

학부모(청소년)

# 스마트폰·인터넷 과의존 예방 콘텐츠 지도안



스마트심센터  
Internet Addiction Prevention Center

# 1차시 자녀와 함께 실천하는 SNS 과의존 예방

학습주제	자녀와 함께 실천하는 SNS 과의존 예방
학습 목표	1. SNS에 있는 과의존 유발 기능들에 대해 말할 수 있다. 2. SNS에 있는 과의존 예방 기능들에 대해 말할 수 있다.
학습 내용	1. SNS의 과의존 유발 기능들 2. SNS의 과의존 예방 기능들

학습단계	교수·학습활동	자료 및 지도상 유의점
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 영상 시청 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 영상을 통해 오늘 수업의 주제를 예측해 볼 수 있도록 한다.</li> </ul> </li> <li>▶ 학부모 중 SNS를 사용하는 분이 기능에 대해서 이야기하게 한다. 언제 과의존 경험을 가졌는지 경험담을 이야기하게 한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>㉔ 제공 영상</li> <li>㉕ 학부모들이 자신의 경험을 자유롭게 얘기할 수 있는 분위기를 조성한다.</li> </ul>
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ SNS 과의존 유발 기능들에 대해 얘기한다. <ul style="list-style-type: none"> <li>· SNS(소셜 네트워크 서비스)에서 사용되는 과의존 유발 기능이 어떤 것이 있는지 설명한다.</li> <li>· 이러한 기능이 사용자들의 관심을 끌고 어떻게 과의존을 유발할 수 있는지 설명한다.</li> </ul> </li> <li>▶ 예시와 함께 과의존 유발 기능들을 식별한다. <ul style="list-style-type: none"> <li>· 동영상에서 나온 것처럼 푸시 알림, 좋아요, 무한 스크롤, 스토리 등 SNS에서 흔히 볼 수 있는 과의존 유발 기능을 식별하고 예시를 제공한다.</li> </ul> </li> <li>▶ 과의존 유발 기능과 그 위험성에 대해 얘기한다. <ul style="list-style-type: none"> <li>· 과의존 유발 기능이 정신 건강에 어떤 영향을 미칠 수 있는지 설명한다.</li> <li>· 과도하게 SNS를 사용할 경우 오프라인 관계 단절 및 디지털 치매 등 여러 문제가 생길 수 있음을 설명한다.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>㉔ 활동지</li> <li>㉕ 자녀들이 왜 SNS에 있는 과의존 유발이 되는지 인지하게 한다.</li> </ul>

학습단계	교수·학습활동	자료 및 지도상 유의점
전개	<p>▶ SNS에 있는 과의존 예방 기능들에 대해 얘기한다.</p> <p>· SNS의 과의존 예방 기능들을 간략하게 소개한다.</p> <p>ex) 알림 관리 기능 (Notification Management):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 알림을 관리하고 사용자가 받는 푸시 알림을 제한할 수 있도록 도와주는 기능. 사용자는 특정 계정의 알림을 끄거나 일정 시간 동안 알림을 무음으로 설정할 수 있음.</li> <li>- 스크린 타임 관리 (Screen Time Management): SNS 사용자가 플랫폼을 얼마나 오래 사용했는지 추적하고 시간 관리 기능을 제공. 사용자는 스스로에게 정해진 시간 동안만 SNS를 사용하도록 도움을 받을 수 있음.</li> <li>- 글자 수 제한 (Caption Length Limit): 사용자가 게시물의 캡션(글)을 일정 길이로 제한할 수 있게 함. 긴 시간을 캡션 작성에 할애하지 않고 게시물을 만들 수 있음.</li> <li>- 무한 스크롤 제한 (Endless Scrolling Limit): 사용자가 피드를 무한 스크롤하는 것을 제한. 사용자는 스크롤이 끝나면 스크롤 종료를 알려주는 경고 메시지를 볼 수 있음.</li> <li>- 키워드 필터 (Keyword Filter): 사용자는 피드에서 특정 키워드나 문구를 필터링하여 표시되지 않도록 설정할 수 있음. 사용자는 부적절한 콘텐츠를 피하고 더 건전한 환경을 조성할 수 있음.</li> </ul>	<p>㉞ 학부모가 SNS에 있는 과의존 예방 기능을 알고 있는지 확인한다.</p> <p>㉞ 학부모에서 실제로 SNS 앱을 열어서 과의존 예방 기능을 찾게 한다.</p>
정리	<p>▶ 영상과 수업의 내용을 정리한다.</p> <p>▶ 교육 후 자녀들에게 SNS 과의존 유발 기능과 SNS 과의존 예방 기능에 대한 이해를 확인한다.</p>	

