



KERIS

한국교육학술정보원

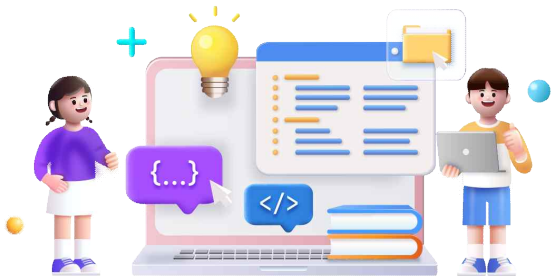
KOREAN EDUCATION AND RESEARCH INFORMATION SERVICE

나의 건강한 디지털 생활

디지털 과의존 예방하기



나는 디지털 기기를 어떻게 사용하고 있을까요?



디지털은 내 친구

AIDT를 활용한 디지털 리터러시 키우기

Contents | 목차

1

디지털 경험
공유하기

2

디지털 과의존
진단검사하기

3

건강한 디지털
생활 약속하기





1 디지털 경험 공유하기

1. 디지털 과의존에 대한 생각 나누기
2. 나의 디지털 생활 돌아보기

1. 디지털 과의존에 대한 생각 나누기

✓ 영상을 보고 물음에 답해 봅시다.



- 인터넷·스마트폰 참기 결투에서 진 고양이의 모습이 어떤가요?
- 여러분도 인터넷이나 스마트폰을 하지 못해서 불안했던 경험이 있나요?

1. 디지털 과의존에 대한 생각 나누기

✓ 영상을 보고 물음에 답해 봅시다.



- 토끼는 왜 알람 진동이 왔다고 생각했을까요?
- 여러분도 비슷한 경험을 한 적이 있나요?
- 두 영상을 보고 생각하거나 느낀 점을 이야기해 봅시다.

2. 나의 디지털 생활 돌아보기

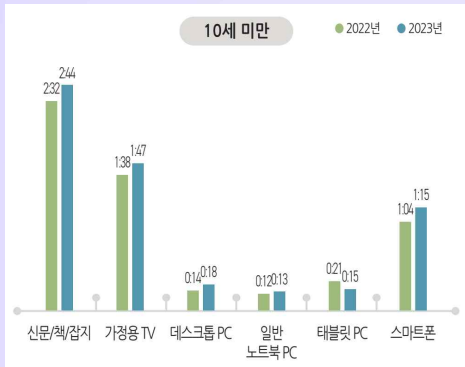


☑ 지난 일주일 동안의 나의 디지털 기기 사용 시간을 확인해 봅시다.(사전 과제)

날짜 기기	월 일	월 일	월 일	월 일	월 일	월 일	월 일
스마트폰	시간	시간	시간	시간	시간	시간	시간
컴퓨터	시간	시간	시간	시간	시간	시간	시간
TV	시간	시간	시간	시간	시간	시간	시간
스마트패드	시간	시간	시간	시간	시간	시간	시간
기타	시간	시간	시간	시간	시간	시간	시간
합계	시간	시간	시간	시간	시간	시간	시간

2. 나의 디지털 생활 돌아보기

✓ 지난 일주일 동안 디지털 기기를 어떻게 사용했는지 이야기해 봅시다.

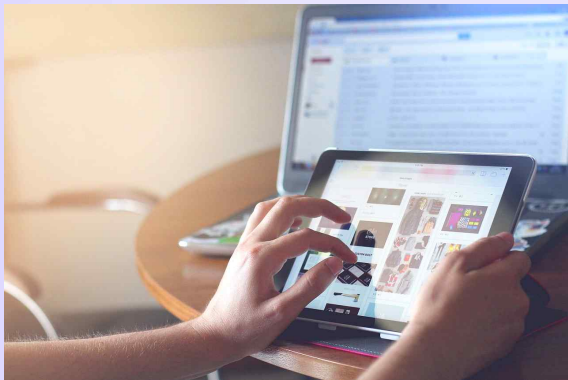


나는 다른
친구들에 비해
스마트폰을
많이 사용하고
있구나.



2. 나의 디지털 생활 돌아보기

✓ 디지털 생활과 관련하여 좋았던 점, 힘들었던 점을 이야기해 봅시다.



밤에도 스마트폰을
사용하는 시간이
너무 많아서
학교에서 줄린 적이
있었습니다.





2 디지털 과의존 진단검사하기

1. 디지털 과의존 자가진단 검사하기
2. 자가진단 검사 결과 살펴보기

1. 디지털 과의존 진단검사를 해 봅시다.

✓ 인터넷 과의존 진단검사를 해 봅시다.

