘텐츠별(웹툰, 동영상) 과의존으로 인한 문제 상황을 소재로 과의존 위험성 및 바른 사용의 필요성 이해</li> </ul>
	2013	스마트폰 보다 나의 친구가 소중해요!	6	스마트폰 중독으로 인해 나타나는 일상 생활의 변화 모습을 담은 영상
	2014	스마트한 거리 조절	33	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 웹툰 및 강연형식</li> <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>
	2015	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 생각해 보고 또래의 인터뷰를 통해 바른 스마트폰 사용에 대한 공감함으로 써 바른 스마트존으로 거듭날 수 있도록 함</li> </ul>
중 고 생	2019	청소년 대상 스마트폰 과의존 예방교 육 콘텐츠 (중등)	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 콘텐츠명 : 한 뼉 더 성장하는 '스마트 성장 비타민'</li> <li>- 유튜브 링크 : <a href="https://youtu.be/NGaXtpY4dwM">https://youtu.be/NGaXtpY4dwM</a></li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스마트폰 사용습관 점검 및 자기통제력 향상을 바탕으로 스마트폰을 바르게 사용하는 태도를 지닌 스마트리더로서 성장할 수 있도록 구성(활동지 별도 첨부)</li> </ul>

대상	개발연도	제목	시간(분)	내용
성인 (학부모)	2016	스마트 미디어 과의존 예방교육	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 웹툰 및 강연 방식</li> <li>- 실생활에서 고민해볼 수 있는 다양한 사례들을 위주로 학부모의 디지털 소양의식을 높이고 자녀들의 인터넷 과의존에 대한 개념과 인식개선 내용으로 구성</li> <li>- 다운로드링크 : <a href="https://drive.google.com/file/d/1d0V9csNIFZwrit9H3wXGNEGaGssN198j/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1d0V9csNIFZwrit9H3wXGNEGaGssN198j/view?usp=sharing</a></li> </ul> 
	2020	보호자 (부모 및 교사) 스마트폰 과의존 예방교육 온라인 콘텐츠 (2020)	13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 콘텐츠명 : 따뜻한 마음으로 단호하게 지도하는 '겉바속촉' 스마트폰 교육법</li> <li>• 콘텐츠 주요 내용 : 유아, 초등학생, 청소년 자녀들에 대한 지도 방법 제시. '보호자'라는 단어는 '보호할 책임을 가지고 있는 사람'을 의미하는데 '따뜻한 마음'으로 '단호하게 지도'하는, '겉바속촉'한 스마트폰 과의존 보호자가 될 수 있는 방향 제시</li> <li>- 유튜브 링크 : <a href="https://youtu.be/NuYCGUMdFnM">https://youtu.be/NuYCGUMdFnM</a></li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자막제공 동영상 유튜브 링크 : <a href="https://youtu.be/uhK_ve3i2U4">https://youtu.be/uhK_ve3i2U4</a></li> </ul> 

# 2 방송통신위원회

## 인터넷유리 온라인 콘텐츠

- **교육대상** : 유·초·중·고교생, 대학생, 학부모, 교원, 성인
- **이용방법** : 아름다운인터넷 세상 홈페이지(www.아인세.kr) [교육자료실] 메뉴에서 이용 가능



## 주요 콘텐츠 소개(2019)

대상	제목	시간(분)	내용
유아	두리가 스마트폰을 해요 	5분	유아대상 스마트폰 올바른 이용습관 정립을 위해 제작한 교육용 동영상 <a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000602">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000602</a> 
초등	네모세상 네모친구 	40분	자신의 인터넷 방송 영상에 자신의 개인정보가 노출되어 사이버 폭력을 당하는 내용으로 인터넷의 분별있는 이용을 주제로 하는 19년 예술체험형 공연교육 초등학생용 뮤지컬(네모세상 네모친구) 실연영상 <a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000603">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000603</a> 
청소년	오 해피스쿨 	49분	친구 간의 작은 오해가 SNS에서 사이버 폭력으로 이어져 사이버 폭력 피해를 당하게 되고 이를 극복하는 내용으로 구성된 19년 예술체험형 공연교육 중고등학생용 뮤지컬(오 해피스쿨) 실연영상 <a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000604">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000604</a> 

대상	제목	시간(분)	내용
학부모	초등학생 학부모 디지털윤리 교육용 동영상 	4분	자녀의 동영상 콘텐츠(유튜브 관련) 이용에 대해 학부모가 알고 주의해야 할 내용을 담은 동영상 교육자료 <a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000567">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000567</a> 
전국민	가면을 벗고 	2분	18년 아름다운 인터넷 세상 창작음악제 청소년부분 최우수상 수상곡인 '가면을 벗고'를 수상자인 래퍼 래원과 수어아티스트 지연이 함께 제작한 뮤직비디오와 '아름다운 인터넷 세상'에 대 한 두 아티스트의 인터뷰 영상 <a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000603">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000603</a>  <a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000586">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000586</a>  <a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000585">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000585</a> 

### 3 사행산업통합감독위원회

프로그램(명)	주요내용	대상
도박문제 관련 온라인 교육 콘텐츠	영화, 애니메이션 형식의 예방교육 콘텐츠	초·중·고교생 학부모, 교원, 성인

#### 도박문제 관련 온라인 교육 콘텐츠

- **교육대상** : 중·고교생, 학부모, 교원
- **신청방법** : (영화) 한국도박문제관리센터 예방사업팀, 청소년사업팀 담당자 문의  
(애니메이션) 한국도박문제관리센터 홈페이지(www.kcgp.or.kr)에서 이용  
(동영상) 한국도박문제관리센터 홈페이지(www.kcgp.or.kr)에서 이용




사행산업통합감독위원회  
National Gambling Control Commission

위원회 자료    주요정책&업무    위원회 소식    사행산업 통계    위원회 소개

**온라인 올가미! 당신을 노립니다**  
온라인 도박(금전거래 등)은 불법  
포스터 바로가기

구매대행을 통한 해외복권 구매 및 구매대행 가맹점 개설 주의!

사행산업통합감독위원회는 무인 키오스크를 설치하여 운영하는 방법으로 해외 복권을 발매 중개하는 업체에 대하여 경찰청에 수사의뢰하였습니다.

해당 업체들은 해외 복권 구매대행 무인 키오스크 가맹점주를 모집하고 있으나 이와 관련한 선의의 피해자들이 발생할 가능성이 커지고 있어 국민들의 각별한 주의가 필요합니다.

국내법에 의하지 않은 복권을 구매하여 당첨되더라도 해당 국가의 당첨금 수령 여부가 불확실할뿐더러, 2015년 서울중앙지법의 판결에 따르면 그 발매를 중개한 경우에는 복권발매중개죄에 해당할 수 있습니다.

우리 위원회는 해외복권 구매 중개업의 추가 확산 및 이와 관련한 피해를 신속히 막을 필요가 있는 상황으로 민식하고, 관련 내용을 경찰청에 수사요청을 조치하였습니다.

1855-0112    1336

오늘 하루 이 정음 열지 않음    닫기

사행산업이란    정책&제도    건전발전증합계획    자료실    사행산업통계

• 프로그램 상세 소개

구분	상영시간	내 용	
독립영화	25분		〈홀릭〉 사행성 게임으로 인해 중학생이 경험하는 도박문제를 현실감 있게 묘사
	20분		〈아르마딜로〉 스포츠 토토에 점점 빠져드는 고등학생의 일상을 통해 도박문제가 발생하는 과정 묘사
애니메이션	4분 22초		〈도박, 달콤한 유혹의 끝〉 청소년의 불법 인터넷 도박에 빠지게 되는 과정과 불법 인터넷 도박 운영자들의 불법 행위
	2분 14초		〈그들의 1년〉 사행성게임에 전념한 1년 후의 모습
	2분 14초		〈청소년, 도박의 늪에 빠지다〉 불법스포츠도박으로 인한 도박문제 발생과정
	5분 14초		〈마지막 메시지〉 불법 스포츠도박으로 도박문제 빠지는 과정, 가족의 아픔
	3분 51초		〈도박 조심해!〉 사소한 내기 게임과 온라인 사행성 게임(불법 스포츠 도박)으로 도박문제가 발생하는 과정을 그린 카툰

• 프로그램 비용 : 무료

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

다. 오프라인 교육

부처	프로그램(명)	주요내용	대상			
과학기술 정보통신부	레몬교실	• 스마트폰 과의존 예방교육 기본과정	유아, 유·초·중·고교생, 대학생, 학부모, 교원, 성인			
	WOW 건강한 멘토링	• 스마트폰 과의존 예방교육 심화과정	초·중·고교생			
	다 함께 꿈 토크!!	• 체험형 ICT 진로교육 프로그램	중학생			
문화 체육 관광부	찾아가는 게임문화 교실	• 게임에 대한 올바른 이해와 진로탐색 교육	초·중학생, 학교밖청소년			
	보호자 게임리터러시 교육	• 게임 인식 제고, 게임 이용 지도 교육	학부모			
	청소년 건전 게임이용 교육 (굿게이머스쿨)	• 게임물 등급분류 체험을 통한 적정 등급 게임물 이용 및 불법게임물 예방 교육	초·중학생			
	게임물 진로체험 교육 (굿게이머드림)	• 게임관련 진로 이해 및 게임물 등급분류 체험을 통한 불법게임물 예방 교육	초·중·고교생			
	게임이용 지도방법 교육 (굿게이머하우스)	• 적정등급 게임물 이용 및 불법게임물 이용 예방 등 가정 내 게임이용 지도방법 교육	학부모			
	게임문화 가족캠프	• 가족 간 게임을 통한 소통 증진 및 게임 체험 기회 제공	초등학생, 학부모			
	게임물 등급분류체험교육	• 기관소개, 게임물 등급분류 안내 및 게임물 모의등급 분류체험, 진로교육	초·중·고·대학생			
보건 복지부	찾아가는 어린이집(유치원) 부모교육	• 영유아기 뇌발달과정 • 뇌발달과정에서 과도한 인터넷 사용의 폐해 • 부모의 건강한 지용지도 요령 교육	어린이집 또는 유치원 이용 부모			
	마을학교 '청소년 디지털 디톡스 활동단' 양성과정	<table border="1"> <tr> <td>학생</td> <td>• 관내 중고등학교 청소년에 인터넷사용의 폐해, 인터넷 콘텐츠의 실체 등에 대한 교육 • 예방활동 기획 및 실천</td> </tr> <tr> <td>학부모</td> <td>• 청소년 인터넷 사용문화 이해 • 뇌발달과 인터넷 사용 • 청소년 인터넷사용지도 요령</td> </tr> </table>	학생	• 관내 중고등학교 청소년에 인터넷사용의 폐해, 인터넷 콘텐츠의 실체 등에 대한 교육 • 예방활동 기획 및 실천	학부모	• 청소년 인터넷 사용문화 이해 • 뇌발달과 인터넷 사용 • 청소년 인터넷사용지도 요령
학생	• 관내 중고등학교 청소년에 인터넷사용의 폐해, 인터넷 콘텐츠의 실체 등에 대한 교육 • 예방활동 기획 및 실천					
학부모	• 청소년 인터넷 사용문화 이해 • 뇌발달과 인터넷 사용 • 청소년 인터넷사용지도 요령					



