

# 건전한 사이버 문화 정착을 위한 스마트폰 이별주간 매뉴얼



G Y E O N G G I P R O V I N C I A L O F F I C E O F E D U C A T I O N









## 제1부 스마트폰 이별주간 (시즌2)

1. 스마트폰 이별주간의 이해 .....	1
2. 스마트폰 이별주간의 주요내용 .....	3
3. 스마트폰 쉼 캠페인 .....	4
4. 스마트폰 중독과 폐해 .....	5
5. 스마트폰 이별주간 운영의 방향 .....	8

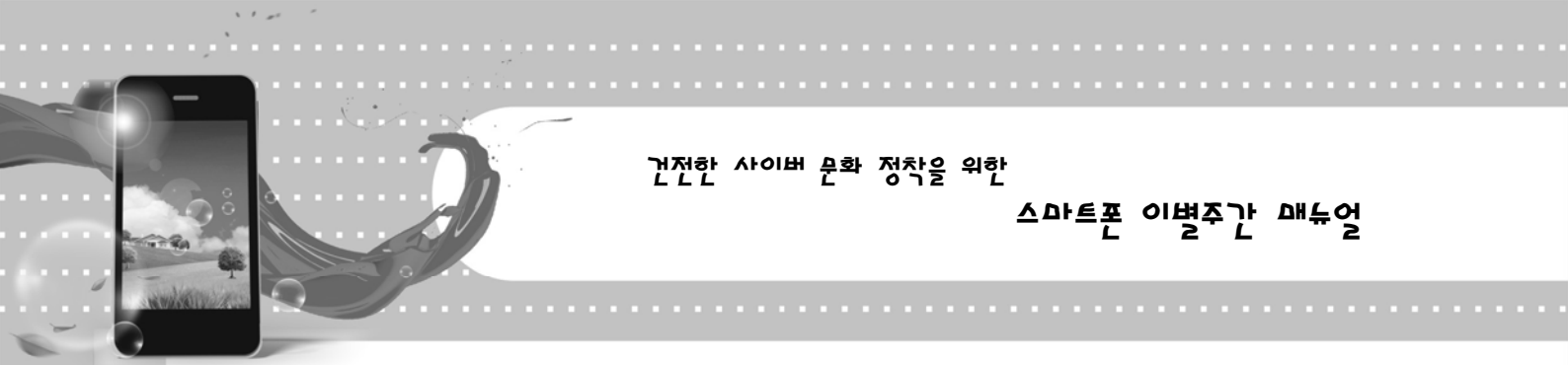
## 제2부 스마트폰 이별주간 행정업무 쉽게 따라하기

1. 단위 학교 운영계획서 .....	13
2. 스마트폰 이별주간 안내 가정통신문 .....	21
3. 스마트폰 이별주간 가정 통지 학습지 .....	22
4. 스마트폰 바르게 이용하기 서약서 .....	24

## 제3부 스마트폰 이별주간 우수 프로그램 및 우수사례

1. 스마트폰 이별 규칙 정하기 .....	27
2. 스마트폰 이별 서약서 쓰기 .....	29
3. 스마트폰 바구니 만들기 .....	31
4. 스마트 건강 체조 .....	33
5. 스마트폰 없이 놀기 .....	35
6. '스마트폰' 사행시 만들기 .....	37
7. 사이버폭력 예방을 위한 스마트폰 사용 설명서 .....	39
8. 바른 SNS를 건강하게 누리기 .....	41
9. 어플리케이션 활용 수칙 서약서 만들기 .....	43
10. 위기탈출! 스마트폰 중독 .....	45
11. 미디어 요일제 스티커 만들기 .....	47
12. 스마트폰 가족 서약서 만들기 .....	49





1. 정보통신윤리교육 우수사례 덕동초등학교 .....	51
2. 정보통신윤리교육 우수사례 남면초등학교 양덕분교 .....	52
3. 정보통신윤리교육 우수사례 청운중학교 .....	53
4. 정보통신윤리교육 우수사례 연성중학교 .....	54
5. 정보통신윤리교육 우수사례 석천중학교 .....	55
6. 정보통신윤리교육 우수사례 보산초등학교 .....	56

<b>부록</b> 스마트폰 이별주간 실제 수업 사례 .....	59
------------------------------------	----



# 제 1 부

## 스마트폰 이별주간 (시즌2)









# 제1부 스마트폰 이별주간 (시즌2)

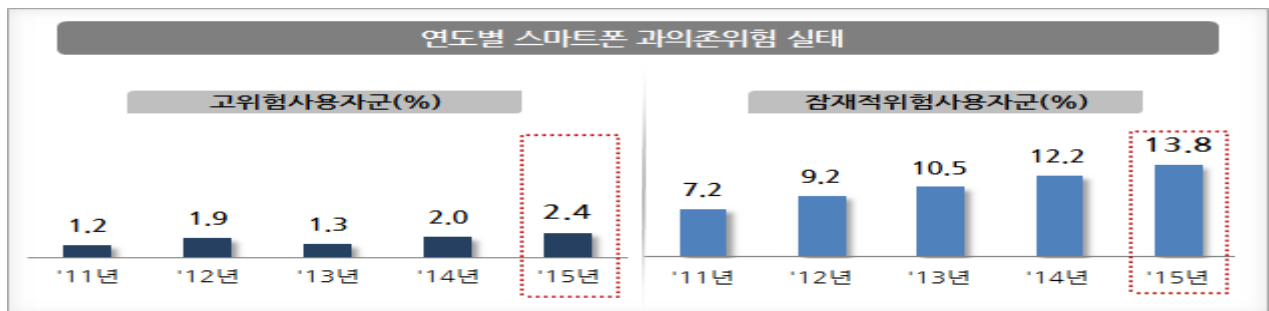
## 1. 스마트폰 이별주간의 이해

### 가. 근거

- 경기도교육청 인터넷중독 예방교육에 관한 조례 (경기도조례 제5398호, 2016.11.8. 일부개정)
- 2014 정책백서 “정책과제 2-5 인터넷·스마트폰 중독 예방과 치료”
- 2016 특성화교육 기본계획 (특성화교육과-21180, 2015.12.31.)

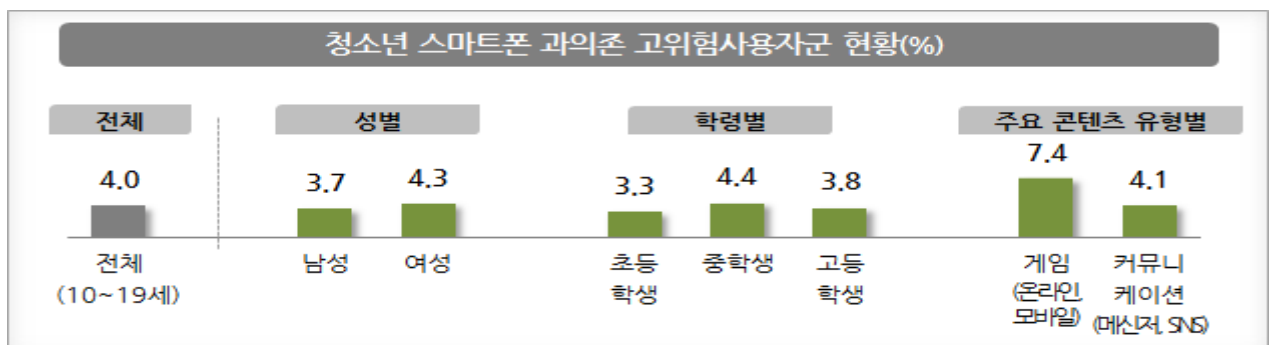
### 나. 도입배경

- 만3~59세 스마트폰 이용자 중 2.4%(862천명)는 고위험군, 13.8%(4,946천명)는 잠재적위험군으로 조사
  - 전년대비 고위험군은 0.4%p('14년 2.0%→'15년 2.4%), 잠재적위험군은 1.6%p('14년 12.2%→'15년 13.8%) 증가
  - 청소년 고위험군은 4.0%, 잠재적위험군은 27.6%로 전년대비 각 0.7%p, 1.7%p 증가, 성인(고위험군 2.1%, 잠재적위험군 11.4%)의 약 2배
- 전반적으로 과의존 위험성이 인터넷에서 스마트폰으로 옮겨가는 추세
  - 스마트폰 위험군은 지속적 증가, 인터넷 위험군은 소폭감소 추세를 보이고 있어 이에 따른 정책적·사회적 대응변화 필요한 상황



<출처 : 2017년 스마트폰·인터넷 과의존 실태조사 주요결과 (미래창조과학부, 한국정보화진흥원 2016.5)>

- 정부는 「2017년도 스마트폰인터넷과의존 실태조사 결과」 발표와 함께, 정보화 역기능에 대한 관심을 가지고 정부가 적극적으로 대안 마련을 위해 노력하고 있다.

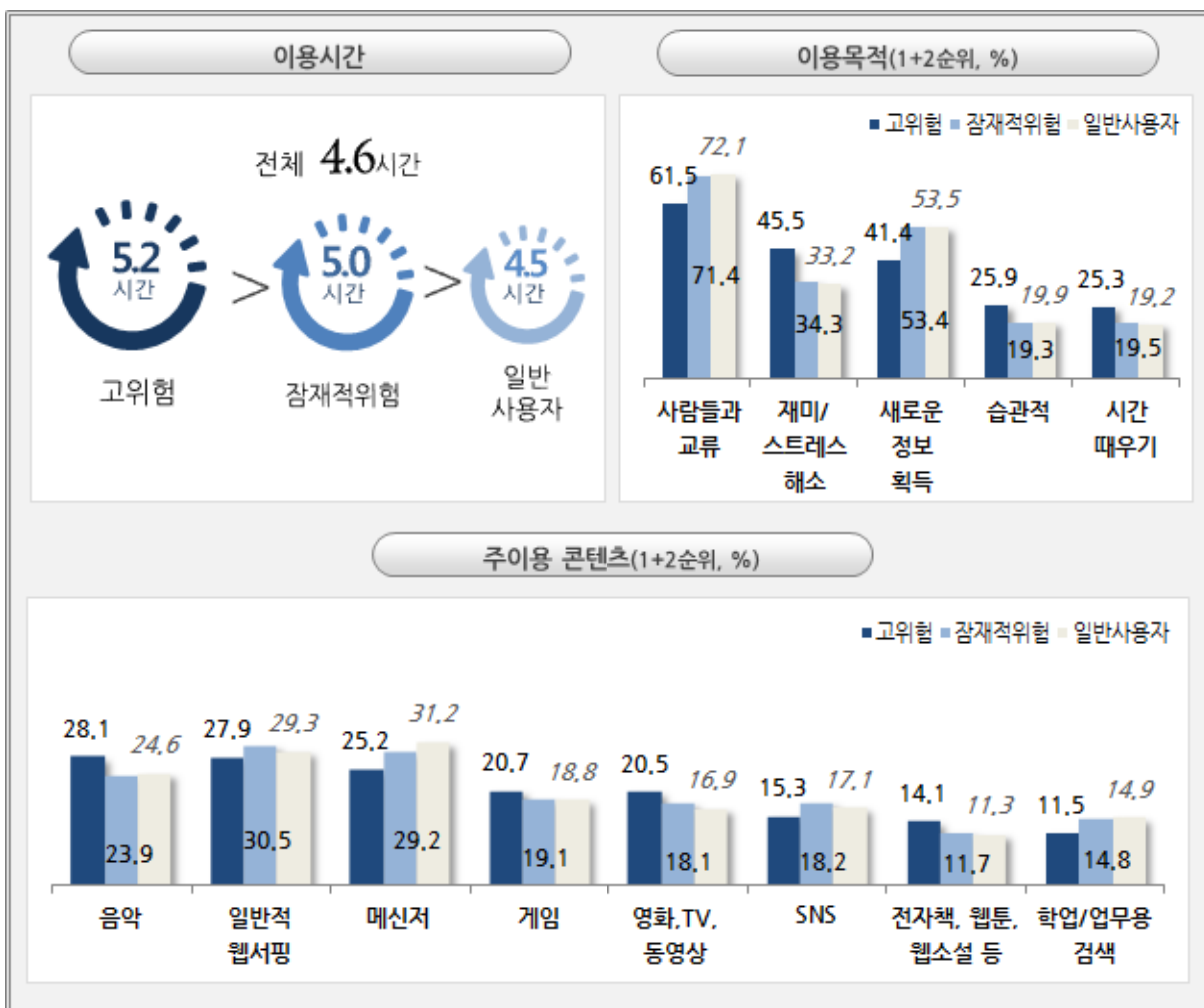






## 다. 필요성

스마트폰의 대중화로 상상으로만 여겨졌던 ‘손 안의 인터넷 세상’이 현실이 되었다. 이제 우리는 스마트폰을 이용해서 많은 것을 할 수 있게 되었다. 특히 카카오톡, 카카오톡스토리, 트위터나 페이스북 같은 소셜네트워크서비스(SNS)를 이용하면서 많은 이야기들을 빠르게 주고받을 수 있다. 그리고 인터넷, 영화, 뮤직비디오, 텔레비전 프로그램, 게임까지. 이제 스마트폰으로 못하는 게 없을 정도다. 하지만 스마트폰은 누구나 사용할 수 있기 때문에 종종 문제가 된다. 사람마다 좋아하는 것이 다르고 필요로 하는 것이 다르다보니 앱을 다운 받고 사용하는 것은 모두가 소비자의 몫이고 그 책임도 소비자의 몫이다. 하지만 학생들의 무분별한 스마트폰의 사용은 여러 가지 문제를 야기 시킨다. 부정확한 정보의 전달로 인한 큰 피해를 입기도 하고, 하루 종일 스마트폰만 만지작거리면서 일상생활을 제대로 할 수 없는 경우도 있다.



<스마트폰 이용현황, 출처 : 2015 스마트폰인터넷과의존 실태조사 결과>

모두가 즐겁고 행복하게 스마트폰을 사용하기 위해서는 교통법규처럼 지켜야할 기본적인 룰이 있다. 현대 사회를 살아감에 있어 민주시민 의식이 꼭 필요하듯 사이버 세상을 건강하게 만들기 위해서는 디지털 시민의식이 절실하다. 스마트폰을 바르게 사용하는 방법, 스스로 절제하고 조절하는 방법, 스마트폰을 사용할 때 주의해야 할 것과 같이 스마트 리터러시 교육이 교육전반에 필요하다.





## 라. 목적

- 학생 중심, 현장 중심의 건전한 사이버문화 교육
- 스마트폰 사용의 순기능 확대로 건전한 사이버 문화 정착
- 건강한 생활을 위한 디지털 시민의식 함양

## 2. 스마트폰 이별주간의 주요내용

인터넷 및 스마트폰 중독 위험에 통합적·선제적으로 대응하기 위해 ‘스마트폰 이별주간’ 기획하였고 주요내용은 다음과 같다.

가. 초·중등학생을 대상으로 차별화된 스마트폰 중독 예방교육을 제공한다. 특히 2017년에는 다양한 방식의 스마트폰 리터러시 함양 교육 프로그램을 개발·보급한다. 단순히 학생에게서 스마트폰을 뺏는 방식이 아니라 여가문화를 선도하고 올바른 스마트폰 사용 습관을 위한 교육 프로그램과 캠페인을 지속적으로 제공한다. 또한, 스마트폰 과다사용을 예방하는 스마트폰앱 선도학교(10개교)를 지정·운영하고, 학교급에서 쉽게 운영할 수 있는 프로그램과 매뉴얼을 개발·보급하여 교사의 스마트폰 과몰입 예방 지도·소통 역량을 강화한다.

나. 스마트폰 중독에 대한 효율적인 교육을 위해 스마트폰 이별주간 표준화 매뉴얼을 제작하여 보급하고, 스마트폰중독 상담기관과 연계하여 유형별(스마트폰·SNS·게임 등) 상담프로그램과 협력하여 다양한 활동을 운영할 수 있도록 가이드라인을 제시한다. 또한 우울증과 같은 공존 질환을 보유한 청소년의 경우에는 상담과 병원치료를 연계하여 지원하기 위한 노력을 한다.

다. 스마트폰 중독을 단순히 개인의 차원이 아니라 가정과 학교가 함께 사회안전망을 담당하는 차원으로 캠페인 방식으로 지속적으로 운영한다. 또한 유관기관들의 스마트폰 교육 프로그램과 상담사례를 공유하여 교육의 전문성을 제고하는 한편, 연령별·계층별 수요 특성을 고려한 스마트폰 예방 교육의 다변화로 스마트폰 사용 습관이 정착되도록 지원한다.

라. ‘사회적으로 심각한 문제가 되고 있는 청소년 등의 스마트폰 과다사용을 예방하기 위해 경기도교육청뿐만 아니라 경기도내 미디어교육 연구회, 스마트러닝 연구회 등 여러 전문가 집단이 합심하여 다양한 프로그램을 개발·보급하기 위한 노력을 하고 있으며 모든 학생이 스마트폰을 올바르게 이용할 수 있도록 스마트폰 이별주간 활동을 통해 범국민 캠페인 등으로 발전시켜 나갈 수 있을 것이다.





### 3. 스마트 심 캠페인



스마트폰은 요즘 사람들에게겐 없어서는 안 될 도구가 됐다. 어딜 가도 스마트폰을 만지는 사람을 볼 수 있고 태어나면서부터 스마트폰 터치를 하는 시대가 되었다고 해도 과언이 아니다. 하지만 아이러니하게도 첨단 기술이 일반화되면 항상 부작용이 따른다. 스마트폰도 마찬가지인데 특히 유아나 청소년들에게 더 큰 부작용이 예상된다. 전 세계적으로 “디지털 디톡스”라는 말이 생겼는데, 이것은 말 그대로 디지털

탈로 인해 정신이나 몸의 건강에 독소가 퍼진 것을 해독한다는 의미이다. 디지털 디톡스에 참여할 수 있는 것이 TV, 인터넷, 스마트폰이다. 미국에서는 매년 하루 동안 디지털 기기를 안 쓰는 날을 지정하여 디지털 디톡스 캠프를 진행할 정도이다. 이 운동을 확산시키기 위해 디지털 디톡스 마케팅도 등장했는데 예를 들면, 숙소에 머무는 기간 동안 스마트폰을 사용하지 않으면 숙박료를 할인해주는 이벤트를 하는 것이다. 물론 이런 운동이 우리나라에도 있다. 서울시는 청소년을 비롯한 시민을 대상으로 ‘일주일(1)에 한 번(1), 한 시간(1) 스마트폰을 끄고 가족과 대화의 시간을 가지자’는 내용의 ‘스마트폰 1-1-1운동’을 전개하고 있다. 또한 서울시내에선 ‘등굣길 OFF 하굣길 ON 운동’, ‘스마트폰 에티켓 5 선정’ 등 다양한 활동이 동시에 펼쳐지고 있으며, 스마트폰과 관련한 다양한 체험활동을 가족단위로 해볼 수 있는 ‘스마트폰 중독 예방캠페인’도 시기별로 운영된다.