## 2차시 가족이 함께 실천하는 OTT 과의존 예방

학습주제	가족이 함께 실천하는 OTT 과의존 예방
학습 목표	1. OTT의 특성에 대해 말할 수 있다. 2. 가정 내에서 실천할 수 있는 OTT 과의존 예방법에 대해 말할 수 있다.
학습 내용	1. OTT의 과의존 유발 요소 2. 가정 내에서 실천할 수 있는 OTT 과의존 예방법

학습단계	교수·학습활동	자료 및 지도상 유의점
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 영상 시청 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 영상을 통해 오늘 수업의 주제를 예측해 볼 수 있도록 한다.</li> </ul> </li> <li>▶ OTT(Over-The-Top, Netflix, YouTube 등)을 얼마나 자주 시청하는지 이야기하게 한다.</li> </ul>	㉔ 제공 영상 ㉕ 학부모들이 자신의 경험을 자유롭게 얘기할 수 있는 분위기를 조성한다.
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ OTT 서비스 및 과의존 유발 요소 소개 <ul style="list-style-type: none"> <li>· OTT의 대표적인 서비스들을 소개한다. (Netflix, YouTube 등)</li> <li>· OTT 과의존 유발 요소에 관해 이야기를 나눈다. ex) 끊임없는 다음 에피소드 유도(Endless Episode Inducement): OTT 플랫폼은 자동 재생 기능을 제공하여 한 에피소드가 끝나면 다음 에피소드가 자동 재생됨.</li> <li>- 광고 및 추천 알고리즘(Advertising and Recommendation Algorithms): OTT 서비스는 개인화된 광고와 추천 알고리즘을 사용하여 사용자의 관심사에 맞는 콘텐츠를 제공함.</li> <li>- 고품질 콘텐츠 (High-Quality Contents): OTT 서비스는 고품질의 오리지널 콘텐츠를 제공하며 사용자들에게 중독성 있는 스토리텔링과 시각적 효과를 제공함.</li> <li>- 다양한 장치와 액세스 (Multiple Devices and Access): OTT 서비스는 다양한 디바이스에서 이용 가능하며, 사용자는 언제 어디서나 OTT 콘텐츠에 액세스할 수 있음.</li> </ul> </li> </ul>	㉔ 활동지 ㉕ OTT 서비스와 콘텐츠의 과의존 위험성에 대해 인지하고 있는지 확인한다. ㉕ OTT의 과의존 유발 요소에 대해 인지하고 있는지 확인한다.

학습단계	교수·학습활동	자료 및 지도상 유의점
전개	<p>- 사회적 공유 (Social Sharing): 사용자들은 OTT 콘텐츠를 소셜 미디어에서 공유하고 이에 관한 토론을 진행하는 경향이 있으며, 이러한 활동은 다른 사람들과 콘텐츠에 관한 대화를 유도하며 사용자들이 계속해서 시청하게 함.</p> <p>▶ OTT 과의존 예방법 소개</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 건전한 화면 시간 관리: 화면 시간을 제한하고 일주일에 몇 시간 동안만 OTT를 시청하도록 설정하는 방법 설명.</li> <li>· 콘텐츠 선택과 평가: 어떤 콘텐츠를 시청할지 신중하게 선택하게 하는 방법을 설명</li> <li>· 가족 구성원 각자의 화면 시간을 설정하고, 가정 내 과의존 예방 계획을 수립하게 한다.</li> </ul>	
정리	<p>▶ 영상과 수업의 내용을 정리한다.</p> <p>▶ 교육 후 가족 구성원들은 OTT 과의존 유발 요소를 이해하고, 가정 내에서 건전한 OTT 사용 습관을 형성하는 방법을 관리하고 실천한다.</p>	