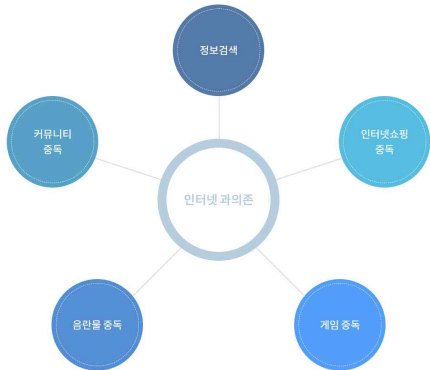
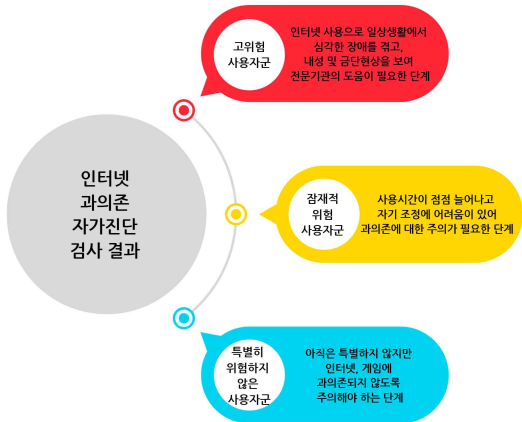
요인	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	1 인터넷 사용으로 건강이 이전보다 나빠진 것 같다.	☐	☐	☐	☐
	2 인터넷을 너무 사용해서 머리가 아프다.	☐	☐	☐	☐
	3 인터넷을 하다가 계획한 일들을 제대로 못한 적이 있다.	☐	☐	☐	☐
	4 인터넷 사용시간을 줄이려고 한 적이 있다.	☐	☐	☐	☐
	5 인터넷 때문에 돈을 더 많이 쓰게 된다.	☐	☐	☐	☐
2	6 오프라인에서보다 온라인에서 나를 인정해주는 사람이 더 많다.	☐	☐	☐	☐
	7 실재에서 보다 인터넷에서 만난 사람들을 더 잘 이해하게 된다.	☐	☐	☐	☐
3	8 인터넷을 하지 못하면 생활이 지루하고 재미가 없다.	☐	☐	☐	☐
	9 인터넷을 하지 못하면 인정부절 못하고 초조해진다.	☐	☐	☐	☐
	10 인터넷을 하지 못해도 불안하지 않다.	☐	☐	☐	☐
	11 인터넷을 하고 있지 않을 때는 인터넷을 생각이 나지 않는다.	☐	☐	☐	☐
4	12 인터넷을 하다가 그만두면 또 하고 싶다.	☐	☐	☐	☐
	13 인터넷 사용시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다.	☐	☐	☐	☐
	14 인터넷 사용을 줄여야 한다는 생각이 끊임없이 들곤 한다.	☐	☐	☐	☐
	15 주위 사람들이 내게 인터넷을 너무 많이 한다고 지적한다.	☐	☐	☐	☐



<https://bit.ly/인터넷과의존진단>

2. 자가진단 검사 결과를 살펴봅시다.

☑ 인터넷 과의존 자가진단 검사 결과 나는 어디에 속하나요?



출처: 인터넷 과의존 유형, 국립청소년인터넷드림마을

2. 자가진단 검사 결과를 살펴봅시다.

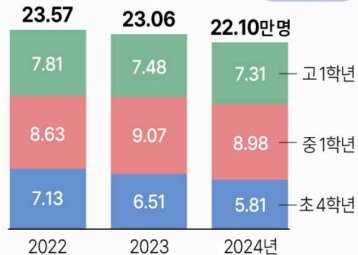
☑ 우리 반과 전국 초등학교 4학년, 중학교 1학년, 고등학교 1학년 인터넷 과의존 현황을 살펴볼까요?

우리 반의 인터넷 자가진단 검사 결과는?

- 1st | 특별히 위험하지 않은 사용자군
- 2nd | 잠재적 위험자군
- 3rd | 고위험 위험자군

청소년 인터넷·스마트폰 과의존 위험군 현황

4월 1~26일 전국 초 4학년, 중 1학년, 고 1학년 124만 9,317명 대상 조사



연암뉴스

자료:여성가족부



3

건강한 디지털 생활 약속하기

1. 건강한 디지털 생활을 위한 실천 약속 정하기
2. 우리 반 디지털 생활 실천 약속 만들기

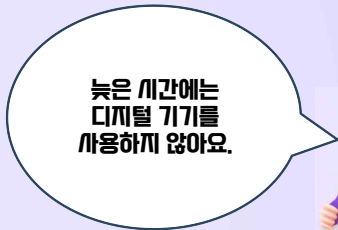
1. 건강한 디지털 생활을 위한 실천 약속 정하기



✓ 건강한 디지털 생활을 위해 내가 실천할 수 있는 약속을 정해 봅시다.



시간을 정해서
디지털 기기를
사용해요.



늦은 시간에는
디지털 기기를
사용하지 않아요.

2. 우리 반 디지털 생활 실천 약속 만들기



✓ 친구들이 정한 약속을 서로 이야기해보고, 우리 반 디지털 실천 약속을 만들어 봅시다.

우리 반 디지털 생활 실천 약속	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	



KERIS

한국교육학술정보원
KOREA EDUCATION AND RESEARCH INFORMATION SERVICE

「**감사합니다**」

