

발간등록번호	11-1383000-000420-01
연구보고	2013-23

스마트폰 중독 청소년 부모교육 프로그램 매뉴얼

2013. 11.

연구기관 | 한국청소년상담복지개발원

책임연구원 | 배주미(한국청소년상담복지개발원 상담조교수)

공동연구원 | 조은숙(수원대학교 조교수)

조영미(한국청소년상담복지개발원 상담연구원)

연구보조원 | 김경은(한국청소년상담복지개발원 상담연구원)

최요한(한국청소년상담복지개발원 상담연구원)

Contents

스마트폰 중독 청소년 부모교육 프로그램 매뉴얼

1회기 ----- 4

여는 활동 ----- 6

주요 활동 ----- 8

1. 자녀의 스마트 세상 이해하기
2. 스마트폰 중독에 빠지는 원인 이해
3. 부모님의 스마트폰 관리 · 지도 방식 이해
4. 효과적인 스마트폰 사용 관리 · 지도 방법 이해

마무리 활동 ----- 34

2회기 ----- 38

여는 활동 ----- 40

주요 활동 ----- 42

1. 스마트폰 사용으로 인한 가족 내 갈등 이해
2. 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 “친”원리
3. 친1_부자원리
4. 친2_오감원리

마무리 활동 ----- 78



3회기 ----- 80

여는 활동 ----- 82

주요 활동 ----- 84

1. 청소년이 스마트폰에 빠지는 이유
2. 친, 한, 자, 원리 학습하기

마무리 활동 ----- 120

4회기 ----- 124

여는 활동 ----- 126

주요 활동 ----- 128

1. 스마트폰 세계 이해
2. 스마트폰 개념 및 용어
3. 스마트폰 활용 콘텐츠
4. 스마트폰 모니터링 App 실습 및 활용법
5. “친, 한, 자 원리”를 복습

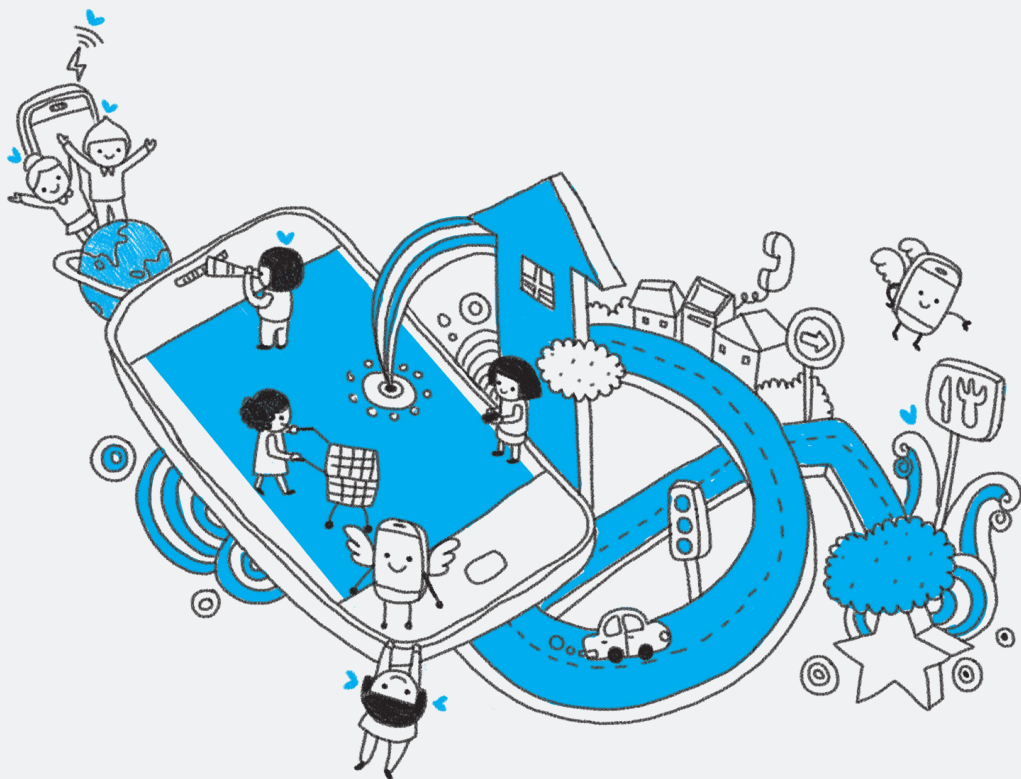
마무리 활동 ----- 162

단회기 ----- 166

1

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친. 한. 자. 원리

첫 번째 시간



회기주제	친. 한. 자. 원리 이해	운영방법	강의, 토론, 실습	참여자	진행자: 참여자:
목표	▶ 청소년의 스마트폰 과다사용에 대한 문제를 인식한다. ▶ 자녀의 스마트폰 과다사용에 대한 관리 · 지도의 필요성을 인식한다. ▶ 자녀의 자기결정성을 증진시키는 양육태도를 이해한다.				
준비물	PPT, 노트북, 빔프로젝트, 음향시설, 워크북, 필기구				
운영방법	대집단(교육, 동영상 시청), 소그룹 토의(2명씩)				
필요인력	리더 1명, 코리더 1명 이상				
활동내용 (120분)	▶ 여는 활동 1. 프로그램 소개 (5분) 2. 부모 체크리스트 실시 (5분) ▶ 주요 활동 1. 자녀의 스마트 세상 이해하기 (30분) ① 스마트폰 사용의 장단점 비교 ② 스마트폰의 순기능과 역기능 이해 ③ 스마트폰 중독의 의학적 모델 소개 2. 스마트폰 중독에 빠지는 원인 이해 (30분) ① 미디어 특성, 발달적 특성, 기질적 특성 ② 청소년 스마트폰 이용습관 진단조사 소개 ③ 행동변화 5단계 모델 소개 3. 부모님의 스마트폰 관리 · 지도 방식 이해 (10분) 4. 효과적인 스마트폰 사용 관리 · 지도 방법 이해 (30분) ① 자기결정성 이론 소개 ② 자기결정성 동기수준 설명 ③ 친. 한. 자. 양육원리 설명 ▶ 마무리 활동 1. 소감나누기(5분) 2. 과제 정하기 (4분) 3. 스마트부모 7계명 읽기(1분)				

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친, 한, 자, 원리 - 첫 번째 시간

여는 활동

1. 프로그램 소개 (5분)

※ 프로그램 시작 전, 출석체크와 동시에 사전검사 (활동지 1-1)를 실시한다.

① 지도자는 자기소개를 한 후, 프로그램을 소개한다.

안녕하세요?

“친, 한, 자, 원리” 프로그램에 참여해 주신 부모님들 환영합니다. 저는 OO센터의 상담원 OOO입니다. 오늘부터 총 4회기 동안 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 “친, 한, 자, 원리”를 소개드리고자 합니다. “친, 한, 자, 원리”는 자녀의 과도한 스마트폰 사용 문제로 어려움을 겪고 계신 부모님을 위해 만들었습니다. 자녀의 자율적 스마트폰 사용을 도와 스마트폰을 건강하게 사용할 수 있도록 지도하기 위한 방법을 안내하고자 합니다.

“친, 한, 자, 원리”는 총 4회로 구성되어 있는데요, 1회마다 약 2시간씩, 여러 가지 활동을 하면서 자녀가 자율적으로 스마트폰을 조절할 수 있는 능력을 기르도록 지도하는 방법을 함께 연습해 보고 이야기를 나누게 될 것입니다. 그리고 매회 가정으로 돌아가셔서 연습해 보실 수 있도록 과제를 드릴 거예요.

“친, 한, 자, 원리”는 줄임말인데요, 먼저 “친”은 자녀와 친밀하게 관계 맺는 원리입니다. “한”은 한계정하기, “자”는 자율성 촉진하기입니다. 즉, “친, 한, 자, 원리”는 자녀와의 친밀한 관계를 바탕으로 부모님이 정해주신 안전하고 명확한 한계 내에서 자녀가 스스로 자신의 삶을 건강하게 꾸려나갈 수 있도록 자율성을 지지하는 방법입니다. 아무쪼록 빠짐없이 참여하셔서 부모님 자신의 성장과 자녀의 성장에 도움이 되는 좋은 시간이 되었으면 좋겠습니다.

2. 부모 체크리스트 실시 (5분)

① 지도자는 부모님들의 현재 양육 태도에 대해서 “부모체크리스트”를 사용하여 점검한다.

먼저 급변하는 미디어 세상 속에서 스마트폰과 스마트폰을 사용하는 자녀에 대해 부모님께서 어떤 시선을 가지고 계신가요? 현재 부모님의 태도와 교육이 끝난 후 달라진 부모님의 태도를 비교해 보실 수 있을 거예요. <활동지 1-2>를 읽어보시고, 체크해 보시기 바랍니다.

활동지 1-2

부모 체크리스트 								
1-전혀 그렇지 않다 2-약간 그렇지 않다 3-그렇지 않다 4-보통이다 5-그렇다 6-약간 그렇다 7-매우 그렇다								
번호	문항	1	2	3	4	5	6	7
1	나는 스마트폰 등의 새로운 기기에 대해 열린 마음을 갖고 있다.							
2	나는 나의 자녀를 잘 양육할 수 있다고 믿는다.							
3	나는 스마트폰에 대해 자녀와 친밀하게 소통을 한다.							
4	나는 자녀의 부족한 점, 문제점 보다는 자녀의 장재력을 본다.							
5	나는 언제나 스마트폰 사용규칙을 자녀와 함께 의논하여 정한다.							
6	나는 자녀가 무엇이든지 스스로 결정할 수 있도록 돕는다.							
7	나는 자녀의 올바른 스마트폰 사용을 위하여 가족 및 지역사회와 적극적으로 교류한다.							

 현재 부모님의 양육태도에 대해 체크해 보세요!!

※ 실시 후 질문은 지도자의 판단 하에 다양하게 변형 혹은 생략 가능함

실시해 보니 어떠신가요? 체크리스트에 답변하시면서 여러 가지 에피소드들이 생각나셨을 것 같아요. 어떤 항목의 점수가 가장 높은가요? 어떤 항목 점수가 가장 낮은가요? 왜 그 항목에 높은 점수(혹은 낮은 점수)를 주셨어요? 점수가 낮은 항목이 있다면 이번 교육을 통해 점수 향상을 목표로 삼아보시면 어떨까요?

② 지도자는 부모교육프로그램의 중요성을 강조한다.

모든 부모님들은 언젠가는 자녀가 부모님 도움 없이도 건강하고 행복하게 “자율적으로” 자신의 삶을 꾸려나갈 수 있기를 기대하실 거예요. 점점 더 빠르게 발전하는 스마트한 세상 속에서 자녀가 건강하게 적응할 수 있도록 부모님이 도와주실 수 있는 “친, 한, 자, 원리”를 시작하도록 하겠습니다.

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친, 한, 자, 원리 - 첫 번째 시간

주요 활동

목표

청소년의 스마트폰 과다사용에 대해 문제를 인식하고, 스마트 기기에 대한 균형 잡힌 시각의 필요성을 이해한다.