#### ▶ 미디어 다이어트 (Media Diet)

넘쳐나는 미디어와 콘텐츠의 홍수 속에서 과도한 미디어 사용을 절제하고 조절하는 다이어트가 필요하다는 생각으로 대한민국의 깨끗한 미디어를 위한 교사운동 선생님들이 만든 운동이다. 다이어트가 신체적인 건강을 의미한다면 미디어 다이어트는 정신적인 건강을 지키기 위해서 꼭 필요한 운동이다. 즉, 미디어 다이어트란 미디어 사용을 스스로 조절하고 절제할 수 있는 기본적인 생활 습관을 기르기 위한 ‘가족 사랑 운동’이다. 실제로 미디어 다이어트를 시작할 때는 순간적인 느낌이나 동기가 생겨 시작을 하다 보면 실패의 확률이 매우 높다. 또한 우리 스스로 미디어 다이어트를 하고 있다는 사실을 알지 못하면 생각보다 쉽게 미디어의 유혹에 넘어간다. 그렇기 때문에 시시각각 미디어 다이어트를 하고 있다는 것을 느낄 수 있어야 하며, 가족들이 모두 동참하여 장기적으로 진행되어야만 미디어 다이어트의 효과를 볼 수 있다.



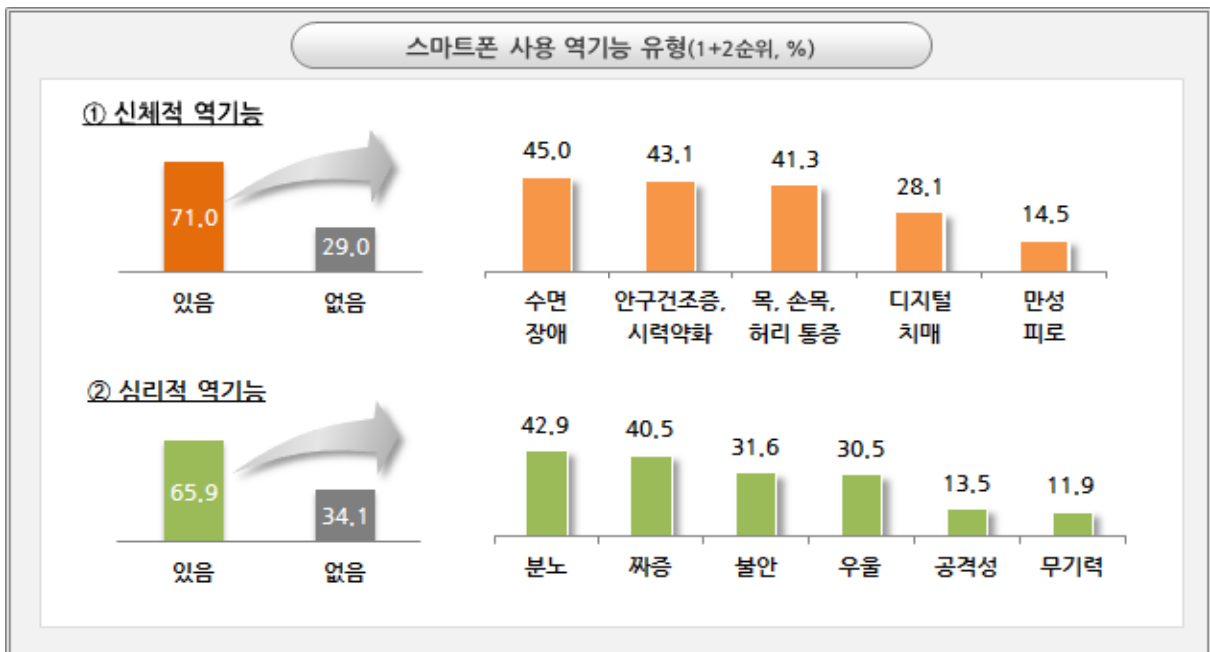




## 4. 스마트폰 중독과 피해

스마트폰 사용 역기능 유형은 다음과 같이 나타났다.

- 신체적 유형 : 스마트폰 이용자 10명 중 7명(71.0%)은 스마트폰 사용으로 인한 신체적 불편함을 겪었으며, 수면장애(45.0%), 안구건조증(43.1%), 목·손목·허리 통증(41.3%) 순으로 나타남
- 심리적 유형 : 스마트폰 사용자 10명 중 6명(65.9%) 이상이 스마트폰·인터넷 사용으로 심리적 불편함을 겪었으며, 분노(42.9%), 짜증(40.5%), 불안(31.6%), 우울(30.5%) 순으로 나타남
- 삶의 질 유형 : 스마트폰 사용으로 인해 스트레스가 쌓인다(15.1%), 삶의 질이 이전보다 더 나빠졌다(10.9%)는 낮게 나온 반면에, 스트레스가 해소된다(64.3%), 삶의 질이 이전보다 좋아졌다(76.2%)라는 긍정적 의견은 높게 나타남



### 가. 스마트폰 중독으로 인한 신체적 문제

스마트폰으로 인해 어떤 신체적 문제가 올는지 아직 정확한 연구는 없다. 하지만 과거 인터넷 중독으로 생길 수 있는 신체적 문제와 더불어 현대인들에게 나타나는 전형적인 신체적 문제들이 총망라되어 나타날 것이라는 예상을 해볼 수 있다. 이러한 질병은 우선 발병되면 매우 고통스러우며, 자신이 모르는 사이에 서서히 진행되기 때문에 치료보다는 예방이 최선임을 기억하면 좋을 듯하다.

#### (a) 스마트폰 블루라이트

밤에 잠을 자다가도 ‘카톡’, ‘딩동’ 하는 소리가 들리면 무의식적으로 스마트폰을 보고 내용을 확인한다. 이렇게 잠결에 스마트폰을 사용하는 것은 뇌에 태양을 들이대는 것과 비슷한 영향을 준다고 한다. 바로 모든 스마트폰의 디스플레이에 포함되어 있는 블루라이트 때문이다. 블루라이트는 수면 유도 호르몬인 멜라토닌의 분비를 방해하기 때문에 수면장애를 일으킬 수 있다.

블루라이트는 가시광선 중에서 푸른빛이 가장 강한 380~500나노미터 사이의 빛을 말한다. 우리의





눈이 블루라이트에 심하게 노출되면 시야가 흐려지고 안구건조증, 안구피로증 등이 생길 수 있다. 그런데 최근의 디지털기기(모니터, 스마트폰, LED TV) 및 LED조명이 늘어나면서 우리는 더 많이 블루라이트에 노출되고 있기 때문에 주의가 필요하다.

### (b) 디지털 격리 증후군 (Digital isolates syndrome)

“스마트폰으로 하루를 시작해 스마트폰으로 하루를 마무리한다.”는 말이 나올 정도로 스마트폰은 우리의 일상에 깊이 들어와 있다. 그래서 생겨난 것이 디지털 격리 증후군인데 이것은 스마트폰으로 소통할 때는 편하지만 직접 만나서는 제대로 놀지 못하고 어색해지는 것을 말한다. 식당에서 이야기를 하거나 친구들과 함께 노는 중에도 스마트폰을 만지작거리고 심지어 바로 앞에 있는 친구와 문자로 대화를 하는 현상을 말한다. 외로움을 느끼면서도 가까워지는 것을 두려워하는 현대인들은 잠시 동안의 외로움을 견디지 못해 이런 기기들을 만지게 된다. 사람들은 이렇게 함께 외로워지는 방법에 익숙해지고 있으며 이러한 디지털 격리 증후군이 심화되고 있다.

### (c) 팝콘브레인(Popcorn Brain)

팝콘브레인 현상이란 튀긴 팝콘처럼 곧바로 튀어 오르는 것에만 반응할 뿐 느리게 변하는 진짜 현실에 대해서는 무감각해진 뇌의 구조를 말한다. 그래서 현실에 무감각해지고 주의력이 크게 떨어져 일상생활에서 문제를 겪는다. 스마트폰이 보급되면서 이런 사람들이 더 많아졌다. 스마트폰을 사용하면 무조건 팝콘브레인이 되는 것은 아니지만 미디어에 노출이 많은 청소년들이 쉽게 중독될 가능성이 있다. 실제로 우리나라 청소년 4명 중 1명 (25.5%)이 스마트폰 중독 위험군에 속해 있다는 연구 결과도 있다. (정부 2014년 인터넷 중독 예방 및 해소 추진계획 발표 중)

## 나. 스마트폰 중독으로 인한 심리적 문제

스마트폰 중독으로 인해 어떤 정신적 문제가 일어나는지는 아직 연구된 바가 없다. 하지만 스마트폰이 인터넷이 할 수 있는 기능보다 훨씬 더 다양한 역할을 하고 있음을 생각한다면, 인터넷 중독과 비교하여 각종 정신 질환을 유추해볼 수 있다. 물론 인터넷 중독으로 인해 주의력결핍 과잉행동장애나 우울증 같은 질환이 생기는 것인지, 이런 정신 질환으로 인해 더 인터넷에 중독되는 경향을 보이는 것인지는 확실하지는 않지만, 스마트폰 고위험 사용자들에게는 이러한 증상이 다른 사용자군보다 쉽게 나타날 수 있으며 스마트폰이나 인터넷 중독과 함께 발생하는 정신 질환은 사회적으로 큰 문제를 일으킬 여지가 있음은 틀림없다.

특히, 우리나라에서는 지난 2006년 하지현 박사가 인터넷 중독 양상을 보이는 초등학교 4~6학년생들을 대상으로 인터넷 중독에 대해 연구했습니다. 이 연구를 보면 인터넷 중독 집단에서 주의력결핍 과잉행동장애와 주요우울장애가 나타나는 확률이 일반 사용자들보다 더 높다는 것이 밝혀졌다. 또한 강박장애·정신분열병·사회공포증 등도 동반하는 것으로 알려져, 인터넷 중독이 우리 생활의 한 부분에만 영향을 미치는 것이 아니라 다양한 정신질환에 따라 그 모습이 다양하게 나타날 수 있음을 시사한다. 스마트폰이나 인터넷 중독으로 인해 나타날 수 있는 정신적인 문제는 어떤 종류가 있을까요?

### (a) 주의력결핍 과잉행동장애(ADHD)

ADHD(Attention deficit hyperactivity disorder)용어는 이제 흔하다. 일반인들에게는 용어가 생소





하고 어려워 보이지만, 사실은 우리 주위에서 흔히 볼 수 있는 다소 산만하고, 폭력적인 친구들을 지칭한다고 보면 좋다. ADHD 학생들의 공통적인 특성을 조사해보니 유독 TV 시청이나 인터넷 게임을 더 좋아하고 집착하는 경향이 있는 것을 발견했다. 이러한 학생들에게 스마트폰은 더욱 쉽고 간편하게 TV나 게임에 접근할 수 있도록 도와준다. 스마트폰이 ADHD 학생들에게 미칠 영향을 살펴보면,

첫째, ADHD 학생들은 스스로 자신의 행동을 조절하는데 어려움을 겪는다. 그러다 보니 스마트폰을 그만하고 자제해야 하는 상황에서도 반복적으로 계속 하게 되며 일상생활에 부정적인 영향을 미칠 수도 있다는 것이다. 둘째, ADHD 학생들은 어떤 일을 했을 때 그 보상이나 성과를 끈기 있게 기다리지 못하고 즉각적인 반응을 추구하는 특징을 가지고 있다. 이런 학생들에게 즉각적인 피드백을 끊임없이 경험하게 해주는 스마트폰의 유혹은 그만큼 뿌리치기 어려울 것이다. 그렇게 되면 스마트폰에 더 의존적인 성향을 가질 것이고 만약 스마트폰을 사용하지 못하면 스트레스를 받거나 폭력적인 성향이 나올 수도 있다. 셋째, 늘 주의가 산만하고 과잉행동을 보여 주변의 부모님이나 선생님에게 자주 주의를 받던 ADHD 학생들은 스마트폰에 놀라울 정도의 집중력을 보이면서 만족감과 자존감을 느끼기도 한다. 아울러 ADHD의 진단을 받은 사람이 아니더라도 쉽게 질리고 항상 새로운 자극을 추구하는 경향이 높은 사람들은 끊임없이 새로운 자극과 즉각적인 반응을 제공해주는 스마트폰에 쉽게 빠져들 수 밖에 없는 것이다.

#### (b) 우울증

우울증이 과다한 인터넷 사용과 관련이 있다는 것은 이미 국내외적으로 많은 연구가 발표됐다. 스마트폰에 깊이 빠지게 되면 일상생활뿐만 아니라 대인관계에서도 어려움을 겪는다. 자연스럽게 학업 및 사회적 활동에서도 점차 문제가 생기며 다른 친구들과 잘 어울리지 못해 마음에 상처를 입고, 점점 외부와 소통의 문을 닫아버린다. 이런 사람들은 대개 다른 사람들의 말이나 평가에 민감해 사람들 사이에서 생겨나는 우울증을 많이 경험하는 편이다. 다른 사람들에게 더 가까이 다가가고 싶지만 그만큼 상처도 쉽게 받기 때문에 일반 사용자군에 비해 우울증에 빠질 확률이 높아진다. 물론 스마트폰을 통해 이런 사람들이 가장 상처 받지 않고 안전하게, 그러면서도 세상 사람들과 소통할 수 있는 창을 제공하는 것처럼 보이지만, 그것은 점점 스마트폰에 중독되는 상황을 만들고, 사람들과의 관계는 더욱 악화된다. 최근에는 SNS를 통해 즉각적이고 광범위한 악성 댓글 등으로 인해 우울증이 새로 발생하거나 더욱 악화되는 경우들도 일어나고 있으므로 대책이 시급하다고 전문가들은 말하고 있다.

#### (c) 충동조절장애

스마트폰 중독이나 고위험군 사용자들은 새로운 자극이나 즉각적인 보상에 매우 민감하다. 푸쉬 기능을 통해 지속적으로 행동에 대한 반응을 제공할 뿐만 아니라 사용자가 잊고 있다면 알람이나 메시지를 보내 계속적으로 확인할 수 있도록 도와준다. 그리고 과거 컴퓨터를 켜야만 게임을 할 수 있었던 사용자들은 이제 스마트폰만 열면 언제 어디서든 게임에 접속할 수 있기 때문에 더욱 더 경쟁적으로 게임에 몰두할 수 있게 되었다. 또한 SNS와 연동한 게임들이 개발되어 친한 친구들과 경쟁적으로 게임에 몰입할 수 있는 환경이 되었기 때문에 스스로 욕구를 조절하는 것은 매우 어렵게 되었다. 이러한 이유로 스마트폰은 강한 승부 근성과 자극을 추구하는 아이들이 한번 빠지면 헤어 나오기가 힘들다.





## 5. 스마트폰 이별주간 운영의 방향

### ○ 사용자들의 직접적으로 심각성 인식할 수 있도록...

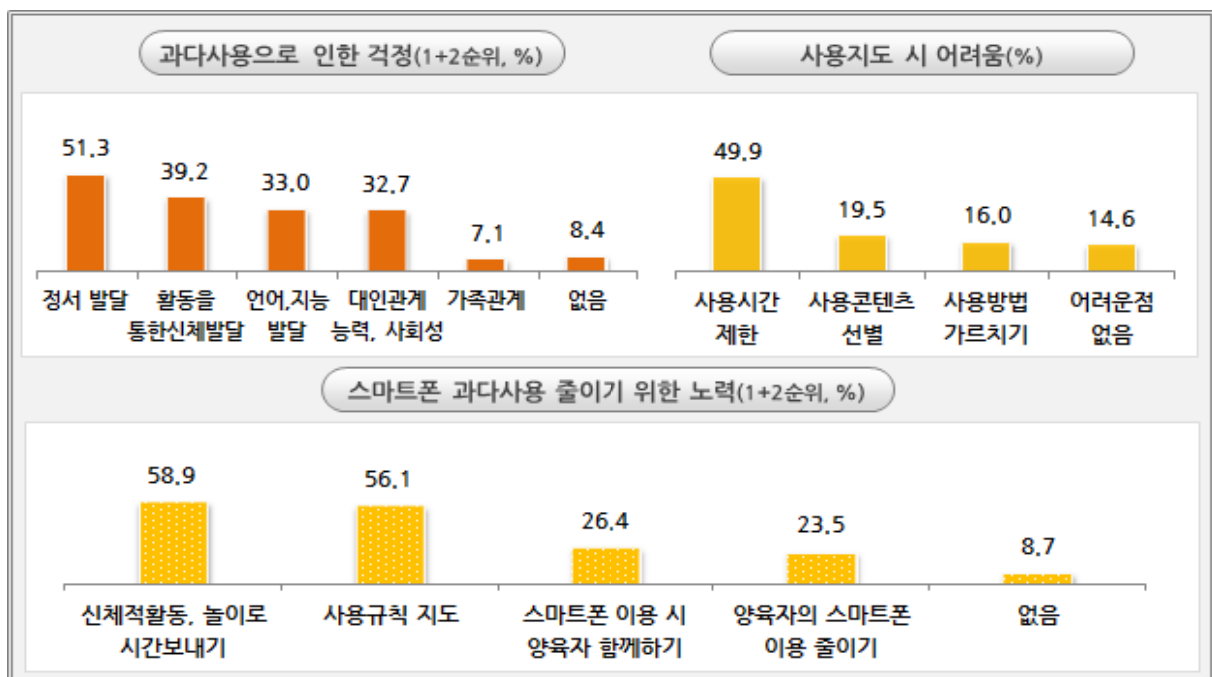
가정과 학교에서 학부모들뿐만 아니라 학생들 스스로 스마트폰 과다사용에 대해 심각성을 인식하고 있었으며 특히 스마트폰 과다사용 여부에 대해 양육자의 38.0%가 ‘그렇다’라고 응답하여 전년(33.6%) 대비 4.4%p 증가하고 있기 때문에 학생이나 교사, 학부모가 스스로 스마트폰 과의존에 대한 문제의식을 갖을 수 있도록 스마트폰 이별주간이 진행되어야 할 것이다.

### ○ 스마트폰 소양 교육의 걱정·어려움을 해결하기 위해...

교사들과 부모들은 자녀의 스마트폰 (과다)사용으로 정서발달(51.3%)을 가장 우려하는 것으로 나타났으며, 유아동 자녀에게 스마트폰 사용 지도할 때 가장 어려운 점으로 2명 중 1명(49.9%)이 사용시간 제한을 꼽았으며 콘텐츠를 통제하기에 어려움이 많다고 이야기함. 따라서 스마트폰을 사용하는 아이들 스스로 스마트폰을 절제하고 조절할 수 있는 디지털 리터러시 역량을 신장시키는 교육이나 캠페인의 필요성 인식하는 방향으로 전개되어야 한다.

### ○ 가정 내 노력 지속될 수 있도록...

자녀의 스마트폰 과다사용을 줄이기 위해 부모들은 신체적 활동, 놀이 등으로 시간을 보내게 하거나(58.9%) 사용 장소·시간 등 사용규칙을 지도한다(56.1%)가 높게 나타났으나, 건전한 스마트폰 사용을 도와주는 유형으로 스마트폰 이용 시 양육자가 함께하기(26.4%)나, 양육자 스스로 스마트폰 사용을 줄이는 노력(23.5%)은 응답자의 약 1/4 수준에 그침. 학교와 협조하여 거시적인 차원에서 스마트폰 소양교육이 필요하며 스마트폰 이별주년을 통해 지속적이고 체계적인 스마트폰 사용습관에 대한 리터러시 교육이 이뤄질 것이다.







