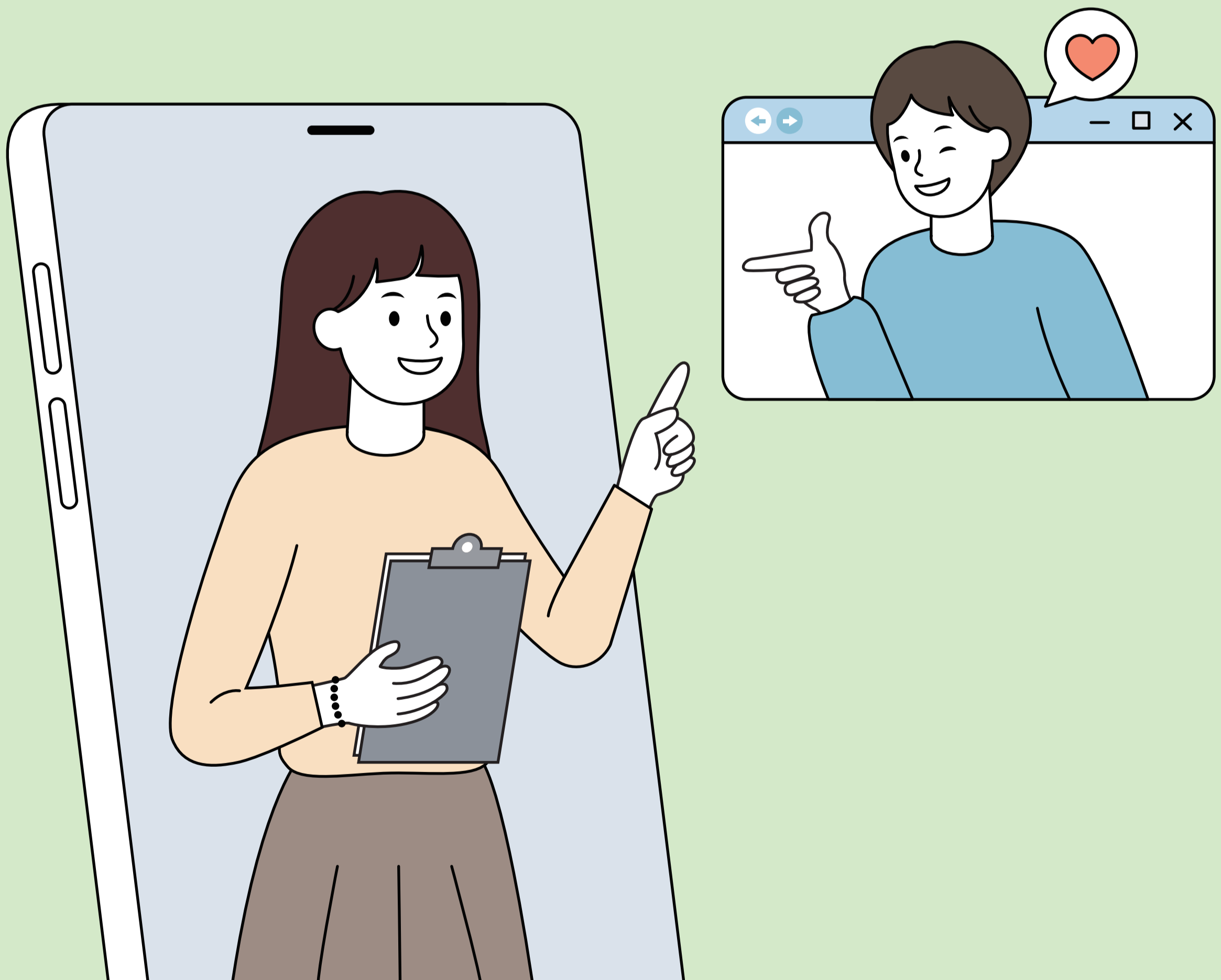



2021 초등 학생용 카드뉴스

스마트한 스마트폰 사용법

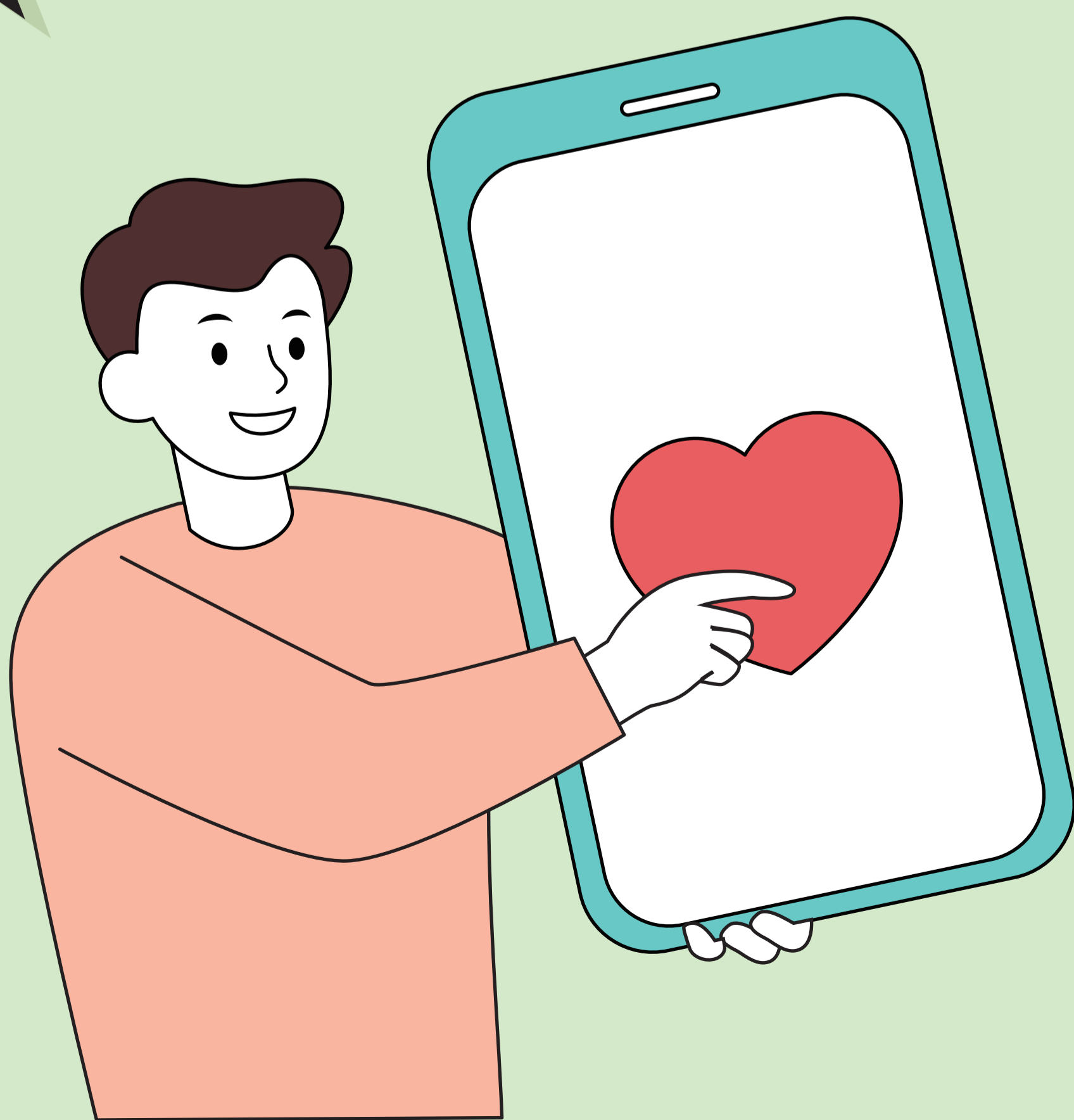


학생정신건강지원센터
기 오 오 너 너 오 너 너



우리는 똑똑한 스마트폰 덕분에 가족과 친구와 쉽게 연락할 수 있고, 정보를 찾거나 다양한 앱을 편리하게 사용할 수 있지만, 현명하게 사용하지 않는다면 우리의 몸과 마음에 해가 될 수도 있습니다.