1. 자녀의 스마트 세상 이해하기 (30분)

① 자녀의 스마트폰 사용의 장단점을 생각한다.(활동지 1-3)

부모님께서 자녀들에게 어떤 마음으로 스마트폰을 사주셨나요? 사주고 싶은 마음과 사주고 싶지 않은 마음이 동시에 들지 않으셨던가요? 그럼에도 불구하고 고가의 스마트폰을 사주기로 결정하셨을 때에는 분명 이유가 있으셨을 것 같아요. 남들 다 가지고 있는 스마트폰인데 우리 아이만 없으면 새로운 문화에 뒤처지는 것은 아닐까 걱정도 되고, 반대로 괜히 스마트폰 사줬다가 공부도 안하고 스마트폰에만 빠져있는 것은 아닐까 걱정도 되셨을 것 같아요. 또 요즘엔 스마트폰으로 손쉽게 인터넷 강의를 들을 수 있어서 학업에 유용한 도움이 될 것이라는 기대감도 있으셨을 것 같아요. 아마 가장 바람직한 것은, 부모님이 자녀에게 스마트폰을 사주실 때 기대하셨던 순기능은 최대한으로 활용하고, 걱정하셨던 역기능은 최소화하는 것일 텐데요. 자녀에게 건강한 스마트폰 사용 방법을 지도하기 위해서는 먼저, 부모님들이 자녀의 스마트폰 사용에 대해 기대하시는 바가 무엇인지, 걱정하시는 바가 무엇인지 정확히 아는 것이 중요합니다. 그래야 자녀의 스마트폰 사용을 일관된 태도로 관리·지도할 수 있습니다. <활동지 1-3>에 부모님의 기대와 걱정을 적어보시기 바랍니다.

활동지 1-3

이로운 스마트폰 VS 해로운 스마트폰

어떤 기대를 가지고 자녀에게 스마트폰을 사주셨나요?	자녀에게 스마트폰을 사주시면서 어떤 점이 걱정이 되셨나요?



예시

활동지 1-3. 스마트폰의 순기능과 역기능

어떤 기대를 가지고 자녀에게 스마트폰을 사주셨나요?	자녀에게 스마트폰을 사주시면서 어떤 점이 걱정이 되셨나요?
스마트폰의 순기능 ① 다양한 애플리케이션을 기반으로 인터넷이나 TV, 라디오, MP3, 금융 거래, 게임, 학습, 각종 예약서비스, 쇼핑 및 물품구매, 네비게이션 등을 할 수 있음(정현우, 2010). ② 언제 어디서나 이용할 수 있으며, 다양한 콘텐츠와 정보에 접근이 용이함(정현우, 2010). ③ 일대일 의사소통에서 일대다의 정보공유 및 의사전달도 가능해짐(강세훈, 2011). ④ 특히, 청소년들에게 디지털 환경은 사회성을 습득하고 형성하는 장으로서의 역할을 수행(문경숙, 장근영, 2010). '페이스북', '트위터' 등과 같은 SNS를 이용하여 친구들을 만나고, 관심사를 공유함으로써 가상공간에서 새로운 사회적 연결망을 형성.	스마트폰의 역기능 ① 신체적 문제 발생(눈의 피로, 안구건조증, 손목터널증후군, 거북목증후군, 목 디스크, 두통, 어깨통증 등) ② 휴대폰 작동 시 노출되는 전자기장으로 인한 수면장애 ③ 휴대폰의 중독적 사용은 강박증, 우울, 정신질환, 불안, 대인기피증 등 정신건강에 부정적인 영향 ④ 도박, 자살, 음란 등 유해 콘텐츠 ⑤ 특정인 공격과 같은 사이버테러 ⑥ 보이스 피싱과 인터넷 사기 ⑦ 댓글, 게시판, 문자 상의 언어파괴 ⑧ 개인정보 유출 ⑨ 잘못된 정보 유포 및 확산

② 지도자는 구성원들이 작성한 <활동지 1-3>를 발표하게 한다.

③ 지도자는 구성원들이 발표한 내용을 요약·정리한다.

④ 스마트폰의 순기능 동영상상을 시청한다.

부모님들께서 말씀해주신 청소년의 스마트폰 사용에 대한 기대와 걱정이 비단 여기 계신 부모님만의 고민은 아닌 것 같습니다. 이어서 보실 동영상에서도 청소년의 스마트폰 사용에 대한 사회적인 기대와 고민이 부모님과 다르지 않다는 것을 보여줍니다. 스마트폰 기기의 발달로 인해 실제로 우리의 일상이 놀랍도록 편리해졌지만 동시에 폐해가 만만치 않습니다. 다음 동영상을 통해 현재 스마트폰이 우리 삶에 어떤 영향을 미치고 있는지 알아보겠습니다.

동영상 1-1 교실에서 스마트폰을 활용하여 수업하는 내용: 스마트폰의 역습_IT채널



⑤ 지도자는 동영상 내용을 요약·정리한다.

먼저 스마트폰의 긍정적인 영향에 대해 보셨습니다. 스마트폰을 활용하니 수업 분위기가 한결 활기차고 즐거워 보이네요. 청소년들에게 스마트폰을 잘 사용할 수 있는 방법을 지도한다면 자녀들이 즐겁게 공부하도록 도울 수 있을 것 같습니다. 하지만 스마트폰 사용에 대한 지도가 제대로 이루어지지 않는다면 다음과 같은 문제가 생기기도 합니다. 동영상 보시겠습니다.

⑥ 스마트폰의 역기능 동영상을 시청한다.

동영상 1-2 카톡 왕따, 와이파티 셔틀, 스마트폰 절도, 팝콘 브레인 등 : 스마트폰의 역습_IT채널



⑦ 지도자는 스마트폰이 가지고 있는 순기능에도 불구하고 스마트폰 과다사용의 폐해가 심각함을 강조하여 청소년의 스마트폰 사용에 대한 부모의 관리·지도의 중요성을 알린다.

보신 것처럼, 스마트폰은 기존의 왕따, 학교 폭력, 비행 등의 청소년 문제를 더욱 부추긴다는 문제점을 가지고 있습니다. 워낙 미디어 기기의 발달 속도가 빠르다보니 이러한 단점들에 대한 대책을 세우기도 전에 청소년들이 무방비로 노출되어 있습니다. 게다가 스마트폰을 오랜 시간 사용하면 척추와 안구 건강에도 문제가 될 수 있다고 하니 스마트폰의 폐해가 심각하다고 할 수 있겠네요.

⑧ 지도자는 스마트폰으로 인한 유해사이트 노출의 심각성을 강조하고 청소년의 스마트폰 사용에 대한 부모의 이해 및 관리·지도의 중요성을 한번 더 알린다.



PPT

앞서 동영상에서 스마트폰 과다사용의 폐해를 보셨는데요, 저희 연구팀에서 조사해 본 결과 부모님께서 자녀의 스마트폰 사용에 대해 걱정하시는 것이 스마트폰의 과다사용 뿐만은 아니더라고요. 스마트폰을 통해 무분별하게 유해사이트에 노출되는 것 또한 문제입니다. 성인 및 도박 스캠 광고들이 랜덤 채팅 등의 애플리케이션과 카카오톡과 같은 SNS를 통해 사용자들의 동의 없이 무분별하게 전달되고 있습니다. 현재 스마트폰의 부작용을 관리할 제도가 기술 개발의 속도를 따라잡지 못하여, 청소년들이 유해사이트에 무방비로 노출되어 있는 실정입니다. 일단 우리 자녀들이 다운로드 시 미성년자를 구분하는 장치가 거의 없고, 설사 연령제한을 뚜렷하게 구분한다 하여도 성범죄의 온상이 되고 있는 채팅 앱 같은 경우, 앱 자체만으로는 유해성이 없기에 제재하기가 어렵습니다. 이를 제재하기 위해서는 모니터링이 필요한데, 빠른 속도로 개발되고 있는 애플리케이션을 모니터링할 전문인력이 부족한 실정입니다. 결국, 애플리케이션 개발 업체의 적극적인 협조가 필요합니다. 하지만 상업적인 목적으로 애플리케이션을 만드는 업체의 협조는 소극적인 상황입니다. 그러므로 부모님들께서 우리 자녀들이 접근하기 쉬운 유해사이트를 파악하시고, 관리·지도에 더욱 신경을 써주시길 필요가 있습니다. 그렇다면, 청소년들은 주로 어떤 경로로 유해사이트에 접근하게 될까요?

PPT

랜덤채팅 앱

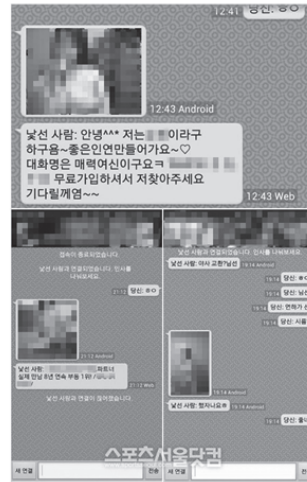
청소년의 성적 호기심 자극

- 무작위로 낯선 상대와 연결
- GPS 위치공유로 실시간 만남 가능



성범죄의 주범으로 떠오른 랜덤채팅 앱

- 성인 남성이 돈이나 물품으로 유인하는 경우가 많음
- 화상채팅 등으로 알몸사진을 요구하기도 함
- 알몸 사진을 유폐한다고 협박하여 금품을 갈취하기도 함



먼저, 최근 랜덤채팅 앱을 통해 성범죄가 확산되고 있습니다. 랜덤채팅 앱은 무작위로 낯선 상대와 채팅을 할 수 있도록 연결해 주는 프로그램입니다. GPS(위치정보)를 통해 나의 위치를 공유하여 내 주변에 있는 사람들을 찾아서 실시간 만남이 가능합니다. 랜덤채팅 앱은 청소년들의 이성애에 대한 호기심, 성적인 호기심을 자극할 수 있고, 이를 통해 성매매, 성폭력 등의 성범죄가 발생하기도 합니다.

PPT

카카오톡 불법성인광고

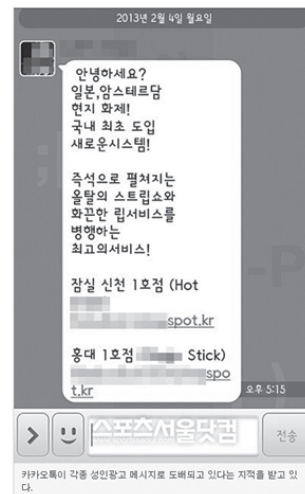
카카오톡 앱 자체만으로는 유해성 없음

- 청소년의 성적 호기심 자극
- Wifi를 사용하여 무료로 무제한 메시지 교환 및 공유 가능



무분별한 성인·도박 광고에 노출됨

- 청소년 구분 없이 불특정 다수에게 광고 발송 가능
- 성인용 사진으로 사이트 유도
- 성인 음란물 사이트 링크 발송
- 카톡은 자녀의 사적인 영역으로 부모의 관리·지도가 어려움