## □ 기본 방향

- 안전교육 7대 표준안과 연계된 이별주간 운영(약물 및 사이버 중독)

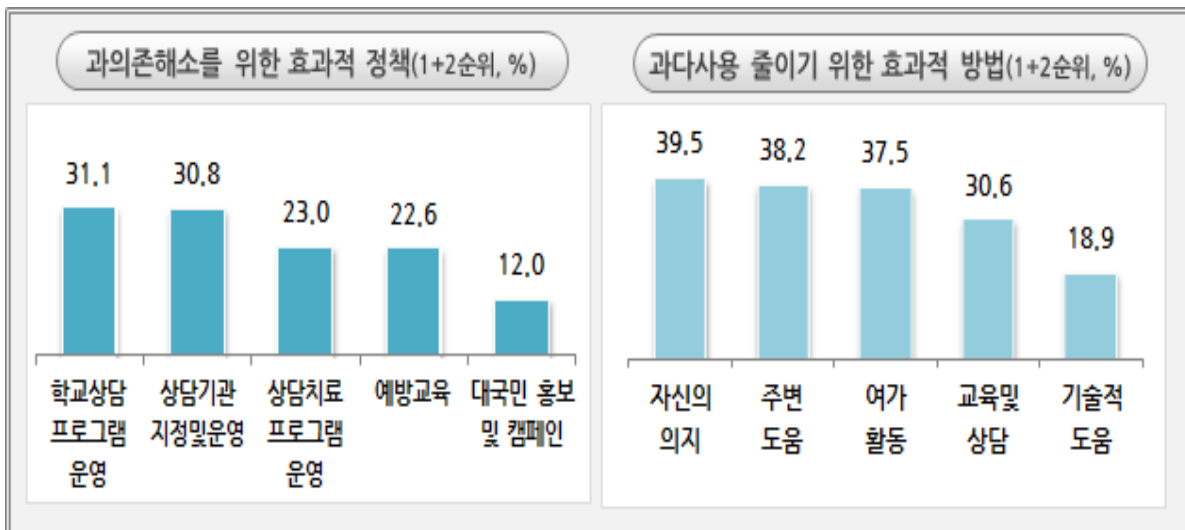
※ 약물 및 사이버중독 내용 체계안

초등학교	중·고등학교
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 스마트폰사용습관 파악</li> <li>○ 스마트폰게임중독 진단</li> <li>○ 스마트폰게임예절 숙지</li> <li>○ 자기조절능력 배양</li> <li>○ 스마트폰게임중독 극복방안</li> <li>○ 스마트폰의 건전한 사용 방안</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 스마트폰게임사용 규칙 만들기 및 실천</li> <li>○ 스마트폰게임 외의 다양한 대안활동 찾기</li> <li>○ 스마트폰게임중독예방 규칙 만들기 및 실천</li> <li>○ 자기통제력 강화 방안</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 스마트폰의 올바른 사용습관 형성</li> <li>○ 스마트폰중독 자가진단</li> <li>○ 스마트폰의 건강한 사용습관 형성</li> <li>○ 스마트폰의 건전한 사용방안</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 스마트폰의 올바른 사용습관 형성</li> <li>○ 스마트폰중독 자가진단</li> <li>○ 스마트폰의 건강한 사용습관 형성</li> <li>○ 스마트폰의 건전한 사용방안</li> <li>○ 스마트폰중독예방을 위한 규칙 만들기 및 실천</li> </ul>

- 학교와 가정, 교사와 학생, 학부모가 연계한 이별주간 운영
- 가정과 학교 내에서의 건전한 여가활동 안내 및 교육

## □ 스마트폰 과의존위험 인식 및 해소수단

- 스마트폰을 사용하는 전체 이용자의 61.3%는 ‘스마트폰·인터넷 과의존 문제가 심각하다’고 인식하였고, 이중 25.5%는 ‘매우 심각하다’고 인식
- 스마트폰 및 인터넷 과의존위험 해소를 위한 정부정책 중 적절한 해소방안으로 학교상담 프로그램 운영(31.1%), 상담기관 지정 및 운영(30.8%), 상담치료 프로그램 운영(23.0%) 순이었음
- 스마트폰 및 인터넷 과다사용을 줄이기 위한 효과적인 방법으로는 자신의 의지(39.5%)가 가장 높았고, 다음으로 주변의 도움(38.2%), 여가활동(37.5%) 순이었음







## □ 프로그램 안내 (예시안)

### 가. 안전관련 교육과정 연계 교육 프로그램

구분	프로그램 명	내용
사용습관	스마트폰이 두뇌에 미치는 영향	팝콘 브레인 현상에 대해 알아보기
	스마트폰이 대화를 증가시킬 수 있을까?	문자 대화와 만나서 나누는 대화의 차이점 이야기해보기
	위기탈출! 스마트폰 중독	스마트폰 중독 설문지
규칙만들기	스마트폰, 학교에서 꼭 필요한가?	토론활동 및 규칙 만들기
	스마트폰 가족서약서 만들기	미디어 다이어트 서약서 작성하기
	어플리케이션 활용 수칙 서약서 만들기	유해정보 차단을 위한 활용 수칙 만들기
	미디어 요일제 스티커 만들기	미디어를 절제하는 생활태도 기르기
	스마트폰 이별규칙 정하기	이별주간 동안 실천할 규칙정하기
	스마트폰 절제 서약서 쓰기	이별주간 규칙 실천의지 다지기
예절/조절	사이버폭력 예방을 위한 스마트폰 사용 설명서	스마트폰 사용 설명서 만들기
	바른 SNS를 건강하게 누리기	SNS를 이해하고, 안전하고 건강하게 대화나누기
	스마트폰 바구니 만들기	스마트폰 바구니를 만들어 활용하기
	공익광고(포스터) 만들기	공익광고를 통한 올바른 사용습관 기르기
	마음을 담은 SNS 보내기	바른 언어를 사용한 사이버 대화 습관 기르기
	스마트폰 없이 살기	스마트폰 없이 여가시간을 보낼 수 있도록 계획하기

### 나. 학교에서 실천 가능한 교육 프로그램

구분	프로그램 명	내용
이해	스마트폰이 바꾼 우리의 삶	스마트폰 올바르게 사용하기
	스마트폰이 두뇌에 미치는 영향	팝콘 브레인 현상에 대해 알아보기
	스마트폰이 대화를 증가시킬 수 있을까?	문자대화과 서로 마주보며 나누는 대화의 차이점 알아보기
	디지털 메시지 작성 시 주의할 점 알기	디지털 메시지 작성 시 주의할 점 알기
	스마트폰안의 개인정보를 보호하려면?	개인정보의 소중함 알기
	내가 올린 나의 개인정보	개인정보 보호를 위한 실천방법 찾기
	위기탈출! 스마트폰 중독	스마트폰 중독 설문지
약속	스마트폰, 학교에서 꼭 필요한가?	토론활동 및 규칙 만들기
	사이버폭력 예방을 위한 스마트폰 사용 설명서	스마트폰 사용 설명서 만들기
	어플리케이션 활용 수칙 서약서 만들기	유해정보 차단을 위한 활용 수칙 만들기
	스마트폰 가족서약서 만들기	미디어 다이어트 서약서 작성하기
	스마트폰 이별규칙 정하기	이별주간 동안 실천할 규칙정하기
	스마트폰 절제 서약서 쓰기	이별주간 규칙 실천의지 다지기
실천	바른 SNS를 건강하게 누리기	SNS를 이해하고, 안전하고 건강하게 대화나누기
	기자가 되어 유해정보 피해 현장 취재하기	유해정보의 심각성 스스로 알아보기
	스마트폰 바구니를 만들기	스마트폰 바구니를 만들어 활용하기



## 제 2 부

스마트폰 이별주간  
행정업무 쉽게 따라하기









## 제2부

# 스마트폰 이별주간 행정업무 쉽게 따라하기

### 1. 단위 학교 운영계획서 (예시안)



2017학년도

#### 올바른 스마트폰 사용을 위한 스마트폰 이별주간 운영 계획(서)

○○초등학교



### 목 적

1. 현대 사회를 살아감에 있어 민주시민 의식이 필요하듯 사이버 세상을 건강하게 살아가기 위해서는 디지털 디톡스를 위한 교육이 필요함.
2. 사이버 세상을 건강하게 만들기 위한 디지털 시민의식을 향상하기 위한 스마트 리터러시 교육이 필요함.



### 방 침

1. 초·중·고학년을 대상으로 전 학년 모두 참여할 수 있도록 지원
2. 본 스마트폰 이별주간 운영은 담임교사의 지속적인 지도와 가정과 연계하여 실시
3. 스마트폰 이별주간과 병행하여 스마트폰 리터러시 교육과 병행함.



### 세부추진계획

1. 기간 : 2017. ○월 ○주 - ○월 ○주 (○월 ○일 ~ ○월 ○일)
2. 대상 : 전교생, 학부모, 본교 교직원
3. 내용





## 가. 사전 준비

활동 내용		일시	비고	
이별 준비하기	- 스마트폰 이별주간 준비	5월 3주	저	스마트폰 가족 서약서 작성하기
			중	실천규약 만들기, 서약서 작성하기
			고	
	- 스마트폰 이별의 날	5월 4주	저	요일제 스티커 만들기
			중	스마트폰 사용 중독 체크리스트 작성 잘 사용하기 위한 포스터 만들기
			고	스마트폰 사용 시간 체크 NIE활용 찬반 토론하기
이별하기	- 스마트폰 이별 캠페인	5월 5주	4~6학년 학생회 임원 캠페인 활동(등교시간)	
			아빠와 함께 하는 미디어 다이어트(1~3학년) 불필요한 앱지우기(4~6학년)	
이별하기	- 스마트폰 이별주간 시행	6월 1주	전교생 대상으로 가정으로 이별주간 안내장 발송	

## 나. 스마트폰 이별주간 운영 세부 계획

일시	프로그램	내용	비고
1일차	스마트폰 바꾸니 캠페인	◎ 스마트폰을 보관하는 바구니를 만들어 스마트폰과의 물리적 거리를 만들어서 습관적으로 스마트폰과 멀어지기	
2일차	손편지로 마음정하기	◎ SNS와 메신저에 익숙한 학생들이 손으로 편지를 써서 친구들과 소통하면서 손편지의 소중함과 고마움을 느껴보기	
3일차	스마트한 건강체조	◎ 스마트폰을 오랫동안 사용하면서 생긴 건강상의 이상을 해결하기 위해 건강 체조를 하며, 몸의 긴장상태를 풀어보기	
4일차	우리가족 여가계획표 만들기	◎ 스마트폰을 많이 사용하는 우리 가족의 문제점을 찾아보고, 가족과 함께 여가 계획표를 만들어 실천해보기	
5일차	스마트폰 없이 놀기	◎ 고누 놀이와 뱀 놀이를 하면서 스마트폰이 없던 과거의 놀이를 체험하고 스마트폰 없이 놀아보기	
6일차	스마트폰 없이 가족과 시간보내기	◎ 가족과 함께 보낸 모습을 사진으로 찍어보기 ◎ 스마트폰 없이 부모님과 다양한 놀이 해보기	

\* 각 학년 이별주간 프로그램은 융통성 있게 재구성 가능함

\* 결과물에 대한 시상 계획 없음(자발적 운영 권장)





#### 다. 스마트폰 이별주간 운영 교과 학습 연계

학년	교과	단원	학습 주제	쪽수
3학년	사회	1. 우리가 살아가는 곳	우리고장의 위치를 알아보는 여러 가지 방법 알아보기	14-17쪽
			지도를 이용하여 고장의 위치 찾기	18-21쪽
			고장의 모습 살펴보기	36-39
		2. 이동과 의사소통	우리 생활에서 의사소통 수단의 필요성 알아보기	72-75
			의사소통 수단의 발달 과정 알아보기	82-87
			이동과 의사소통 수단의 변화에 따라 달라지는 생활 모습 알아보기	88-91
			지역에서 활용하고 있는 의사소통 수단 찾기	96-99
			<u>오늘날의 이동과 의사소통 수단의 문제점 찾아보기</u>	<u>100-103</u>
			이동과 의사소통 수단의 발달에 따른 미래의 생활 모습 설명하기	104-107
		3. 사람들이 모이는 곳	중심지의 뜻을 알고 우리 고장의 중심지 찾기	118-123
			버스나 지하철역 주변 모습을 살펴보고, 우리 고장의 버스나 지하철 노선 알아보기	138-141
	체육(금성 이재용)	1. 건강활동	건강한 생활을 위한 습관 길러보기	28-29
4학년	국어	6. 소중한 정보	인터넷을 사용하는 바른 태도를 알아보고, 인터넷에서 얻은 정보에 대한 생각 나누기	194-199
			<u>휴대전화를 사용하는 바른 태도를 알아보고, 보고 들은 내용에 대한 생각 나누기</u>	<u>200-205</u>
			텔레비전, 휴대전화 등을 통하여 얻은 정보에 대하여 생각 나누기	206-211
	도덕	7. 의견과 근거	사람들에게 하고 싶은 이야기를 공익 광고로 만들기	국 활 160-165
		2. 함께하는 인터넷 세상	우리가 가꾸는 인터넷 세상	32-37





학년	교과	단원	학습 주제	쪽수
			깊게 생각하고 바르게 행동해요	38-41
			함께여서 행복한 인터넷 세상	42-47
			인터넷 세상 속 밝고 건전한 나	48-57
5학년	국어	7. 낱말의 뜻	매체를 활용하여 올바르게 대화하는 방법 알기	178-183
			읽은 글에 대하여 매체를 활용하여 의견 나누기	184-197
	도덕	4. <u>정보사회에서의 올바른 생활</u>	<u>정보사회의 두얼굴</u>	<u>84-89</u>
			<u>내 손안에 행복한 세상</u>	<u>90-95</u>
			<u>함께 가꾸는 사이버세상</u>	<u>96-99</u>
			<u>사이버 세상에서 소중한 나</u>	<u>100-109</u>
	사회	1. 살기좋은 우리국토	교통과 통신의 발달에 따른 국토의 변화 모습 알아보기	48-51
		3. 새로운 매체와 문화 발전	새로운 매체의 등장으로 일어난 변화 알아보기	184-187
	실과(비상 송현순)	6. 생활과 정보	정보기기의 종류와 기능, 정보기기의 활용	122-127
			정보윤리의식과 사이버 공간의 올바른 이용	128-130
	실과(천재)	5. 생활과 정보	정보기기의 종류와 기능	112-113
			정보 기기의 활용	114-119
			사이버 공간의 특성과 정보 윤리 의식	120-125
	미술(금성)	6. 다양한 표현 방법으로	렌즈로 보는 세상	132-135
6학년	사회	2. 살기좋은 우리국토	교통과 통신의 발달에 따른 국토의 변화 모습 알아보기	48-51
		3. 새로운 매체와 문화 발전	새로운 매체의 등장으로 일어난 변화 알아보기	184-187
	미술(금성)	1. 생활 속 미술의 발견	새롭게 보는 나	14-16
		2. 소통과 디자인	시각문화의 다양한 모습들	37-39





## 라. 스마트폰 이별주간 활동 예시

### 1) 실천규약 만들기

#### 제1장 휴대전화 사용

예) 제1조 밤 9시에 부모님께 말기고 아침에 받는다.

- 스마트미디어와 관련하여 위와 같이 실천규약을 제정
- 제정된 실천규약에 대하여 교직원, 학부모대표, 전교생이 한자리에 모여 결의 대회를 진행하는 것도 방법 예) 운유초



실천규약 결의대회

전교생 다짐 선서

### 2) 실천규약 예시

수칙 예시	실천 방법
장시간 스마트폰을 사용할 때 반드시 쉬는 시간을 갖기	스마트폰을 오래 사용할 때는 중간 중간 쉬는 시간을 갖고 스트레칭이나 가벼운 운동으로 뇌와 근육의 긴장을 풀어줘야 합니다.
다른 사람과 함께 할 경우 스마트폰은 넣어두기	식사시간이나 대화를 할 때처럼 다른 누군가와 의사소통을 할 때에는 기초적인 예절로 스마트폰을 가방이나 주머니에 보이지 않게 넣어둡니다.
바른 자세로 스마트폰 사용하기	스마트폰을 할 때는 일정한 거리를 두고, 바른 자세로 해야 스마트폰으로 인한 다양한 신체적 질병을 예방할 수 있습니다.
필요할 때만 스마트폰 사용하기	식사를 할 때나 화장실에 갈 때 등 스마트폰이 굳이 필요하지 않을 경우에는 스마트폰을 사료하지 않습니다.
잠자기 전 스마트폰 사용하지 않기	잠자기 전이나 저녁 식사 시간이후에는 스마트폰을 꺼두거나 매너모드로 전환해서 불필요한 두뇌활동을 줄이고 편안한 상태로 잠자리에 들 수 있도록 합니다.
가정에서는 가족의 스마트폰 함께 모아두기	신발장이나 식탁 위 등 가족이 정해놓은 장소에 스마트폰을 함께 모아둌으로써 불필요한 스마트폰의 사용을 줄이고 가족간의 대화의 시간을 갖으려 노력합니다.





자신의 스마트폰 사용 습관을 점검하기	하루의 끝이나 한 주에 한 번씩 자신의 스마트폰 사용 습관을 반성해보고 새롭게 시작될 하루나 한 주에 스마트폰 사용 계획을 세워 규칙적으로 스마트폰을 사용합니다.
나만의 스마트폰 사용 수칙 만들기	스마트폰은 사람마다 사용하는 용도가 다르기 때문에 자기 자신에 맞는 스마트폰 사용 수칙을 정하고 스스로 조절하며 절제하는 습관을 갖도록 합니다.
메시지 작성시 신중하게 생각하고 올리기	메시지를 통해 다른 사람에게 자신의 생각이나 느낌을 전할 때는 오해의 소지가 있을 수도 있으니 상대방의 감정과 상황을 잘 파악하고 신중하게 메시지를 작성합니다.
스마트폰에 과도하게 의지하지 않기	무엇인가 궁금한 것이 생겼을 때는 바로 스마트폰을 통해 모르는 것을 확인하기 보다는 대화나 깊이 생각해보고 스스로 사고하고 기억하는 습관을 가집니다.
사이버 공간에서 타인 괴롭히지 않기	사이버 공간에서는 사소한 말과 행동이 상대방에게 상처를 입힐 수도 있음을 기억하고 실생활에서처럼 다른 사람을 배려하고 아끼는 마음을 가져야 합니다.
사이버 상에서 문제 발생 시 부모님이나 선생님께 도움 요청하기	사이버 저작권 침해나 명예 훼손 등 법적인 문제가 발생하거나 사이버 폭력을 경험했을 경우, 혼자서 문제를 해결하기 보다는 주변 어른들의 도움을 받아 신속히 문제를 해결합니다.
사이버 상의 정보를 맹신하지 않기	사이버 상에 올라온 다양한 정보들은 모두 올바른 것이 아님을 인식하고 비판적으로 정보를 바라보고 다양한 정보를 종합하여 균형 잡힌 지적 향상을 위해 노력합니다.

### 3) 서약서 작성하기

나와 가정을 살리는  
**미디어 다이어트!**

## 서약서

학교 \_\_\_\_\_ 학년 \_\_\_\_\_ 반  
이름 \_\_\_\_\_

미디어 다이어트는 자율참여와 감성평가로 원칙으로 합니다.

1. 미디어 금식을 방해하는 어떠한 유혹도 가족의 격려와 희망으로 이겨내겠다.
2. 미디어 금식 기간 중 미디어를 소비하게 되더라도, 포기하지 않고 끝까지 지킬 예정이다.
3. 미디어 금식을 통해 얻는 시간은 가족들과 대화나 여가 시간으로 활용하겠다.
4. 매스미디어 뿐만 아니라 유언미디어 사용에 있어서도 관심을 기울이겠다.
5. 매일 매일 감사하고 삶을 되돌아 보는 습관으로 생활하겠다.

일시: \_\_\_\_\_  
서명: (학부모) \_\_\_\_\_ ( ) / (학생) \_\_\_\_\_ ( )

미디어 다이어트 체크리스트 자신의 금식 수준을 0.1로 체크하시오(0.1은 10%의 약칭이다.)