## 과학기술정보통신부

### 레몬교실

- **교육대상** : 유아, 초·중·고교생, 대학생, 학부모, 교원, 성인
- **교육방법** : 전문 예방교육강사가 어린이집, 유치원 및 각급 학교 등에 방문하여 표준강의안을 활용한 강의 진행
  - 평균 교육인원은 유아 30명, 초·중·고교생 60명, 교원·학부모 70명
  - 학교 사정에 따라 강당 및 방송 강의 등을 통해 교육인원 조정 가능
- **신청방법** : 담당교사가 스마트십센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)에서 신청
  - \* www.iapc.or.kr 접속 ⇒ [예방교육] 메뉴 ⇒ [인터넷·스마트폰 레몬교실 또는 WOW 건강한 멘토링] 중 교육 선택 ⇒ [신청하기] 선택 후 작성 ⇒ 해당 지역 스마트십센터 담당자 확인 및 강사배정 후 신청 교사에게 문자와 메일로 안내
- **상세내용** : 스마트십센터 홈페이지 자료실에서 예방교육 관련 자료 다운로드 가능
  - \* www.iapc.or.kr 접속 ⇒ [자료실] 메뉴 ⇒ [콘텐츠·교육자료] 선택 ⇒ '예방교육'으로 검색
- **레몬교실·WOW 건강한 멘토링 문의처** : 02-6191-2041(서울)

부처	프로그램(명)	주요내용	대상
보건복지부	디지털 디톡스	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학부모 및 교사 대상 청소년에 대한 뇌과학 기반 중독예방교육</li> <li>• 부모 및 교사의 건강한 지도 요령 교육</li> </ul>	디지털 디톡스 사업 신청기관 중 학부모 및 교사연수
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학교 및 지역아동센터 등 기관 base 실태조사</li> <li>• 뇌과학 기반 중독 예방교육</li> <li>• 고위험군 단기개입 실시</li> <li>• 개별평가보조기 기관제공 및 유관기관 연계</li> </ul>	초등학교 4학년이상~ 고교재학생 (초5/중2/고3)
여성가족부	인터넷·스마트폰 과의존 청소년 부모교육	• 위험군 청소년 학부모 대상 자녀의 올바른 미디어 사용을 돕기 위한 양육원리 소개하는 부모교육	학부모
	인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사	• 인터넷·스마트폰 과의존 경향성 및 위험도 파악	초4, 중1, 고1 학생
방송통신위원회	바른인터넷유아학교 (인형극)	• 실시간 비대면공연(30분)	제한없음 ※추후별도안내
	바른인터넷유아학교 (디지털교구)	• 디지털교구 활용 자체교육	유치원100개원
	사이버폭력예방 체험형 교구교육(초등)	• 학교 자체 교육(2차시)	초등학교300개교
	사이버폭력예방 체험형 교구교육(중등)	• 실시간 비대면 교육(1차시)혹은 강사 학교방문교육(2차시)	중학교300개학급
	전문강사 파견교육	• 실시간 비대면교육(40분)혹은 강사 학교방문 교육(2차시)	600개교 (초450,중고150)
	사이버폭력예방 공연교육	• 실시간 비대면 공연(45분)	제한없음 ※추후별도안내
	한국인터넷 드림단	• 자체교육(연간 15차시)	초,중,고 350개교 (초300,중고50)
	장애청소년 인터넷윤리교육	• 자체교육(연간 10차시)	초,중,고 50개교
	밥상머리 인터넷윤리교육	• 실시간 비대면교육 혹은 강사파견교육(90분이내)	유,초,중,고 100개교(원)
사행산업통합감독위원회	도박문제 예방교육	• 대상별 맞춤형 예방교육	초·중·고교생 학부모, 교원, 성인
	도박문제 예방 연극	• 문화콘텐츠(연극)를 통한 도박문제 예방	중·고교생
경찰청	사이버범죄 예방교육	• 주요 사이버범죄 유형별 예방교육	초·중·고교생, 학부모, 교원, 기업, 공무원, 노인

## 2 문화체육관광부

### 보호자 게임리터러시 교육

- **교육대상** : 전국의 학부모, 고령층
- **교육내용**
  - 게임문화 이해와 자녀·학생 대상 게임이용 지도법 등
- **신청방법** : 한국콘텐츠아카데미 홈페이지(<https://edu.kocca.kr>)를 통해 신청 (무료)
- **문의처** : 한국콘텐츠진흥원 게임산업팀 (061-900-6321)

### 게임이용 지도방법 교육 (굿게이머하우스)

- **교육대상** : 학부모
- **교육내용**
  - 적정 등급 게임물 이용, 불법게임물 이용 예방 등 자녀대상 게임 지도법 교육 등
  - \* 1시간(강의형) 또는 2시간(강의+체험형) 과정 운영
- **신청방법** : 교육청 K에듀파인 자료집계시스템 통해 접수 (무료)
- **문의처** : 게임물관리위원회 교육사업팀 (051-720-6835)

### 게임문화 가족캠프

- **대상** : 초등학교생, 학부모
- **교육(캠프)내용**
  - 게임을 활용한 가족소통 프로그램, 게임리터러시, 게임진로교육, 게임 체험 등 프로그램 구성 및 운영
  - \* (방학기간) 1박2일 캠프, (평일/주말) 일일형 캠프
- **신청방법** : 한국콘텐츠진흥원 홈페이지(<http://www.kocca.kr>)를 통한 온라인 신청(무료)
- **문의처** : 한국콘텐츠진흥원 게임산업팀 (061-900-6322)

## 3 보건복지부

### 중독관리통합지원센터

- **대상** : 어린이집 또는 유치원 이용 부모, 관내 중·고등학생 및 부모, 교사, 성인
- **교육내용**

프로그램명	내용
찾아가는 어린이집(유치원) 부모교육	영유아기 인터넷 사용 피해 예방교육
마을학교 '청소년 디지털 디톡스 활동단' 양성과정	학생·학부모 대상으로 인터넷 사용문화 이해 및 인터넷 사용지도 등에 대한 교육
디지털 디톡스	학부모 및 교사 대상 청소년에 대한 뇌과학 기반 중독예방교육, SBIRT를 활용한 고위험군 사례관리 및 유관기관 연계

- **신청방법** : 유선 문의 (무료)
- **문의처** : 노원구중독관리통합지원센터 (02-6941-3677)  
강북구중독관리통합지원센터 (02-989-9223~4)  
도봉중독관리통합지원센터 (02-6082-6793~4)

# 4 여성가족부

## 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 부모교육

- **교육대상** : 인터넷·스마트폰 주의군 이상 청소년의 보호자
- **교육내용** : 인터넷·스마트폰 과의존의 이해, 과의존으로 청소년에게 미치는 영향, 청소년의 효과적인 인터넷·스마트폰 사용습관 관리 및 지도 방식의 이해
- **사업수행기관** : 청소년상담복지센터(서울은 서울시립청소년미디어센터)
- **문의처** : 한국청소년상담복지개발원 미디어중독예방부 (051-662-3194)

## 청소년 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사

- **조사대상** : 학령전환기 청소년 전국 초4, 중1, 고1
- **목적** : 인터넷·스마트폰 과다 사용 문제의 조기 발견 및 맞춤형 상담·치료지원
- **조사기간/조사방식** : 3월 ~ 4월  
온라인 설문조사(<https://www.e-jindan.kr>)
- **추진기관** : (주관) 여성가족부(청소년보호환경과), (협조) 교육부, 시·도 교육청, 교육지원청, 각급 학교 / (치유서비스 지원) 한국청소년상담복지개발원, 시·도 청소년상담복지센터 및 서울시립청소년미디어센터, 219개 시·군·구 청소년상담복지센터 등
- **문의** : 한국청소년상담복지개발원 미디어중독예방부(051-662-3191, 3195)

# 5 방송통신위원회

## 인터넷윤리·사이버폭력 예방교육

- **소개**  
- 유아, 청소년, 학부모, 교원 대상의 전문강사 순회교육, 게임형 교구지원, 예술체험형 공연교육 등 계층별 맞춤형 인터넷윤리교육 추진
- **교육대상** : 유아, 초·중·고교생, 교원, 학부모, 성인
- **신청방법** : 아인세 홈페이지([www.아름다운인터넷세상.kr](http://www.아름다운인터넷세상.kr))에 접속하여 신청 (무료)
- **문의처** : 한국지능정보사회진흥원 지능정보윤리팀(\*표 참조)
- **교육 프로그램 상세 소개**

대상	사업명	교육일정	형태	모집규모	문의 (지능정보윤리팀)
학부모	밥상머리 인터넷 윤리교육	4월~11월	실시간 비대면교육 혹은 강사파견교육 (90분이내)	유,초,중,고 100개교(원)	053-230-1374

## 대상별 맞춤형 도박문제 예방교육

- **교육대상** : 초등·중·고교생, 학부모, 교원, 성인
- **신청방법** : 한국도박문제관리센터 홈페이지(www.kcgp.or.kr)에서 신청
- **프로그램 상세 소개**

대상	회기 (분)	프로그램 구성	방식
초등 학부모	1회 (50분)	 초등 학부모 도박문제 예방 내기와 아동발달 학부모 교육의 필요성, 어린이 도박문제의 실태, 어린이 도박환경 이해하기, 도박문제 개입 및 도움요청하기	강의교안 및 동영상 콘텐츠를 활용한 양방향 소통 교육
중등 학부모	1회 (50분)	 도박문제 예방교육 학부모 교육의 필요성, 청소년 도박문제의 실태, 청소년 도박환경 이해하기, 도박문제 개입 및 도움요청하기	
성인	1회 (50분)	 도박문제 예방교육 성인 도박문제 실태, 도박 및 도박중독의 이해, 도박문제 예방법 안내	

- **프로그램 비용** : 무료
- **문의처** : 한국도박문제관리센터 청소년사업팀 (02-740-9042)  
한국도박문제관리센터 예방홍보팀 (02-740-9032)

## 사이버범죄 예방교육

- **교육대상** : 초·중·고교생, 교원, 학부모, 기업, 공무원, 노인
- **신청기간** : 최소 2주전 신청
- **신청방법** : ① 경찰청 홈페이지(www.police.go.kr) '사이버안전지킴이' 내 '사이버범죄 예방교육 신청' 사이트에서 신청서 작성 제출  
② 사이버캡(앱) 다운로드 설치 후 '사이버범죄 예방교육 신청서' 작성 제출
- **교육절차** : 경찰청 및 신청인 관할 각 지방청에서 접수 후 전문강사 출강 (신청인에게 문자메시지 통보)  
※ 필요 시 강의 일자/장소 등 전화 협의
- **프로그램 상세 소개**  
- 주요 사이버 범죄(13종)에 대해 교육신청 기관 및 단체에 찾아가는 맞춤형 교육 실시  
※ 전담 강사요원으로 양성된 전국 경찰관 103명을 강사로 활용

**표준강의안**

- ▶ **유형(13종)** : ①해킹 ②피싱 ③인터넷 음란물 ④온라인게임중독 및 게임사기 ⑤명예훼손·모욕 ⑥저작권법 위반 ⑦인터넷 사기 ⑧사이버불링(사이버학폭력) ⑨개인정보보호 ⑩인터넷도박 ⑪랜섬웨어 ⑫이메일무역사기 ⑬사이버성폭력
- ▶ **강의안 구성** : 범죄유형별 실태·수사사례/법령·판례/예방수칙/신고절차 등

- **프로그램 비용** : 무료
- **운영기관·부서 및 문의처** : 02-700-5999

라. 기타 학습 자료

기타 활용할 수 있는 학습자료를 다음과 같이 확인하실 수 있습니다.