PPT

카카오톡 불법도박광고

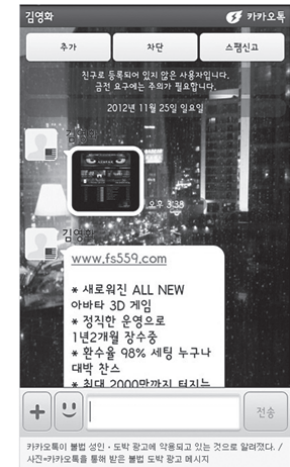
카카오톡 앱 자체만으로는 유해성 없음

- 청소년의 호기심 및 유희 욕구 자극
- Wifi를 사용하여 무료로 무제한 메시지 교환 및 공유 가능



무분별한 성인·도박 광고에 노출됨

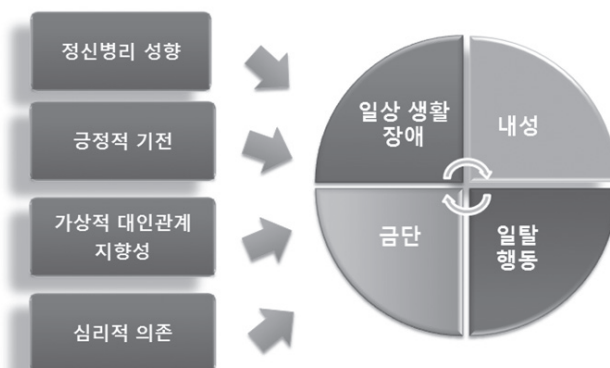
- 청소년 구분 없이 불특정 다수에게 광고 발송 가능
- 경기 결과를 맞출 경우, 배당금 지급 → 사행심 조장
- 판단력 흐린 청소년의 경우, 중독 가능성 높음
- 카톡은 자녀의 사적인 영역으로 부모의 관리·지도가 어려움



⑨ 스마트폰 중독의 의학적 모델을 설명한다. (PPT 자료, 활동지 1-5)

PPT

스마트폰 중독의 의학적 모델



스마트폰은 순기능과 역기능을 동시에 가지고 있습니다. 다만 역기능을 방지할 수 있는 제도가 마련되기도 전에 많은 청소년들이 스마트폰에 지나치게 몰두하고 있다는 것이 문제입니다. 그렇다면 우리 자녀들이 스마트폰에 중독되었는지 아닌지를 어떻게 알 수 있을까요? 기존의 연구결과들에 의하면 스마트폰 중독은 기존의 도박중독, 게임중독과 같은 행위 중독의 일종으로 다음과 같은 증상들을 보인다고 합니다. 스마트폰 중독의 증상으로는 일상생활장애, 금단, 내성, 이탈행동이 있습니다.

- **일상생활장애**는 스마트폰으로 인해 기본적으로 해야 할 일을 못하게 되는 것을 말합니다. 예를 들어, 밤늦게까지 스마트폰 하느라 잠을 제대로 못 자서 학교에 지각을 한다든지, 학교 수업에 집중하지 못하고 내내 스마트폰만 하고 있다든지, 스마트폰 하면서 걷다가 넘어지거나 달려오는 차를 피하지 못한다든지 하는 것들입니다.
- **내성**은 스마트폰을 사용하면 할수록 더 많이 사용해야 만족을 느끼는 증상입니다. 알코올 중독도 점점 많은 양의 술을 마시게 되는 병인 것처럼 스마트폰 중독도 점점 사용시간이 전보다 늘게 되는 증상을 말합니다.
- **금단**은 스마트폰을 하고 있지 않는 동안에도 내내 스마트폰 생각만 하게 되는 것을 말합니다. 담배를 끊으면 금단증상이 생긴다고들 하죠. 마찬가지로 스마트폰 중독도 갑자기 스마트폰을 사용하지 못하게 되거나 사용 시간을 줄이게 되면 초조해지고 불안해져서 안절부절 못하게 됩니다.
- **이탈행동**은 평소에 하지 않던 행동들 예를 들면, 잦은 거짓말, 무단결과/결석, 흡연 등을 말합니다. 자녀에게 이러한 증상을 보인다면 자녀의 스마트폰 사용에 대한 지도가 필요한 시점이라고 보시면 될 것 같습니다.

2. 스마트폰 중독에 빠지는 원인 이해 (30분)

① 청소년들이 스마트폰에 빠지게 되는 이유를 설명한다. (PPT 자료, 활동지 1-6)

순기능과 역기능을 동시에 가지고 있는 스마트폰은 청소년들에게 이로울까요, 해로울까요? 해롭지만도 않고 이롭지만도 않다는 것이 자녀의 스마트폰 사용 지도를 어렵게 하는 것 같습니다. 이보다 더 중요한 질문은 '어떻게 하면 청소년들이 스마트폰을 이롭게 사용할 수 있도록 관리·지도할 수 있을까?'입니다. 이 질문에 답하기 위해서는 먼저, '왜 청소년들은 스마트폰에 빠져드는 것인가?'를 알아볼 필요가 있습니다. 왜 빠져드는지를 알아야 효과적으로 지도할 수 있기 때문이죠.

PPT

미디어 특성

청소년들이 스마트폰에 빠지는 이유



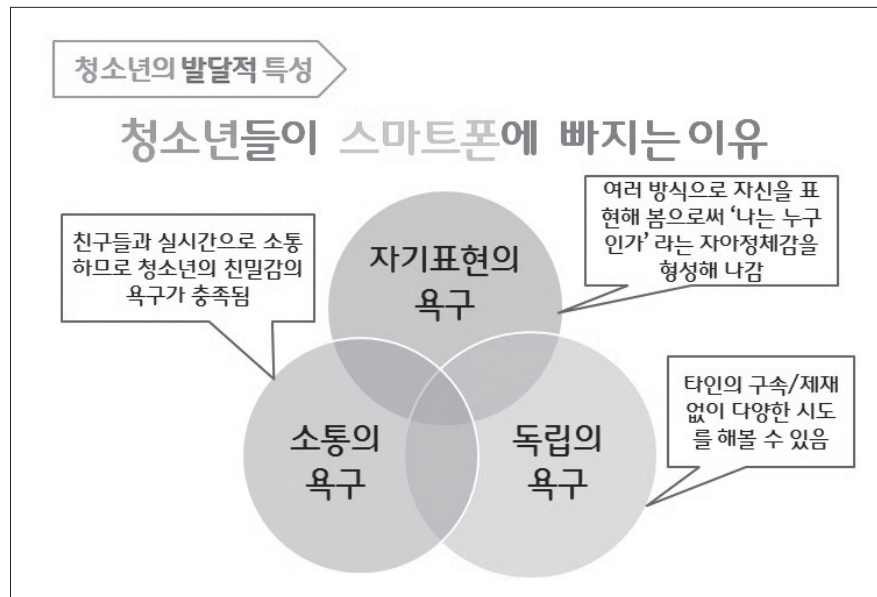
감각추구
욕구 충족

(정세훈 외, 2012)

1) 스마트폰 기기의 중독적 특성

먼저 스마트폰 기기는 중독적 특성을 가지고 있습니다. 스마트폰은 컴퓨터를 이용하는 것보다 훨씬 쉽고 편리하게 즉각적으로 원하는 내용을 얻을 수 있습니다. 또한 스마트폰은 항상 손에 들고 다니는 물건이기 때문에 언제 어디서든 액정만 터치하면 스마트 세상에 들어갈 수 있습니다. 스마트폰은 이전의 휴대폰이나 개인 컴퓨터보다 훨씬 쉽게 사용할 수 있도록 사용자 중심으로 맞춰져 있습니다. 스마트폰은 각자가 원하는 앱을 찾아 본인에게 가장 알맞게 꾸밀 수 있기 때문에 나만의 개성이 더 쉽게 반영되는데, 이러한 특성 때문에 이전의 어떤 미디어 기기보다 훨씬 의존적이 되기 쉽습니다.

PPT



2) 청소년의 발달적 특성

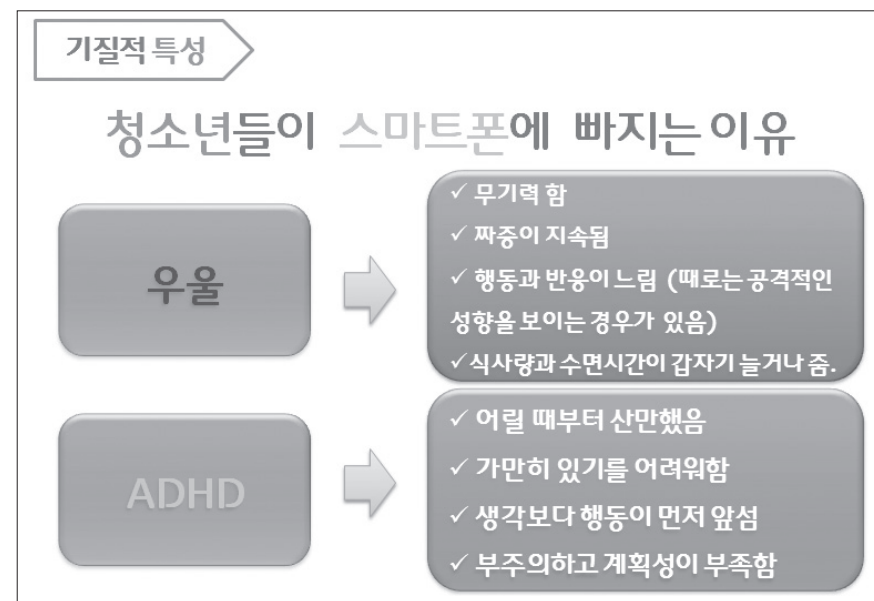
청소년은 발달과정상 신체적으로도 정신적으로도 변화를 겪는 시기입니다. 신체적으로는 2차 성징이 시작되면서 몸에 변화가 생기고, 정신적으로는 '나는 누구인가'에 대해서 고민이 시작되는 시기입니다. 나의 성격, 적성, 취향, 가치관, 진로 등이 무엇인지 알아보느라 좌충우돌하는 시기로 정서적으로도 매우 불안정하고 예민합니다. 청소년들이 자신의 어지러운 마음을 피하는 가장 손쉬운 방법이 요즘 시대에는 스마트폰인 것 같습니다. 스마트폰에 몰입하면 잠시라도 혼란과 불안에서 벗어날 수 있으니까요.

다음과 같은 청소년의 발달적 특성이 스마트폰에 더욱 빠지게 만드는 것 같아요.

먼저 청소년기는 발달 특성상 개성이 뚜렷해지고 독립에 대한 욕구가 강해지는 시기예요. 스마트폰을 통해 어딘가에 속박되지 않고 타인의 구속, 제재 없이 호기심을 확인해 보고 다양한 시도를 해볼 수 있기에 다른 연령층에 비해 특히 청소년이 스마트폰에 더욱 빠지게 됩니다.

또한 청소년기는 또래와의 친밀함이 중요한 시기로 친구를 사귀면서 사회성이 향상됩니다. 스마트폰은 친구와 놀 함께하지 않더라도 실시간으로 소통할 수 있으므로 청소년의 친밀감의 욕구를 충족시켜줍니다. 뿐만 아니라 청소년기에는 자신의 개성을 발견해 나가는 시기이면서 동시에 또래 집단의 동조성이 증가하는 시기로 친구가 하는 것을 함께 하고자 하는 욕구가 크므로 더욱더 소통에 대한 욕구가 큼니다. 스마트폰의 sns 기능은 이러한 또래 집단의 응집력을 높이는 역할을 하구요. 마지막으로 청소년기는 호기심이 많고, 다양한 생각, 활동을 경험함으로써 '내가 누구인가'에 대해 알아가는 시기입니다. 직접경험이 부족한 우리나라 청소년들은 스마트폰을 통해 다양한 간접경험을 하고 그를 통해 자신의 취향과 개성을 발견하고 자기를 표현하는 시도를 합니다.