1주	2주	3주	4주	5주	6주	7주
금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후
8주	9주	10주	11주	12주	13주	14주
금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후
15주	16주	17주	18주	19주	20주	21주
금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후
22주	23주	24주	25주	26주	27주	28주
금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후
29주	30주	31주				
금식 전후	금식 전후	금식 전후				

계속해서 기간동안 잘 지켜주세요.

완성된 서약서는 책상 앞이나 TV, 컴퓨터 모니터 등 잘 보이는 곳에 붙여놓고 매일 체크하기 바랍니다.

가족과 함께하는  
**미디어 다이어트!**

이래의 체크리스트를 보고 실천할 내용을 선택해주시다.

**다이어트 1. 미디어 금식** 나는 가족 또는 친구들과 함께

- ☐ 스마트폰, TV, 핸드폰, mp3, 컴퓨터 등을 사용하지 않겠습니다.
- ☐ 학업이나 업무의 용도로만 인터넷과 스마트폰을 사용합니다.
- ☐ 온라인 게임이나 스마트폰 게임을 하지 않겠습니다.

휴대전화나 스마트폰을,

- ☐ 일주일 동안 전원을 꺼 두겠습니다.
- ☐ 꼭 필요한 용도로만 사용하겠습니다.
- ☐ 집에 돌아오면 전원을 끄겠습니다.
- ☐ 잠들기 2시간 전에는 사용하지 않겠습니다.
- ☐ 잡지, 만화책, 판타지소설 등을 보지 않겠습니다.

**다이어트 2. 미디어 선용** 나는 친구, 가족, 세상 사람들을 위해

- ☐ 하루에 ( )분 이상 나의 미디어 사용 습관을 되돌아 보는 시간을 갖겠습니다.
- ☐ 하루에 ( )분 이상 ( )미디어와 만나지 않는 시간을 갖겠습니다.
- ☐ 하루에 ( )분 이상 소외되는 이웃이나 친구들을 위해 시간을 사용하겠습니다.
- ☐ 하루에 ( )분 이상 다른 사람 말을 들어 주겠습니다.
- ☐ 하루에 ( )번 이상 다른 사람을 칭찬하겠습니다.
- ☐ HIF 운동을 실천하며, 하루에 ( )명 이상 안아주겠습니다.
- ☐ HIF운동이란? Hug in Family & Hug in Friend의 약자입니다.
- ☐ 일주일에 최소한 ( )권의 도서를 나 자신을 위해 읽겠습니다.
- ☐ 일주일에 ( )번 이상 가족들과 식사를 하고 따뜻한 말을 하겠습니다.
- ☐ 다른 사람에게 상처를 주는 말이나 욕을 하지 않겠습니다.
- ☐ 매일 매일 잠들기 전 감사하는 마음을 갖도록 하겠습니다.

년 월 일에서 년 월 일까지 실천하겠습니다.

이름 : \_\_\_\_\_ (서명)





#### 4) 스마트폰 이별의 날 행사

학년	프로그램	내용	비고
전학년	스마트폰 사용 Mind map 이나 찬반 토론	학교급에 맞게 선정해서 진행	창의적 체험활동 시간 활용
	스마트폰 요일제 스티커 만들기		
	스마트폰 잘 사용하기 포스터 만들기		
	스마트폰 사용 중독 체크리스트 작성하기		
	스마트폰 사용 시간 체크하기 (App 활용)		

#### 5) 스마트폰 이별 캠페인

##### ① 학생자치 임원 캠페인활동

- 전교어린이회와의 협조를 통해 자율적으로 아침등교시간을 이용하여 캠페인 활동을 진행
- 전교 어린이회 임원들이 모여 캠페인 자료를 제작
- 학급별 10명의 어린이들이 정문, 후문에 5명씩 위치하여 캠페인 실시
- 학급별 특색 있는 캠페인 자료 제작

##### ② 청소년단체 캠페인활동

- 청소년 단체 봉사활동일에 맞춰 학부모와 함께 캠페인 실시
- 등교시간을 활용하여 실시

#### 6) 스마트폰 바구니 운동

스마트폰 바구니 운동은 가족들이 집에 돌아오면 일정한 공간에 스마트폰을 모아놓는 캠페인이다. 걸을 때조차도 스마트폰을 손에서 놓지 못하는 요즘, 무분별하게 사용하는 스마트폰을 가족과 함께 자제하고 조절하는 능력을 기를 수 있도록 하기 위한 것으로, 스마트폰 외에도 게임기와 TV 리모콘 등, 가족간의 시간을 방해하는 미디어를 스스로 스구니 안에 넣고 사용하지 않는 “가족 사랑 실천운동”이다. 미디어의 영향으로 인해 점차 줄어드는 가족과의 대화의 시간을 늘리고 가족간의 올바른 이해와 소통을 통해 관계를 회복하기를 바란다. 가정에서부터 스마트폰을 올바르게 사용하고 기술이 인간에게 긍정적으로 사용될 수 있도록 미디어를 절제하고 조절하기 위함이다.



##### ① 방법

- ㉞ 집으로 돌아오면 가족 구성원들 모두 스마트폰 바구니에 자신의 스마트폰을 넣어둔다.
- ㉞ 급한 일이 있는 경우에는 가족과의 대화 후 꼭 필요한 만큼만 사용한다.
- ㉞ 스마트폰 바구니 운동과 함께 미디어 다이어트 운동을 함께 실천한다.





## ② 실제 바구니의 여러 가지 모습 및 만드는 방법

  	
<p>스마트폰 바구니는 가족들이 원하는 대로 다양하고 재미있게 만들 수 있습니다.</p>	<p>스마트폰 바구니는 가족의 취향에 따라 다양하게 만들 수 있습니다.</p>
	
<p>스마트폰 바구니의 변화는 무궁무진합니다.</p>	<p>새로운 모습의 스마트폰 바구니, 종이들을 접어서도 만들 수 있습니다.</p>

## IV

## 기대효과

1. 학생들의 스마트폰 사용을 선용으로 전환하고 건전한 여가문화 선도
2. 스마트폰 사용에 학교공동체가 함께 대처하는 환경조성으로 학생들의 스마트폰 중독 예방에 기여
3. 가정과 학교가 함께 학생들의 스마트폰 예방교육에 앞장서 올바른 사용습관 정착을 지원





## 2. 스마트폰 이별주간 안내 가정통신문 (예시)

### ○○초등학교 가정통신문

학교 발전에 관심을 가지고 애써 주시는 학부모님께 늘 감사의 말씀을 전합니다. 학생들의 스마트 보급 확산으로 학교 및 가정에서 스마트폰 과다 사용으로 인한 다양한 갈등 사례가 유발하고 있습니다. 이에 우리 학교는 스마트폰 이별주년을 갖고자 합니다. 가정에서 많은 협조 부탁드립니다.

1. 대상: ○○초등학교 학생, 학부모, 교직원
2. 시기: 2017.○.○(○) ~○(○)
3. 방법: 이별주간에는 스마트폰을 부모님께 반납하기, 가정이나 학교에서 스마트폰을 사용 줄이기
4. 세부 운영 계획

일시	프로그램	내용	비고
1일차	스마트폰 바구니 캠페인	스마트폰을 보관하는 바구니를 만들어 스마트폰과의 물리적 거리를 만들어서 습관적으로 스마트폰과 멀어지기	
2일차	손편지로 마음정하기	SNS와 메신저에 익숙한 학생들이 손으로 편지를 써서 친구들과 소통하면서 손편지의 소중함과 고마움을 느껴보기	
3일차	스마트한 건강체조	스마트폰을 오랫동안 사용하면서 생긴 건강상의 이상을 해결하기 위해 건강 체조를 하며, 몸의 긴장상태를 풀어보기	
4일차	우리가족 여가계획표 만들기	스마트폰을 많이 사용하는 우리 가족의 문제점을 찾아보고, 가족과 함께 여가 계획표를 만들어 실천해보기	
5일차	스마트폰 없이 놀기	고누 놀이와 뱀 놀이를 하면서 스마트폰이 없던 과거의 놀이를 체험하고 스마트폰 없이 놀아보기	
6일차	스마트폰 없이 가족과 시간보내기	가족과 함께 보낸 모습을 사진으로 찍어보기	

#### 5. 기타사항

가) 학부모님께서서는 학생들이 적극적으로 참여할 수 있도록 협조바랍니다.

○ ○ 초 등 학 교 장





### 3. 스마트폰 이별주간 가정 통지 학습지 (예시)

## 가족과 함께 하는 스마트폰 이별주간

존경하는 학부모님께 드립니다.

미래의 주인공이 될 우리 어린이들에게 꿈과 희망을 주기 위해 오늘도 우리 학교는 꾸준히 노력해 나가고 있으며, 아울러 어린이들의 교육을 위해 물심양면으로 협조해 주시는 학부모님께 감사를 드립니다. 드릴 말씀은 요즘 초등학생들의 스마트폰 사용과 함께 발생하는 여러 문제점을 알고 이를 개선하기 위한 노력이 필요하다는 공감대를 형성하고자 합니다.

아래 내용을 잘 읽어 보시고 자녀와 함께 건전하게 스마트폰을 사용하기 위한 대화의 시간을 가져보시기 바랍니다.

## 하나, 왜 걱정해야 할까요?

최근 학교폭력 유형 중에서 스마트폰을 이용한 학교폭력이 큰 문제가 되고 있으며, 또한 스마트폰에 중독된 아이들은 대인관계뿐만 아니라 학습에도 어려움을 겪고 있습니다.

### PC 없어도 스마트폰 게임 즐겨

방과후 학교 운동장에서 3학년 OO이를 만났다. 스마트 폰으로 게임을 하느라 선생님의 인사에도 제대로 대답을 못했다. 작년만 해도 열심히 공을 굴리며 친구들과 활기차게 놀던 아이인데 지금은 바닥에 앉아 고개만 숙이고 있다. 너무나도 안타깝다.

1. 아이들은 성인들에 비해 자제력이 약함.
2. 요즘 부모도 함께 하므로 스마트폰 사용에 거리낌이 없음
3. 성장기 아이들의 시력저하 및 전자파 흡수로 인하여 예측하지 못하는 유해성이 우려됨
4. 기억능력 및 사고능력 저하, 주의력 집중력 악영향.
5. 게임 및 카카오톡의 잘못된 사용으로 또 다른 학교폭력의 원인이 되고 있음.





## 둘, 어떻게 해야 할까요?

1단계 스마트폰 구입 시기를 최대한 지연시키기

☞ 방과후 아동의 안전귀가가 걱정되는 경우가 아니라면 아이가 스스로 자제하고 조절하는 능력이 성숙될 때까지 최대한 미루는 것이 좋습니다.

2단계 금지보다는 절제 - 스마트폰 사용수칙을 정하기

- <예시>
- ① 스마트폰 사용시간을 정해서 가족이 함께 지킨다.
  - ② 가정에서 스마트폰을 일정한 장소에 함께 둔다.
  - ③ 잠자기 1시간 전에는 스마트폰이나 컴퓨터를 사용하지 않는다.
  - ④ 식사시간이나 대화 중에는 스마트폰을 사용하지 않는다.
  - ⑤ 일주일에 한 번은 TV와 컴퓨터가 쉬는 날을 정한다.
  - ⑥ 불필요한 게임, 카카오톡, SNS 앱은 삭제한다.

## 셋. 함께 실천해요

다음 공란에 스마트폰 사용에 관하여 우리 가족이 정한 사용수칙을 적어 봅시다. 자녀가 스마트폰이 없는 경우에도 스마트폰 사달라고 조르지 않기, 또는 부모님께 해당되는 내용을 적절하게 적어주시면 됩니다.

### ★우리 가족의 스마트폰 사용수칙★



※ 중독은 무의식 중에 생긴다.

중독에 빠지지 않기 위해서는 의식적인 습관 만들기가 필요하다.

2017년    월    일

0 0 초 등 학 교





# 스마트폰 바르게 이용하기 가족 서약서

1. 밤 \_\_\_시가 넘으면 스마트폰을 사용하지 않습니다.

3. \_\_\_\_\_

2017 년                  월                  일

가족 서약자: 이 름 (인)

학생 서약자: ( )학년 ( )반 이름 (인)

○○초등학교장 귀하



## 제 3 부

교실에서 실천하는  
스마트폰 이별주간 우수 프로그램 및 우수사례









### 제3부 스마트폰 이별주간 우수 프로그램 및 우수사례

본 프로그램은 학생들의 스마트폰 사용과 관련한 소양을 길러주는 다양한 활동으로 학급의 수준이나 아동의 수준에 맞게 선택해 진행하시면 됩니다. 스마트폰을 가지고 있지 않은 학생이나 스마트폰 사용을 시작한 아이들에게 적절한 프로그램입니다.

Program 1	
프로그램명	스마트폰 이별 규칙 정하기
활동목표	스마트폰 이별주간 동안 지켜야 할 규칙을 정하면서 이별주간 기간 동안 실천 내용에 대해 이해할 수 있으며, 참여 동기를 높일 수 있다.
준비물	활동지
지도방법	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 개인별로 스마트폰 이별 규칙 생각한다.</li> <li>2. 모둠 안에서 개인이 정한 규칙을 공유한다.</li> <li>3. 모둠 규칙 1가지를 정한다.</li> <li>4. 모둠에서 정한 모둠 규칙을 전체 공유한다.</li> <li>5. 반 전체 공유를 통하여 학급 이별 규칙 3가지를 정한다.</li> </ol>
지도상의 유의점	개인의 의견을 모둠, 학급 전체의 의견으로 모아가는 활동을 통하여 전체 학생들의 의견을 최대한 수용할 수 있도록 한다.

교사 참고자료
<p>▸ 개인의 의견을 모둠, 학급으로 모으는 방법 (예)</p> <p>가. 포스트잇 활용 의견 모으기 : 개인별로 포스트잇에 자신의 의견을 적어 다른 친구들과 돌려 읽으면서 비슷한 의견끼리 모아가는 방법</p> <p>나. 8절 도화지를 이용하여 의견 모으기 : 8절 도화지를 8등분 하여 각자의 의견을 한 도화지에 적으면서 의견을 모으는 방법</p>





## 우리가 정하는 스마트폰 이별 규칙

(     )학년 (     )반 성명 : (     )

1. 스마트폰 이별주간 동안 우리가 지켜야할 이별 규칙을 생각해보자.

2. 여러 친구들의 의견을 모두 듣고 모둠 이별 규칙 1가지를 정해보자.

3. 여러 모듬의 이별 규칙 중 우리 학급 이별 규칙 3가지를 선택하여 보자.

○

○

○





## Program 2

프로그램명	스마트폰 이별 서약서 쓰기
활동목표	스마트폰 이별 서약서 쓰기를 통하여 이별주간 규칙 실천 의지를 키울 수 있다.
준비물	활동지
지도방법	1. 학급에서 정한 이별 규칙 서약서 작성하기 2. 다짐 결의하기 3. 가족에게 이별 규칙 서약서 받기
지도상의 유의점	가정에서 다른 가족 구성원들과 서약서를 작성하도록 하여 학교와 가정 이 연계하도록 한다.

## 교사 참고자료

- ▶ 이별 규칙 서약서를 작성한 뒤 다짐 결의 대회를 하여 학생들이 직접 규칙을 읽고 다짐할 수 있도록 한다.
- ▶ 자신의 다짐을 굳게하기 위하여 다짐 서약서를 학급에 게시하여 수시로 확인하도록 할 수 있다.
- ▶ 서약서 예시

나와 가정을 살리는  
**미디어 다이어트!**  
**서약서**

학교 \_\_\_\_\_ 학년 \_\_\_\_\_ 반  
이름 \_\_\_\_\_

미디어 다이어트는 자율참여와 양심평가를 원칙으로 합니다.

1. 미디어 금식을 병행하는 어떠한 유혹도 가족의 격려와 희망으로 이겨내겠다.
2. 미디어 금식 기간 중 미디어를 소비하게 되더라도, 포기하지 않고 끝까지 지켜내겠다.
3. 미디어 금식을 통해 얻는 시간은 가족들과 대화나 여가 시간으로 활용하겠다.
4. 매스미디어 뿐만 아니라 휴먼미디어 사용에 있어서도 관심을 기울이겠다.
5. 매일 매일 감사하고 삶을 되돌아 보는 습관으로 생활하겠다.

일시 : \_\_\_\_\_  
서명 : (학부모) \_\_\_\_\_ ( ) / (학 생) \_\_\_\_\_ ( )

**미디어 다이어트 체크리스트** 자신의 금식 수준을 0.4로 체크하시오(100% 이행이면 4)

1회	2회	3회	4회	5회	6회	7회
금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후
8회	9회	10회	11회	12회	13회	14회
금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후
15회	16회	17회	18회	19회	20회	21회
금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후
22회	23회	24회	25회	26회	27회	28회
금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후	금식 전후
29회	30회	31회				
금식 전후	금식 전후	금식 전후				

계속한 기간동안 잘 지켜주세요.

완성된 서약서는 책상 앞이나 TV, 컴퓨터 모니터 등 잘 보이는 곳에 붙여놓고 매일 체크하기 바랍니다.

가족과 함께하는  
**미디어 다이어트!**  
아래의 체크리스트를 보고 실천할 내용을 선택해봅시다.

**다이어트 1 미디어 금식** 나는 가족 또는 친구들과 함께

- ☐ 스마트폰, TV, 핸드폰, mp3, 컴퓨터 등을 사용하지 않겠습니다.
- ☐ 학업이나 업무의 용도로만 인터넷과 스마트폰을 사용합니다.
- ☐ 온라인 게임이나 스마트폰 게임을 하지 않겠습니다.

휴대전화나 스마트폰을,

- ☐ 일주일 동안 전원을 꺼 두겠습니다.
- ☐ 꼭 필요한 용도로만 사용하겠습니다.
- ☐ 집에 돌아오면 전원을 끄겠습니다.
- ☐ 잠들기 2시간 전에는 사용하지 않겠습니다.

☐ 잡지, 만화책, 판타지소설 등을 보지 않겠습니다.

**다이어트 2 미디어 선용** 나는 친구, 가족, 세상 사람들을 위해

- ☐ 하루에 ( ) 번 이상 나의 미디어 사용 습관을 되돌아 보는 시간을 갖겠습니다.
- ☐ 하루에 ( ) 번 이상 ( ) 미디어와 만나지 않는 시간을 갖겠습니다.
- ☐ 하루에 ( ) 번 이상 소외되는 이웃이나 친구들을 위해 시간을 사용하겠습니다.
- ☐ 하루에 ( ) 번 이상 다른 사람 말을 들어 주겠습니다.
- ☐ 하루에 ( ) 번 이상 다른 사람을 칭찬하겠습니다.

- ☐ HIF 운동을 실천하며, 하루에 ( )명 이상 안아주겠습니다.
- ☐ HIF 운동이런? Hug in Family & Hug in Friend의 약자입니다.
- ☐ 일주일에 최소한 ( ) 권의 도서를 나 자신을 위해 읽겠습니다.
- ☐ 일주일에 ( ) 번 이상 가족들과 식사를 하고 따뜻한 말을 하겠습니다.
- ☐ 다른 사람에게 상처를 주는 말이나 욕을 하지 않겠습니다.
- ☐ 매일 매일 잠들기 전 감사하는 마음을 갖도록 하겠습니다.

년 월 일에서 년 월 일까지 실천하겠습니다.

이름 : \_\_\_\_\_ (서명)





## 스마트폰 이별 서약서

# 스마트폰 이별 서약서

나 000 은 바른 스마트폰 사용을 위하여  
스마트폰 이별주간 동안 아래의 실천 규칙을  
잘 지키며 보낼 것을 다짐합니다.