- **교육대상** : 영유아, 초·중·고교생, 대학생, 학부모, 교원, 성인
- **이용방법** : 스마트심센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)에 접속하여 회원가입한 뒤 [콘텐츠·교육자료] 메뉴에서 이용 가능
- **프로그램 상세 소개**

대상	개발연도	제목	내용
유아	2012	유아용 인터넷 및 스마트 미디어 중독예방 창작동화	'나는 건강한 스마트존!' 창작동화 공모전 수상작 16편과 작가 의뢰작 5편이 pdf파일로 1,2,3으로 제시되어 있어 수업 중 읽어줄 수 있음
	2014	에티와 함께하는 건강한 스마트폰 사용	- 유아용 스마트폰 중독 예방, 영상 1개가 제시되어 있음. - 스마트폰 사용 약속 노래 악보도 제시됨.
	2015	스마트폰, 바르게 사용해오	- 스마트폰으로 애니메이션을 보는 것이 하루의 시작인 초롱이가 겪는 일을 바탕으로 스마트폰 사용의 위험에 대해 인지하도록 함. - 스마트폰을 오래 사용하면 안 되는 이유와 바른 스마트폰 사용법에 대해 배운 후 동요를 익히는 활동을 하고 사용 다짐서를 쓰는 지도안이 제시되어있음. - 시나리오, 동요악보도 제시됨.

대상	개발연도	제목	내용
유아	2015	(유아동용) 스마트 중독예방 가이드북	4주차에 걸쳐 매주 한 장씩 유치원 및 초등 1,2학년 학부모/교사가 학생들과 함께할 수 있는 학습지 제공  ※출처: 부모님과 함께하는 스마트폰 사용약속 책자
초등생	2009	인터넷중독예방 가이드북-즐거라2 (초등학생용)	- 사이버문화의 특징, 청소년 인터넷 중독 실태, 인터넷 중독의 이해, 인터넷중독 및 게임중독 탈출을 위한 여러 프로그램 안내
	2013	스마트폰 사용으로 아파하는 나의 몸을 위한 체조	- 건강목체조 3가지 방법을 영상으로 단계적으로 안내
	2015	스마트폰 중독예방 실천노트	- 초등학교 4학년이 작성하는 실천노트
중고생	2009	인터넷 중독 예방 가이드북-누려라2 (중고등학생용)	- 사이버문화의 특징, 청소년 인터넷 중독 실태, 인터넷 중독의 이해, 인터넷중독 및 게임중독 탈출을 위한 여러 프로그램 안내
	2015	스마트폰 중독예방 실천노트	- 중학교 1학년이 작성하는 자기 주도 노트

## 2 방송통신위원회

대상	개발연도	제목	내용
성인 (학부모)	2009	인터넷 중독 예방 가이드북-통하라2(학부모용)	- 인터넷 문화의 특징, 청소년 인터넷 중독 실태, 인터넷 중독의 이해, 인터넷중독 및 게임중독 탈출을 위한 여러 프로그램 안내
	2013	스마트폰을 나의 아이들보다 내가 더 잘 사용하고 있을까요?	- 4분 정도의 영상 - 학부모의 스마트폰 사용 영상을 담은 드라마
	2015	우리아이 스마트폰 사용, 스마트하게 이해하기	- 스마트폰 중독의 현황을 파악하고 스마트폰 중독의 심각성을 이해 - 스마트폰 중독을 강조하면서 학부모들로 하여금 자녀들과 본인 스스로 스마트폰을 어떻게 사용해야 할지에 대하여 방향을 제시



- **교육대상** : 유·초·중·고교생, 대학생, 학부모, 교원, 성인
- **이용방법** : 아름다운인터넷세상 홈페이지(www.아인세.kr) [교육자료실] 메뉴에서 이용 가능
- **프로그램 상세 소개(2019)**

대상	제목	분량	내용
유아	우리는 스마트세상 지킴이 	8페이지	인터넷윤리교육용 교구(우리는 스마트세상 지킴이) <a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchived=ARC000000000558">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchived=ARC000000000558</a> 
유아 초등 저학년	유아, 초등저학년 동화형 교재 	30페이지	유아, 초등저학년 대상 인터넷윤리교육 동화형 교재로 스마트폰 시작, 정보검색, 정보판별, 개인정보보호, 사이버폭력 예방, 개인방송 등 주제별로 구성되어 유아들의 올바른 인터넷 이용습관 정립(6종) <a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchived=ARC000000000568">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchived=ARC000000000568</a> 

대상	제목	분량	내용
유아 초등 저학년	유아, 초등저학년 동화형 교재 	30페이지	<a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000569">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000569</a> 
			<a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000570">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000570</a> 
			<a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000571">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000571</a> 
			<a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000572">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000572</a> 
			<a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000573">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000573</a> 

대상	제목	분량	내용
초등	초등-디지털시민교육 	6차시	디지털시민과 미디어, 디지털시민의 의사소통, 디지털 시민의 정보선택과 판단, 디지털시민의 개인정보와 평판, 디지털시민의 사회참여 등 6가지 주제로 구성된 초등대상 교육자료(6종) <a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000575">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000575</a> 
			<a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000576">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000576</a> 
			<a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000577">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000577</a> 
			<a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000578">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000578</a> 

대상	제목	분량	내용
초등	초등-디지털시민교육 	6차시	<a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000579">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000579</a> 
			<a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000580">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000580</a> 
청소년	중고등-디지털시민교육 	6차시	디지털시민과 미디어, 디지털시민의 의사소통, 디지털 시민의 정보선택과 판단, 디지털시민의 개인정보와 평판, 디지털시민의 사회참여 등 6가지 주제로 구성된 청소년 대상 교육자료(6종) <a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000588">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000588</a>   <a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000589">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000589</a> 

대상	제목	분량	내용
청소년	중고등-디지털시민교육 	6차시	<a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000590">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000590</a> 
			<a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000591">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000591</a> 
			<a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000592">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000592</a> 
			<a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000593">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000593</a> 

# 05

## 지능정보서비스 과의존 상담 및 치유프로그램



지능정보서비스 과의존 치유를 위해 제공 받을 수 있는  
상담 및 치유프로그램을 다음과 같이 소개합니다.

### 가. 상담 유형별 안내

#### 1) 개인 상담

- 가) 상담 대상 : 스마트폰·인터넷의 사용으로 일상생활에 문제가 발생하는 유아동, 청소년 본인 및 자녀(학생)에 대한 상담을 원하는 학부모(교사)
- 나) 상담 내용 : 스마트폰·인터넷 과의존으로 인한 학교생활 부적응, 가족 갈등, 진로 문제 관련 1:1로 전문상담

대상	제목	분량	내용
장애 청소년 (초등)	아름다운 인터넷세상의 주인공되기 	180 페이지	초등학교 장애청소년 학생대상 인터넷윤리를 이해하기 위한 기본 소양교육 교재  <a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000601">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000601</a> 
학부모	Digital Parenting -아이와 함께 건강한 인터넷 생활 즐기기- 	38 페이지	본 디지털세대(Born Digital) 와 함께 사는 유아 및 초등 학생 학부모 대상 올바른 인터넷 이용 지도를 위한 잡지형식의 가이드라인  <a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000597">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000597</a> 



다) 상담 비용 : 전액 무료

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

- ※ 내방 상담 시 내담자에 대한 심리검사 서비스 제공
  - : 스마트폰 과의존척도, 다면적인성검사, 문장완성검사, 성격유형검사, 진로적성검사 등
- ※ 예술·놀이치료 운영
  - : 놀이를 통해 감정과 문제에 대한 인식을 표현하면서 상황을 해결해 나가는 치료방법(모래상자·피규어를 이용)



2) 집단 상담

- 가) 상담 내용 : 단상담 프로그램에 참여하는 구성원 간 상호작용과 새로운 관계경험을 통해 치료적 기능을 포함하는 상담
- 나) 신청방법 : 집단상담 프로그램 종류, 내용, 운영기간 등은 대표전화 1599-0075 및 스마트쉼센터 홈페이지에서 온라인으로 신청

3) 가정 방문상담

- 가) 상담대상 : 19세 미만의 스마트폰 과의존 위험군 청소년 및 보호자
- 나) 신청방법 : 온라인 또는 유선으로 신청
  - 내담자 본인과 보호자의 동의하에 가족, 교사, 상담사, 사회복지업무관련자가 신청
  - 온라인 : 스마트쉼센터(www.iapc.or.kr) 홈페이지에 회원가입 후 신청
  - 오프라인 : 상담대표전화(1599-0075) 또는 서울(02-6191-2043)
- 다) 상담회수 : 가정방문상담사가 가정에 방문, 개인상담 6회(1회당 90분 내외), 전화상담 2회 진행
- 라) 문의처 : 서울(02-6191-2043), 주소: 서울시 중구 청계천로 14 (한국지능정보사회진흥원 서울사무소 B1층)

4) 상담 흐름도



## 나. 상담 및 치유 프로그램 안내

### 1) 청소년 인터넷·스마트폰 이용습관 진단 및 상담

가) 목적 : 인터넷·스마트폰 과다 사용 문제 맞춤형 상담·치료지원

나) 대상 : 초4, 중1, 고1

다) 방식 : 매 해 실시 / 온라인 설문조사  
(<https://www.e-jindan.kr>)

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

마) 관련기관 : (주관) 여성가족부(청소년보호환경과)  
(치유서비스 지원) 한국청소년상담복지개발원, 서울시 청소년상담복지센터 및 서울시립청소년미디어센터, 각 구 청소년상담복지센터 등

### 2) 과의존 위험군 청소년 치유서비스 지원 체계

#### 가) 추가심리검사 실시

- ① 조사대상 : 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사 결과 상담·치료에 대해 보호자가 동의한 위험사용자군 청소년(진단조사 결과 '주의' 사용자군과 '위험' 사용자군을 통칭하는 명칭)
- ② 추가심리검사(행동평가척도) : 인터넷·스마트폰 과의존 청소년에게 흔히 발생할 수 있는 심리·정서적 어려움을 점검하는 검사
- ③ 방법 : 초·중·고등학생의 경우, 추가심리검사 온라인 실시(단, 온라인으로 추가심리검사가 어려운 초·중학생의 경우, 오프라인으로 실시 가능)
- ④ 문의처 : 서울시립청소년미디어센터

#### 나) 상담 및 심리치료 지원

- ① 기간 : 연중
- ② 대상 : 인터넷·스마트폰 이용 습관 진단조사 결과, 주의 및 위험사용자군 확인된 청소년 중 보호자 동의를 받은 청소년
- ③ 내용 : 과의존 위험 수준별 개인상담, 집단상담, 의료기관 치료비 지원

### 심리상담치료 및 병원연계 치료 지원

• 종합심리검사(Full battery) 지원 및 병원치료 의뢰, 치료비 지원

#### ※ 치료비 지급 기준

- 사회적 돌봄대상 : 60만원 이내에서 진료비(검사비 포함) 지원  
- 기준중위소득 50%, 한부모·조손 가정 등 취약계층 청소년에 대한 기준은 청소년 안전망 실행위원회 또는 사례판정위원회에서 결정  
(관련증명서 : 초·중·고교 교육급여 수급자 확인서, 한부모가정 증명서 등 기관장이 판단결정(4인 가 구 월 474만 9174원 기준))
- 일반계층 : 40만원 이내에서 진료비(검사비 포함) 지원
- 사업주관 : 서울시립청소년미디어센터

### 청소년 상담복지센터(치유·지원서비스 지원)

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

### 3) 인터넷·스마트폰 과의존 기숙치유 프로그램 운영

#### 가) 국립 청소년인터넷드림마을(상설 치유기관)

- ① 주요내용 : 심리검사, 개인·집단 상담, 가족상담, 부모교육, 대안활동, 자치활동 등
- ② 참가대상 : 중등생 이상 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 (1기당 24명)
- ③ 프로그램 : 1~4주 과정 프로그램  
- 방학 기간의 경우 1~4주 과정 프로그램이나 학기 중의 경우 1~3주 과정 프로그램 운영
- ④ 참가비용 : 무료(단, 식비 등 1인당 5~15만원(1주 5만원, 2주 10만원, 3주 15만원), 사회적돌봄 대상은 무료)
- ⑤ 신청방법 : 국립청소년인터넷드림마을(063-323-2285, 2646) 또는 청소년전화(국번없이 1388)



