



가 정 통 신 문

성실(誠實)

제2021-132호

교무실 070-7097-0520, 행정실 070-7097-0504, 팩스 031-499-9431 www.jeongwang.ms.kr

스마트폰 관리주간 안내

학교의 발전과 학생들의 교육활동에 관심을 가져주시는 학부모님들께 감사드립니다.
스마트폰 보급 확산과 코로나19로 인한 원격수업의 확대로 학생들의 스마트폰 과의존에 대한 위험성이 더욱 높아진 상황입니다. 이에 본교에서는 스마트폰 관리주간을 통해 학생들의 올바른 스마트폰 사용 습관 정착에 힘쓰고자 하오니 가정에서도 많은 협조 부탁드립니다.

1. 대상: 정왕중학교 학생, 학부모
2. 시기: 2021. 6. 14.(월) ~ 6. 18.(금)
3. 방법: 뒷면의 스마트폰 사용 스스로 점검하기, 스마트폰 사용 조절 방법 실천하기, 생산적 스마트폰 활용 방법 실천하기, 『가족과 함께하는 미디어 다이어트』를 활용하여 미디어 다이어트 및 미디어 선용 활동하기, 스마트폰 관리주간에는 스마트폰을 부모님께 반납하기, 가정에서 스마트폰 사용 줄이기 등

2021. 6. 11.

정 왕 중 학 교 장

1. 스마트폰 사용 스스로 점검하기(스마트폰 과의존 척도)

청소년 및 성인, 고령층용(자기점검용, 10문항)

요인	항목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절실패 Out of control	1) 스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.	①	②	③	④
	2) 스마트폰 이용시간을 조절하는 것이 어렵다	①	②	③	④
	3) 적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다.	①	②	③	④
현저성 Salience	4) 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.	①	②	③	④
	5) 스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다.	①	②	③	④
	6) 스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.	①	②	③	④
문제적 결과 Serious consequences	7) 스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.	①	②	③	④
	8) 스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다.	①	②	③	④
	9) 스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다.	①	②	③	④
	10) 스마트폰 때문에 업무(학업 혹은 직업 등) 수행에 어려움이 있다.	①	②	③	④

* 기준점수(40점 최고점)

- [청소년, 만 10-19세] 고위험군 31점 이상, 잠재적 위험군 23-30점, 일반 사용자군 22점 이하
- [성인, 만 20-59세] 고위험군 29점 이상, 잠재적 위험군 24-28점, 일반 사용자군 23점 이하
- [고령층, 만 60세 이상] 고위험군 28점 이상, 잠재적 위험군 24-27점, 일반 사용자군 23점 이하

* 결과해석

- [고위험군] 스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적 지원과 도움이 필요합니다.
- [잠재적 위험군] 스마트폰 과의존에 대한 주의가 필요합니다. 스마트폰 과의존의 위험성을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적인 사용을 하도록 노력해야 합니다.
- [일반 사용자군] 스마트폰을 적절히 이용하고 있지만, 앞으로도 지속적인 자기 점검이 필요합니다.

2. 스마트폰 사용 조절 방법 실천하기

- ① 목적이 있는 경우에만 이용하고 불필요할 때는 '알림 끄기' 기능을 활용해요.
- ② 최근 한 달 동안 사용하지 않은 앱은 삭제하고, 스마트폰 이용 절제 도우미 앱을 활용해요.
- ③ 스마트폰을 사용하지 않는 시간·장소(잠자기 2시간 전, 수업·식사 시간, 공공장소, 이동 중 등)를 정하고, 사용하지 않을 때는 보이지 않는 곳에 보관해요.
- ④ 정해진 시간 동안만 스마트폰을 사용하고, 사용 시에는 고개를 숙이지 않고 허리를 세워 바른 자세를 유지해요. 일정 시간 사용 후에는 눈 건강 체조와 스트레칭을 해요.
- ⑤ 스마트폰을 대신할 수 있는 오프라인 활동(독서, 운동, 취미·동아리·봉사 등) 시간을 늘려가요.

3. 생산적 스마트폰 활용 방법 실천하기

- ① 나의 적성과 흥미가 어떤지 탐색하고, 다양한 미래 직업과 진학 정보를 제공받을 수 있는 앱을 사용해 봅니다.
- ② 배경지식을 쌓고 나에게 맞는 맞춤형 콘텐츠를 선택할 수 있는 다양한 온라인 무료 강의(도서교육 종합시스템 등)를 검색해서 꾸준히 학습해 봅니다.
- ③ 온라인상의 정보를 비판적 관점에서 능동적으로 탐색해 건강하게 이용합니다.
- ④ 인터넷 공간에서도 타인을 배려·포용하고, 디지털 환경의 위험으로부터 안전을 지킵니다.
- ⑤ 관심 있는 분야를 주제로 직접 모바일 콘텐츠를 만들어 가족, 친구와 공유해 봅니다.

<출처: 스마트쉼센터>

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)