

스마트폰 중독 예방을 위한 해외 사례와 건강한 생활 습관



청소년기 뇌는 다양한 경험을 통해서 성숙해집니다.

스마트폰과 같은 디지털 기기 및 콘텐츠를 과도하게 사용하는 것은 뇌 발달에 부정적인 영향을 줍니다.

뇌 건강에 좋은 생활습관과 건강한 스마트폰 사용습관을 소개합니다.

1

스마트폰 중독 예방을 위한 해외 사례



(뉴욕주) 수업 시작부터 종료까지
학생들의 스마트폰 사용을 전면 금지하는
‘벨 투 벨’ 정책
※ 자기조절, 중독 통제, 자기 인식,
의사소통 기술 습득 및 책임감 함양 강조



온라인 상의 유해 콘텐츠로부터
보호하기 위한 ‘온라인 안전법’ 시행(2023)
디지털 문해력(digital literacy) 교육을
실시하여 청소년들의 책임감 강화



스마트폰 과의존 예방을 위한
체험 활동 중심 교육 프로그램 확대
※ 자연체험, 숙박체험 프로그램을 통해
규칙적인 생활 환경 조성 지원
디지털 시민성 교육 자료를 제공하여
가정 및 학교 내 지도에 활용

2

청소년기 뇌 건강에 좋은 생활습관

1. 주 3회 이상 운동하기

운동을 하게 되면 기억력이 좋아지고 자존감과
자긍심도 높아집니다.

2. 충분한 수면 취하기

수면부족은 뇌의 피로회복을 늦추고 피로감을
쉽게 느끼게 됩니다. 이는 우울, 불안 등의
부정적 정서를 불러오기 때문에 충분한 수면을
취하도록 합니다.

3. 자신을 되돌아보는 시간 만들기

건강한 자아를 형성할 수 있도록 마음 챙김
명상, 일기 쓰기를 통해 자신의 경험에 주의를
기울이도록 합니다.

3

가족이 함께하는 건강한 스마트폰 사용습관

1. 자녀와 함께 스마트폰 사용 규칙 만들기

자녀와 함께 상의해서 규칙을 정할 때, 자녀는
보다 책임감을 가지고 규칙을 지키며 자율성을
기를 수 있습니다.

2. 주기적으로 스마트폰 점검하기

어떤 콘텐츠를, 얼마나 자주 사용하는지 서로
이야기를 나누면 사용량 조절에 도움이 됩니다.

3. 가족과 함께 취미·여가활동하기

스마트폰을 사용하지 않는 시간에 무엇을 할 지
정하는 것도 중요합니다. 가족과 함께하는 취미·
여가 활동은 서로의 정서적 유대도 단단하게
만듭니다.

김대진 교수(가톨릭대학교 의과대학 정신과학교실)

신종 사이버폭력으로부터 자녀를 지키는 학부모의 관심과 교육적 개입

최근 청소년들 사이에서 SNS와 메신저를 중심으로 발생하는 사이버폭력이 점점 교묘하고 다양해지고 있습니다.

사이버공간에서의 폭력은 보이지 않기에 더 은밀하고 장기적인 상처를 남기므로
부모의 세심한 관찰과 대응이 어느 때보다 중요합니다.

우리 주변에 발생하고 있는 신종 사이버 폭력 유형과 사이버 폭력 예방을 위한 학부모의 교육적 개입 방안을 안내합니다.

1. 디지털 뒷담화

단체 채팅방에서 특정 친구를 배제하거나
비하하는 내용을 공유하는 행위

2. 딥 페이크 및 합성 이미지 유포 행위

AI 기술을 활용해 합성된 이미지로 명예를 훼손하는 행위

3. SNS 댓글을 통한 간접 공격

이름을 직접 언급하지 않으면서 특정인을 지목해 모욕하는 행위

4. 위장 계정(부계정)을 통한 스토킹

익명으로 친구를 감시하고 괴롭히는 행위

5. 밈(Meme)을 활용한 조롱

인터넷 유행 요소를 활용해 친구를 웃음거리로 만드는 행위



사이버폭력 예방을 위한 학부모의 교육적 개입 방안

1

자녀가 주로 이용하는 앱이나 SNS의 특성을 이해하고,
‘요즘 친구들이 자주 쓰는 앱이 뭐야?’와 같은 질문으로
미디어 사용 실태를 파악합니다.

2

가정에서도 온라인 내 예의와 책임의 중요성,
타인의 감정에 대해 존중하는 태도를 강조해야 합니다.

3

자녀가 갑자기 SNS 활동을 중단하거나
기분 변화가 심한 경우 각별한 관심이 필요합니다.

이백형(서울동작경찰서 학교전담경찰관)

도박으로 인해 발생할 수 있는 학교폭력 예방 및 대처방안

도박으로 문제 발생 시 대처는 이렇게!

문제 상황 ① '개인정보 도용' 사례

타인의 카카오톡 계정과 전화번호 등 개인정보를 강제로 갈취하여 이 정보를 타인에게 넘겨 이득을 취하는 행위가 발생하고 있습니다. 단체 대화방에 강제로 초대하여 개인정보와 인증번호를 갈취하고, 이후에 다른 친구를 초대하고 나가도록 강요하는 신종 학교폭력이 증가하고 있습니다.



문제 상황 ② '대리입금' 사례

SNS를 통해 게임 아이템, 아이돌 굿즈 구매 등 돈이 필요한 청소년들에게 대신 돈을 빌려주고 나중에 원금과 수고비를 받는 형태입니다. 돈을 빌리는데 10분도 채 걸리지 않는 간단한 절차 때문에 SNS에서는 급속 확산되고 있고, 갚지 않을 시 신상공개 협박으로 청소년을 궁지에 몰아넣고 있습니다.



위와 같은 사례가 발생할 시,

- 1 대한법률구조공단 홈페이지(<https://www.klac.or.kr>)의 사이버상담 및 질의응답 가능
- 2 '대리입금' 피해가 확인되면 학교전담경찰관, 금융감독원 불법사금융피해신고센터(1332), 금융감독원 홈페이지(www.fss.or.kr) 불법사금융·개인정보 불법 유통신고에 신고하기
- 3 도박문제 치유서비스가 필요한 경우, 한국도박문제예방치유원(국번없이 1336)으로 의뢰하여 주시기 바랍니다.

위 사례는 일반적인 관점에서의 재정, 법률적 활용 정보이며 시간 경과에 따라 변화가 있을 수 있으므로 항상 최신정보를 확인하시기 바랍니다.

[출처] 한국도박문제예방치유원(2025) | [출처] 대한민국 정책브리핑(www.korea.kr)

도박으로 인한 피해 유형



[출처] 한국도박문제예방치유원(2025)

도박문제 상담채널



학부모 소식지 2호에 대한 설문조사에 참여하시면 추첨을 통해 **사은품**을 드립니다!

방법: 규알코드 접속을 통한 네이버 설문 응답 | 수령 예정 인원 100명



2025. 6. 30.

시흥가온중학교장[직인생략]