나) 청소년 인터넷·스마트폰 과의존 기숙치유 프로그램

(1) 인터넷, 스마트폰 치유캠프

- (가) 횟수 : 1기당 11박 12일 프로그램 총 10회 실시
- (나) 대상 : 인터넷·스마트폰 과의존 중·고등 청소년(1기당 25명)
- (다) 비용 : 참여 및 프로그램 비용 무료, 식비 등 일부 비용 자부담(1인당 10만원, 사회적돌봄 대상은 무료)
- (라) 프로그램 내용 : 상담(개인, 집단, 가족), 부모상담 및 교육, 체험 및 대안활동, 사후관리(1~2개월, 캠프 종료 후 청소년상담전문가와 연계 주 1회 지원 등)

인터넷·스마트폰 치유캠프 운영기관

지역	운영기관	문의전화
서울	강서 I Will 인터넷중독예방상담센터	070-4849-3315

(2) 가족치유캠프

- (가) 횟수 : 1기당 2박3일 프로그램 총 15회 실시
  - (나) 대상 : 인터넷·스마트폰 과의존 초등(2학년~6학년)과 부모(보호자) 1인(1기당 23가족)
  - (다) 비용 : 참여 및 프로그램 비용 무료, 식비 등 일부 비용 자부담(1인당 15,000원, 사회적돌봄 대상은 무료)
  - (라) 프로그램 내용 : 집단상담 프로그램(청소년, 부모, 가족), 대안활동 프로그램 개발, 지역별 특색 가족 체험 프로그램 등
- ※ 기숙치유프로그램 일정의 경우 한국청소년상담복지개발원(www.kyci.or.kr) 홈페이지에 추후 공지 예정

가족치유캠프 운영기관

지역	운영기관	문의전화
서울	보라매 인터넷중독예방상담센터	02-836-1385
	창동 인터넷중독예방상담센터	02-6953-4074
	강북 인터넷중독예방상담센터	02-912-6416

4) 도박문제 헬프라인 및 넷라인/문자/카카오톡 챗봇

가) 교육대상 : 청소년 포함한 전 국민

나) 운영 내용

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

다) 상담서비스 내용

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

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



## 5) 중독예방교육

가) 교육대상 : 어린이집 또는 유치원 이용 부모, 관내 중·고등학생 및 부모, 교사, 성인

나) 교육내용

프로그램명	내용
개별상담	인터넷 중독 관련 개발상담 및 사례관리 등

다) 교육기관

센터명	주소	홈페이지
강북구 중독관리 통합지원센터	서울특별시 강북구 상암로19길 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>

라) 신청방법 : 각 센터 중독관리통합지원센터 유선 문의 (무료)

마) 문의처 : 강북구중독관리 통합지원센터(02-989-9223~4)

노원구중독관리 통합지원센터(02-6941-3677)

도봉중독관리 통합지원센터(02-6082-6793~4)

# 06

## 예방 및 필터링 소프트웨어

지능정보서비스 과의존 예방을 위해  
유해정보 필터링 지원 시스템과  
스마트폰 사용 시간을 조절할 수 있는  
어플리케이션의 도움을 받을 수 있습니다.



## 가. 유해정보필터링 지원시스템 안내

### 그린 아이넷



- 청소년들이 방송·통신 등 다양한 매체를 통해 유해정보에 노출되는 것을 최소화하고, 보다 건전하고 올바른 정보를 이용할 수 있는 '청소년정보이용안전망'을 의미합니다.
- 그린아이넷에서는 이용자 스스로 청소년 유해정보(사이트·동영상·앱) 접속을 효과적으로 차단할 수 있도록 필터링 소프트웨어를 보급하고 차단정보 데이터를 구축 및 배포하고 있습니다. 그린 아이넷에서 설치할 수 있는 유해정보 필터링 소프트웨어는 청소년 유해정보 차단이라는 기본 기능에 충실한 제품으로, 가정용 PC에 한해 무료로 사용할 수 있습니다.



### 1) 유해정보 소프트웨어의 주요기능

구분	내용
청소년 유해사이트 필터링	유해정보(자살, 폭력, 음란물, 도박)가 포함된 청소년 인터넷 유해사이트를 자녀가 무분별하게 이용하지 않도록 학부모가 자발적이고 선택적으로 차단
프로그램 차단	컴퓨터에서 실행되는 특정 유해프로그램 차단
사용시간 제한설정	자녀들의 인터넷 사용을 미리 조정 가능
필터링 S/W 보호	자녀가 프로그램을 쉽게 지울 수 없게 만들 (관리자 및 부모 허가 없이 프로그램 삭제 불가)
필터링 등급 선택	사용자의 목적에 따라 내용별 차단 등급을 자율적 선택
동영상 차단	P2P, 웹하드, 메신저 등을 통해 유통되고 있는 음란, 유해동영상(음란/잔혹/엽기 등)의 재생, 편집, 재배포를 차단하는 기능
유해정보접속 실시간 알림	아동·청소년이 PC로 유해정보에 접속할 경우 실시간 알림 기능
원격관리	스마트폰 관리앱(APP)을 통해 비밀번호 변경 및 다문화가정 학부모 대상 다국어(영어, 중국어, 베트남어) 지원

2) 설치방법 : 그린i-Net 홈페이지 (www.greeninet.or.kr) 접속

3) 문의처 : 그린i-net 콜센터 (02-523-3566)

**사이버가디언**

무료 다운로드

- PC 사용 시간 관리 및 이용보고
- 음란물/유해사이트 차단, GS 1등급 인증

**PC보안케어**

무료 다운로드

- 악성바이러스 차단 특화기능
- 청소년보호관리기능 제공

**안심**

무료 다운로드

- 인터넷 음란물 종합차단 (내용등급사..)
- 게임/P2P 등의 프로그램 차단 정책 설정

**맘아이momi**

무료 다운로드

- 게임 및 PC 사용시간 제한
- 유해사이트 및 유해동영상 차단

**i-NOON 아이눈**

무료 다운로드

- 청소년 불법 유해 사이트 실시간 차단
- 쉬운 사용시간 관리를 통한 인터넷..

**엑스키퍼 LITE**

무료 다운로드

- 서울교육청 도입, 유해사이트/동영상 차단
- 유튜브, 게임 등 PC 시간/프로그램 관리

**ibohonara 아이보호나라**

무료 다운로드

- 국내최초 유일한 광고차단 기능
- GS인증(소프트웨어 품질인증서)획득

### 유해정보필터링 소프트웨어 비교하기

- 그린 아이넷에서 설치할 수 있는 유해정보필터링 소프트웨어는 다음과 같습니다. 해당 기능을 비교하여 필요한 소프트웨어를 선택할 수 있습니다.
- 소프트웨어를 중복 설치 할 경우 오류가 발생할 수 있습니다. 소프트웨어는 하나만 설치하여야 합니다.
- 그린 아이넷 설치 가능 소프트웨어
- 소프트웨어 별 기능 비교

설치 가능 SW	주요 기능	
 i안심	i안심	인터넷 음란물 종합차단 게임/P2P등의 프로그램 차단정책 설정
 PC보안케어	PC보안케어	악성바이러스 차단특화기능 청소년 보호관리기능 제공
 맘아이momi	맘아이momi	게임 및 PC 사용시간 제한 유해사이트 및 유해동영상 차단
 사이버가디언	사이버가디언	PC 사용 시간 관리 및 이용보고 음란물,유해사이트 차단
 아이눈	아이눈	청소년 불법 유해 사이트 실시간 차단 쉬운 사용시간 관리 기능 제공
 아이보호나라	아이보호나라	광고차단 기능 강력한 유해사이트 실시간 차단
 엑스키퍼 LITE	엑스키퍼 LITE	강력한 컴퓨터 사용시간 관리 기능 유해사이트 및 게임사이트 실시간 차단

### 4) 소프트웨어 설치 방법

SW종류	i안심	PC 보안케어	맘아이 momi	사이버 가디언	아이눈	아이보호 나라	엑스키퍼 LITE
등급DB반영							
유해사이트 차단	○	○	○	○	○	○	○
유해 동영상 차단	○	○	○	○	○	○	○
유해물 차단							
게임사이트 차단	○	○	○				○
메신저 차단		○	○	○	○	○	○
특정프로그램 직접 차단	○	○	○	○	○	○	○
P2P 차단 (파일공유프로그램)	○	○	○	○	○	○	○
사용시간 관리							
PC 사용시간 제한	○	○	○	○	○	○	○
인터넷 사용시간 제한		○	○	○	○	○	
게임 사용시간 제한		○	○	○			
기록 조회							
유해차단내역 조회	○	○	○	○	○	○	○
사용시간 조회	○	○	○	○	○	○	○
사용화면 조회		○	○		○	○	
부가 기능							
광고차단 기능						○	
다자녀 모드		○		○	○	○	
학습 기능			○	○			
PC 원격관리 모바일 앱							
비밀번호 관리	○	○	○	○	○	○	○
사용화면 조회	○	○	○				○
유해차단 알림	○	○	○	○	○	○	○
환경설정 변경	○	○	○	○	○	○	○
ON/OFF 알림					○		○

**그린 아이넷 소프트웨어 다운로드(무료)**

- 그린 아이넷 홈페이지 접속 ⇨ 메인 화면 S/W다운로드 클릭(혹은 우측 배너 S/W다운로드 클릭)
- URL : [http://www.greeninet.or.kr/PI\\_FILTERING/jsp2/download/software.jsp](http://www.greeninet.or.kr/PI_FILTERING/jsp2/download/software.jsp)



**5) 사용 방법 사례**

**가) 관리 비밀번호 및 사용자 정보 입력**

- 설치 완료 후 컴퓨터를 리부팅하면 사용자 정보 입력창이 뜨며 관리 비밀번호, 핸드폰 이메일을 입력 후 i안심 사용이 가능

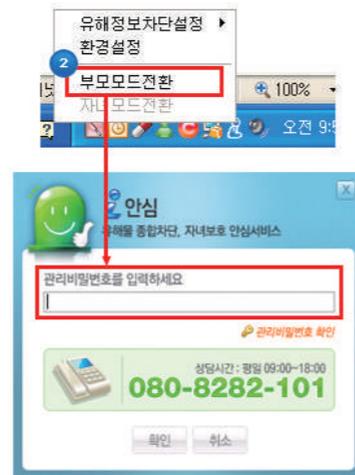


**나) 부모모드/자녀모드**

- 부모모드는 부모님이 차단 서비스 일시정지를 원하시거나 통계 내역을 확인하실 때 사용하는 모드이며 설치 전 설정하신 관리 비밀번호 입력 후 부모모드로 전환



자녀모드



부모모드

**다) 주요 기능 사례**

<p>①유해사이트 차단/차단 관리 설정</p>	<p>②음란물 차단/음란물 PC 검색</p>
<p>③PC 사용 시간 관리</p>	<p>④프로그램 차단 관리</p>

## 나. 스마트폰 사용조절을 돕는 APP

### 사이버 안심존



– 사이버 안심존 앱은 부모와 자녀가 함께 이용시간을 관리하고 각종 유해정보 등 역기능으로부터 자녀를 보호하기 위한 스마트폰 어플리케이션입니다. 가정에서 '사이버 안심존 앱'을 통해 스마트폰 이용행태를 점검하고 이용시간을 관리·지도함으로써 스마트폰 중독 예방 및 최소화 할 수 있습니다.