우리는 스마트폰을 어떻게 사용하고 있을까요? 이번 뉴스레터에서는 **스마트폰을 현명하게 사용하는 방법**을 알아보겠습니다.



스마트폰으로 무엇을 하고 싶었나요?

✓ 스마트폰을 가지게 되었다면 이것으로 무엇을, 언제, 얼마나 할 것인지 부모님(또는 보호자)과 함께 범위를 정합니다.

✓ 스마트폰으로 할 수 있는 일들을 생각해 봅니다.

- 전화, 문자, 친구와 카톡, 음악듣기, 유튜브 보기, 검색하기, 게임하기 등
- 이 중 어떤 기능과 앱을 사용할지 나의 나이에 맞게 고릅니다.

✓ 스마트폰을 사용할 수 있는 시간대를 정합니다

- 아침 7시부터 저녁 9시까지, 아침 7시부터 저녁 10시까지 등

✓ 하루에 스마트폰을 얼마나 사용할지 정합니다.

- 하루 1시간, 하루 2시간 등

✓ 스마트폰이 없어야 하는 시간과 장소를 정합니다.

- 가족들이 함께 모였을 때(식사할 때나 가족 모임, 나들이 등)
- 잠자러갈 때 폰 갖고 가지 않기

나는 스마트폰을 감당할 수 있을까요?

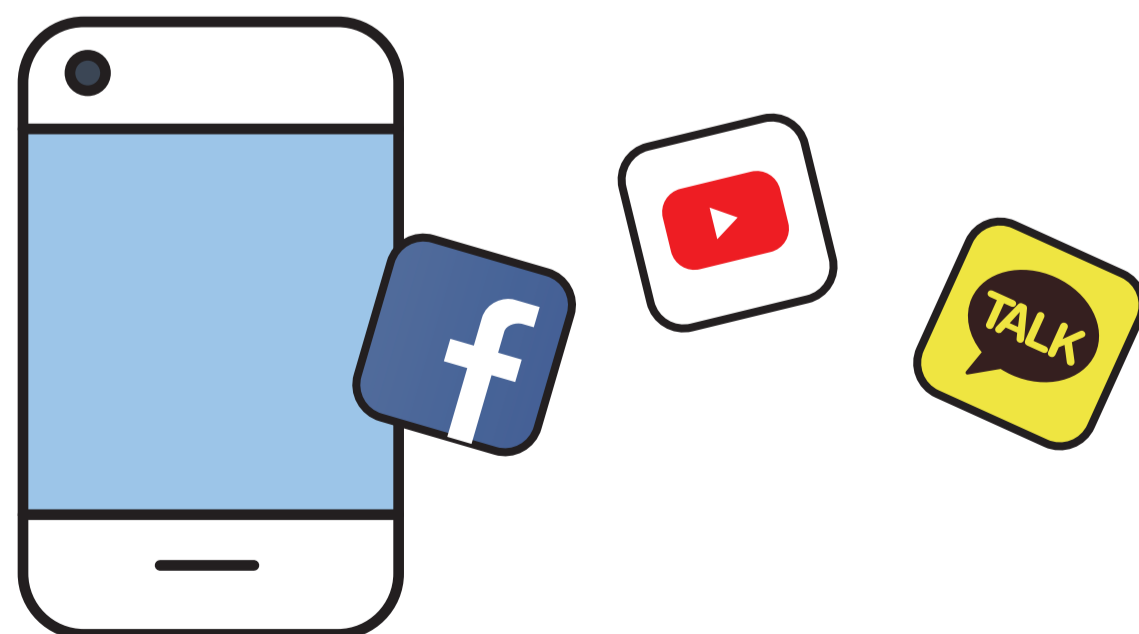
✓ 스마트폰은 망가지거나 잃어버리지 않도록 주의해서 사용해야 하고, 사용 요금을 내야 하며, 늘 관리해 줘야 하는 기계입니다.