PPT



3) 개인의 기질적 특성

이 밖의 경우에도, 유독 스마트폰 중독에 빠지기 쉬운 기질적 성향을 갖는 청소년들도 있습니다. 예를 들어, 원래 성격이 우울한 사람들은 스마트폰을 통해 사람들과 대화하는 것을 더 쉽고 편하게 느끼곤 합니다. 왜냐하면 직접 만나서 대화하는 것이 아니기 때문에 얼굴 표정, 눈맞춤, 제스처 등의 비언어적인 행동이 없기 때문이에요. 그래서 우울한 청소년들은 대인관계에서 오는 긴장감을 피하고 현실에서 오는 고통으로부터 벗어나고자 더욱 스마트폰에 빠져들기 쉽습니다. 또 다른 경우로, ADHD가 있는데요, ADHD(주의력결핍과잉행동장애)라는 단어를 들어보셨나요? 유독 가만히 있기 어려워하고 생각보다 행동이 먼저 앞서며 부주의한 특성을 보이는 경우, ADHD를 의심해 볼 수 있습니다. ADHD를 지닌 경우, 전두엽 기능이 미숙하여 즉각적으로 즐거움을 줄 수 있는 자극을 추구하는 성향을 보입니다. 그래서 ADHD인 청소년이 인터넷, 게임, 스마트폰 등에 더 쉽게 빠지게 됩니다.

② 나의 자녀가 스마트폰에 빠지는 이유에 대해서 생각해 보고 <활동지 1-7>에 체크해 보도록 한다.

이처럼 청소년들이 스마트폰에 빠져들게 되는 이유는 많습니다. 그렇다면 우리 자녀는 이 중 어떤 이유로 스마트폰에 빠져있는 걸까요? 부모님이 생각하시기에 우리 자녀가 빠져있는 이유가 무엇일지 생각해 보시고, <활동지 1-7>에 체크를 해보시기 바랍니다.

활동지 1-7

우리 아이들이 스마트폰에 빠지는 이유는 뭘까요?

1. 미디어 특성

← 1 — 2 — 3 — 4 — 5 →

2. 발달적 특성

← 1 — 2 — 3 — 4 — 5 →

3. 기질적 특성

← 1 — 2 — 3 — 4 — 5 →

<체크 후>

청소년들이 스마트폰 사용을 조절하지 못하는 것이 단순히 의지 부족만은 아닙니다. 청소년이라면 스마트폰에 빠질 수밖에 없는 여러 가지 이유들이 있습니다. 이제 우리 아이만 스마트폰에 빠져 허우적대는 것이 아니라는 것을 이해하셨으니, '재가 왜 저러는지 모르겠네'라는 생각을 '우리 아이가 스마트폰에 빠진 이유가 뭘까?'라는 생각으로 바꿀 수 있을 거예요. 스마트폰을 사용하는 자녀를 효과적으로 지도하기 위해서, 자녀를 애정 어린 시선으로 관심 있게 지켜봐주시는 것부터 시작해 주세요.

③ 자녀의 스마트폰 중독 정도를 파악할 수 있는 방법을 소개한다. (PPT자료, 활동지 1-8, 9)

이처럼 청소년들이 스마트폰에 빠지기 쉬운 이유들이 있다고 하는데, 지금 우리 자녀는 얼마나 스마트폰에 빠져있을까요? 우리 자녀의 스마트폰 중독은 어느 수준일까요? “청소년 스마트폰 중독 자가 진단” 척도를 가지고 자녀의 스마트폰 중독 수준을 간단히 파악하실 수 있습니다. <활동지 1-8>으로 청소년의 스마트폰 중독 진단을 해보신 후, <활동지 1-9>로 검사 결과를 해석해 보실 수 있습니다. 채점과 해석이 번거로우신 경우에는 인터넷중독대응센터(www.iapc.or.kr) 홈페이지에서 같은 검사를 실시하면 자동으로 결과까지 확인하실 수 있습니다.

활동지 1-8

청소년 스마트폰 중독 자가 진단 척도

번호	항목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	스마트폰의 지나친 사용으로 학교성적이 떨어졌다.				
2	가족이나 친구들과 함께 있는 것보다 스마트폰을 사용하고 있는 것이 더 즐겁다.				
3	스마트폰을 사용할 수 없게 된다면 견디기 힘들 것이다.				
4	스마트폰 사용시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다.				
5	스마트폰 사용으로 계획한 일(공부, 숙제 또는 학원수강 등)을 하기 어렵다.				
6	스마트폰을 사용하지 못하면 온 세상을 잃은 것 같은 생각이 든다.				
7	스마트폰이 없으면 안전부절 못하고 초조해진다.				
8	스마트폰 사용시간을 스스로 조절할 수 있다.				
9	수시로 스마트폰을 사용하다가 지적을 받은 적이 있다.				
10	스마트폰이 없어도 불안하지 않다.				
11	스마트폰을 사용할 때 그만해야지 라고 생각은 하면서도 계속한다.				
12	스마트폰을 너무 자주 또는 오래한다고 가족이나 친구들로부터 불평을 들은 적이 있다.				
13	스마트폰 사용이 지금 하고 있는 공부에 방해가 되지 않는다.				
14	스마트폰을 사용할 수 없을 때 패닉상태에 빠진다.				
15	스마트폰 사용에 많은 시간을 보내는 것이 습관화되었다.				

활동지 1-9

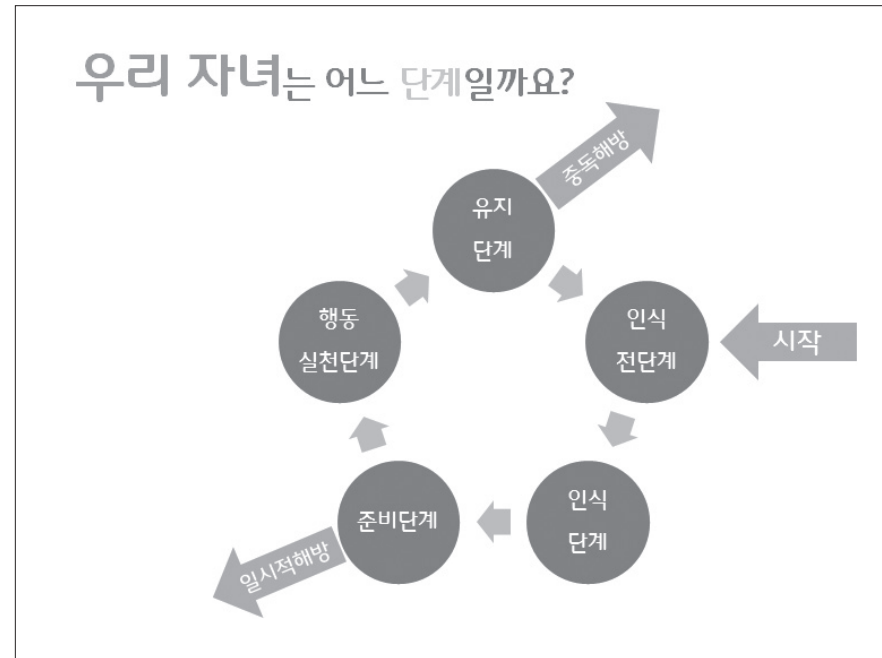
청소년 스마트폰 중독 자가 진단 척도 해설

채점방법	해설
[1단계] 문항별 총 점 ▶ ① 45점 이상 요인별 ▶ ① 1요인 16점 이상 ② 3요인 13점 이상 ③ 4요인 14점 이상	전혀 그렇지 않다: 1점, 그렇지 않다: 2점, 그렇다: 3점, 매우 그렇다: 4점 ※ 단, 문항 8번, 10번, 13번은 다음과 같이 역채점 실시 ① 전혀 그렇지 않다: 4점, 그렇지 않다: 3점, 그렇다: 2점, 매우 그렇다: 1점
[2단계] 총점 및 요인별 총 점 ▶ ① 1-15번 합계 요인 별 ▶ ① 1요인(1,5,9,12,13) 합계 ② 3요인(3,7,10,14) 합계 ③ 4요인(4,8,11,15) 합계	총 점 ▶ ① 45점 이상 요인별 ▶ ① 1요인 16점 이상 ② 3요인 13점 이상 ③ 4요인 14점 이상
고위험 사용자군	판정 : ① 45점 이상 ② 45점 이하 ③ 45점 이하 ④ 45점 이하 ⑤ 45점 이하 고위험 사용자군에 의해 경미한 수준이지만 일상생활에서 장애를 보이며, 필요이상으로 스마트폰 사용시간이 늘어나고 집중을 하게 된다. 학업에 어려움이 나타날 수 있으며, 심리적 불안정감을 보이지만 일반 정도는 자신에게 아무 문제가 없다고 느낀다. 대부분 계획적이지 못하고 자기조절에 어려움을 보이며 자신감을 잃게 된다. ※ 스마트폰 중독 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적 지원과 도움이 요청된다.
중재적 위험 사용자군	판정 : ① 42점 이상 ② 42점 이하 ③ 42점 이하 ④ 42점 이하 ⑤ 42점 이하 중재적 위험 사용자군에 의해 경미한 수준이지만 일상생활에서 장애를 보이며, 필요이상으로 스마트폰 사용시간이 늘어나고 집중을 하게 된다. 학업에 어려움이 나타날 수 있으며, 심리적 불안정감을 보이지만 일반 정도는 자신에게 아무 문제가 없다고 느낀다. 대부분 계획적이지 못하고 자기조절에 어려움을 보이며 자신감을 잃게 된다. ※ 스마트폰 중독 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적 지원과 도움이 요청된다.
일반 사용자군	판정 : ① 41점 이하 ② 41점 이하 ③ 41점 이하 ④ 41점 이하 ⑤ 41점 이하 일반 사용자군에 의해 경미한 수준이지만 일상생활에서 장애를 보이며, 필요이상으로 스마트폰 사용시간이 늘어나고 집중을 하게 된다. 학업에 어려움이 나타날 수 있으며, 심리적 불안정감을 보이지만 일반 정도는 자신에게 아무 문제가 없다고 느낀다. 대부분 계획적이지 못하고 자기조절에 어려움을 보이며 자신감을 잃게 된다. ※ 스마트폰 중독 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적 지원과 도움이 요청된다.

※ 인터넷중독대응센터(www.iapc.or.kr)에서 간단히 검사 실시해 해석 하실 수 있습니다.