1.

2.

3.

작 성 일

년 월 일

작 성 자

(인)

00000 학교장 귀하





Program 3	
프로그램명	스마트폰 바구니 만들기
활동목표	스마트폰을 보관하는 바구니를 만들어 스마트폰과의 물리적 거리를 만들어서 습관적으로 스마트폰을 만지는 습관을 없애도록 한다.
준비물	스마트폰 바구니 세트 또는 과자상자
지도방법	1. 스마트폰과 관련된 습관 알아보기 2. 스마트폰 바구니 만들기 3. 집에서 사용하기 4. 느낀점 공유하기
지도상의 유의점	스마트폰 보관함은 단순한 보관함의 의미보다는 사용자와 스마트폰의 물리적 거리감을 두어서 습관적으로 사용하는 것을 방지하기 위한 것임을 주지시키도록 한다.

교사 참고자료
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 스마트폰 바구니 제작 설명서 동영상  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hiA_-QB4eQQ">https://www.youtube.com/watch?v=hiA_-QB4eQQ</a> </li> <li>▶ KBS 연중 캠페인 당신이 대한민국입니다 ‘스마트폰 바구니’  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uaJLIQhjwYY">https://www.youtube.com/watch?v=uaJLIQhjwYY</a> </li> <li>▶ 스마트폰 바구니 보도자료 :  <a href="http://kr.aving.net/news/view.php?articleId=742599&amp;Branch_ID=kr&amp;rssid=naver&amp;mn_name=news">http://kr.aving.net/news/view.php?articleId=742599&amp;Branch_ID=kr&amp;rssid=naver&amp;mn_name=news</a> </li> <li>▶ 미디어 다이어트 동영상 (스마트폰 바구니)  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=z3nbNEpHrNw">https://www.youtube.com/watch?v=z3nbNEpHrNw</a> </li> </ul>





## 스마트폰 바구니 만들기

(     )학년 (     )반    성명 : (             )

1. 여러분의 습관 중 스마트폰과 관련된 습관은 무엇이 있나요?

2. 스마트폰으로 생긴 습관을 고치려면 어떻게 해야 할까요?

3. 스마트폰과 멀어 질 수 있는 바구니를 만들어 보세요.

4. 올바른 스마트폰 사용을 위한 스마트폰 바구니의 이름을 지어보세요.

5. 스마트폰 바구니를 만들어 사용해보고 느낀 점을 적어보세요.





Program 4	
프로그램명	스마트 건강 체조
활동목표	스마트폰을 오랫동안 사용하면서 생긴 건강상의 이상을 해결하기 위해 건강 체조를 하며, 몸의 긴장상태를 풀 수 있다.
준비물	동영상
지도방법	1. 스마트폰의 부작용 발표하기 2. 신체적 문제점 해결 방법 찾기 3. 스마트 건강 체조하기
지도상의 유의점	여러 종류의 건강 체조가 있는데 학생들이 편안하게 할 수 있는 체조를 선택한다.

교사 참고자료
<p>▸ 거북목 증후군</p> <p>가. 정의 :아랫목은 굴곡, 윗목은 신전하여 전체적으로 목의 전만이 소실되어 고개가 앞으로 빠진 자세가 일으키는 증상들</p> <p>나. 원인 : 나이가 들수록, 근육이 없을수록 거북목이 잘 생긴다. 그러나 컴퓨터를 많이 하는 요즘에는 연령, 성별에 관계없이 호발한다.</p> <p>다. 증상 : 고개가 1센티미터 앞으로 빠질 때마다 목뼈에는 2~3킬로그램의 하중이 더 걸린다. 거북목이 있는 사람들은 최고 15킬로그램까지 목에 하중이 있을 수 있다. 그 결과, 당연히 뒷목과 어깨가 결리고 아플 수 있다. 근육이 과하게 긴장하는 상태가 장기화되면 근막통증 증후군이 생겨 올바른 자세를 취하고 있을 때에도 통증은 지속된다. 그리고 뒤통수 아래 신경이 머리뼈와 목뼈 사이에 눌려서 두통이 생길 수 있다. 이러한 통증은 수면을 방해해서 금방 피로해지는 등 일상생활에 지장을 줄 가능성이 있다.</p> <p>▸ EBS 생활 속 목 스트레칭</p> <p><a href="http://www.ebs.co.kr/tv/show.jsessionid=nTM5MAtw65GbDZaU4th8K5ccJHsoyPxig1XaxfCP1u3vhWk6LU6NfsoYrPB10F0.enswasp02_servlet_engine5?courseId=10003577&amp;stepId=10004707&amp;lectId=10110785">http://www.ebs.co.kr/tv/show.jsessionid=nTM5MAtw65GbDZaU4th8K5ccJHsoyPxig1XaxfCP1u3vhWk6LU6NfsoYrPB10F0.enswasp02_servlet_engine5?courseId=10003577&amp;stepId=10004707&amp;lectId=10110785</a></p> <p>▸ 손목터널증후군</p> <p>가. 정의 : 컴퓨터나 스마트폰 등의 키보드나 마우스 등을 반복하여 지나치게 많이 씌으로써 손목의 신경과 혈관, 인대가 지나가는 수근관이 신경을 압박하는 증상. 손목을 지나치게 사용하면 힘줄이 부풀어 오르거나 염증이 생기면서 수근관이 좁아져 통증을 유발하며, 아침에 손이 굳거나 경련을 일으키고 감각이 둔화되는 경우도 있다.</p> <p>▸ 네이버 건강체조-컴퓨터 작업의 피로 풀기</p> <p><a href="http://navercast.naver.com/contents.nhn?rid=70&amp;contents_id=2464">http://navercast.naver.com/contents.nhn?rid=70&amp;contents_id=2464</a></p>















## 스마트 건강 체조

( )학년 ( )반 성명 : ( )

1. 스마트폰으로 인한 신체적인 문제점을 찾아보세요.

2. 신체적인 문제점을 해결할 수 있는 스트레칭을 해봅시다.

<b>1 도리도리 운동</b>  똑바로 선 상태에서 머리를 좌우로 가볍게 천천히 1/3가량 돌려줍니다. 이 동작을 약 10회 반복합니다.	 
<b>2 만세 운동</b>  두 팔을 손 끝까지 쭉 편채로 앞으로, 위로 올립니다. 위, 아래로 올렸다 내렸다를 5회 반복합니다.	 
<b>3 으쓱으쓱 운동</b>  양 어깨를 동시에 위로 올리고, 힘을 빼고 아래로 툭 떨어뜨립니다. 어깨를 위아래로 움직이는 것을 10회 반복합니다.	 
<b>4 측면으로 목 젖히기</b>  허리를 펴고 앉거나 선 자세를 취합니다. 한손으로 머리 위를 감싸고, 손에 힘을 주어 머리를 당깁니다. 일회에 15초 정도로 약 3회 반복합니다.	 
<b>5 앞으로 목 굽히기</b>  양손에 깍지를 끼고 뒤통수에 댑니다. 목 뒷덜미 근육이 펴지는 느낌이 나도록 양손으로 누릅니다. 일회에 15초 정도로, 약 3회 반복합니다.	 

출처 : 피키캐스트 (거북목을 예방하는 방법)

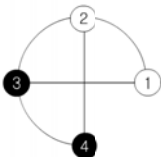
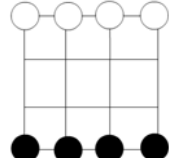
그림 출처 : 정보화 진흥원, 정보화진흥원, Are you smart? (스마트폰 활용 가이드)

관련 기사 : <http://wowstar.wowtv.co.kr/news/view.asp?newsid=60019>





Program 5	
프로그램명	스마트폰 없이 놀기
활동목표	고누 놀이와 뱀 놀이를 하면서 스마트폰이 없던 과거의 놀이를 체험하고 스마트폰 없이 노는 경험을 할 수 있다.
준비물	활동지, 말, 주사위
지도방법	1. 스마트폰 없이 노는 방법에 대해 알아본다. 2. 고누놀이와 뱀 놀이의 규칙을 알아본다. 3. 규칙을 지키며 놀이를 한다. 4. 스마트폰이 없이 놀고 느낀점을 공유한다.
지도상의 유의점	제시된 놀이 이외의 다양한 전통 놀이를 활용할 수 있다.

교사 참고자료	
▶ 어린이 민속 박물관 고누놀이 홈페이지 <a href="http://www.kidsnfm.go.kr/folk/play/play12.htm">http://www.kidsnfm.go.kr/folk/play/play12.htm</a>	
<p>우물고누</p> <p>&lt;게임 방법&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>말판을 준비한다.</li> <li>판위에 말을 놓는다.</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>가위바위보로 순서를 정한다</li> <li>선을 따라 말을 하나씩 움직인다.(1, 4번 말을 처음에 움직일 수 없다.)</li> <li>상대방의 말이 더 이상 움직이지 못하게 길을 막으면 승리.</li> </ol>	<p>넉줄고누</p> <p>&lt;게임 방법&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>말판을 준비한다. (줄은 4,5,6 개 원하는 만큼 그린다.)</li> <li>양쪽 끝에 말을 4개씩 놓고 시작한다.</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>가위바위보로 순서를 정한다</li> <li>선을 따라 말을 전후 좌우로 하나씩 움직인다.(대각선으로 가거나 뛰어넘을 수 없다.)</li> <li>가로나 세로로 자기 말 2개를 가지고 상대 말을 포위하면 상대 말을 따 낼 수 있다.</li> <li>모퉁이로 포위해도 상대말을 따 낼 수 있다.</li> <li>상대방의 말이 1개 남으면 승리.</li> </ol>





## 뱀 주사위 놀이

<p>&lt;게임 준비물&gt; 놀이 판, 주사위, 말</p>
<p>&lt;게임 인원&gt; 2-5명</p>
<p>&lt;게임 방법&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 순서를 정한다.</li> <li>2. 순서에 따라 주사위를 던져 나온 숫자 만큼 자신의 말을 이동시킨다.</li> <li>3. 멈춘 칸의 뱀의 꼬리가 걸쳐 있으면 뱀 모양을 따라서 밑으로(뒤로) 후퇴를 해야 한다.</li> <li>4. 반면 멈춘 칸에 사다리(또는 고속도로)가 놓여져 있으면 그 길을 따라서(앞으로) 이동한다</li> <li>5. 말을 잡으며 1번 더 주사위를 던질 수 있는 기회를 갖는다.</li> <li>6. 최종 목적지까지 도착하면 이긴다.</li> </ol>

## 고누 놀이(호박고누)

<p>&lt;게임 준비물&gt; 놀이 판, 말</p>
<p>&lt;게임 인원&gt; 2</p>
<p>&lt;게임 방법&gt;</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 말판을 준비한다.</li> <li>2. 판위에 말을 놓는다.</li> <li>3. 가위바위보로 순서를 정한다</li> <li>4. 선을 따라 말을 하나씩 움직인다</li> <li>5. 처음 말을 놓았던 곳(집)으로 돌아갈 수 없다.(상대편 집으로도 들어갈 수 없음)</li> <li>6. 상대방의 말이 더 이상 움직이지 못하게 길을 막으면 승리.</li> </ol> </div> <div style="flex: 0.5; text-align: center;"> </div> </div>





Program 6	
프로그램명	‘스마트폰’ 사행시 만들기
활동목표	스마트폰으로 사행시를 만들면서 스마트폰에 대한 바른 사용 인식을 높일 수 있다.
준비물	활동지
지도방법	1. 스마트폰의 바른 사용 방법에 대해 생각해본다. 2. 친구들과 방법을 공유한다. 3. ‘스마트폰 바른 사용’ 주제를 가지고 사행시를 만든다. 4. 친구들과 사행시를 공유한다.
지도상의 유의점	주제를 정해주지 않으면 ‘스마트폰 이별주간’과 관련 없는 사행시가 나오기 때문에 유의하도록 한다.

교사 참고자료	
<p>학생들이 사행시를 어려워 한다면 워트를 넣어 재미있게 시를 짓는 것도 좋은 방법이다.</p>	
<p>예시)</p> <div style="background-color: #f9e79f; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>서로가 소홀했는데</p> <p>덕분에 소식듣게돼</p> <p>- 하상욱 단편시집 ‘에니팡’ 중에서 -</p> </div>	<div style="background-color: #f9e79f; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>희망</p> <p>고문</p> <p>- 하상욱 단편 시집 ‘지하철 와이파이’ 중에서 -</p> </div>





## ‘스마트폰’ 사행시 만들기

(     )학년 (     )반 성명 : (     )

1. ‘바른’ 이라는 말은 어떤 의미일까요?

--

2. 스마트폰을 바르게 사용한다는 것은 어떻게 사용하는 것일까요?

--

3. ‘스마트폰 바른 사용’을 주제로 ‘스마트폰’ 사행시를 지어봅시다.

스	
마	
트	
폰	

4. 친구의 사행시 중 가장 마음에 드는 사행시를 적어봅시다.

스	
마	
트	
폰	

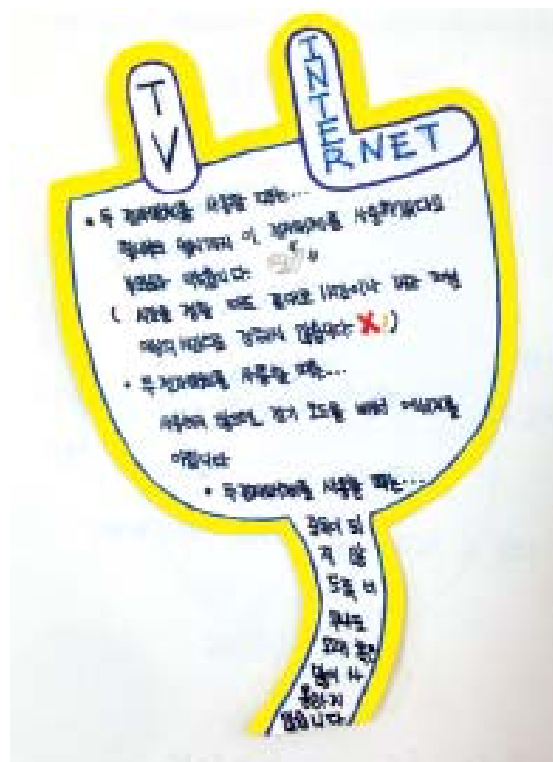
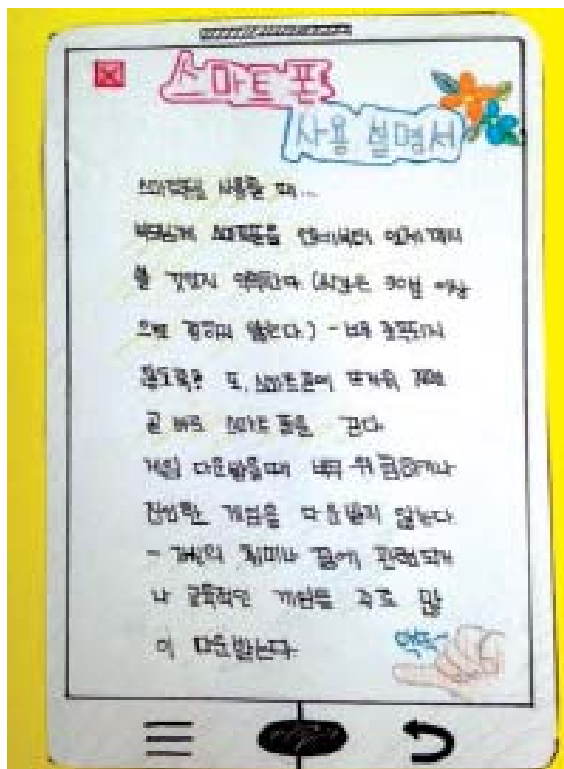




Program 7	
프로그램명	사이버폭력 예방을 위한 스마트폰 사용 설명서
활동목표	건강한 스마트폰 사용 설명서를 작성하여 사이버 폭력예방을 위한 태도를 기를 수 있다.
준비물	색지(A5), 라벨지(A5), 색연필, 싸인펜, 가위, 풀 등
지도방법	1. 사이버폭력으로 힘들어 하는 친구를 위한 실천목록 만들어보기 2. 사이버폭력 예방을 위한 자신만의 구호 만들어보기 3. 사이버폭력 예방을 위해서 지녀야 할 마음가짐이 드러나는 사용설명서 제작하기
지도상의 유의점	① A4 반정도되는 크기의 용지를 나누어주면 작성에 대한 부담도 덜고 태블릿과 비슷하게 만들어짐으로 학생들의 만족도를 높일 수 있다. ② 대화의 달절이나 오해를 가져오는 스마트폰의 문화로 야기되는 사이버 폭력을 예방하기 위한 방안을 고민하도록 한다. ③ 기존 스마트폰 기계에 대한 사용설명서가 아닌 마음가짐을 드러내는 사용설명서를 작성해보도록 한다.

## 교사 참고자료

## ▶ 예시자료







## 사이버 폭력 예방을 위한 스마트폰 사용설명서

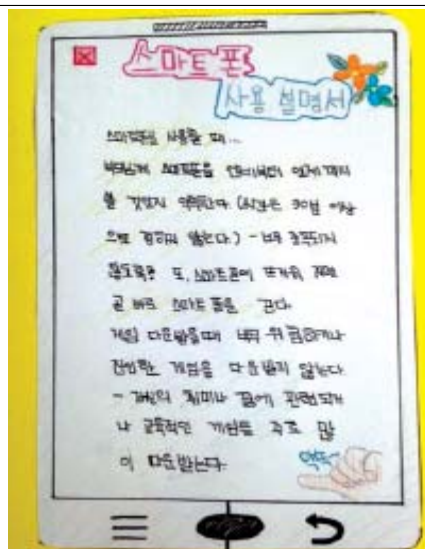
(     )학년 (     )반    성명 : (     )

1. 사이버 폭력으로 오늘도 힘들어 하는 친구를 위해 우리가 실천할 수 있는 것들에는 무엇이 있을지 이야기 해봅시다.

--

2. 사이버폭력 예방을 위해서 우리가 지녀야할 자세를 이야기 해 보고, 사이버 폭력 예방을 위한 자신만의 구호를 만들어 봅시다.

3. 기존 스마트폰 기계에 대한 사용설명이 아닌 사이버 폭력 예방을 위해서 지녀야 할 마음가짐이 드러내는 사용설명서를 제작해 보시다.



<예시작품>





Program 8	
프로그램명	바른 SNS를 건강하게 누리기
활동목표	SNS의 기본적 구조를 이해하여 안전하고 건강하게 대화를 나눌 수 있다.
준비물	학생 활동지, 댓글을 달기 위한 포스트잇
지도방법	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 함께 공유할 수 있는 나의 이야기(경험), 친구에게 문자보내기 등을 통해 나만의 SNS 만들어 보자.</li> <li>2. 교실공간에 게시하여 친구들에게 공유하자.</li> <li>3. 친구들의 이야기를 읽고 포스트잇을 활용하여 댓글 달아보자.</li> <li>4. 나를 기분 좋게 했던 이야기나 댓글에 대해 이야기 나누어 보자</li> </ol>
지도상의 유의점	<p>① SNS를 온라인상에서 직접 가입해서 사용하는 것이 아닌 오프라인으로 SNS의 구조를 가르치고 경험해봄으로써 SNS를 바르게 이용할 수 있는 태도를 기를 수 있도록 지도한다.</p> <p>② 친구들에게 댓글을 달 때 유의해야 할 점들이 기본적으로 약속되어 있어야 한다.</p>

#### 교사 참고자료

예시 자료) 학생들이 작성한 활동지를 교실 한 켠에 모아두면 아이들의 생각을 알아볼 수 있는 좋은 자료가 된다.