✓ 스마트폰이 쉽게 부서지지 않도록 **커버**를 잘 씌워 둡니다.

- 스마트폰은 수십만 원의 가치가 있는 고가의 물건입니다: 스마트폰을 잃어버리거나 부서졌을 때 어떻게 할지 부모님(또는 보호자)와 미리 생각해 둡니다.

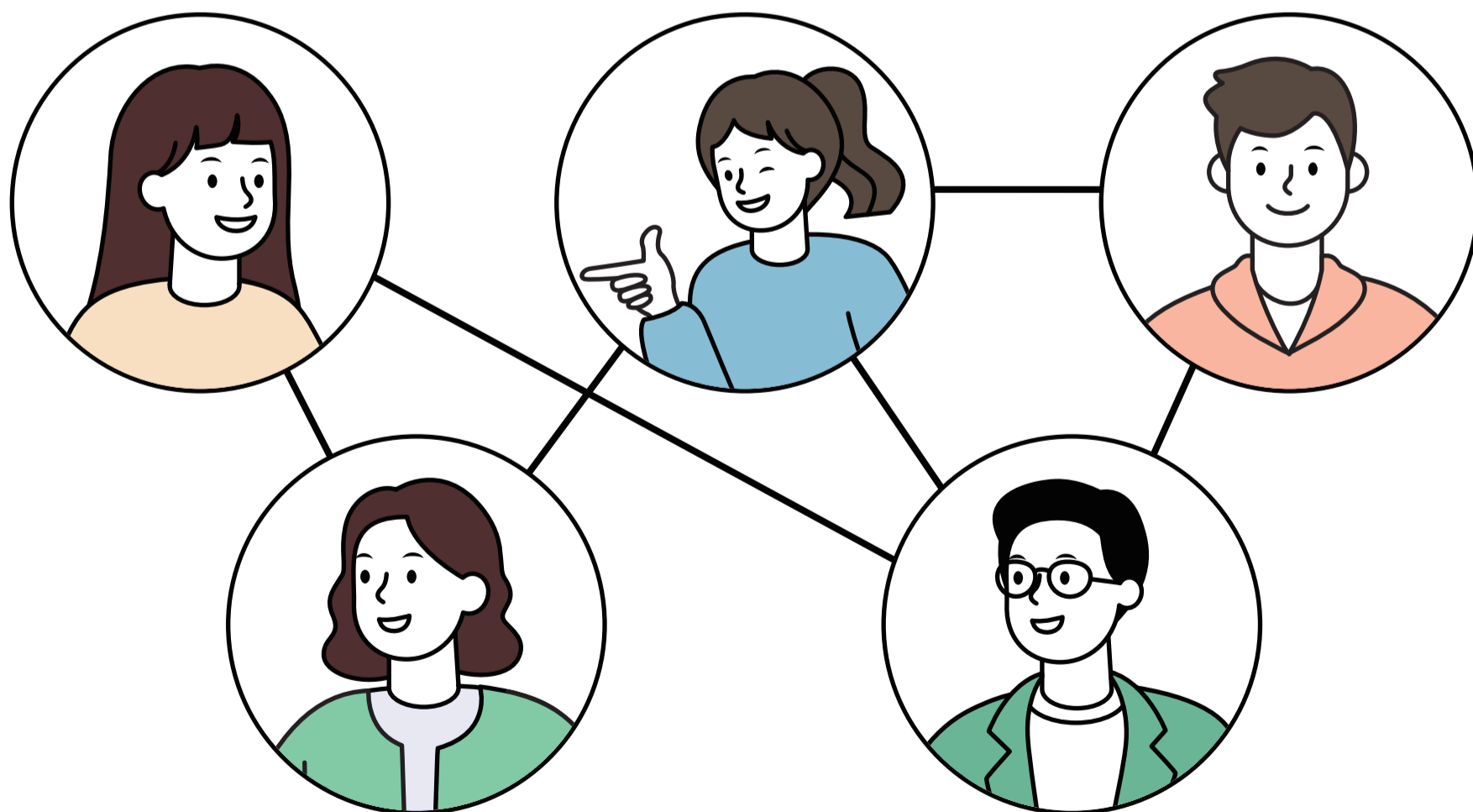
✓ 스마트폰 요금과 관련된 **데이터**를 관리합니다.