- ④ 스마트폰 중독에서 벗어나는 과정을 “행동 변화 5단계 모델”로 설명한다.
(PPT자료, 활동지1-10)

PPT



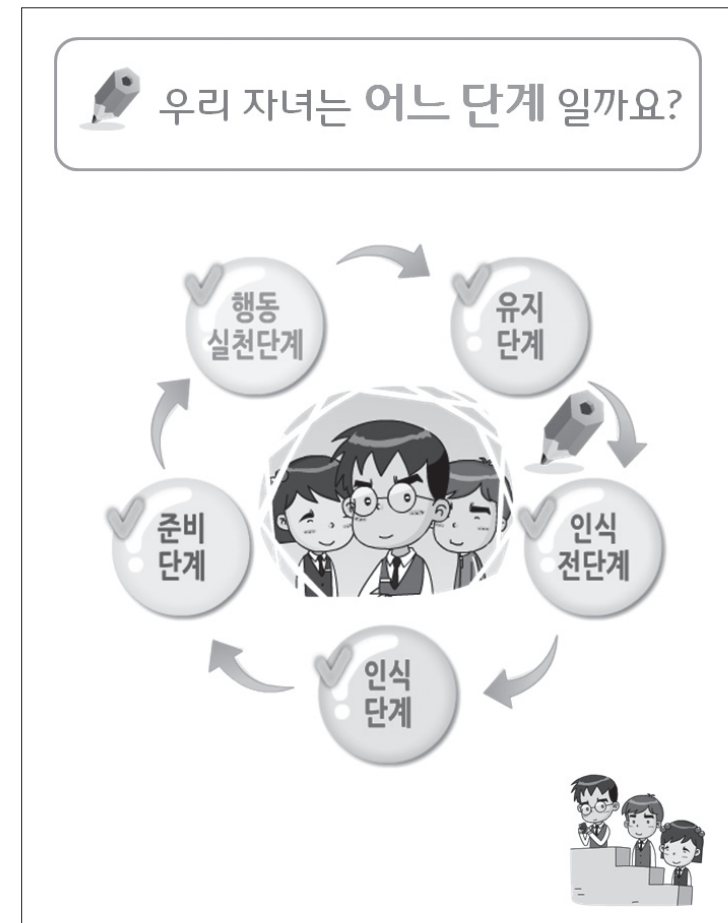
그러나 아무리 청소년들이 스마트폰에 빠지기 쉽다고 하더라도, 내 자녀는 스스로 스마트폰 사용을 조절할 수 있기를 기대하시죠? 하지만 아무리 참을성을 가지고 지켜보려고 해도 자녀는 스마트폰에서 빠져나올 생각을 좀처럼 하지 않아 속상하실 때가 많을 거예요.

사람들은 지금 보고 계시는 5단계에 걸쳐 행동이 변화되고, 이 과정은 순환적이며 사람들마다 자유롭게 이동하며 각자 다른 속도로 이 과정을 순환합니다. ① 스마트폰에 빠져있으나 스마트폰 사용을 조절하고자 하는 의지가 없는 청소년들이 바로 “**인식전단계**”에 있습니다. 스마트폰 중독으로 인한 결과나 위험성에 대해서 자각하지 못하고 있거나 스스로 조절할 수 있다는 자신감을 잃은 상태입니다. ② “**인식단계**”에 있는 청소년은 스마트폰 중독에 대한 문제를 이해하고 있으나 조절하고 싶지 않은 마음과 조절해야 할 것 같은 마음을 동시에 가지고 있는 상태입니다. ③ “**준비단계**”는 일시적으로 스마트폰 중독 문제가 해결된 것 같아 보이는 단계입니다. 조절하겠다는 의지를 보이고 사용 규칙을 실천하겠다고 약속은 하지만 구체적으로 어떻게 실천할지에 대해서는 아직 계획만 하는 단계입니다. ④ 4번째 “**실천단계**”는 스마트폰 조절을 하고자 구체적인 방법을 짜서 실천하고자 노력하고 있으나 안정적으로 목표를 달성하는 단계는 아닙니다. ⑤ 마지막은 “**유지단계**”입니다. 스마트폰 사용 조절 규칙을 안정적으로 실천하고 있으며 지속적으로 조절하는 단계입니다.

- ⑤ 우리 자녀는 현재 어느 단계에 있는지 생각해 보고 <활동지 1-11>에 체크해 보도록 한다.

스마트폰 사용을 조절하는 과정인 “행동 변화 5단계”를 보여드렸는데요, 우리 자녀는 어떤 단계에 있을까요? 나의 자녀는 어떤 단계에 있는지 생각해 보시고, <활동지 1-11>에 체크해 보시기 바랍니다.

활동지 1-11



체크해 보시니 어떠세요? 아마도 모든 부모님 마음은 자녀가 얼른 유지단계에 이르길 기대하실 것 같아요. 하지만 유지단계는 한 번에 이를 수 있는 단계가 아닙니다. 그 전에 인식단계, 준비단계, 실천단계가 필요하다는 것을 이해하셨으니 이제 자녀의 행동 변화를 조금 더 믿고 기다려 주실 수 있을 것 같아요.

3. 부모님의 스마트폰 관리 · 지도 방식 이해 (10분)

① 평소 자녀의 스마트폰 사용을 관리 · 지도하면서 어려웠던 점을 탐색한다.(활동지 1-12)

이미 많은 부모님이 청소년의 스마트폰 과다사용의 폐해를 가정에서 이미 몸소 경험해 보셨을 것 같아요. 하루 종일 스마트폰에만 관심을 두고 있는 자녀로 인해 속상했던 경험들이 다들 있으시죠? 화도 내보시고, 달래도 보시고, 스마트폰을 뺏어 보기도 하시고, 용돈도 끊어보시고 이미 다양한 방법들을 시도해 보셨을 텐데요. 청소년 자녀의 스마트폰 사용 지도가 쉽지는 않으셨으리라 예상됩니다. 굳이 자녀의 스마트폰 사용에 대한 관리 · 지도를 강조하지 않더라도 그 필요성을 가장 많이 느끼고 계실 것 같습니다. “친. 한. 자. 원리” 프로그램에서 자녀의 스마트폰 사용을 관리 · 지도하는 방법을 소개하고 연습해 보실 텐데요, 그 전에 부모님들께서 지금까지 자녀의 스마트폰 사용을 지도하시면서 어떤 어려움이 있었는지 나눠보도록 할게요. 각자 <활동지 1-12>을 작성하신 후, 2분씩 짝을 지어 서로의 어려움에 대해서 나눠볼게요.

② <활동지 1-12> 작성 후, 부모 2명씩 짝을 지어 서로의 어려움에 대해 이야기한다.

활동지 1-12

자녀의 스마트폰 사용 지도, 이런 점이 어려웠어요!!

자녀의 스마트폰 사용을 관리하고 지도할 때,
어떤 부분이 가장 지도하기 힘들었는지,
함께 이야기해 봅시다.
※ 부모님 2명씩 짝을 지어
서로의 어려움에 대해 이야기 해보세요.

자녀의 스마트폰 관리·지도 시 어려운 점

③ 지도자는 약 2~3명의 부모님이 발표하도록 한다.

<활동지 1-12>를 적어 보셨나요? 자녀의 스마트폰을 어떻게 지도해 보셨고, 지도하시면서 어려웠던 점은 무엇이었나요?

④ 지도자는 발표 내용을 요약 · 정리 한다.

스마트폰에 빠지기 쉬운 청소년 자녀에게 스마트폰 사용을 줄이라고, 조절하라고 지도하는 것이 여간 어려운 일이 아니시죠? 혼도 내고, 달래도 보고 해도 스마트폰에 빠져들기만 하는 자녀를 대체 어떻게 지도해야 할까요? 틈만 나면 스마트폰을 하려는 자녀를 24시간 따라다니면서 잔소리를 할 수도 없는 노릇입니다. 게다가 스마트폰에 익숙하고 스마트폰을 좋아하는 청소년 자녀에게는 강압적으로 규제해보아야 큰 효과가 없다는 것은 이미 경험해 보셔서 잘 아실 것 같아요. 보통 어머니들이 많이 사용하시는 방법이 스마트폰을 강제로 뺏는다든지 스마트폰 요금을 용돈에서 내라고 한 다든지 몇 시 이후부터는 못하게 약속을 한다든지 또 어떤 어머니는 1시간 독서하면 1시간 스마트폰 사용 규칙을 정하든지 등의 방법을 사용한다고 합니다. 우리가 어떻게 하면 자녀와 싸우지 않고 효과적으로 자녀의 스마트폰 사용을 조절할 수 있을 지를 알아보기 위해 이 교육을 받는 것이잖아요. 어떻게 하면 자녀가 스스로 스마트폰 사용을 조절하도록 할 수 있을까요?
※ 지도자는 2~3명에게 묻고 간단히 답하도록 하며, 발표자의 내용을 정리해준다.

⑤ 지도자는 청소년의 스마트폰 사용을 지도하기 위해 강압적인 규제와 통제는 효과가 없음을 강조한다.

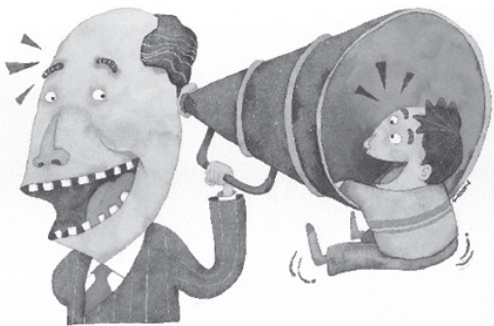
PPT



네, 말씀하신 것처럼 아이들에게 스마트폰 과다사용에 대한 문제를 인식하도록 돕고, 스스로 조절하고자 하는 동기(의지)를 높여주는 것이 필요합니다. 스마트폰은 공동으로 사용하는 컴퓨터와 달리 개인적인 매체이므로 자녀 스스로 조절하고자 하는 의지를 보이지 않는다면 부모님의 관리·지도가 특히 어렵습니다. 부모님의 강압적인 태도가 아니라 자녀가 자발적으로 부모님의 관리·지도에 응할 수 있도록 유도하는 것만이 근본적인 방법입니다.

PPT

친밀한 의사소통을 바탕으로 지속적인 모니터링이 필수!



자녀의 자율성을 길러주기 위해 장기적인 관심과 노력이 필요함

부모님의 강압적인 처벌이나 규제가 단기적으로는 효과가 있습니다. 그러나 자녀가 커갈수록 오히려 부작용을 낳는 경우가 많아요. 무엇보다 중요한 것은 부모님께서 자녀가 현재 스마트폰을 활용하여 어떤 경험을 하고 있는가에 대해 '알고 계시는 것'입니다. 일단 자녀가 무엇을 하는지 알아야 관리·지도가 가능하니까요. 그래서 처벌, 규제보다 먼저 자녀와의 '친밀한 의사소통'이 이루어질 수 있도록 지속적인 관심과 노력이 필요합니다. 부모-자녀 간의 친밀한 의사소통이 가능할 때, 자녀의 조절 동기와 자율성을 향상시킬 수 있습니다.

미국 로체스터 대학의 Deci와 Ryan은 자기결정성 이론을 통해 아이들이 스스로 조절할 수 있는 능력을 키워주어야 한다고 주장합니다. 그리고 그 방법 중 하나로 자기결정성 동기의 수준을 높여 주어야 한다고 해요. 본 프로그램은 Deci와 Ryan은 자기결정성 이론에 근거하여 자녀의 자기결정성을 향상시켜줌으로써 스스로 스마트폰 사용을 조절할 수 있도록 지도하는 방법을 알려드리고자 합니다.

4. 효과적인 스마트폰 사용 관리·지도 방법 이해 (30분)

목표

스마트폰 사용 관리·지도의 효과적인 방법을 알아보기 위해 자기결정성 동기 및 이론, 부모의 양육태도를 이해한다.

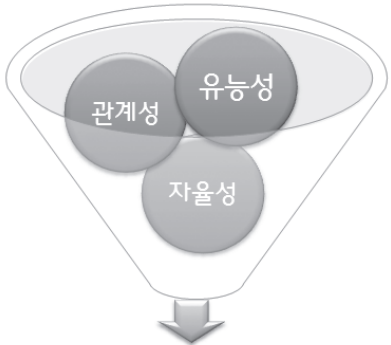
① 자기결정성의 정의를 설명한다. (PPT 자료)

PPT

자기결정성이란?

스스로 자신의 행동에 대해 조절이나 통제를 할 수 있다고 느끼는 정도를 의미.

자기결정성 이론



스스로 스마트폰 사용을 조절!!