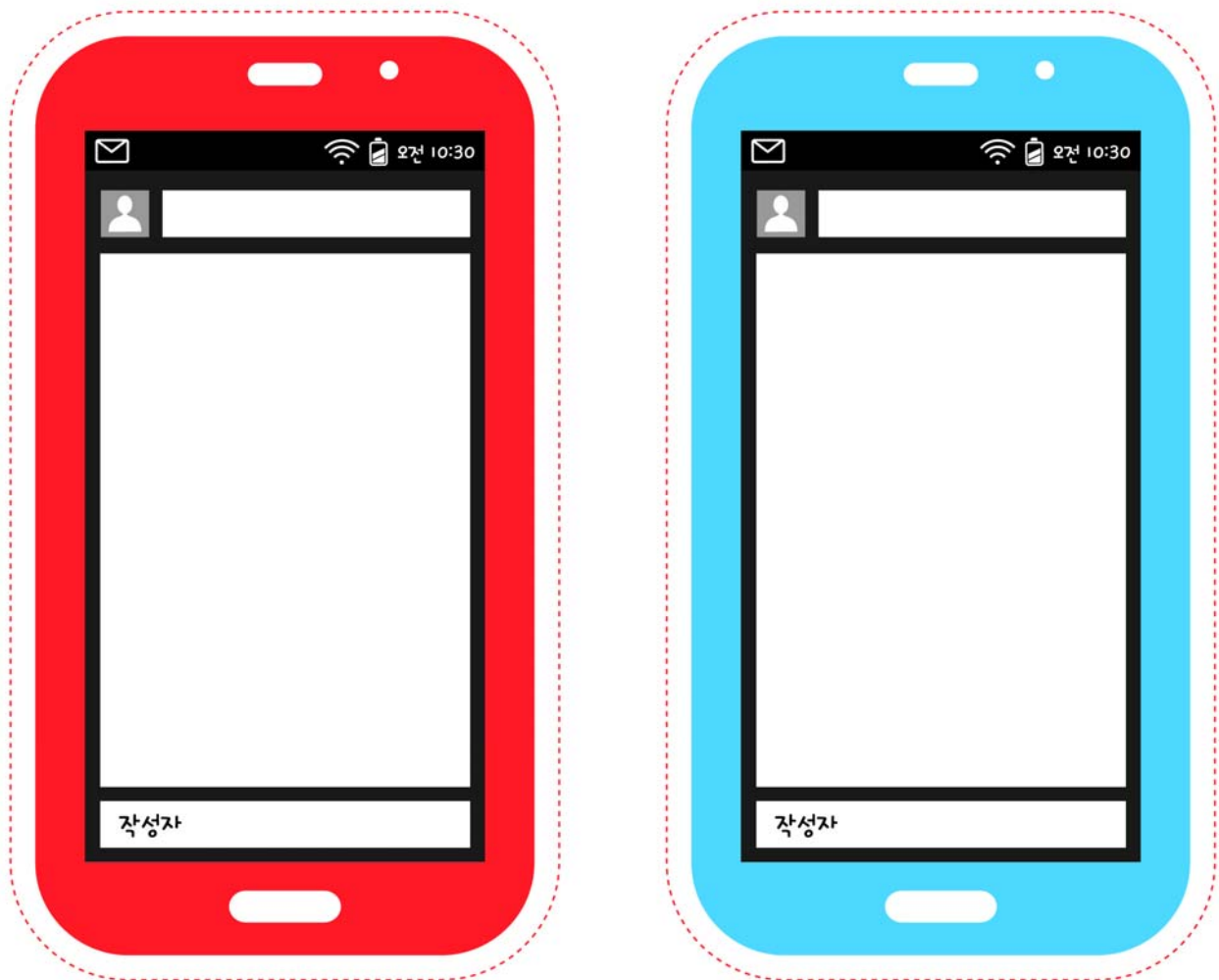




## 우리만의 SNS

( )학년 ( )반 성명 : ( )

### 1. 함께 읽는 나의 이야기 만들기



2. 친구들의 이야기를 함께 보면서 친구에게 재접착 종이를 활용하여 댓글을 적어봅시다.

3. 다른 친구들의 이야기나 댓글을 보면서 나를 기분 좋게 했던 것들은 무엇이 있었는지 이야기 나누어 봅시다.





Program 9	
프로그램명	어플리케이션 활용 수칙 서약서 만들기
활동목표	유해정보에 접근하지 않겠다고 하는 활용 수칙을 정하고 건강한 스마트폰 사용에 대한 다짐을 할 수 있다.
준비물	서약서 양식
지도방법	1. 유해정보를 담은 어플리케이션 설치 시 피해사례를 이야기한다. 2. 어플리케이션을 다운 받기 전, 활용할 때 수칙을 만들어 서약서를 작성한다.
지도상의 유의점	스마트폰이 없는 경우 소외되지 않도록 인터넷 상에서 유해정보에 접근할 경우를 생각해보도록 하며, 마지막에 다같이 읽어보며 선서활동을 해보는 방법도 있다.

교사 참고자료

- ▶ 보호 예방을 위한 어플리케이션  
스마트보안관(<http://www.스마트보안관.kr>)



▶ 설치

▶ 이용시간 관리

▶ 앱 관리

▶ 웹사이트 관리

스마트폰 상에서의 음란, 폭력 등 불법, 유해콘텐츠를 차단하여 청소년을 보호하고 안전하게 모바일 인터넷 서비스를 이용할 수 있도록 지켜주며 스마트폰 이용 시간을 제한하는 등 학부모가 자녀의 올바른 스마트폰 이용을 지도 관리할 수 있는 어플리케이션이다.





## 어플리케이션 활용 수칙 서약서

( )학년 ( )반 성명 : ( )

어플리케이션을 다운 받기 전, 나는

1.

어플리케이션을 활용할 때, 나는

2.

( )는 반드시 약속을 지키겠습니다.

년 월 일

학년 반 (서명)





Program 10	
프로그램명	위기탈출! 스마트폰 중독
활동목표	스마트폰 중독의 의미를 말할 수 있고 자신의 상태를 진단할 수 있다. 스마트폰의 올바른 사용법을 실천할 수 있다.
준비물	진단지
지도방법	1. 스마트폰 중독 설문지로 자가진단을 해보자. 2. 스마트폰 중독 척도 채점을 통해 자가진단을 해보자. 3. 앞으로 올바른 사용법에 대해 실천다짐을 해보자.
지도상의 유의점	스마트폰 사용습관 진단은 인터넷중독상담센터의 스마트폰 중독여부 자가진단( <a href="http://iapc.or.kr-중독진단-스마트폰중독진단">http://iapc.or.kr-중독진단-스마트폰중독진단</a> ) 으로 대체할 수 있다.

## 교사 참고자료

## ▶ 스마트폰 중독 척도 채점 기준 및 설명

채점 방법	[1단계] 문항별	전혀 그렇지 않다 : 1점, 그렇지 않다 : 2점, 그렇다 : 3점, 매우 그렇다 : 4점 ※ 단, 문항 8번, 10번, 13번은 다음과 같이 역채점 실시 <전혀 그렇지 않다 : 4점, 그렇지 않다 : 3점, 그렇다 : 2점, 매우 그렇다 : 1점>
	[2단계] 총점 및 요인별	총 점 ▶ ① 1~15번 합계 요인별 ▶ ② 1요인(1,5,9,12,13번) 합계 ③ 3요인(3,7,10,14번) 합계 ④ 4요인(4,8,11,15번) 합계
고위험 사용자군	총 점 ▶ ① 45점 이상 요인별 ▶ ② 1요인 16점 이상 ③ 3요인 13점 이상 ④ 4요인 14점 이상	판정 : ① 에 해당하거나, ② ~ ④ 모두 해당되는 경우
	스마트폰 사용으로 인하여 일상생활에서 심각한 장애를 보이면서 내성 및 금단 현상이 나타난다. 스마트폰으로 이루어지는 대인관계가 대부분이며, 비도덕적 행위와 막대한 긍정적 기대가 있고 특정 앱이나 기능에 집착하는 특성을 보이기도 한다. 현실 생활에서도 습관적으로 사용하게 되며 스마트폰 없이는 한 순간도 견디기 힘들다고 느낀다. 따라서, 스마트폰 사용으로 인하여 학업이나 대인관계를 제대로 수행할 수 없으며 자신이 스마트폰 중독이라고 느낀다. 또한, 심리적으로 불안정감 및 대인관계 곤란감, 우울한 기분 등이 흔하며, 성격적으로 자기조절에 심각한 어려움을 보이며 무계획적인 충동성도 높은 편이다. 현실 세계에서 사회적 관계에 문제가 있으며, 외로움을 느끼는 경우가 많다. ▶ 스마트폰 중독 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적 지원과 도움이 요청된다.	
잠재적 위험 사용자군	총 점 ▶ ① 42점 이상~44점 이하 요인별 ▶ ② 1요인 14점 이상 ③ 3요인 12점 이상 ④ 4요인 13점 이상	판정 : ① ~ ④ 중 한 가지라도 해당되는 경우
	고위험사용자군에 비해 경미한 수준이지만 일상생활에서 장애를 보이며, 필요 이상으로 스마트폰 사용시간이 늘어나고 집착을 하게 된다. 학업에 어려움이 나타날 수 있으며, 심리적 불안정감을 보이지만 절반 정도는 자신이 아무 문제가 없다고 느낀다. 다분히 계획적이지 못하고 자기조절에 어려움을 보이며 자신감도 낮게 된다. ▶ 스마트폰 과다 사용의 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적인 사용을 하도록 노력한다. 스마트폰 중독에 대한 주의가 요망된다.	
일반 사용자군	총 점 ▶ ① 41점 이하 요인별 ▶ ② 1요인 13점 이하 ③ 3요인 11점 이하 ④ 4요인 12점 이하	판정 : ① ~ ④ 모두 해당되는 경우
	대부분이 스마트폰 중독문제가 없다고 느낀다. 심리적 정서문제나 성격적 특성에서도 특이한 문제를 보이지 않으며, 자기행동을 관리한다고 생각한다. 주변 사람들과의 대인관계에서도 자신이 충분한 지원을 얻을 수 있다고 느끼며, 심각한 외로움이나 곤란감을 느끼지 않는다. ▶ 때때로 스마트폰의 건전한 활용에 대하여 자기 점검을 지속적으로 수행한다.	

출처 : 한국정보화진흥원 인터넷중독대응센터





## 위기탈출! 스마트폰 중독

( )학년 ( )반 성명 : ( )

번호	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	스마트폰의 지나친 사용으로 학교성적이 떨어졌다.				
2	가족이나 친구들과 함께 있는 것보다 스마트폰을 사용하고 있는 것이 더 즐겁다.				
3	스마트폰을 사용할 수 없게 된다면 견디기 힘들 것이다.				
4	스마트폰 사용시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다.				
5	스마트폰 사용으로 계획한 일(공부, 숙제 또는 학원수강 등)을 하기 어렵다.				
6	스마트폰을 사용하지 못하면 온 세상을 잃은 것 같은 생각이 든다.				
7	스마트폰이 없으면 안절부절 못하고 초조해진다.				
8	스마트폰 사용시간을 스스로 조절할 수 있다.				
9	수시로 스마트폰을 사용하다가 지적을 받은 적이 있다.				
10	스마트폰이 없어도 불안하지 않다.				
11	스마트폰을 사용할 때 그만해야지 라고 생각은 하면서도 계속 한다.				
12	스마트폰을 너무 자주 또는 오래한다고 가족이나 친구들과로부터 불평을 들은 적이 있다.				
13	스마트폰 사용이 지금 하고 있는 공부에 방해가 되지 않는다.				
14	스마트폰을 사용할 수 없을 때 패닉상태에 빠진다.				
15	스마트폰 사용에 많은 시간을 보내는 것이 습관화되었다.				





## Program 11

프로그램명	미디어 요일제 스티커 만들기
활동목표	미디어(텔레비전, 컴퓨터, 스마트폰)을 절제하는 생활태도를 기를 수 있다.
준비물	활동지, 연필(또는 사인펜), 가위
지도방법	1. 자신이 미디어(텔레비전, 컴퓨터, 스마트폰)를 사용하지 않을 요일을 선정한다. 2. 요일제 스티커를 만든다. 3. 사용하지 않을 미디어에 요일제 스티커를 부착(위치) 시킨다.
지도상의 유의점	올바른 미디어 기기 사용에 대해 생각해 보는 계기를 마련하고 생활 속에서 미디어를 건강하게 사용하기 위한 문화를 만든다.

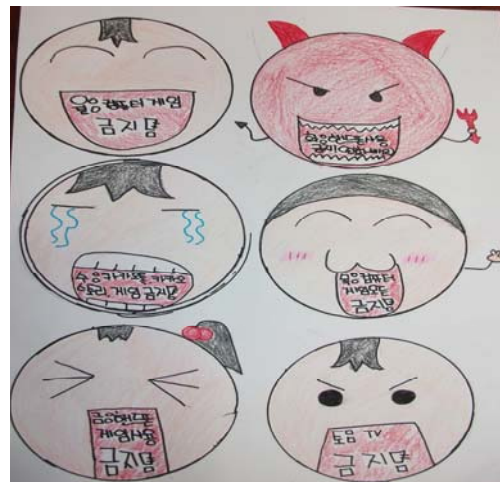
## 교사 참고자료

※ 요일제 “미디어 다이어트”란?

깨끗하고 살기 좋은 환경을 만들기 위해 국가나 지자체에서는 “자동차 요일제”를 실시하기도 한다. 공공기관에서는 특히 자동차 요일제를 강력하게 시행하고 있다. 미디어도 이와 마찬가지로 실천할 수 있다. 일주일 중에 하루를 정해 다이어트하는 요일제를 실천하거나 미디어 별로 사용하지 않는 날짜를 정해서 다이어트를 실천해도 좋다.



<미디어 다이어트 요일제 스티커>



<미디어별 다이어트 스티커>



<실제 다이어트 모습>



<실제 다이어트 모습>





## 요일제 스티커 만들기

( )학년 ( )반 성명 : ( )



Program 12	
프로그램명	스마트폰 가족 서약서 만들기
활동목표	스마트폰 사용을 절제하고 올바르게 사용하기 위한 가족 서약서를 만들고 실천할 수 있다.
준비물	서약서 양식
지도방법	1. 스마트폰으로 가족간에 발생하는 문제점을 생각해본다. 2. 스마트폰 가족 서약서를 만든다. 3. 가정에서 자율적으로 실천하고 결과를 발표해본다.
지도상의 유의점	올바른 스마트폰 사용에 대해 생각해보는 계기를 마련하고 생활 속에서 스마트폰을 건강하게 사용하기 위한 문화를 만든다.

교사 참고자료

미디어 다이어트는 자율참여와 감성평가를 원칙으로 합니다.

# 미디어다이어트

이름을 쓰세요.


나는      년 월 일부터      월 일까지  
미디어 다이어트에 참여합니다.

나와 가정을 살리는  
**미디어 다이어트!**

# 서약서

학교 \_\_\_\_\_ 학년 \_\_\_\_\_ 반  
이름 \_\_\_\_\_

미디어 다이어트는 자율참여와 감성평가를 원칙으로 합니다.

1. 미디어 금식을 방해하는 어떠한 유혹도 가족의 권리와 희망으로 이겨내겠다.
2. 미디어 금식 기간 중 미디어를 소비하게 되더라도, 포기하지 않고 끝까지 지켜내겠다.
3. 미디어 금식을 통해 얻는 시간은 가족들과 대화나 여가 시간으로 활용하겠다.
4. 데스크미디에 뿐만 아니라 휴먼미디어에 사용되어 있어도 관심을 기울여겠다.
5. 매일 매일 감사하고 삶을 되돌아 보는 습관으로 생활하겠다.

일시 : \_\_\_\_\_  
서명 : (학부모) \_\_\_\_\_ ( ) / (학생) \_\_\_\_\_ ( )

1주		2주		3주		4주		5주		6주		7주	
금식	완료	금식	완료	금식	완료	금식	완료	금식	완료	금식	완료	금식	완료
8월	9월	10월	11월	12월	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월
금식	완료	금식	완료	금식	완료	금식	완료	금식	완료	금식	완료	금식	완료
10월	11월	12월	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월
금식	완료	금식	완료	금식	완료	금식	완료	금식	완료	금식	완료	금식	완료
12월	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월	1월
금식	완료	금식	완료	금식	완료	금식	완료	금식	완료	금식	완료	금식	완료
2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월	1월	2월	3월
금식	완료	금식	완료	금식	완료	금식	완료	금식	완료	금식	완료	금식	완료

계속한 기간동안 잘 지켜주시라.

작성된 서약서는 책상 앞이나 TV, 컴퓨터 모니터 등 잘 보이는 곳에 붙여놓고 매일 체크하기 바랍니다.

가족과 함께하는  
**미디어 다이어트!**

아래의 체크리스트를 보고 실천할 내용을 선택해봅시다.

**다이어트 1. 미디어 금식** 나는 가족 또는 친구들과 함께

☐ 스마트폰, TV, 핸드폰, mp3, 컴퓨터 등을 사용하지 않겠습니다.  
☐ 학업이나 업무에 필요한 인터넷과 소프트웨어를 사용합니다.  
☐ 온라인 게임이나 스마트폰 게임을 하지 않습니다.  
☐ 휴대전화나 스마트폰을,  
☐ 일주일 동안 전함을 꺼 두겠습니다.  
☐ 꼭 필요한 용도로만 사용합니다.  
☐ 집에 돌아오면 전함을 끄겠습니다.  
☐ 잠들기 3시간 전에는 사용하지 않습니다.  
☐ 잡지, 만화책, 전자책 등을 보지 않습니다.

**다이어트 2. 미디어 선용** 나는 친구, 가족, 세상 사람들을 위해

☐ 하루에 ( )번 이상 나의 미디어 사용 습관을 되돌아 보는 시간을 갖겠습니다.  
☐ 하루에 ( )번 이상 ( ) 미디어와 만나지 않는 시간을 갖겠습니다.  
☐ 하루에 ( )번 이상 소외되는 이웃이나 친구들을 위해 시간을 사용하겠습니다.  
☐ 하루에 ( )번 이상 다른 사람 말을 들어 주겠습니다.  
☐ 하루에 ( )번 이상 다른 사람을 칭찬하겠습니다.  
☐ HIF 운동을 실천하며, 하루에 ( )명 이상 인양하겠습니다.  
☐ HIF운동이란? Hug in Family & Hug in Friend의 약자입니다.  
☐ 일주일에 최소한 ( )권의 도서를 나 자신을 위해 읽겠습니다.  
☐ 일주일에 ( )번 이상 가족들과 식사를 하고 따뜻한 말을 하겠습니다.  
☐ 다른 사람에게 상처를 주는 말이나 욕을 하지 않겠습니다.  
☐ 매일 매일 잠자기 전 감사하는 마음을 갖도록 하겠습니다.

\_\_\_\_년 \_\_\_\_월 \_\_\_\_일부터 \_\_\_\_년 \_\_\_\_월 \_\_\_\_일까지 실천하겠습니다.

이름 : \_\_\_\_\_ (서명)

**'우리가족 대화 지킴이'**  
**스마트미디어 가족 서약서**

우리 가족은 스마트미디어(스마트폰, 인터넷 등)의 올바른 사용을 위해 아래와 같이 정하고 성실히 준수하며 사용할 것을 서약합니다.