- 한 달에 사용할 수 있는 데이터, 남아 있는 데이터를 생각하고 데이터를 절약할 수 있는 방법들을 알아둡니다.



스마트폰이 나에게 주는 **좋은 영향**과 **안 좋은 영향**을 알고 있나요?

- ✓ 스마트폰으로 쉽게 알고 싶은 정보를 찾을 수 있고, 친구들과 함께 소셜 미디어나 게임을 하면서 더 친해질 수 있고, 여러 가지 상황에 대처하는 기술도 늘릴 수 있습니다.
- ✓ 그러나 한 자세로 스마트폰을 많이 사용하다보면 목이 아파지고(거북목 증후군), 손목도 아파지고(카팔 터널 증후군), 감정조절도 어려워지며(우울하고 불안함), 수면에도 문제가 생기고, 체중에도 영향을 받을 수 있습니다.



스마트폰을 안전하고 예의바르게 사용하고 있나요?

- ✓ 스마트폰을 사용하면서 주의하지 않으면 나도 모르는 사이에 **폭력이나, 범죄** 등에 노출될 수 있습니다.
- ✓ 스마트폰에 **비밀번호**를 걸어 평소에는 잠귀 둡니다.
- ✓ 나이에 맞는 콘텐츠를 볼 수 있도록 스마트폰 자체, 그리고 앱에 **연령 설정**을 합니다.
- ✓ 소셜 미디어에 개인 정보 설정을 **'모두 공개'로 하지 않습니다.**
- ✓ 소셜 미디어에 올리는 내용 중 나의 이름, 나이, 생일, 주소, 전화번호, 학교 등이 **드러나게 하지 않습니다.**
- ✓ 함부로 **팝업창**을 클릭하지 않습니다.
- ✓ 사이버 세상에서는 **내가 아는 사람에게서 온 친구신청만** 받아들입니다.
- ✓ 혹시 낯선 사람과 사이버 세상에서 대화를 하게 되더라도 개인정보를 절대 주지 않고, 오프 라인에서 만나자는 제안도 거절합니다.
- ✓ 꼭 필요한 앱에만 **위치 추적**을 허용합니다.
- ✓ 사이버 세상에서 사용하는 언어나 사진 등은 부모님(또는 보호자)이 보아도 괜찮을 정도의 수준으로 사용합니다

사이버 놀림과 괴롭힘에 대처하는 방법

✓ 사이버 세상에서는 내게 욕을 하거나, 망신주기, 보기 싫은 사진 계속 보내기, 하기 싫은 대화에 계속 초대하기, 가는 사이트마다 나를 따라다니기 등 나를 괴롭히는 사람이 있을 수 있습니다.

✓ 이런 일들이 일어난다면 다음과 같이 대처합니다.

- 사이버 세상에서 나를 놀리거나 괴롭히는 사람을 차단합니다.
- 놀리거나 괴롭힌 내용을 캡처하거나 저장하여 증거를 남깁니다.
- 믿을만한 어른(가족, 선생님 등)에게 이 일을 얘기합니다.
- 내가 입은 피해를 신고합니다. 당장 위협을 받는 상황이라면 경찰에 바로 신고합니다.
- 내가 당한 피해에 대해 화내면서 똑같이 대응하거나 복수하지 않습니다.

발행 2021년 11월

2021 초등 학생용 카드뉴스

스마트한 스마트폰 사용법

카드뉴스 문의사항

교육부 학생정신건강지원센터

02-6959-4640



학생정신건강지원센터
학 생 정 신 건 강 지 원 센 터