자기결정성이란 스스로 자신의 행동을 조절하고 통제하고 있다고 느끼는 정도를 의미합니다. 자녀가 자신을 위해서 스마트폰 사용을 스스로 조절하고 통제할 수 있는 것이 우리 부모님 모두의 바람일 것 같아요. 그렇다면 자녀의 자기결정성을 어떻게 향상시킬 수 있을까요? 자기결정성 이론에 따르면, 자기결정성을 높이기 위해서는 자기결정 동기 수준이 높아져야 한다고 합니다.

② 자기결정 동기수준에 대해 설명한다. (PPT 자료)

PPT

자기결정 동기

- 스마트폰 사용을 줄이려는 동기가 없음 (무동기)
- 외부압력에 의해서만 스마트폰 사용을 조절함 (외적동기)
- 조절의지는 있으나 의지가 약하여 외부압력에 의해서 조절 (내사된 동기)
- 완벽하게는 못 하지만 스스로 조절하려는 노력을 함 (확인된 동기)
- 온전히 자기결정에 의해 조절 (내재동기)

그러면 동기의 수준이 어느 정도인지 알아봐야겠죠? 이 자기결정 동기 수준에 대해서 자세히 보도록 할게요. 처음에는 스마트폰을 줄이려는 동기가 없는 **무동기 상태**입니다. 그 다음은 부모의 압박이나 무엇을 사준다는 혹은 원하는 것을 하게 해준다는 약속에 의해서 스마트폰의 사용이 조절됩니다. 스마트폰 사용을 줄이고자 하는 동기가 외부요인에 의해서 생긴다는 것입니다. 이것을 **외적동기**라고 하고요. 그 다음 단계는 줄여야겠다는 의지가 약간은 있지만 혼자서는 조절이 여전히 어려워서 외부의 압력이 어느 정도 있어야 조절이 됩니다. 그러나 앞의 단계와 다른 점이 있다면 본인의 의지가 약간이라도 개입이 되어있다는 것입니다. 이렇게 동기는 외부압력으로부터 시작되어나 스스로 조절하고자 하는 동기로 점점 커집니다. 이것을 **내재동기**라고 하네요. 말 그대로 동기가 내 안에 있다는 뜻입니다. 뒤의 두 단계에서는 찬찬히 살펴보도록 하죠.

③ 무동기를 설명한다. (PPT 자료)

PPT

무동기

스마트폰을 줄이려는 동기가 없음

- ✓ 스마트폰에만 빠져서 해야 하는 숙제를 하지 않거나 밥을 거르는 등 자신의 행동을 조절할 수 없는 상태. 그렇게 할 의지도 없이 스마트폰에만 빠져있는 상태.
- ✓ 이러한 무동기 유형의 학생들은 엄마가 스마트폰 사용을 줄이면 보상을 주겠다고 해도 그것을 얻으려고 자신의 행동을 조절하지 않으며 계속 스마트폰을 부적절하게 사용.

처음에는 스마트폰 사용을 줄이려는 동기가 없습니다. 우리 자녀들 그렇지 않나요? 아니면 자녀가 둘인데 한 명은 스스로 조절을 잘하는데 다른 아이는 그렇지 않은 경우도 있죠? 다행히도 문제 인식을 하고 있는 자녀를 둔 부모님들도 계실 거예요. 하지만 워낙 많은 청소년들이 스마트폰 과다사용에 대해 조절의지를 보이지 않기에 교육이 필요합니다.

④ 외적동기를 설명한다. (PPT 자료)

PPT

외적동기

외부압력에 의해서만 스마트폰 사용 조절

- ✓ 스마트폰 사용이 부모나 교사와 같은 권위자들에 의해 조절됨.
- ✓ 스스로 스마트폰의 사용을 조절하고자 하는 동기가 없음.
- ✓ 부모님이나 교사가 없을 경우에는 다시 스마트폰을 사용.
- ✓ 벌을 피하기 위해서 혹은 원하는 것을 얻기 위해 행동.

그 다음은 외부압력에 의해서만 스마트폰의 사용이 조절되는 단계입니다. “스마트폰 사용을 줄이면 될 해줄게” 하는 부모의 약속이나 “스마트폰 하루에 몇 시간 이상 사용하면 뺏는다.”와 같은 협박에 의해서만 사용이 조절됩니다. 약속이나 협박이 없으면 늘 하던 대로 계속 스마트폰만 하는 아이들입니다. 이 모습도 집에서 많이 보이는 모습이지요? 우리 아이들이 이 상태에서 벗어나기만 해도 얼마나 좋을까요?

⑤ 내사된 동기를 설명한다. (PPT 자료)

PPT

내사된 동기

의지는 있으나 의지가 약하여
외부압력에 의해서 스마트폰 사용 조절

- ✓ 스마트폰 사용을 조절하고자 하는 의지가 있음. 그러나 약함.
- ✓ 스마트폰 사용을 조절하지 않으면 안 될 것 같은 마음 있음.
- ✓ 그러나 혼자서는 조절을 하기 어려움.
- ✓ 외부압력이 있어야 조절 가능.



자, 다음은 스마트폰 사용을 조절하고자 하는 의지가 있기는 하지만 혼자서는 잘 안 되는 단계입니다. 이 상황을 보시면 엄마가 밥 먹고 학원가라고 말씀하시죠? 엄마가 부르니 그제서야 카톡을 중단합니다. 그래도 꽤 잘 끊죠? 웬지 스마트폰을 많이 사용하면 불안하지만 그렇다고 혼자서는 잘 조절이 안 되는, 그래서 부모의 압력이 어느 정도 있어야 조절하는 그런 단계입니다. 이 상태의 우리 자녀들은 스스로 갈등하기 시작합니다. 이 때 부모님이 잘 지도하고 관리해 주시면 되겠죠? 그런데 어떻게 지도하면 좋을지가 고민입니다. 남은 시간 동안 교육을 잘 들으시기 바랍니다!

⑥ 확인된 동기를 설명한다. (PPT 자료)

PPT

확인된 동기

완벽하진 않지만 스스로 조절

- ✓ 완벽하게는 못하지만 스스로 조절하려고 노력함.
- ✓ 부모와 정한 스마트폰 규칙을 기꺼이 따름.
- ✓ 외부압력이 없어도 스스로 조절할 수 있음.
- ✓ 개인적인 목표나 중요성 때문에 스스로 조절.

ex) 고3 수험생이 2G폰으로 바꾸는 경우,
시험기간만이라도 스마트폰을 엄마에게 맡기는 경우



다음 단계로 가볼까요? 이제는 어느 정도 스스로 조절할 수 있는 단계입니다. 완벽하게는 못하지만 조절하려고 노력하고 부모와 정한 스마트폰 사용 규칙을 잘 따릅니다. 이 엄마의 말풍선 보시죠. 자신감이 묻어나지 않나요? 시험기간에 스마트폰을 맡겼다고 기특하다고 다 컸다고 합니다. 자녀가 이 정도로만 스스로 조절해도 얼마나 좋을까요?

⑦ 내재동기를 설명한다. (PPT 자료)

PPT

내재 동기

온전히 자기결정에 의해
스마트폰 사용을 조절

- ✓ 스마트폰을 상황에 맞게 자기-주도적으로 사용할 수 있음.
- ✓ 스마트폰에 끌려가는 것이 아니라 스스로 주체가 되어 스마트폰의 사용을 관리할 수 있으며 이러한 선택과 결정이 만족스럽고 스마트폰의 사용을 조절할 수 있다는 유능감을 느낌.



자, 그럼 도달하기 쉽지 않은 마지막, 신의 경지인 온전히 자기의 결정에 의해 조절되는 **내재 동기**를 보겠습니다. 이 남자 아이 보세요. 아주 자기-주도적으로 생기지 않았나요? 자신감이 충만해서 엄지까지 세우고 있어요.

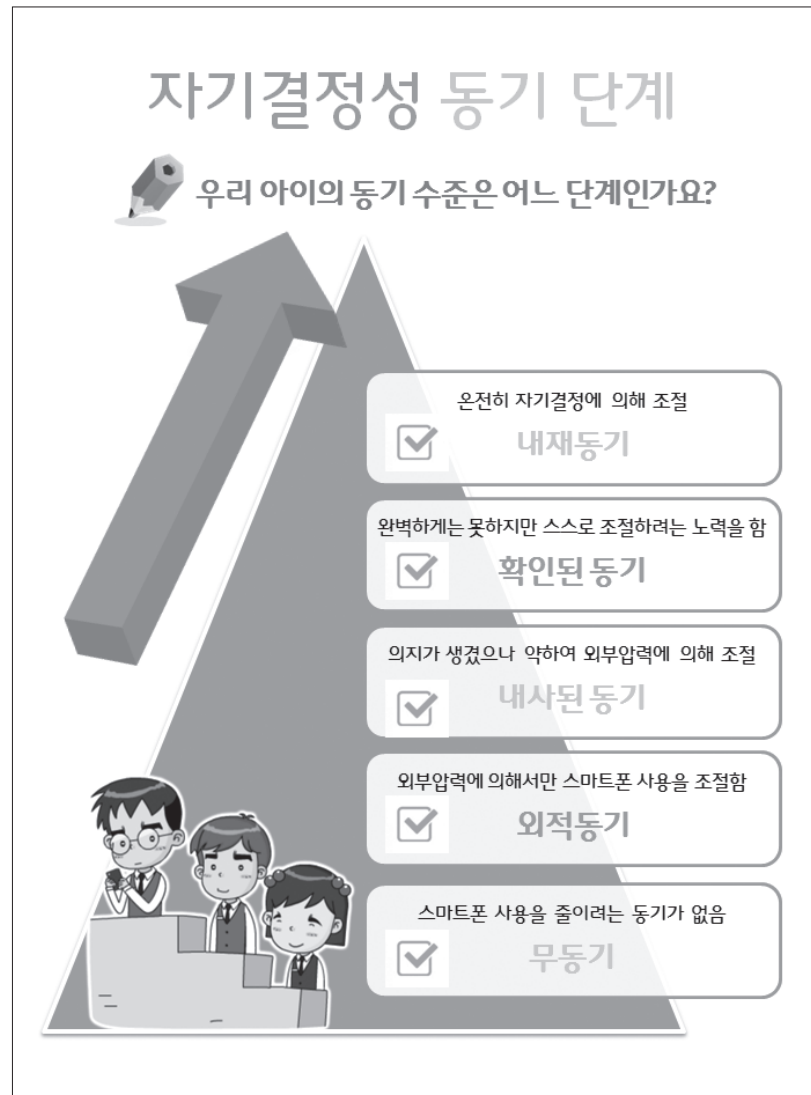
우리 자녀들이 이 수준까지 가기에는 스마트폰이 너무나 재미있는 미디어라 쉽지 않습니다. 그러나 아까 말씀드렸던 스마트폰 사용을 조절하려는 의지가 조금이라도 있는 단계, 개인의 목표나 중요성에 의해 외부의 압력이 없이도 적극적으로 조절하고자 하는 단계만 되어도 우리 부모님들은 한시름 걱정을 덜겠지요?

여기까지 동기 없음, 로봇처럼 외부압력에 의해서만 스마트폰 사용을 줄이는 단계, 어느 정도 스마트폰을 줄여야겠다는 의지는 있지만 혼자서는 잘 안 되는 갈팡질팡 단계, 엄마가 자랑하고 다닐 만큼 자신의 목표나 중요성에 의해서 조절이 되는 단계, 또 마지막 신의 경지인 완전히 자기결정에 의해 조절되는 단계까지 봤어요.