1. 밤 \_\_\_\_시가 넘으면 스마트폰을 사용하지 않습니다.

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

(\*가족이 함께 모여 3가지 실천규약을 접합니다.)

2014년	월	일	
			가족 서약자: 이름 _____ (인)
			가족 서약자: 이름 _____ (인)
			가족 서약자: 이름 _____ (인)
			가족 서약자: 이름 _____ (인)
학생 서약자: ( )학년 ( )반			이름 _____ (인)

윤유초등학교장 귀하





## 가족과 함께하는 미디어 다이어트!

아래의 체크리스트를 보고 실천할 내용을 선택해봅시다.

### 다이어트 1. 미디어 금식 나는 가족 또는 친구들과 함께

- ☐ 스마트폰, TV, 핸드폰, mp3, 컴퓨터 등을 사용하지 않겠습니다.
- ☐ 학업이나 업무의 용도로만 인터넷과 스마트폰을 사용합니다.
- ☐ 온라인 게임이나 스마트폰 게임을 하지 않겠습니다.
- 휴대전화나 스마트폰을.
  - ☐ 일주일 동안 전원을 꺼 두겠습니다.
  - ☐ 꼭 필요한 용도로만 사용하겠습니다.
  - ☐ 집에 돌아오면 전원을 끄겠습니다.
  - ☐ 잠들기 2시간 전에는 사용하지 않겠습니다.
- ☐ 잡지, 만화책, 판타지소설 등을 보지 않겠습니다.

### 다이어트 2. 미디어 선용 나는 친구, 가족, 세상 사람들을 위해

- ☐ 하루에 ( )분 이상 나의 미디어 사용 습관을 되돌아 보는 시간을 갖겠습니다.
- ☐ 하루에 ( )분 이상 ( )미디어와 만나지 않는 시간을 갖겠습니다.
- ☐ 하루에 ( )분 이상 소외되는 이웃이나 친구들을 위해 시간을 사용하겠습니다.
- ☐ 하루에 ( )분 이상 다른 사람 말을 들어 주겠습니다.
- ☐ 하루에 ( )번 이상 다른 사람을 칭찬하겠습니다.
- ☐ HIF 운동을 실천하며, 하루에 ( )명 이상 안아주겠습니다.
- ☐ HIF운동이란? Hug in Family & Hug in Friend의 약자입니다.
- ☐ 일주일에 최소한 ( )권의 도서를 나 자신을 위해 읽겠습니다.
- ☐ 일주일에 ( )번 이상 가족들과 식사를 하고 따뜻한 말을 하겠습니다.
- ☐ 다른 사람에게 상처를 주는 말이나 욕을 하지 않겠습니다.
- ☐ 매일 매일 잠들기 전 감사하는 마음을 갖도록 하겠습니다.

년 월 일에서 년 월 일까지 실천하겠습니다.

이름 : \_\_\_\_\_ (서명)










## 정보통신윤리교육 우수사례 &lt;덕동초등학교&gt;

프로그램명	놀이 발명대회
운영기간	10월 6일 ~ 10월29일
참여인원	총 375명 (3학년 28명 4학년 105명 5학년 123명 6학년 119명)
내용	<p>1. 목 적: 인터넷 및 스마트 폰을 멀리하고 건전한 놀이문화 형성을 위하여 널리 보급할 가치가 있는 건전한 놀이를 발굴하고자 한다.</p> <p>2. 대 상: 3~6학년 (팀으로 출전 가능하나 구성원은 4명 이내로 구성함)</p> <p>3. 시 간: 체육 및 창제 시간 또는 가족과 함께</p> <p>3. 방 법:</p> <p>(1) 널리 보급할 가치가 있다고 생각되는 새로운 놀이나 기존 놀이에서 변경하여 즐기고 있는 놀이를 생각한다.</p> <p>(2) 놀이 제목을 붙인다.</p> <p>(3) 필요한 준비물이 있으면 기록한다.</p> <p>(4) 놀이 인원수 및 놀이집단 구성에 대해 기록한다.</p> <p>(5) 놀이 방법을 그림 또는 사진을 넣어 상세히 기록한다.</p> <p>(6) 동영상 촬영 방법- 자기(팀) 소개, 놀이 이름 소개, 준비물 소개, 놀이 방법 및 실제 놀이 모습 소개 장면을 넣어 촬영</p> <p>4. 결과처리</p> <p>학년 별 우수작품(갯수 제한 없음) 및 동영상 제출</p> <p>- 제출된 작품: 덕동 갤러리 전시</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>놀이 제목 :</b></p> <p>1. 놀이 집단: 가족/친구    2. 놀이 장소: 실내/실외</p> <p>3. 필요 인원수:</p> <p>4. 준비물:</p> <p>5. 놀이 방법 및 주의점: (필요에 따라 그림이나 사진을 넣어 상세히 설명합니다)</p> <p> </p> <p> </p> <p> </p> <p> </p> <p> </p> <p> </p> </div> <p>- 우수작품 동영상: 덕동 스타마당 방송</p>
성과	<p>① 인터넷 및 스마트폰 게임에서 벗어날 수 있는 학생들 수준에서 즐길 수 놀이가 많이 발명되었다.</p> <p>② 놀이에 더 많은 관심을 가지게 되고 탐구하면서 인터넷 및 스마트폰을 멀리하게 되었다.</p> <p>③ 실내·외에서 즐길 수 있는 다양한 발명 놀이를 즐기며 스트레스를 해소하게 되었다.</p> <p>④ 친구들이 개발한 놀이를 동영상으로 촬영하여 방송함으로써 놀이를 널리 보급할 수 있었다.</p>





### 정보통신윤리교육 우수사례 <남면초 양덕분교장>

프로그램명	다양한 체험활동을 통한 학교폭력예방 정보윤리 프로그램 운영
운영기간	연 중
참여인원	전교생(36명)
내용	<p>① 정보윤리 활동(스마트 안심존 우산 만들기)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 장소: 각 학급 및 급식실 일대</li> <li>- 교육내용 : 스마트안심존 활동 정착을 위한 스마트 안심존 우산 만들기 활동 및 스마트폰 중독 예방 문구 기입하기</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">스마트 안심존 우산 만들기</p> <p>② Fun&amp;Fun 사이버폭력예방을 위한 물풍선 터트리기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 장소: 운동장 일대</li> <li>- 교육내용 : 사이버폭력을 예방하기위해 게임과 교육을 접목하여 학생들의 흥미를 끌 수 있는 방법으로 교육활동전개</li> </ul> <p>③ 학교폭력예방 소원을 담은 비행기 날리기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 장소: 강당, 운동장 일대</li> <li>- 교육내용 : 학교폭력예방을 염원하는 문구를 담은 비행기를 만들고 날리며 학교폭력과 사이버폭력의 해결하려는 의지를 가짐</li> </ul> <p>④ 건전한 정보 문화 조성을 위한 토론 수업</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 장소: 각학년 교실 및 자치회회의</li> <li>- 교육 내용 : 정보화 사회의 영향, 정보의 의미, 채팅, 게임, 저작권, 불법 복제 /영상 정보 활용 토론 수업 진행, 스마트 기기를 활용한 검색 활동, 자치회를 통한 스마트폰 사용규칙 토론</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p style="text-align: center;">건전한 정보 문화 우리가 만들어요!</p>
성과	<p>① 교과 활동과 연계한 정보윤리 교육(음악, 미술, 국어, 사회, 창체 등)으로 정보윤리에 대한 인식을 새로이 할 수 있었으며 시간을 창출하지 않아도 정보윤리를 교육할 수 있는 여건을 충분히 마련할 수 있었다.</p> <p>② 체험위주의 교육을 통해 기존 딱딱하고 재미없게 느껴졌던 정보윤리교육시간이 학생들에게 재미있고 흥미로운 시간으로 느끼게 하여 실제 생활에서도 실천하려는 모습을 보이는 계기가 되었다.</p> <p>③ 다양한 정보윤리관련 문제상황을 토론주제로 제시하여 학생들 스스로 문제를 파악하고 해결방안을 생각해보게 하여 학생중심 정보윤리교육을 실천하였다.</p>






정보통신윤리교육 우수사례 <청운중학교>

프로그램명	정보통신 윤리 카드뉴스 제작
운영기간	2016.11.14.~2016.11.21
참여인원	49명
내용	<p>① 기술가정 교과에서 정보통신윤리 교육의 한 과정으로 정보통신 윤리의 의미와 기본 원칙을 여러 사례를 통해 수업</p> <p>② 방과후 스마트패드반에서 배운 카드뉴스 제작서비스 (tyle.io)를 이용하여 간단한 카드뉴스 (웹용 포스터,이미지)를 제작</p> <p>③ Padlet 서비스를 활용하여 학생들이 제작된 카드뉴스 공유 및 협업이 가능 &lt;<a href="https://padlet.com/ohappyschool/20161121">https://padlet.com/ohappyschool/20161121</a>&gt;</p> 
성과	<p>① 정보통신 윤리의 의미와 기본 원칙을 학생들의 눈높이에 맞게 쉽게 이해</p> <p>② 긴글, 긴 영상을 보지 않는 청소년들에게 쉽고 강렬하게 메시지를 전달할 수 있음</p> <p>③ 학생들의 창의적인 아이디어로 다양한 콘텐츠 제작 가능</p>
도교육청 요청 사항	<p>① 제작한 카드뉴스를 경기도 교육청 페이스북 등 다양한 채널을 통해 공유 및 홍보 가능</p> <p>② UCC공모 보다는 카드뉴스 제작 공모를 실시하는 것이 스마트폰을 사용하는 학생들의 트렌드에 적합함. 제작된 카드뉴스로 캠페인 및 홍보시 반응이 좋음.</p> <p>③ UCC는 제작에 시간이 많이 소요되며 긴 영상은 학생들에게 큰 흥미를 이끌어내지 못함.</p>





## 정보통신윤리교육 우수사례 <연성중학교>

프로그램명	교내 정보통신윤리대회(엽서디자인)						
운영기간	2016년 9월 2일(금) 7교시						
참여인원	전교생(864)명						
내용	1. 운영목적 : 인터넷 및 스마트폰 상의 유해 정보로부터 학생들을 보호하고 건전한 사이버 이용문화 조성 및 올바른 정보통신 기기 사용을 통해 정보윤리 의식을 키우기 위함						
	2. 운영방침 : 전교생을 대상으로 정보통신윤리 관련 엽서 디자인(엽서 규격 : A5)대회를 실시함. 우수작은 학교장 표창 및 교내 갤러리에 전시						
	3. 세부 추진 내용						
	<table><tr><td>내용</td><td>정보통신윤리 관련 엽서디자인</td></tr><tr><td>주제</td><td><ul style="list-style-type: none"><li>■ 건전한 사이버 문화 조성</li><li>■ 인터넷 및 스마트폰, 게임 중독 예방</li><li>■ 개인정보 보호 및 정보보안</li><li>■ SNS상의 사이버 예절</li><li>■ 저작권 관련 및 선플 달기</li><li>■ 정보통신윤리와 관련된 내용</li></ul></td></tr><tr><td>결과물</td><td>학교장 표창 및 교내 갤러리에 게시</td></tr></table>	내용	정보통신윤리 관련 엽서디자인	주제	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 건전한 사이버 문화 조성</li><li>■ 인터넷 및 스마트폰, 게임 중독 예방</li><li>■ 개인정보 보호 및 정보보안</li><li>■ SNS상의 사이버 예절</li><li>■ 저작권 관련 및 선플 달기</li><li>■ 정보통신윤리와 관련된 내용</li></ul>	결과물	학교장 표창 및 교내 갤러리에 게시
내용	정보통신윤리 관련 엽서디자인						
주제	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 건전한 사이버 문화 조성</li><li>■ 인터넷 및 스마트폰, 게임 중독 예방</li><li>■ 개인정보 보호 및 정보보안</li><li>■ SNS상의 사이버 예절</li><li>■ 저작권 관련 및 선플 달기</li><li>■ 정보통신윤리와 관련된 내용</li></ul>						
결과물	학교장 표창 및 교내 갤러리에 게시						
성과	 ① 건전한 사이버 이용문화 조성 및 올바른 정보통신 기기 사용의 필요성 의식 고취 ② 우수작은 교내 갤러리 전시를 통해 정보통신윤리의 중요성에 대한 올바른 가치관 형성 교육의 계기가 됨						





정보통신윤리교육 우수사례 <석천중학교>

프로그램명	페이스북을 이용한 석천중 정보통신윤리교육
운영기간	2016.9.1. ~ 2016. 11.18 (지속적으로 운영예정)
참여인원	석천중 전교생(1038명), 교사, 학부모
내용	<p>1. 석천중학교 페이스북 운영</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 일방적인 정보통신 윤리교육에서 벗어나 학생들의 접근성이 높은 페이스북을 이용하여 학부모와 학생들이 정보통신 윤리교육에 대한 자료를 찾아보고 글을 올릴 수 있는 쌍방향 교육을 지향함.</li> <li>- 정보통신 윤리교육 관련 모든 교육활동 자료를 페이스북에 게시하여 학생, 교사, 학부모님이 읽어보고 참여 할 수 있도록 운영함.</li> </ul> <p>가. 석천중학교 페이스북 사이트를 만들어 운영함. 사이트 주소 : <a href="https://www.facebook.com/seokcheonin/">https://www.facebook.com/seokcheonin/</a></p> <p>나. 석천중학교 페이스북 홍보 및 운영은 가정통신문, 학교게시판, 학교홈페이지 배너 링크하여 홍보하였으며 지속적인 홍보로 학생, 교사, 학부모의 참여도를 높였으며, 교직원 및 학생 관리자를 선정하여 지속적인 게시물 관리함.</p> <p>다. 효율적인 운영을 위해 학생자치회를 통해 지속적으로 홍보하였으며 게시물 관리가 우수한 학급은 표창 예정.</p> <p>라. 교과 수업시간에 운영한 정보통신 윤리교육 관련 자료도 게시하여 학생들이 읽고 볼 수 있도록 교육함.</p> <p>2. 교사, 학부모 정보통신 윤리교육</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 학부모총회, 진학설명회, 학교 공개의 날을 이용하여 학부모 정보통신 윤리교육을 실시함.</li> <li>- 건전한 게임, 인터넷 스마트폰 사용을 위한 학부모 가이드 관련 안내 자료를 제작하여 배부하였으며 게임중독 예방제도(게임시간 선택제)와 유해물 접속차단 서비스, 저작권관련 영상교육을 실시함.</li> </ul>
성과	<p>① 페이스북 사이트를 활용하여 정보통신 윤리교육의 접근성을 높였음.</p> <p>② 교과 활동과 연계한 정보윤리 교육(음악, 미술, 국어, 사회, 창체 등)으로 정보윤리에 대한 인식을 새로이 할 수 있었으며 시간을 창출하지 않아도 정보윤리를 교육할 수 있는 여건을 충분히 마련할 수 있었다.</p> <p>③ 학생들이 즐겨 사용하는 sns를 통해 올바른 정보윤리 교육에 대해 이해할 수 있으며 정보윤리교육시간이 학생들에게 재미있고 흥미로운 시간으로 느끼게 하여 실제 생활에서도 실천하려는 모습을 보이는 계기가 되었다.</p>





### 정보통신윤리교육 우수사례<보산초등학교>

프로그램명	교육공동체가 함께 만들어가는 행복한 정보통신윤리문화
운영기간	2016.03.01. ~ 2017.02.28
참여인원	학생 및 학부모, 교사 300여명
내용	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 가정과 연계한 스마트폰 이별주간 운영 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 가정 내 스마트폰 사용규칙 만들고 실천하기, 스마트폰 이별주간 가정에서 스마트폰 사용을 최대한 줄이기, 가정 내 다양한 실천프로그램 소개 및 노력</li> </ul> </li> <li>2. 학교와 가정에서 함께하는 스마트폰 중독예방 프로그램 사이버안심존 운영 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 유해정보를 차단하고 스마트폰 이용정보와 이용시간 관리</li> </ul> </li> <li>3. 학교내 스마트폰·인터넷 중독예방 교육 및 캠페인 실시 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 한국정보화진흥원과 연계한 정보·인터넷 교육 운영학교로 파견 강사와 함께 한 사이버폭력 예방 및 인터넷 중독예방교육 실시</li> <li>▶ 경기북부스마트쉼센터와 연계한 인터넷·스마트폰 중독예방방법 및 건전한 사용법</li> <li>▶ 교내 스마트폰 중독 예방 홍보 자료 제작 및 캠페인 실시</li> </ul> </li> <li>4. 한국저작권위원회와 연계한 저작권 교육 실시 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 청소년이 알아야 할 저작권에 대해서 파견강사와 교육</li> </ul> </li> <li>5. 교사 대상 정보통신윤리교육 실시 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 한국무선인터넷산업연합회와 연계하여 사이버 안심존 앱을 활용한 유해 정보 차단 및 중독예방연수 실시</li> </ul> </li> <li>6. 교육과정 반영을 통한 인터넷중독예방교육 실시 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 교육과정 내 전교생 대상 인터넷중독예방교육 실시</li> <li>▶ 정규 교육과정 반별 평균 2.5시간 반영 정보통신윤리교육 실시</li> </ul> </li> <li>7. 가정과 연계한 정보통신윤리교육 실천을 위한 학부모 대상 정보통신윤리교육</li> <li>8. 학생, 학부모, 교직원이 함께할 수 있는 정보통신윤리교육 계획 수립</li> <li>9. 정보통신윤리교육 운영에 대한 언론홍보 2회 실시 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 찾아가는 정보통신윤리교육(의양신문_2016.10.07)</li> <li>▶ 찾아가는 저작권교육(의양신문_2016.07.20)</li> </ul> </li> </ol>
성과	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 가정과 연계한 스마트폰 이별주간을 통해서 학생들 뿐 아니라 부모님들의 스마트폰 사용에 대한 상황을 점검하고 바람직한 스마트폰 사용에 대해 더 많은 관심을 가지게 됨.</li> <li>2. 사이버안심존을 통해서 학생들이 불법 유해정보(앱, 인터넷사이트)를 이용할 수 없도록 차단하고 부모님이 자녀의 스마트폰 이용정보와 이용시간을 관리할 수 있어서 안전한 스마트폰 이용이 가능해짐.</li> <li>3. 다양한 인터넷·스마트폰 중독예방교육을 통해서 학생들이 바람직한 인터넷과 스마트폰 사용에 대한 관심 및 실천의지 향상됨.</li> <li>4. 학부모 대상 정보통신윤리교육을 통해서 정보통신윤리교육의 필요성을 공감하고 가정과 연계한 다양한 지원 체계 구축함.</li> <li>5. 정보통신윤리 캠페인을 통해서 바람직한 정보통신윤리 문화형성에 학생들이 자발적으로 실천의지를 다지고 참여함.</li> <li>6. 외부기관과 연계한 교사 연수를 통해서 교사들의 정보통신윤리교육에 대한 전문성 향상</li> <li>7. 유관기관 연계한 다양한 프로그램 운영으로 예산 절감 효과 및 일반화에 기여함.</li> </ol>



# 부록

스마트폰 이별주간  
실제 수업 사례









## 부록. 스마트폰 이별주간 실제 수업 사례

### 1 미디어 다이어트란?

#### 가. 미디어 다이어트

- 스스로 미디어를 조절하고 절제하는 습관을 가질 수 있도록 가정과 학교에서 연계하여야만 성공할 수 있는 미디어 리터러시 능력을 신장시킬 수 있는 교육활동이다. 스마트폰뿐만 아니라 인터넷, 온라인 게임 등 다양한 미디어에 대한 문제점들이 부각되고 있는 가운데 성인들은 어른의 입장에서 아이들을 효율적으로 통제하고 제한하려고 하고 있다. 적절한 놀이 문화와 스트레스를 해소할 공간이 없는 아이들은 아직 미디어를 내려놓을 준비가 되어 있지 않으며 강제로 뺏은 미디어는 부모세대와 아이들 세대의 분열을 초래할 수도 있다. 이에 학생들에게 스스로 미디어를 조절하고 절제하는 능력을 키울 수 있도록 자발적인 참여로 이뤄질 수 있는 미디어 다이어트를 제안했다. 아이들은 생활에 영향을 미칠 수 있는 미디어를 스스로 선택하고 그것을 조금씩 줄여보도록 노력하는 것이다. 예를 들어, 식사시간에는 스마트폰을 손에서 내려 놓는다든지, 텔레비전을 볼 때는 게임을 하지 않는다든지, 평소 게임을 하는 시간의 10% 정도를 아무것도 하지 않고 쉬는데 사용하는 등 아이들 스스로 미디어의 영향력에서 자유로워 지도록 말이다. 그리고 아이들 스스로 스마트한 시대에 “내 생각이란 녀석이 잘 지내고 있는지” 고민해볼 수 있는 기회가 될 것이다.