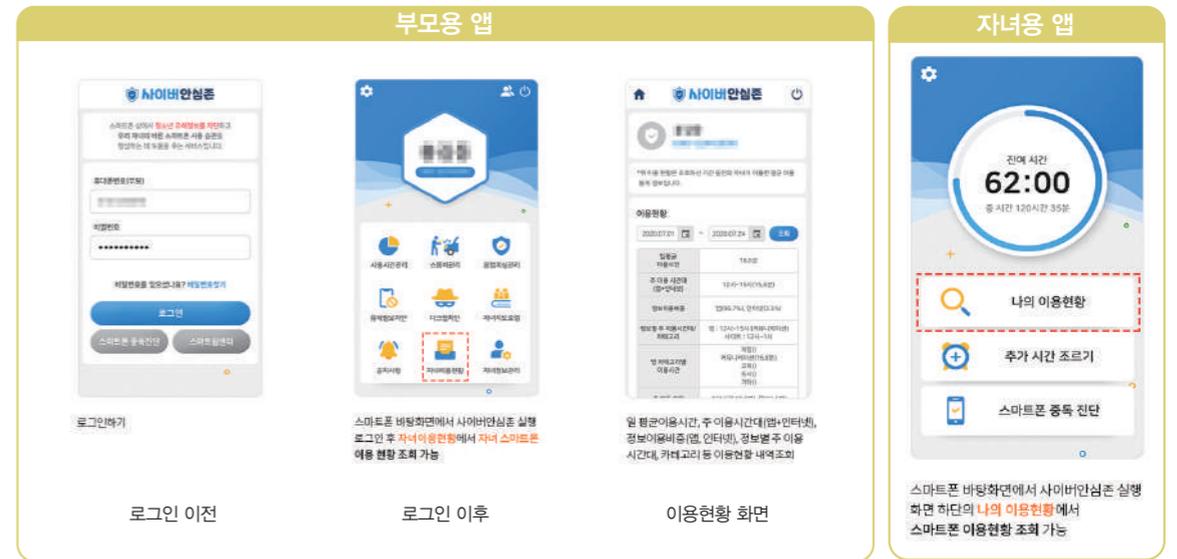
### 2) 사이버 안심존 어플리케이션 설치 방법

– 국내 오픈마켓(원스토어)에서 다운로드 받아 설치할 수 있으며, 부모용 자녀용으로 구분되어 있습니다.

### 3) 소프트웨어 설치 및 교육 관련 도움처

– 사이버 안심존 홈페이지 ([www.사이버안심존.kr](http://www.사이버안심존.kr)),  
– 온라인 교육 사이트 (<https://edu.moiba.or.kr>)

### 4) 사용 사례 살펴보기



### 1) 사이버 안심존 어플리케이션 주요 기능

- 자녀 스스로 계획적인 시간관리가 가능한 총 사용시간 관리 기능
- 스마트폰 오픈마켓에서 다운로드한 국내외 청소년 유해 앱(성인앱) 차단
- 국내외 음란물 등 청소년 유해 인터넷사이트 차단
- 자녀의 스마트폰 주 이용시간대, 이용정보 카테고리 등 통계 분석 정보 제공
- 보행 중 스마트폰 사용 시 안전을 위한 스몸비 방지 기능 제공
- 몸캠피싱 방지를 위한 채팅 중 카메라 및 파일 다운로드 차단 기능 제공
- 디지털 성범죄 예방을 위한 다크웹 접근차단 기능 제공



## 지능정보서비스 과의존 유아동 관찰자 척도

채점 방법	[1단계] 문항별	전혀 그렇지 않다 : 1점, 그렇지 않다 : 2점, 그렇다 : 3점, 매우 그렇다 : 4점 ※ 단, 문항 1 ~ 3번은 다음과 같이 역채점 실시 <전혀 그렇지 않다 : 4점, 그렇지 않다 : 3점, 그렇다 : 2점, 매우 그렇다 : 1점>	
	[2단계] 총점	문항 1 ~ 9번 합계	
	[2단계] 요인별	1요인 조절실패 : 문항 1 ~ 3번 합계 2요인 현저성 : 문항 4 ~ 6번 합계 3요인 문제적 결과 : 문항 7 ~ 9번 합계	
결과 및 해석	과의존 위험군	고위험 사용자군	총점 ▶ <b>28점 이상</b>  지능정보서비스 사용에 대한 부모의 통제에 저항하며 일상생활의 상당시간을 지능정보서비스 사용에 소비하고자 하며 그로 인해 부모-자녀 갈등이나 일상의 놀이/학습 문제, 신체 건강 문제 등이 심각하게 발생한 상태로 지식정보처리역량 발달을 저해시킬 위험성이 높은 상태  ▶ 지능정보서비스 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 요청된다.
		잠재적위험 사용자군	총점 ▶ <b>27점 이하 ~ 24점 이상</b>  지능정보서비스 사용에 대한 부모의 통제를 따르지 않는 양상이 종종 관찰되며 그로 인해 부모-자녀 갈등이나 일상의 놀이/학습 문제가 발생하기 시작한 단계로 지식정보처리역량 발달에 부정적 영향을 미칠 위험성이 존재하는 상태  ▶ 지능정보서비스 과의존 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력하며, 이를 위한 보호자의 지원이 요구된다. 지능정보서비스 과의존에 대한 주의가 요망되며, 학교 및 유치원 등 관련 기관에서 제공하는 건전한 지능정보서비스 활용 지침을 따른다.
	일반사용자군	총점 ▶ <b>23점 이하</b>  부모의 통제에 따라 지능정보서비스 사용 시간이 조절되고 있어서 갈등이 발생하지 않고 일상생활의 주요 활동이 지능정보서비스로 인해 훼손되는 문제가 발생하지 않는 상태로 지식정보처리역량 발달을 위한 기본 조건을 충족시키고 있는 상태  ▶ 지능정보서비스를 건전하게 활용하기 위한 보호자의 지속적인 점검이 요구된다.	

## 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 조절 하는 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 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다.						
10	지능정보서비스 때문에 업무(학업 혹은 직업 등) 수행에 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 상실한 상태로 일상생활의 상당시간을 지능정보서비스 사용에 소비하고자 하며 그로 인해 대인관계 갈등이나 일상의 역할 문제, 건강 문제 등이 심각하게 발생한 상태로 지식정보처리역량 발달을 지체시킬 위험성이 높은 상태  ▶ 지능정보서비스 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 요청된다.
		잠재적위험 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 지식정보처리역량 발달에 부정적 영향을 미칠 위험성이 존재하는 상태  ▶ 지능정보서비스 과의존 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력한다. 지능정보서비스 과의존에 대한 주의가 요망된다.
	일반사용자군	총점 ▶ <b>22점 이하</b>  지능정보서비스를 조절된 형태로 사용하고 있어서 일상생활의 주요 활동이 지능정보서비스로 인해 훼손되는 문제가 발생하지 않는 상태로 지식정보처리역량 발달 및 발휘를 위한 기본 조건을 충족시키고 있는 상태  ▶ 지능정보서비스를 건전하게 활용하기 위해 지속적으로 자기 점검을 한다.

# 부록2

## 서울시교육청 지능정보서비스 과의존 예방 및 해소 관련 연계 기관 및 운영 프로그램 안내

### ◎ 연계 기관

기관명	지원 지역	대표전화	홈페이지 및 메일
서울시립청소년미디어센터	서울시 전역	02-793-2000 070-7165-1031	<a href="http://misocenter.or.kr">http://misocenter.or.kr</a> miso@ssro.net
강북인터넷중독예방상담센터	강북구, 성북구, 동대문구, 중구, 종로구, 용산구	02-912-6412	<a href="http://www.gbiwill.or.kr">http://www.gbiwill.or.kr</a> gbiwill@hanmail.net
강서인터넷중독예방상담센터	강서구, 구로구, 금천구, 영등포구	02-2698-8275	<a href="http://www.gsiwill.or.kr">http://www.gsiwill.or.kr</a> gsiwill@naver.com
광진인터넷중독예방상담센터	광진구, 성동구, 강동구, 송파구	02-2204-3180	<a href="http://www.gjiwill.or.kr">http://www.gjiwill.or.kr</a> gjiwill@naver.com
마포인터넷중독예방상담센터	서대문구, 은평구, 마포구, 양천구	02-3153-5981	<a href="http://www.mpiwill.or.kr">http://www.mpiwill.or.kr</a> admin@mpiwill.or.kr
보라매인터넷중독예방상담센터	동작구, 관악구, 강남구, 서초구	02-836-1385~8	<a href="http://www.brmiwill.or.kr">http://www.brmiwill.or.kr</a> will@boramyc.or.kr
창동인터넷중독예방상담센터	도봉구, 노원구, 중랑구	02-6953-4070	<a href="http://www.cdiwill.or.kr">http://www.cdiwill.or.kr</a> admin@cdiwill.or.kr

◎ 운영 프로그램

서울시립청소년미디어센터

- 운영 프로그램 개요

구분	프로그램	주요 내용	회기	대상 인원	비용	담당자
진단 조사 프로그램	개인상담	• 미디어 과의존 해소를 위한 개인상담 • 센터 내방상담(대면/비대면 병행) • 찾아가는 상담(학교/기관)	3회기	초4~고3 주위군 이상	무료 (3회기 이후 7,000원)	070-7165-1027
	집단상담	미디어 과의존 집단상담 (초·중·고 대상), 1일 2회(차시) * 2주 과정	4회기	초4~고3 주위군 이상 6명 내외	무료	070-7165-1031
	해석상담	위험군 대상 추가심리검사 해석 상담	1회기	초4~고3 주위군 이상	무료	070-7165-1038
	종합 심리검사	공존질환이 의심되는 고위험군이 자신에 대한 이해를 높일 수 있는 종합심리검사(지능검사, MMPI 등, 7개 검사)	2회기	초4~고3 주위군 이상	무료 (선착순)	070-7165-1031
	스마트폰 학부모 교육	자녀의 건강한 스마트폰 사용지도를 위한 학부모교육(스마트폰의 이해, 양육 원리 교육 2시간)	1회기	학부모 30명 이상	16개교 (선착순 무료)	070-7165-1031
진단 조사 외 프로그램	예방 교육	건강한 미디어 사용을 위한 미디어 과의존 예방교육	1~2 회기	초·중·고 학급/ 25명 내외	회기당 70,000원	070-7165-1029
		사이버언어폭력 예방교육(초등 대상)	2회기			
		사이버폭력 예방교육	1~2 회기			
		건강한 미디어 사용을 위한 미디어 과의존 예방교육(방송/강당 강의)	1회기	중·고 100명 내외	회기당 100,000원	
		청소년의 건강한 미디어 사용지도를 위한 성인대상 디지털 페어런팅 교육	1회기	학부모 50명 이내	회기당 100,000원	

구분	프로그램	주요 내용	회기	대상 인원	비용	담당자
진단 조사 외 프로그램	집단 상담	미디어 치료(사진, 영화, 그림책) 집단상담(주제: 자기탐색, 대인관계)	4회기	초·중·고 6~8명	회기당 150,000원 (120분)	070-7165-1028
		미디어 과의존 집단상담	2~3 회기		회기당 80,000원 (90분)	
		미디어 매체(그림책, 영화)를 활용한 집단상담(주제: 자기이해, 감정인식, 관계형성)	1회기	용산구 내 초·중·고 6~8명	무료	070-7165-1028
	심리 검사	상담 및 치료를 돕기 위한 성격 유형, 진로-학습유형검사, 대인 관계 및 정신건강 등 심리검사 진행	1회기	1:1	실비	070-7165-1027

- ※ 지원 지역 : 서울시 전체
- ※ 본 센터 지원신청 마감의 경우 타 센터로 신청하거나 유료교육 가능
- ※ 기초생활수급대상자, 차상위계층청소년, 저소득 한부모가정 무료 지원