⑧ 우리 자녀의 자기결정 동기 수준이 어떠한지 생각해 보고, <활동지 1-13>에 체크해 보도록 한다.

현재 우리 아이는 스마트폰 사용 조절에 대한 자기결정 동기가 어느 수준일까요? 우리 자녀의 동기 수준을 생각해 보시고, <활동지 1-13>에 체크해 보시기 바랍니다.

활동지 1-13

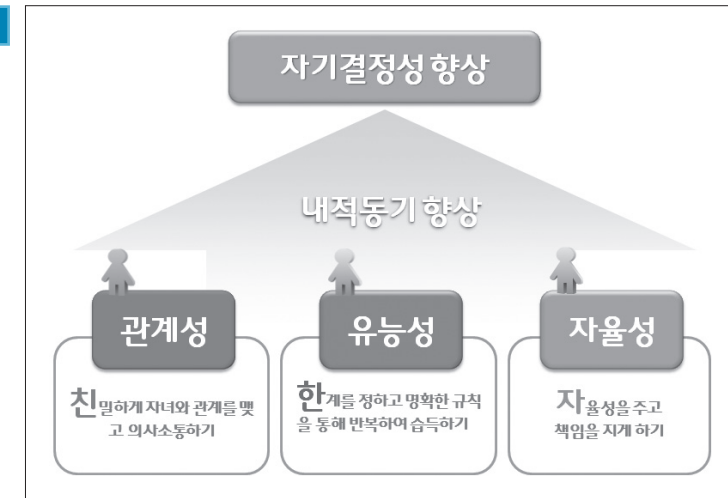


〈체크 후〉

체크해 보시니 어떠신가요? 아마도 많은 청소년 아이들이 무동기이거나 외적동기 수준일 것 같습니다. 내재동기에 도달하는 것은 의지가 강한 어른들도 어려운 일이지만 우리 자녀가 '확인된 동기' 수준 혹은 '내사된 동기' 수준 정도라면 한결 걱정이 덜하지 않을까 합니다.

⑨ 자기결정 구성요소인 관계성, 유능성, 자율성을 설명한다. (PPT 자료, 활동지 1-14)

PPT

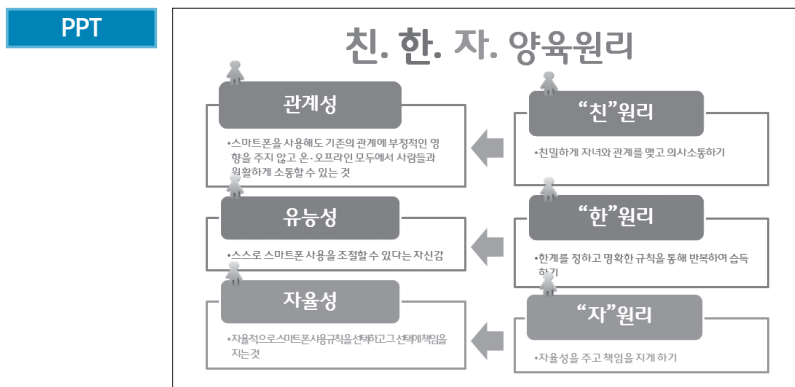


그렇다면 무동기에서 내재동기까지 어떻게 변화할 수 있을까요? 자기결정성 이론에 의하면 관계성, 유능성, 자율성이라는 세 가지 욕구가 충족될 때 자기결정 동기가 부여되고 자기결정성이 향상된다고 합니다. 이 세 요소가 태어날 때부터 그냥 생긴 것일까요? 다행히도, 이 세 욕구는 양육 과정에서 채워질 수 있는 것들입니다. 이 관계성, 유능성, 자율성을 키워주기 위한 양육법이 바로 다음 시간부터 자세히 다루어드릴 '친. 한. 자. 원리'입니다. 자, 그럼 관계성, 유능성, 자율성이 대체 무엇인지, 왜 이것이 높아져야 내재동기가 높아지고 자기결정성이 향상되어 혼자서도 잘하게 되는지를 알아볼게요. 구체적으로 살펴보면,

- **관계성**은 스마트폰을 사용해도 기존의 관계에 부정적인 영향을 주지 않고 온·오프라인 모두에서 사람들과 원활하게 소통할 수 있는 것을 의미합니다. 소통이라는 것은 참 중요한 것이잖아요. 그 소통이 스마트폰을 사용하여 기존의 관계가 깨지는 것이 아니라 더욱 원활하게 되는 것을 의미합니다. 자녀가 자율적으로 스마트폰의 사용을 조절하도록 하기 위해서는 “나는 스마트폰을 사용하지만 기존의 관계를 해치지 않고 온·오프라인 모두에서 사람들과 소통할 수 있어”라고 자녀가 말할 수 있도록 양육하는 것이 필요합니다. 이러한 관계성은 뒤에 나올 ‘친. 한. 자. 양육원리’ 중 ‘친’-친밀하게 관계 맺고 의사소통하는 것과 연결이 됩니다.
- **유능성**은 스스로 스마트폰 사용을 조절할 수 있다는 자신감입니다. 이 유능성을 자녀가 갖도록 하기 위해서는 자녀의 마음에 ‘나는 나와 나의 미래를 위해서 스마트폰을 이롭게 사용할 수 있어’라는, 다시 말하면 ‘나는 내가 선택한 스마트폰 사용규칙을 실천할 수 있는 능력이 있어’라고 말할 수 있도록 양육하는 것이 필요합니다. 이러한 유능성은 뒤에 나올 ‘친. 한. 자. 양육원리’ 중 ‘한’-한계를 정하고 명확한 규칙을 통하여 반복하여 습득하는 것과 연결이 됩니다.
- **자율성**은 자율적으로 스마트폰 사용규칙을 선택하고 그 선택에 책임을 지는 것입니다. 이러한

자율성을 자녀가 갖도록 하기 위해서는 자녀의 마음에 '나는 내가 필요하기 때문에 스마트폰 사용규칙을 정했으므로 규칙 준수에 대한 책임이 나에게 있다'라는 생각이 들도록 양육하는 것이 필요합니다. 이러한 자율성은 뒤에 나올 '친. 한. 자. 양육원리' 중 '자'-자율적인 선택을 하고 책임을 지도록 하는 것과 연결이 됩니다.

⑩ 친. 한. 자. 양육원리 설명한다. (PPT 자료, 활동지 1-15)



앞에서 관계성, 유능성, 자율성은 태어날 때부터 있는 것이 아니라 양육 과정에서 향상되는 것이라고 말씀드렸습니다. 이 세 요소를 키워주기 위한 양육법이 무엇인가 연구해 봤더니요. 친밀하게 관계 맺고 의사소통하는 것, 한계를 정하고 명확한 규칙을 통하여 반복하여 습득하는 것, 자율적인 선택을 하고 책임을 지도록 하는 것이라고 합니다. 그래서 저희가 부모님들이 이해하기 쉽도록 하기 위해 앞 글자를 따서 '친. 한. 자. 양육원리'라고 이름을 붙였습니다. 앞으로 남은 시간 동안 '친. 한. 자. 양육원리'의 구체적인 실천방법을 알려드리고 실습해 보고자 합니다.

⑪ 오바마 어머니의 “친. 한. 자. 양육법” 소개한다. (동영상 1-3)

'친. 한. 자. 양육원리'를 통해서 아들을 성공적으로 키운 엄마의 이야기를 들어보실래요? 누구인지 궁금하시죠? 자 누구일 것 같으세요? 바로 오바마 엄마입니다. 오바마 엄마가 어떻게 키웠는지 보시고 우리도 그렇게 잘 키워봅시다. 준비된 영상을 보시고 좀 더 얘기하겠습니다.

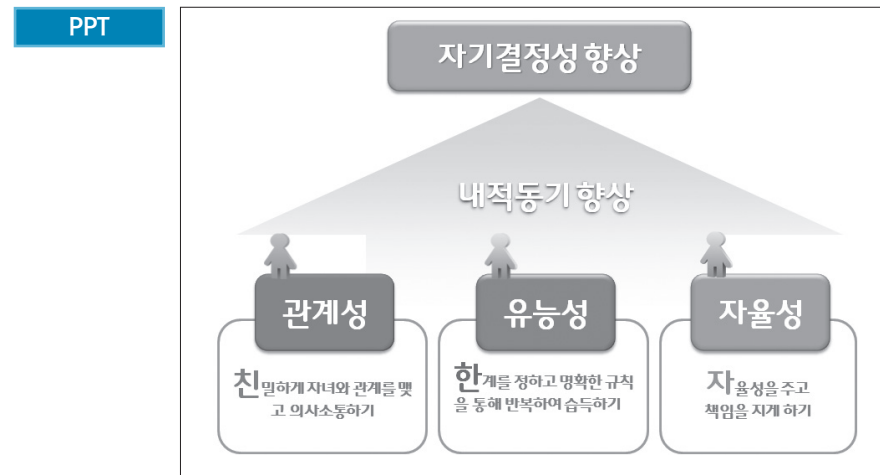
※ 지도자는 동영상 본 후 지도자가 요약·정리해준다.

※ 동영상이 끝난 후 부모님들과 “YES, WE CAN”(오바마의 선거구호) 세 번 외치기를 해도 좋다.

동영상 1-3 오바마 어머니의 친.한.자 양육원리



⑫ “친. 한. 자. 양육법”을 복습한다. (PPT 자료)



'친. 한. 자. 양육원리'를 다시 정리해 볼게요. '친. 한. 자.'가 무엇을 약자였나요? 친-친밀하게 관계 맺고 의사소통하기, 한-한계를 정하고 명확한 규칙을 통하여 반복하여 습득하기. 자-자율적인 선택을 하고 책임을 지도록 하기입니다.

'친. 한. 자. 양육원리'를 통해 자녀의 관계성, 유능성, 자율성 욕구를 채워준다면 아까 봤던 자기결정 무동기 수준에서 신의 경지인 내재동기까지 갈 수 있습니다. 그러면 어떻게 되죠? 그렇죠~ 자녀의 자기결정성이 높아져서, 엄마가 일일이 말 안 해도 자녀 스스로 스마트폰 사용을 조절하게 된다는 겁니다. 이 자리에 계신 모든 부모님의 목표일 것 같아요.

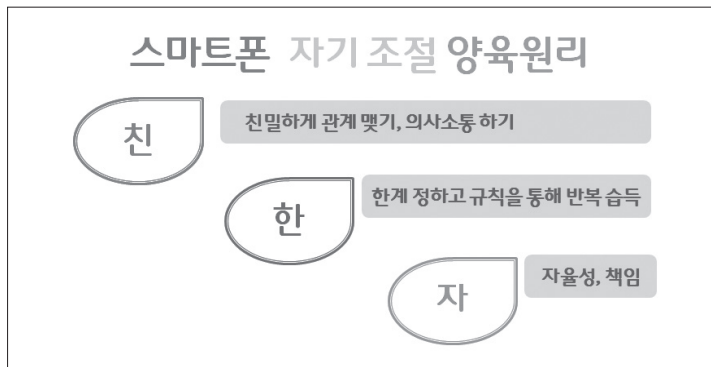
자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친·한·자 원리 - 첫 번째 시간

마무리 활동

1. 소감 나누기

① 지도자는 지금까지 활동 내용을 요약·정리한다. (PPT 자료)

PPT



오늘 첫 시간에는 자녀들이 스마트폰 사용을 잘 조절하도록 하는 양육이 무엇인가에 대해 알아보았습니다. 그 양육원리가 무엇인가요? 네, '친·한·자. 양육원리'입니다.