#### 나. 미디어 다이어트의 의미

- 요즘엔 영양과다와 운동부족, 외모나 몸매 등 저마다 다양한 이유로 많은 사람들이 다이어트를 하고 있다. 하지만 정보와 지식의 과잉의 시대에 미디어에 대한 다이어트를 고민하는 사람들은 그리 많지 않다. 오히려 어떻게 하면 스마트 미디어를 더욱 잘 사용할까에 대한 고민만이 넘쳐나고 있다. 이제는 “잘”이란 생각을 미디어를 활용하는 사용적 측면에서 바라보기 보다는 정의적 측면에서 바라보아야 할 것이다. 미디어가 내 삶에 긍정적인 영향을 미치고 있는지, 다른 사람들과의 소통을 오히려 방해하고 있지는 않은지, 도구로서 바르게 사용하고 있는지 점검과 성찰이 필요한 시기가 온 것이다. 다이어트를 꾸준히 하게 되면 건강한 생활을 유지할 수 있다. 미디어 다이어트는 정보의 홍수 속에서 우리의 삶과 정신을 건강하게 지킬 수 있는 좋은 생활 습관이 될 것이다.





## 2

## 미디어 다이어트 수업은 이렇게!!

### 가. 수업 내용에 대한 설명

- 학생들 스스로 생활 속 깊숙이 들어와 있는 미디어에 대해 인식하고, 미디어를 비판적으로 바라보고 성찰을 해야 할 필요가 있다. 이는 교사의 강의식 설명이나 주입식 교육 보다는 학생들 생활 주변의 다양한 경험들을 통해 이야기 거리를 도출해내고, 그 안에서 학생들 스스로 옳고 그름을 판단할 수 있는 토론의 장을 마련할 수 있는 환경과 주제를 제공한다. 예를 들면, “미디어는 좋은 친구인가? 나쁜 친구인가?” 라는 질문이나 “초등학생에게 스마트폰이 꼭 필요한가?” 와 같은 도발적인 질문 등을 통해 학생들 스스로 생각하고 토론할 수 있는 기회를 제공한다. 아울러 다양한 의견들을 수렴하는 과정을 통해 학생 스스로 생각을 정리하고 자신의 의견을 표출해내며, 나아가 자신의 생각을 자발적으로 실천할 수 있는 경험의 장을 만들어 주는데 주안점을 뒀다.

### 나. 수업 내용(연계) 재구성 등

- 미디어에 대한 기본 개념 이해하기 (민주시민 교과서(3-4학년) P.92-93)
  - 학생들 스스로 생활 속 깊숙이 들어와 있는 미디어에 대해 알아보고 미디어에 대한 개념을 이해한다.
  - 모두가 알고 있는 여러 가지 미디어의 종류를 정리한 후 미디어에 대한 긍정적인 측면과 부정적인 측면을 정리한다.
  - 미디어란 좋은 도구인지 나쁜 도구인지에 대해 토론한다.
  - 토론한 내용을 토대로 미디어는 가치 중립적이며 결국은 사용자의 문제임을 도출해 내도록 한다.

<p>스마트폰에 대한 찬반 토론 후 가치중립성에 대한 의견 나눔</p>	<p>텔레비전 사용 습관 점검 및 생활 속 실천 사항 다짐</p>	<p>올바른 스마트폰 활용에 대한 주제망 구성 및 토론 활동</p>





- 우리의 삶과 가까운 미디어는 무엇인지 알아보기 (민주시민 교과서(3-4학년) P.94-97)
  - 텔레비전 사용습관, 인터넷 사용습관, 스마트폰 사용습관에 대해 알아보기
  - 스마트폰을 바르게 사용하는 방법 토의하기
- 생활 속에서 실천할 수 있는 방법 알아보기 (민주시민 교과서(3-4학년) P.98)
  - 미디어 다이어트 약속하기
  - 미디어 요일제 포스터 및 스티커 제작하기
  - 스마트폰 바구니 운동



### 3

## 미디어 다이어트 수업은 어떻게 하나요?

### 가. 미디어 다이어트 수업 진행방법

- 수업 시간에는 미디어에 대한 경험, 생각, 느낌 등을 다양하게 이야기 하고, 미디어의 양면성, 미디어를 바르게 사용해야 하려면 어떻게 해야 하는지 등 토론이나 대화 형식으로 진행

수업을 통해 배운 것을 다짐하고 지속적으로 실천할 수 있는 시각적 자료 제작  
 학교에서 배운 것을 집에서도 자발적으로 실천할 수 있도록 격려 및 동기 부여 (활동했던 모든 내용은 가족들과 함께 실천하도록 했으며 일정 기간을 정하고 실시, 그 후 학교에서 소감을 발표하고 추후 지속적인 미디어 다이어트를 할 수 있도록 다양한 방법으로 독려)

### 나. 준비사항

- 토론하기 : 도화지, 포스트 잇  
 포스터 및 스티커 만들기 : 도화지, 색연필, 크레파스 등  
 스마트폰 바구니 만들기 : 종이 상자, 색종이, 색연필, 싸인펜, 풀, 가위 등





## 4

## 어떤 어려움을 겪었나요?

### 가. 미디어 다이어트 수업의 문제와 해결 방안

- 학생들에게 미디어에 절제, 특히 스마트폰과 게임, SNS 등과 같이 생활과 밀접하게 연결되어 있는 부분에 대한 사용을 줄이자고 이야기하면 아이들은 살짝 거부감을 가지게 된다. 이것은 교사가 강력하게 통제하면 할수록 거부감은 세진다. 그러나 아이러니 하게도 아이들 스스로 미디어에 대한 문제점은 교사보다 훨씬 더 냉정하고 정확하게 파악하고 있다. 아이들이 함께 이야기 하고 스스로 해결책이나 대안을 제시하고 실천할 수 있는 기회만 제공하면 된다. 굳이 교사가 나서서 모든 것을 해결해 주어야 한다는 생각만 버리면 많은 문제가 해결된다. 또한 학교에서 아무리 절제하고 조절하더라도 가정에서 변화하지 않으면 아이들은 또 다시 제자리걸음이다. 학교에서 배운 것들이 그대로 끝나는 이유는 가정과 연계되지 않기 때문이다. 그렇기 때문에 가정과 연계하여 지속적인 미디어 다이어트 운동을 실천할 수 있도록 학부모님들에게 도움을 요청해야 한다. 하지만 여가 문화가 제대로 정착되지 못한 상태에서 미디어를 제한하게 되면 오히려 부정적 결과로 돌아올 수 있다. 그렇기 때문에 학생들이 가정으로 돌아가서 함께 미디어 다이어트를 하기 위해서는 미디어가 생활 속에서 사라진 순간, 그 빈틈의 무료함과 불안감을 상쇄시킬 수 있는 여러 가지 놀이나 활동을 가족들과 함께 할 수 있도록 제시할 필요가 있다.

### 나. 이 수업을 하려는 교사에게

- 이 수업은 학생들에게 지식이나 정보를 전수하거나 교화를 목적으로 하는 수업이 아닙니다. 오히려 디지털 네이티브로 교사보다 훨씬 더 스마트 미디어에 대한 기초지식이나 기능이 뛰어난 아이들에게 미디어 리터러시, 즉 소양교육을 실시하는 겁니다. 소양교육이란 학생들이 미디어를 활용함에 있어서 사용적 측면뿐만 아니라 사용자의 인성이나 감성과 같은 정의적인 부분에서 다뤄져야 함을 의미합니다. 그러나 일부 교사들과 부모님들은 자신의 입장에서 일방적으로 어른의 권위를 통해 아이들에게서 미디어를 빼앗고 강제적인 방법을 통해 아이들을 통제합니다. 물론, 아이들은 제도권내에 있기 때문에 어쩔 수 없이 따를 수 밖에 없지만, 아이들의 삶의 관점에서 보자면 이것은 근본적인 해결책이 될 수 없음을 누구나 알고 있습니다. 결국, 아이들 스스로 미디어의 속성과 문화, 자신의 생활과의 거리를 확인하고 미디어 사용 습관에 대해 스스로 반성하고 토의·토론 할 수 있는 시간을 가질 수 있도록 도와주어야 합니다. 아울러 배움이 학교 안에서만 끝나는 것이 아니라 가정이나 사회로 지속적으로 이어질 수 있도록 “가족운동” 차원에서 진행되어야 좋은 결과를 얻을 수 있습니다.





## 스마트폰 이별주간 수업과정안





### 수업의 설계

일 시		2017. 6.	학 급		지도 교사	깨미샘
단 원		미디어 다이어트	차 시	1/1	창의지성텍스트	민주시민교과서
성취 기준		미디어에 대한 올바른 관점을 가지고 스스로 절제하고 조절하는 습관을 가질 수 있다.			핵심역량	창의력, 문제해결능력, 의사소통능력
배움 주제		미디어 다이어트 및 스마트폰 리터러시 역량 신장				
배움 목표		스스로 미디어를 조절하고 절제하는 습관을 가질 수 있다.				
수업 의도		<p>많은 가정과 학교에서 스마트폰이나 여러 미디어로 인해 아이들과 전쟁을 치루고 있는 곳이 점점 늘어나고 있다. 스마트폰뿐만 아니라 인터넷, 온라인 게임 등 다양한 미디어에 대한 문제점들이 부각되고 있는 가운데 성인들은 어른의 입장에서 아이들을 효율적으로 통제하고 제한하려고 하고 있다. 스스로 미디어를 조절하고 절제하는 습관을 가질 수 있도록 가정과 학교에서 연계하여야만 성공할 수 있는 미디어 리터러시 능력을 신장시킬 수 있는 교육활동이 먼저 준비가 되어 있어야 하는데도 말이다. 적절한 놀이 문화와 스트레스를 해소할 공간이 없는 아이들은 아직 미디어를 내려놓을 준비가 되어 있지 않으며 강제로 뺏은 미디어는 부모세대와 아이들 세대의 분열을 초래할 수도 있다. 이에 학생들에게 스스로 미디어를 조절하고 절제하는 능력을 키울 수 있도록 자발적인 참여로 이뤄질 수 있는 미디어 다이어트를 제안했다. 아이들은 생활에 영향을 미칠 수 있는 미디어를 스스로 선택하고 그것을 조금씩 줄여보도록 노력하는 것이다. 예를 들어, 식사시간에는 스마트폰을 손에서 내려 놓는다든지, 텔레비전을 볼 때는 게임을 하지 않는다든지, 평소 게임을 하는 시간의 10% 정도를 아무것도 하지 않고 쉬는데 사용하는 등 아이들 스스로 미디어의 영향력에서 자유로워 지도록 말이다. 그리고 아이들 스스로 스마트한 시대에 “내 생각이란 녀석이 잘 지내고 있는지” 고민해볼 수 있는 기회가 될 것이다.</p>				
수업 설계	선개념 오개념 난개념	미디어 사용습관이 어느 정도가 되는지 스스로 파악해보는 자기 진단 실시 미디어의 양면성에 대한 인식과 함께 미디어의 가치중립성에 대한 인지 및 개념 재구성 올바른 스마트폰 활용을 위해 자신이 할 수 있는 것과 실천할 수 있는 방안 마련하기				
	자료 활용	민주시민 교과서 (3-4학년용), 원더볼즈 스토리북, 스마트폰 자가진단 점검표, 미디어 다이어트 서약서, 요일제 스티커 제작용 라벨지, 스마트폰 바구니 도안, 나는야 지킴이 MR				
	배움 중심 수업 전략	창의 지성 텍스트 활용	민주시민 교과서를 활용하여 자료형으로 필요한 부분만 발췌하고 수업 전반을 재구성하여 활동 위주의 수업으로 전개			
		비판적 사고력 활동	민주적 의사소통 능력을 신장시키기 위해 다양한 활동을 실제적으로 배치하여 비판적 사고력을 기를 수 있도록 구조화			
		협력적 배움 활동	협력과 나눔(서로 다른 생각 나누기)의 배움 경험을 통해 사고의 확장이 일어날 수 있도록 수업 내용, 방법, 활동 조직 등 구조화 / 활동적 미션 활동을 통해 창의인성요소를 신장시키는 체험위주의 구체적 조작활동 제시			
		배움 확인 활동	스스로 배움 내용을 점검하고 자기언어와 생각으로 정리하여 표현하는 기회 제공 변화의 확인 및 더 넓고 깊은 배움의 도전을 위한 적절한 피드백 제공			





본시수업과정안

수업의 흐름			
배움 단계	배움 요소	교사-학생 수업 활동 (주요 활동 및 핵심 발문 중심)	활동 의도 (자료 및 유의점)
문제 만나기 (5')	스토리텔링 동기유발 (전체)	<p>■ 원더볼즈와 함께 스마트폰 속으로</p> <p>- 텅은 무지개 빛 예쁜 소리를 내는 실로폰 친구예요. 원더볼즈 연주회를 앞 둔 어느 날, 텅은 그 예쁜 색깔도, 소리도 모두 잃어버린 게 아니겠어요? 텅에게 도대체 무슨 일이 있었던 걸까요? 과연 원더볼즈 연주회는 무사히 시작될 수 있을까요?</p> <p>● 스마트폰에 빠진 텅을 어떻게 도와줘야 할까요?</p>	<p>● 동영상  <a href="https://youtu.be/of7tZjpsdY">https://youtu.be/of7tZjpsdY</a> </p>
	학습문제 세우기 (전체)	<p>■ 학습문제 판서하기</p> <p>- 스마트폰을 올바르게 사용하는 습관을 가져보자.</p>	
탐색 (5')	미디어의 양면성 파악하기 (모둠)	<p>■ 스마트폰의 좋은 점과 나쁜 점 알아보기</p> <p>- 모둠별로 스마트폰으로 생긴 긍정적인 부분 적어보기</p> <p>- 스마트폰으로 인해 나타나는 부정적인 부분 살펴보기</p> <p>- 스마트폰은 좋은 것인가? 나쁜 것인가?</p> <p>- 그렇다면, 무엇이 문제일까요?</p>	<p>※ 마인드맵 활동 4절지에 스마트폰의 장단점에 대한 마인드맵 또는 민주시민 교과서에 작성</p>
문제 해결 (10')	스마트폰 사용습관 체크하기 (개별)	<p>■ 스마트폰 사용습관 자가 진단</p> <p>상 (올바른 사용자) -&gt; Lv 정하기 : 3개 이상 약속하기</p> <p>중 (잠재적 사용자) -&gt; Lv 정하기 : 2개 이상 약속하기</p> <p>하 (고위험 사용자) -&gt; Lv 정하기 : 1개 이상 약속하기</p> <p>: 스마트폰 사용습관을 자가 진단하고 미디어 다이어트 서약서야 자신이 지킬 수 있는 약속을 LV에 따라 다르게 약속한다.</p> <p>■ 미디어 다이어트 서약서 작성하기</p>	<p>※ 스마트폰 자가진단 점검표(정보화 진흥원)</p> <p>※ 미디어 다이어트 서약서 (민주시민 교과서 3-4학년용)</p>
적용 및 발전 (15')	생활속에서 실천하기 (개별)	<p>■ 요일제 스티커 만들기</p> <p>- 미디어 다이어트 서약서에서 약속한 내용을 스티커로 만들기</p> <p>- 가정에 붙이거나 스마트폰 바구니에 붙이기</p> <p>■ 스마트폰 바구니 만들기</p> <p>- 가정에서 가족들과 함께 실천할 스마트폰 바구니 만들기</p>	<p>※ 라벨지(개별1장)</p> <p>※ 스마트폰 바구니</p> 
정리 (5')	배움 정리	<p>■ 개념 및 배움 정리</p> <p>- “나는야 지킴이” 노래 배우기 (멋쟁이토마토 개사)</p> <p>- 스마트폰 바구니 운동 실천 약속하기</p> <p>- 스마트폰 사용면허증 발급 약속하기</p>	<p>● 멋쟁이토마토 MR</p> <p>나는야 지킴이</p> 



## 청소년 스마트폰중독 자가진단 척도

년      월      일                      학교      학년 (남 , 여)      성명

번호	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	스마트폰의 지나친 사용으로 학교성적이 떨어졌다.				
2	가족이나 친구들과 함께 있는 것보다 스마트폰을 사용하고 있는 것이 더 즐겁다.				
3	스마트폰을 사용할 수 없게 된다면 견디기 힘들 것이다.				
4	스마트폰 사용시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다.				
5	스마트폰 사용으로 계획한 일(공부, 숙제 또는 학원수강 등)을 하기 어렵다.				
6	스마트폰을 사용하지 못하면 온 세상을 잃은 것 같은 생각이 든다.				
7	스마트폰이 없으면 안절부절 못하고 초조해진다.				
8	스마트폰 사용시간을 스스로 조절할 수 있다.				
9	수시로 스마트폰을 사용하다가 지적을 받은 적이 있다.				
10	스마트폰이 없어도 불안하지 않다.				
11	스마트폰을 사용할 때 그만해야지 라고 생각은 하면서도 계속한다.				
12	스마트폰을 너무 자주 또는 오래한다고 가족이나 친구들과 부터 불평을 들은 적이 있다.				
13	스마트폰 사용이 지금 하고 있는 공부에 방해가 되지 않는다.				
14	스마트폰을 사용할 수 없을 때 패닉상태에 빠진다.				
15	스마트폰 사용에 많은 시간을 보내는 것이 습관화되었다.				







## 만든 사람들

### [지도위원]

방호석 / 경기도교육청북부청사 교육2국장

홍정수 / 경기도교육청북부청사 특성화교육과장

박진영 / 경기도교육청북부청사 정보화교육 담당 사무관

### [기획위원]

박기일 / 경기도교육청북부청사 정보화교육 담당 장학사

손주호 / 경기도교육청북부청사 정보화교육 담당 주무관

채영필 / 경기도교육청북부청사 정보화교육 담당 주무관

이각순 / 경기도교육청북부청사 정보화교육 담당 주무관

유 석 / 경기도교육청북부청사 정보화교육 담당 주무관

### [집필위원]

김형태 / 군자초등학교 교사

현정석 / 군자초등학교 교사

김동욱 / 서촌초등학교 교사

전형준 / 서촌초등학교 교사

김세준 / 정왕초등학교 교사

손영우 / 정왕초등학교 교사

## 스마트폰 이별주간 매뉴얼 (시즌2)

발 행 : 2016년 12월

발행인 : 경기도교육감

발행처 : 경기도교육청 특성화교육과