- 프로그램 신청 및 진행

- 신청 기간 : 진단조사 프로그램(4월~마감), 진단조사 외 프로그램(수시)
- ※ 상담 회기 및 일정은 학교 일정 및 상황에 따라 조정 가능
- 신청 방법 : 신청서 이메일 제출 후 담당자 연락
- ※ [http://misocenter.or.kr]-[공지사항, 신청서 다운로드]-[이메일 제출 후 담당자 연락]
- ※ 신청이 같은 기간에 집중되는 경향이 있음. 신청 후, 10일 내로 확인 연락(메일 또는 전화/문자)이 도착하지 않으면 접수 확인 여부 전화문의
- 프로그램 진행 절차 : 신청서 접수 → 대상학교 선정(선착순) → 일정조율 및 확정 → 강사 배정 후 프로그램 진행 → 만족도 평가

- 프로그램 문의

- 대표전화 : 070-7165-1031/1038, 02-793-2000(개인상담)
- 팩스 : 02-798-0014
- 이메일 : miso@ssro.net
- 홈페이지 : http://misocenter.or.kr

## 강북인터넷중독예방상담센터

### - 운영 프로그램 개요

구분	프로그램	주요 내용	회기	대상 인원	비용	담당자
진단 조사 프로그램	개인상담	인터넷·스마트폰 중독 유형과 중독 수준에 따른 적응 능력 향상을 위한 1:1 상담 진행	[기본] 접수면접+ 2회기 [연장] 10회기 +부모 3회기	초4, 중1, 고1 주의/위험군	무료	02-912-6410
	집단상담	인터넷·스마트폰 과다사용 청소년들에게 건강한 미디어 사용을 위한 집단상담 프로그램 제공	6회기 (1일 2회기)	주의/위험 사용자군 6명 이상	무료	02-912-6417
	해석상담	인터넷·스마트폰 주의사용자군 청소년을 대상으로 1:1 해석상담 진행	1~2회기	초4, 중1, 고1 주의/위험군	무료	02-912-6410
	종합 심리검사	찾아오는 상담을 통하여 아동, 청소년, 성인들에게 심리검사를 제공하고, 인터넷 사용의 자기인식과 올바른 인터넷 사용을 위한 예방 및 치료 프로그램 진행	-	주의/위험 사용자군 공존질환 대상자	무료	02-912-6410
	치료지원 병원연계	치료지원 병원연계	-	주의/위험 사용자군 공존질환 대상자	300,000원 ~500,000원 (병원으로 직접 지원)	02-912-6410
	인터넷 과다사용/디지털 리터러시 예방교육	인터넷·스마트폰을 효율적으로 활용할 수 있도록 예방교육 제공 (초등: 반 별 교육, 중·고등: 특강 교육)	6회기 (3회기 2주) 1회기	초4~초6 중·고등	무료 (선착순) 영상 무료, 대면 강의 100,000원	02-912-6413
	진단 조사 외 프로그램	찾아오는 상담	미디어 과의존 유형과 수준에 따른 1:1 상담 진행	접수면접+ 12회기+ 부모 4회기	중·고등, 24세이하 청소년, 부모	접수 면접 20,000원, 청소년 5,000원, 성인 10,000원
게임이용 장애 진단 및 상담		게임이용과 관련된 문제로 인해 어려움을 겪는 아동·청소년들에게 개인상담 서비스 제공	접수면접+ 12회기+ 부모 4회기	초등~고등	무료	02-912-6417
찾아가는 상담 (인터넷 동반자)		잠재적 위험군 및 고위험군 청소년을 대상으로 찾아가는 1:1상담 및 지원연계	접수면접+ 12회기+ 부모 4회기	초등~고등	무료	02-912-6417

구분	프로그램	주요 내용	회기	대상 인원	비용	담당자
진단 조사 외 프로그램	놀이치료	놀이, 음악, 미술 매체를 활용해 일반적인 상담이 어려운 아동, 청소년들에게 예술치료로 심리·정서의 회복 지원	사례별로 변동 가능	유아, 초등 초등~중등	회기당 30,000원	02-912-6416
	음악치료					
	미술치료					
	가족치료	인터넷·스마트폰 과다사용 청소년 가족환경의 긍정적 변화로 중독에서 벗어날 수 있도록 지원	12회기	인터넷 과다사용 청소년 가족	회기당 50,000원	02-912-6414
	유·아동 인터넷·스마트폰 과다사용 예방교육	유·아동 대상 인터넷·스마트폰 과다사용 예방교육을 제공	2회기 (협의)	5~7세 유아, 초등1~초3 반별 20명	회기당 50,000원	02-912-6411
	사이버 폭력 예방교육	인터넷·스마트폰 윤리교육과 전문화된 교육을 제공	1~2회기	초등~성인	강당 특강 100,000원, 반별 특강 50,000원	02-912-6414
	미리미리	미디어 리터러시 집단프로그램으로 청소년들이 건강한 미디어 활용을 할 수 있도록 지원	6회기	초5~초6	무료	02-912-6412
	미로야 놀자	인터넷·스마트폰 이외의 다양한 대안활동 체험	8회기	놀이참가 : 초3~초6 자원봉사 : 중·고·대학생	회기당 10,000원	02-912-6412
	미로와 함께하는 Home림픽	온라인으로 다양한 대안활동을 체험하며 건강한 놀이문화 습득과 건강한 대인관계 형성	2회기	초3~초6	회기당 10,000원	02-912-6412
	맞춤형 집단상담	청소년의 미디어 사용 특성에 맞추어 집단상담 프로그램 제공	6회기 (3회기 2주)	초·중·고 6~10명	무료	02-912-6417
가족치유 캠프	2박 3일 캠프로 부모-자녀 관계 개선과 아동의 스마트폰 과다사용의 예방 활동 제공	2박 3일 기숙캠프	23가족	1인당 15,000원	02-912-6414	

※ 지원 지역 : 강북구, 성북구, 동대문구, 중구, 종로구, 용산구

※ 본 센터 지원신청 마감의 경우 타 센터로 신청하거나 유료교육 가능

※ 기초생활수급대상자, 차상위계층청소년, 한부모가정, 장애청소년은 무료 지원 가능(다동이 가족 50% 감면)

- 프로그램 신청 및 진행

- 신청 기간 : 상시
- 신청 방법 : 각 사업 담당자와 전화 사전 예약
- 프로그램 진행 절차 : 담당자와 통화 → 신청서 접수 → 실행 → 평가

- 프로그램 문의

- 대표전화 : 02-912-6410
- 팩스 : 02-912-6418
- 이메일 : gbiwill@hanmail.net
- 홈페이지 : http://www.gbiwill.or.kr

강서인터넷중독예방상담센터

- 운영 프로그램 개요

구분	프로그램	주요 내용	회기	대상 인원	비용	담당자
진단 조사 프로그램	개인상담	인터넷·스마트폰 과다사용 어려움을 겪고 있는 청소년에 대한 상담 지원(찾아가는 상담 및 센터 방문상담 모두 가능)	최대 10회기	초4, 중1, 고1 주의/위험군 (1:1)	무료 (선착순) 10회기 이후 5,000원 발생	070-4849-3315
	집단상담	인터넷·스마트폰 과다사용으로 어려움을 겪고 있는 청소년에 대한 집단상담 프로그램	4~6회기 (협의)	초4, 중1, 고1 주의/위험군 4-8명(협의)	무료 (선착순)	
	해석상담	심리검사 결과 해석상담	1~2회기	초4, 중1, 고1 주의/위험군	무료 (선착순)	
	종합 심리검사	인터넷·스마트폰 주의 및 위험사용자군 청소년 중 공존질환이 의심되는 청소년에 대한 종합심리검사 지원	-	1:1	무료 (선착순)	
	치료지원 병원연계	인터넷·스마트폰 위험사용자군 청소년 중 공존질환을 보유한 청소년에 대한 병원 연계 및 치료비 지원	-	1:1	300,000원 ~500,000원 (병원으로 직접 지원)	

구분	프로그램	주요 내용	회기	대상 인원	비용	담당자
진단 조사 외 프로그램	찾아가는 상담	청소년의 필요에 따라 학교·가정 등에 방문하여 진행하는 맞춤형 상담	12회기	초·중·고	회기당 5,000원	02-2698-8275
	예방교육	인터넷·스마트폰 과다사용 예방교육(초등학생 6회기 학급 단위 프로그램, 중·고생 1~2회기 특강)	6회기/ 1~2회기	초4, 중1, 고1 학급/학교	무료 (선착순)	
	미래놀이 상담	언어 상담이 어려운 인터넷 과다사용 아동에게 미래놀이를 통한 상담 진행	12회기	1:1	회기당 35,000원	
	부모/종사자 교육	부모 및 종사자에게 청소년의 인터넷 사용에 대한 이해를 증진시키고, 효과적인 양육과 지도 방법 등을 교육	1회기	소규모 특강	무료/ 1인당 10,000원	
	부모 코칭교실	자녀의 건강한 인터넷 사용습관 지도를 위해 청소년 이해 강의, 의사소통 방식, 양육 태도 등 코칭	3회기	소규모 집단	1인당 20,000원	
	심리검사	인터넷 과다사용 아동·청소년의 현재 상태를 평가하여 보호자와 상담 후 맞춤형 서비스 연결	1회기	1:1	5,000원~ 190,000원	
	동행 프로젝트 (멘토링)	인터넷·스마트폰 과다사용 문제를 지닌 청소년 대상 정서 및 학습 멘토링 운영(1:1 개별 멘토링 및 집단활동)	연중 상시	초4~고3	무료 (선착순)	
	대안활동	예술, 문화, 스포츠 체험활동과 동아리 활동을 통해 청소년의 인터넷·스마트폰 과다사용 예방	상시	초1~고3	1인당 10,000원	
	보드 게임으로 확실한 행복 찾기	건강한 여가문화정착을 위한 가족보드게임교실, 찾아가는 보드게임교실 운영	3회기	초1~고3 학부모	무료/ 1인당 5,000원	
	집단상담	자기조절, 자율성 향상을 위한 사용조절 집단상담, 학습습관개선 집단상담 프로그램	4~6회기	초·중·고	1회당 1인당 5,000원~ 10,000원	

- ※ 지원 지역 : 강서구, 구로구, 금천구, 영등포구
- ※ 본 센터 지원신청 마감의 경우 타 센터로 신청하거나 유료교육 가능
- ※ 기초생활수급권자 및 차상위계층의 경우 증명서를 제출한 경우에 대해서 무료 지원

**- 프로그램 신청 및 진행**

- 신청 기간 : 선착순 접수(1, 2학기 일괄 신청)
- 신청 방법 : 참가신청서 작성 후 팩스 및 이메일 전송(신청 전 담당자와 전화로 일정 조율 후 신청)  
 ※ 상담회기는 학교 일정 및 상황에 따라 조정 가능
- 프로그램 진행 절차 : 신청서 접수 → 대상자 선정(선착순, 일정 고려) → 일정 확인 → 프로그램 진행 → 만족도 평가

**- 프로그램 문의**

- 대표전화 : 02-2698-8275
- 팩스 : 02-2698-8296
- 이메일 : gsiwill@naver.com
- 홈페이지 : http://www.gsiwill.or.kr

**광진인터넷중독예방상담센터**

**- 운영 프로그램 개요**

구분	프로그램	주요 내용	회기	대상 인원	비용	담당자
진단 조사 프로그램	개인상담	주의 및 위험 사용군 청소년 대상 1:1 개인상담 진행(센터 내방)	3회기	초4, 중1, 고1 주의/위험군 1:1상담	무료 지원	02-2204-3113
	집단상담	주의 및 위험 사용군 청소년 대상 집단상담 실시	4회기	초4, 중1, 고1 주의/위험군 6명~8명	무료 지원	
	해석상담	주의 및 위험 사용군 청소년 대상 개인 해석상담 실시(센터 내방, 학교 방문)	1회기	초4, 중1, 고1 주의/위험군 1:1상담	무료 지원	
	종합 심리검사	진단조사결과 및 개인상담 진행 중 공존질환 의심 대상 청소년 대상 종합 심리검사 및 해석상담 실시	1회기	초4, 중1, 고1 주의/위험군	무료 지원	

구분	프로그램	주요 내용	회기	대상 인원	비용	담당자
진단 조사 프로그램	치료지원 병원연계	진단조사 결과 및 개인상담 진행 중 공존질환 의심 대상 청소년 대상 전문의 진료 및 종합심리검사 및 해석상담 실시	1회기	초4, 중1, 고1 주의/위험군	400,000원 ~600,000원 (병원으로 직접 지원)	02-2204-3113
진단 조사 외 프로그램	개인상담	인터넷·스마트폰 과의존으로 어려움이 있는 청소년 대상 1:1 개인상담 진행	12회기	초5~24세 아동·청소년	회기당 5,000원	02-2204-3153
	가족상담	인터넷·스마트폰 과의존으로 인한 가족갈등으로 어려움이 있는 가족의 역기능적 문제를 해결하고 관계회복을 돕는 가족상담	6회기	청소년 및 부모	회기당 50,000원	
	특별치료	놀이 또는 미술 매체를 통한 아동의 사회성 및 심리, 정서적인 어려움 치료	-	7~24세 아동·청소년	회기당 35,000원	
	청소년 집단상담	인터넷·스마트폰 과의존으로 어려움을 겪는 청소년 대상 집단상담	6~8회기	청소년	회기 별 상이	02-2204-3186
	심리검사	종합심리검사, 진로검사, 학습검사, 성격검사 등	1회기	7~24세 아동·청소년	검사 별 상이	
	찾아가는 상담	인터넷·스마트폰 과의존으로 센터 내방이 어려운 경우 가정, 학교 등 방문 상담(※취약계층 및 은둔형)	12회기	초4~24세 아동·청소년	무료 지원	02-2204-3189
	유·아동 예방교육	종이컵 인형을 활용한 유·아동 대상 올바른 인터넷·스마트폰 사용을 위한 예방교육	1회기	유·아동	학급별 20,000원	02-2204-3185
초등 저학년 예방교육	초등 저학년 대상 인터넷·스마트폰 과다사용 예방교육	2회기	초2~초3	학급별 20,000원		

구분	프로그램	주요 내용	회기	대상 인원	비용	담당자
진단 조사 외 프로그램	초등 고학년 예방교육	초등 고학년 대상 사이버폭력 예방교육	2회기	초5~초6	학급별 80,000원	02-2204-3187
	대상별 예방교육	초4, 중1, 고1 대상 인터넷·스마트폰 과다사용 예방교육	초등 6회기, 중·고등 1회기	초4, 중1, 고1	초등 무료, 중·고등 회기당 130,000원	02-2204-3183
	C.S.I 예방교육	자유학기제 연계 집중 예방교육	12회기	중학생	학급별 100,000원	02-2204-3185
	청소년 서포터즈	청소년 서포터즈 단원교육 및 활동	-	초·중·고	무료 지원	02-2204-3183

※ 지원 지역 : 광진구, 성동구, 강동구, 송파구

※ 본 센터 지원신청 마감의 경우 타 센터로 신청하거나 유료교육 가능

**- 프로그램 신청 및 진행**

- 신청 기간 : 프로그램별로 상이, 각 사업 담당자 문의 및 홈페이지 참조
- 신청 방법 : 신청서 작성 후 이메일 접수
- 프로그램 진행 절차 : 신청서 접수 → 대상자 선정(선착순, 일정 고려) → 일정 확정 → 프로그램 진행 → 만족도 평가

**- 프로그램 문의**

- 대표전화 : 02-2204-3180
- 팩스 : 02-2204-3152
- 이메일 : gjiwill@naver.com
- 홈페이지 : <http://www.gjiwill.or.kr>

**마포인터넷중독예방상담센터**

**- 운영 프로그램 개요**

구분	프로그램	주요 내용	회기	대상 인원	비용	담당자
진단 조사 프로그램	개인상담	초4, 중1, 고1 대상으로 인터넷·스마트폰 과의존 예방 및 해소를 위한 개인상담	3회기	초4, 중1, 고1 주의/위험군	무료 (10회기 이후 5,000원)	02-3153-5981
	집단상담	초4, 중1, 고1 대상으로 인터넷·스마트폰 과의존 예방 및 해소를 위한 학교로 찾아가는 집단상담	6회기	초4, 중1, 고1 주의/위험군 6명 이상	무료	02-3153-5981
	해석상담	초4, 중1, 고1 추가심리검사를 진행한 청소년 대상 공존질환, K·S척도 해석상담	1회기	초4, 중1, 고1 주의/위험군	무료	02-3153-5981
	종합 심리검사	초4, 중1, 고1 청소년 중 공존질환이 의심되는 청소년에 대한 종합심리검사	-	초4, 중1, 고1 위험군 청소년	무료	02-3153-5981
	치료지원 병원연계	초4, 중1, 고1 청소년 중 공존질환이 의심되는 청소년에 대한 병원연계 치료지원	-	초4, 중1, 고1 위험군 청소년	무료 (병원으로 직접 지원)	02-3153-5981
	진단 조사 외 프로그램	초등 예방교육	인터넷·스마트폰 과의존 예방교육 및 디지털 리터러시 교육	학급당 6회기	학급/학교	무료 (선착순)
중·고등 예방교육		인터넷·스마트폰 과의존 예방교육 및 다양한 형태(디지털 리터러시/사이버도박/사이버폭력 등)의 교육	학년당 1회기	학년/학교	무료 (선착순)	02-3153-5982
개인상담		인터넷·스마트폰 과의존 청소년에 대한 센터 내방 개인상담	10회기	청소년 및 부모	회기당 청소년 5,000원, 부모 10,000원	02-3153-5983

구분	프로그램	주요 내용	회기	대상 인원	비용	담당자
진단 조사 외 프로그램	미술치료	인터넷·스마트폰 과의존 유아 및 청소년에 대한 미술을 통한 매체치료 프로그램	10회기	청소년 및 부모	회기당 30,000원	02-3153-5983
	심리검사	인터넷·스마트폰 과의존 청소년을 대상으로 심리검사 실시 및 해석	-	청소년 및 부모	실비	02-3153-5983
	찾아가는 상담	인터넷·스마트폰 과의존으로 어려움을 겪는 청소년 중 센터 내방이 어려운 청소년을 대상으로 학교, 집 등으로 찾아가는 상담	10회기	청소년 및 부모	회기당 청소년 5,000원, 부모 10,000원	02-3153-5988
	집단상담	인터넷·스마트폰 과의존, 자존감 향상, 진로탐색을 위해 학교 및 유관기관으로 찾아가는 집단상담	6회기	청소년 6명 이상	무료	02-3153-5981
	부모교육	자녀와의 소통법 및 대안활동 활용 등의 코칭 프로그램으로 회기별 다양한 주제로 활동	10회기	학부모 10명	무료	02-3153-5982
	비대면 대안활동	청소년들의 가정으로 교육물품(보드게임, 만들기 키트 등)을 발송하여, 가족 구성원들과 청소년이 함께하는 대안활동의 체험기회를 제공하는 활동	연중 상시	청소년 및 가족 구성원	무료	02-3153-5985
종사자 및 성인 대상 예방교육	청소년뿐만 아니라 청소년을 둘러싼 다양한 인적환경(학부모, 지역사회 유관기관 종사자, 유·아동 등)을 개선할 수 있는 전생애 통합예방교육 프로그램 제공	연중 상시	청소년 및 전생애 연령	무료	02-3153-5982	

- ※ 지원 지역 : 서대문구, 은평구, 마포구, 양천구
- ※ 본 센터 지원신청 마감의 경우 타 센터로 신청하거나 유료교육 가능
- ※ 기초생활수급권대상자, 차상위계층청소년, 한부모가정 무료 지원 가능

#### - 프로그램 신청 및 진행

- 신청 기간 : 진단조사 실시 후 4월부터 선착순 접수(1, 2학기 일괄 신청 접수)
- 신청 방법 : 신청 전 담당자와 유선 통화(대표: 02-3153-5981)
- 프로그램 진행 절차 : 담당자와 유선 통화(일정조율) → 신청서 작성 후 팩스 및 메일 발송(직인 필수) → 상담 및 교육 진행

#### - 프로그램 문의

- 대표전화 : 02-3153-5981
- 팩스 : 02-3153-5994
- 이메일 : admin@mpiwil.or.kr
- 홈페이지 : http://www.mpiwil.or.kr

### 보라매인터넷중독예방상담센터

#### - 운영 프로그램 개요

구분	프로그램	주요 내용	회기	대상 인원	비용	담당자
진단 조사 프로그램	개인상담	인터넷·스마트폰 주의 및 위험군 대상 1:1 개인상담 및 표현예술치료 실시	5회기	초4, 중1, 고1 주의/위험군	무료	02-836-1385
	집단상담	인터넷·스마트폰 주의 및 위험군 대상 건강한 인터넷·스마트폰 사용습관 및 조절능력 향상을 위한 찾아가는 집단상담 실시	6회기	초4, 중1, 고1 주의/위험군	무료	02-836-1385
	해석상담	인터넷·스마트폰 주의 및 위험군 대상 학교로 찾아가는 1회기 무료 1:1 해석 및 스크리닝 상담 실시	1회기	초4, 중1, 고1 주의/위험군	무료	02-836-1385
	종합 심리 검사	공존질환 의심 인터넷·스마트폰 주의 및 위험군 청소년 대상 센터 내 임상심리사와 종합심리검사 및 해석상담 실시	2회기	초4~고3 주의/위험군	무료	02-836-1385

구분	프로그램	주요 내용	회기	대상 인원	비용	담당자
진단 조사 프로그램	치료지원 병원연계	공존질환 의심 인터넷·스마트폰 주의 및 위험군 청소년 대상 센터 협력 병원으로 치료 연계 및 치료비 지원	1회기 이상	초4~초3 주의/위험군	최대 300,000원 지원 (취약계층 500,000원)	02-836-1385
	스마트폰 가족치유 캠프	인터넷·스마트폰 과다사용으로 어려움을 겪는 청소년의 가족관계 개선과 가정 내 올바른 인터넷·스마트폰 사용 문화 권장을 위한 가족캠프	2박 3일 (7월)	초2~초3 주의/위험군 학생 및 보호자	1인당 15,000원	02-836-1385
진단 조사 외 프로그램	찾아가는 상담	직접 센터로 올 수 없는 상황에 놓인 청소년들에게 전문 상담사가 직접 찾아가 개인상담 진행	10회기	초·중·고	무료	02-836-1385
	매체상담	인터넷·스마트폰 과의존 청소년들에게 미술, 모래 놀이 등 매체를 활용한 상담을 통해 문제해결과 성장을 돕는 상담 진행	10회기	초·중·고	무료	02-836-1385
	개인상담 및 가족상담	인터넷·스마트폰 과다사용 및 이용습관 고위험군 청소년과 그 자녀를 둔 보호자 대상으로 개인 및 가족상담 진행	10회기	초·중·고 및 보호자-자녀	무료	02-836-1385
	초등 인터넷·스마트폰 과의존 예방교육	초등학교 청소년에게 건강한 인터넷·스마트폰 기기 사용습관을 알려주고, 스스로 조절할 수 있도록 도와주는 학급 단위 예방교육 프로그램	6회기	초4~초6	무료	02-836-1385
	초등 온라인 세상 윤리의식 예방교육	온라인 공간에서 발생하는 여러 가지 문제들에 대해 청소년들이 윤리적이고 철학적으로 사고하도록 도와주는 학급 단위 디지털 시민성 향상 프로그램	4회기	초4~초6	회기당 35,000원	02-836-1385

구분	프로그램	주요 내용	회기	대상 인원	비용	담당자
진단 조사 외 프로그램	미래형 인터넷·스마트폰 과의존 예방교육	중·고등학교 청소년에게 건강한 인터넷·스마트폰 기기 사용습관을 알려주고, 스스로 조절할 수 있도록 도와주는 대단위 예방특강 프로그램	1~2회기	중·고	1회기 80,000원, 2회기 130,000원	02-836-1385
	맞춤형 집단상담	조절력 향상, 진로적성, 사이버불링, 학교 부적응 등 청소년들의 다양한 주제별 고민에 대해 탐색하고 교육하는 소규모·학급 단위 맞춤형 프로그램 및 자녀의 조절력 향상 지도를 돕는 부모교육 프로그램	2~12회기	초·중·고 또는 부모	협의 가능	02-836-1385
	청소년 컴패스 활동	학교별 학급 또는 동아리 청소년이 교내 또래 친구를 위한 '인터넷·스마트폰 중독예방' 나침판(.com.pass; 인터넷 패스)이 되어 인터넷(컴퓨터) 건전사용을 돕는 캠페인 및 대안활동 프로그램 진행하도록 지원	3~11월 운영	초·중·고	무료 (모집 후 심사를 통해 지원금 교부)	02-836-1385
	정책 세미나 기획 추진 봉사 동아리 (대안활동)	청소년이 '게임이용중독 예방을 위해 서울시에 바란다' 주제의 정책제안을 발표하기 위해 영상제작, 정책세미나 진행 등의 활동을 진행	3~6월, 총10회기	중·고	무료 (봉사활동 시간 40시간)	02-836-1385
	토요아카데미 '아이월 프리월'	청소년과 그 가족 구성원들이 건강한 미디어 리터러시 향상과 관계증진을 도모할 수 있도록 다양한 활동(독서, 부모교육, 요리체험 등)을 진행하는 프로그램	3~11월 운영	초4~초6 및 부모	1학기 (2개월: 6회기) 35,000원	02-836-1385

※ 지원 지역 : 동작구, 관악구, 강남구, 서초구

※ 본 센터 지원신청 마감의 경우 타 센터로 신청하거나 유료교육 가능

**- 프로그램 신청 및 진행**

- 신청 기간 : 2022년 상시
- 신청 방법 : 전화 문의
- 프로그램 진행 절차 : 전화 문의 → 일정 조율 → 신청서 접수 → 신청 확인 → 교육 진행

**- 프로그램 문의**

- 대표전화 : 02-836-1385~8
- 팩스 : 02-834-7239
- 이메일 : will@boramyc.or.kr
- 홈페이지 : http://www.brmiwill.or.kr

**창동인터넷중독예방상담센터**

**- 운영 프로그램 개요**

구분	프로그램	주요 내용	회기	대상 인원	비용	담당자
진단 조사 프로그램	개인상담	인터넷·스마트폰 주의 및 위험군 대상으로 1:1 개인상담 및 표현예술치료 시행	12회기	초4, 중1, 고1 주의/위험군	무료	02-6953-4075
	집단상담	인터넷·스마트폰 주의 및 위험군 대상으로 건강한 사용 습관을 위한 집단상담 실시	8회기	초4, 중1, 고1 주의/위험군	무료	02-6953-4070
	해석상담	인터넷·스마트폰 주의 및 위험군 대상으로 공존질화 검사 해석상담 및 K·S척도 해석상담 실시	1회기	초4, 중1, 고1 주의/위험군	무료	02-6953-4072
	종합 심리검사	인터넷·스마트폰 주의 및 위험군 대상으로 공존질화검사 결과 종합심리검사 진행	1회기	초4, 중1, 고1 주의/위험군	무료	02-6953-4072
	치료지원 병원연계	인터넷·스마트폰 주의 및 위험군 대상으로 공존질화검사 결과 병원연계 및 치료지원	1회기	초4, 중1, 고1 주의/위험군	300,000원 ~500,000원 (병원으로 직접 지원)	02-6953-4072
	스마트폰 가족치유 캠프	스마트폰 과의존으로 어려움을 겪는 청소년의 가족관계 개선과, 가정 내 올바른 스마트폰 사용방법 학습을 위한 가족캠프	2박 3일	초4~초6 주의/위험군 청소년 및 보호자	1인당 15,000원	02-6953-4077

구분	프로그램	주요 내용	회기	대상 인원	비용	담당자
진단 조사 외 프로그램	예방교육 (초등)	인터넷 사용습관 점검, 개인정보보호, 올바른 스마트폰 사용 다짐 등	6회기	초4	무료 (학교 외 기관 유료)	02-6953-4074
	예방교육 (중·고등)	인터넷·스마트폰 중독 예방 교육, 사이버불링 예방 교육	1회기	중1, 고1	무료 (학교 외 기관 유료)	02-6953-4074
	매체를 이용한 예방교육 (영화)	영화 매체를 이용한 인터넷·스마트폰 과의존 예방 교육	1~2 회기	청소년	기관 문의	02-6953-4076
	유·아동 오픈북 예방교육 (동화)	오픈북(동화)을 이용한 유·아동 대상 인터넷·스마트폰 과의존 예방 교육	1~2 회기	유아, 초등 저학년	기관 문의	02-6953-4076
	찾아오는 상담	인터넷·스마트폰 과의존으로 정서적, 행동적 어려움을 겪고 있는 청소년에게 맞춤 상담 제공	12회기	청소년 및 부모	회기당 5,000원~ 10,000원	02-6953-4075
	찾아가는 상담	위기 청소년에게 상담전문가가 찾아가는 상담 서비스 및 대안 활동 제공	12회기	청소년 및 부모	회기당 5,000원~ 10,000원	02-6953-4072
	심리검사	인터넷·스마트폰 과의존 청소년에 대한 심리검사 실시 및 해석	-	청소년 및 부모	회기당 5,000원~ 150,000원	02-6953-4072
	가족치료	가족의 갈등원인 점검, 원활한 의사소통 촉진과 가족관계 개선	-	가족	회기당 50,000원	02-6953-4070
	표현예술 치료	인터넷·스마트폰 과다사용 및 정서적 어려움을 겪는 유·아동을 대상으로 한 놀이 및 음악치료	사례별 변동	아동·청소년	회기당 30,000원	02-6953-4075
	TED CAT ver.2	집단보드게임을 통한 인터넷 과의존 예방교육	6회기	초등학교 5학년 이상	기관 문의	02-6953-4071
S-TED CAT	집단보드게임을 통한 스마트폰 과의존 예방교육	2회기	초등학교 5학년 이상	기관 문의	02-6953-4071	

구분	프로그램	주요 내용	회기	대상 인원	비용	담당자
진단 조사 외 프로 그램	B-TED CAT	집단보드게임을 통한 사이버불링(사이버폭력) 예방교육	6회기	초등학교 5학년 이상	기관 문의	02-6953-4071
	G-TED CAT	집단보드게임을 통한 사이버도박중독 예방교육	6회기	초등학교 5학년 이상	기관 문의	02-6953-4071
	X-TED CAT	집단보드게임을 통한 사이버성폭력 예방교육	6회기	초등학교 5학년 이상	기관 문의	02-6953-4071

※ 지원 지역 : 도봉구, 노원구, 중랑구

※ 본 센터 지원신청 마감의 경우 타 센터로 신청하거나 유료교육 가능

#### - 프로그램 신청 및 진행

- 신청 기간 : 프로그램 별로 상이, 각 사업 담당자 전화 문의
- 신청 방법 : 전화 신청
- 프로그램 진행 절차 : 신청서 접수 → 대상자 선정(선착순, 일정 고려) → 일정 확정 → 강사배정 → 프로그램 진행 → 만족도 평가

#### - 프로그램 문의

- 대표전화 : 02-6953-4070
- 팩스 : 02-6953-4080
- 이메일 : admin@cdiwill.or.kr
- 홈페이지 : http://www.cdiwill.or.kr

#### [참고 자료]

- ▶ 전북스마트 심센터: <https://www.jicc.or.kr>
- ▶ 스마트심센터: <https://www.iapc.or.kr>
- ▶ 서울교육소식: <https://enews.sen.go.kr>
- ▶ 이승대, 김선미 (2008). 고등학생의 인터넷 이용 및 중독 실태에 따른 지도 방안 모색. 사회과교육, 47(1), 77-101
- ▶ 김형지 (2017). 스마트폰 이용과 중독과정에 관한 통합적 분석 : 중독의 재개념화를 중심으로.
- ▶ 한상규 & 김동태 (2019). 스마트폰 중독 청소년의 중독원인에 대한 현상학적 분석. 한국융합학회논문지, 10(5), Pp.287-296. 한국융합학회논문지, 10(5), pp.287-296, 287-296.
- ▶ 황용석, 박남수 (2011). 청소년 휴대전화 중독 요인과 중독 예방에 있어 부모교사의 역할 연구. 한국방송학보, 25(5), 309-348
- ▶ 강윤석(Yoonsuk Kang), 방수영(Soo-Young Bhang), 윤지영(Ji-Young Yoon), 한새롬(Saerom Han), & 최재원(Jaewon Choi). (2021). 청소년의 인터넷게임 및 스마트폰 중독과 부모의 개입 정도의 관계. 중독정신의학, 25(1), 28-37.
- ▶ 이명은(Myung-Eun Lee), 김승곤(Seung-Gon Kim), 박상학(Sang-Hag Park), 김상훈(Sang-Hoon Kim), & 박 종(Jong Park). (2017). 청소년에서 가족, 또래, 선생님관계, 우울, 불안이 스마트폰 중독에 미치는 영향. 중독정신의학, 21(2), 81-87.
- ▶ 여성가족부(2013). 스마트폰 중독 청소년 상담 매뉴얼
- ▶ 과학기술정보통신부 보도자료(2020. 5. 20. (수))
- ▶ 서울교육 2021년 가을
- ▶ 한국정보화진흥원(2021). 스마트폰 과의존 예방 해소 가이드라인
- ▶ 한국정보화진흥원(2019). 생애주기별 스마트폰 과의존 예방 가이드라인
- ▶ 한국정보화진흥원(2018). 스마트폰 바른 사용 실천가이드 활용 매뉴얼
- ▶ 과학기술정보통신부(2019). 「제4차 스마트폰·인터넷 과의존 예방 및 해소 종합계획(2019~2021)」
- ▶ 한국정보화진흥원(2016). 정보문화포럼 정책연구보고서
- ▶ 과학기술정보통신부 보도자료(2021.9.2.). 「슬기로운 디지털 생활, 스마트폰 바르게 사용하기」홍보(캠페인) 전개
- ▶ 교육과학기술부(2012). “게임, 인터넷, 스마트폰의 올바른 사용을 위한 생활지도 매뉴얼”
- ▶ 신혜영 (2020). 청소년의 스마트폰 중독이 학교생활적응에 미치는 영향 : 자기통제력, 자아탄력성, 자기조절능력 및 자기효능감의 조절효과.
- ▶ 황용석 & 박남수 (2011). 청소년 휴대전화 중독 요인과 중독 예방에 있어 부모·교사의 역할 연구. 한국방송학보, 25(5), Pp.309-348. 한국방송학보, 25(5), pp.309-348, 309-348.
- ▶ 김형지, 김정환, 정세훈.(2012) 스마트폰 중독의 예측 요인과 이용 행동에 관한 연구. 사이버커뮤니케이션학보29.4 :55-93.
- ▶ 이숙정, 전소현 (2010). 인터넷 중독에 대한 부모 중재 효과 연구. 한국방송학보24.6:289-322.
- ▶ 이숙정, 전소현 (2011). 청소년 인터넷 이용과 부모 중재 실천에 관한 탐색적 연구. 미디어, 젠더 & 문화(17), 5-42

인터넷·스마트폰

## 지능정보서비스

학부모용

# 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