친밀하게 관계를 맺고 의사소통이 이뤄지면 한계를 정하고 명확한 규칙을 통하여 반복하여 습득하도록 지도하는 양육태도입니다. 이렇게 함으로써 자녀가 '나는 나를 위해서 스마트폰을 이롭게 활용할 수 있다'라는 유능감을 갖게 되면, 이제는 자녀 스스로 자율적으로 규칙들을 선택하고 그 선택에 책임을 질 수 있도록 돕는 것이 '친·한·자. 양육원리'입니다.

이렇게 하면 스마트폰 사용을 줄이려는 동기가 없어도 점차 줄이고자 하는 의지를 갖게 됩니다. 이렇게 하여 스마트폰을 줄이고자 하는 동기가 자녀 마음속에서부터 생겨나게 되면 자기결정성이 획득되어 부모님이 일일이 신경 쓰지 않으셔도 자녀 혼자 조절할 수 있게 된다는 것까지 배웠습니다. 앞으로의 회기들에서 구체적인 '친·한·자. 양육원리'에 대해 설명 드리고 실습해 볼 예정입니다. 끝까지 참여해 주신다면 분명히 많은 도움이 되실 거예요.

② 자유롭게 소감을 나누도록 한다.

오늘 첫 시간을 마칠 시간이 되었는데요. 부모님들께 첫 시간이 어떠셨는지 궁금하네요. 어떠셨나요?

TIP

소감 나눌 때에는 진행자가 2-3명을 지목하거나 자원하는 사람들 중심으로 발표를 하도록 한다. 소감발표가 끝나면 참가자가 깨달은 점, 실천항목 등을 중심으로 요지를 짚어준다.

2. 과제 정하기

부모님들의 다양한 의견 감사합니다. 부모님들이 자녀의 스마트폰 사용을 효과적으로 지도할 수 있도록 저희가 함께 고민하고자 합니다. 다음 시간부터는 본격적으로 구체적인 '친·한·자. 양육원리'를 전달해 드리고자 합니다. 그리고 부모님들이 자녀의 스마트폰을 지도하시는 데 도움이 될 만한 스마트폰의 기능, 유용한 어플리케이션들에 대해서도 설명하고자 합니다. 바로 다음 시간에는 첫 번째 원리인 '친'원리에 대해서 설명하고 그 방법을 실습하고자 하니 많은 기대를 가지고 다시 이 자리에 모여주시기 바랍니다.

이 시간을 마치기 전에 마지막으로 과제를 드릴게요. 과제는 <활동지 1-16>입니다. 오늘 이야기를 나누었던 것들을 데에 돌아가서도 생각해 보실 수 있도록 하는 것이니, 부담 갖지 마시고 활용해 보시기 바랍니다. 하지만 한 가지씩은 데에 돌아가셔서 꼭 해보시길 바라는 것이 있습니다. 우리 자녀가 현재 얼마나 스마트폰에 빠져있는지에 대해 정확하게 파악하고 그에 맞추어 '친·한·자. 양육원리'를 적용해 볼 수 있도록 자녀의 스마트폰 사용 진단조사를 실시해 보시기 바랍니다. <활동지 1-8>와 <활동지 1-9>을 사용하시거나 온라인 상으로는 인터넷중독대응센터의 스마트폰 중독 진단검사를 활용해 보실 수 있습니다.

활동지 1-16

나는 자녀의 친.한.자. 인가요?



1. 자녀의 스마트폰 사용과 관련하여 가장 힘든 상황은? (간략하게 기술하세요)

2. 현재 자녀는 어떤 수준의 스마트폰 사용 문제를 보이고 있나요?

※ 스마트폰 S척도를 사용하여 파악해보고 아래에 체크해주세요.

고위험군() 잠재적 위험군() 일반 사용자군()

▪ 만약, 고 위험군. 잠재적 위험군이라면 이것에 영향을 끼치는 원인은 무엇인가요?



3. 나는 자녀와 친밀한 관계를 유지하나요?

전혀 친밀하지 않다 1 2 3 4 5 6 7 매우 친밀하다

▪ 만약, 친밀한 관계를 유지하지 못한다면 그 이유는 무엇인가요?

4. 자녀의 스마트폰 사용과 관련해 자녀와 합의한 규칙이 있나요? (있다/없다)

▪ 만약, 합의한 규칙이 있다면 어떠한 규칙인가요? (간략하게 기술하세요)

▪ 만약, 합의한 규칙이 없다면 규칙을 마련하지 못한 이유는 무엇인가요?

5. 나는 자녀가 무엇이든지 스스로 결정하고 책임질 수 있도록 돕는 편인가요?

전혀 친밀하지 않다 1 2 3 4 5 6 7 매우 친밀하다

▪ 자녀가 스스로 결정하고 책임질 수 있도록 돕지 못하고 있다면, 그 이유는 무엇인가요? (간략하게 기술하세요)

3. 스마트부모 7계명 읽기

PPT

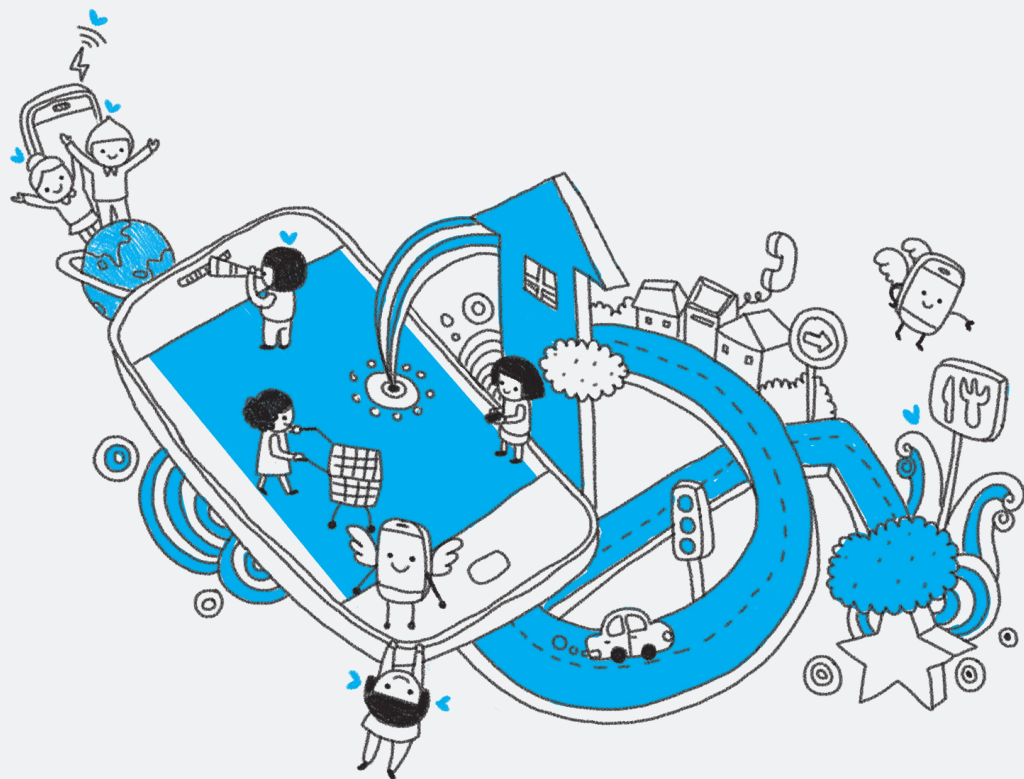
부모 헌장

- 첫째 나는 스마트폰 등의 새로운 기기에 대해 열린 마음을 갖고 있다.
- 둘째 나는 나의 자녀를 잘 양육할 수 있다고 믿는다.
- 셋째 나는 스마트폰에 대해 자녀와 친밀하게 소통을 한다.
- 넷째 나는 자녀의 부족한 점, 문제점 보다는 자녀의 잠재력을 본다.
- 다섯째 나는 언제나 스마트폰 사용규칙을 자녀와 함께 의논하여 정한다.
- 여섯째 나는 자녀가 무엇이든지 스스로 결정할 수 있도록 돕는다.
- 일곱째 나는 자녀의 올바른 스마트폰 사용을 위하여 가족 및 지역사회와 적극적으로 교류한다.

마지막으로 공부한 내용과 더불어 앞으로의 회기들에서 다루어질 내용들이 스마트부모헌장에 담 아 보았습니다. 『말하는 대로 이뤄진다』라는 책을 쓴 하버드 의과대 교수인 매튜 버드는 “말하는 그 대로가 바로 당신이다.”라고 합니다. <활동지 1-17>의 스마트부모헌장을 같이 읽어보고 부모 자 신의 양육 자신감을 증진시키고 나아가 자녀의 자기결정력을 높이는 스마트한 부모가 되어보도록 합시다.

2 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친. 한. 자. 원리

두 번째 시간



회기주제	친.원리 학습	운영방법	강의, 토론, 실습	참여자	진행자: 참여자:
목표	▶ 자녀 스마트폰 사용지도를 위한 자녀와의 친밀한 관계형성의 중요성을 인식한다. ▶ 자녀와의 친밀한 관계형성을 위한 구체적 방법을 이해하고 실천한다.				
준비물	PPT, 노트북, 빔프로젝트, 워크북, 필기구				
운영방법	대집단(교육, 동영상 시청) 소그룹 토의(자녀연령별 조구성, 5명씩 6모둠, 조장선출)				
필요인력	리더 1명, 코리더 1명 이상				
활동내용 (120분)	▶ 여는 활동◀ ① 첫인사 및 지난 주 돌아보기 (10분) ② 부모 체크리스트 실시 (10분) ▶ 주요 활동◀ 1. 스마트폰 사용으로 인한 가족 내 갈등 이해 (10분) 2. 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 “친”원리 이해 (40분) ① “친”원리의 중요성 이해 ② 청소년 자녀에게 “친”원리의 적용이 어려운 이유 이해 3. 자녀의 자기결정성을 높이는 “친”원리 배우기 : 친1_부자원리 (20분) ① 스마트폰 사용지도 시 나타나는 부모의 부정적 심리반응 이해 ② 친1_부자원리 이해 (강의) ③ 구체적 상황에 친1부자원리 적용하기 (실습) 4. 자녀의 자기결정성을 높이는 “친”원리 배우기 : 친2_오감원리 (20분) ① 친2_오감원리 이해 (강의) ② 구체적 상황에 친2_오감원리 적용하기 (실습) ▶ 마무리 활동◀ (10분) ① 소감나누기 ② 과제 정하기 ③ 스마트부모 7계명 읽기				

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친. 한. 자. 원리 - 두 번째 시간

여는 활동

1. 첫 인사 및 지난 주 돌아보기 (10분)

① 지도자는 구성원들과 지난 주 경험을 나누기

한 주 동안 잘 지내셨어요? 지난 한 주 동안도 각자의 가정에서 자녀의 스마트폰 사용과 관련하여 어떤 에피소드 들이 있었는지 궁금하네요. 혹시 지난 주 동안 지내시면서 조금이라도 전보다 나아진 점이 있었는지도 궁금하고요. 조별로 지난주에 지내신 이야기를 스마트폰 사용지도와 관련하여 이야기 나눠봅시다. 이야기를 나누실 때 다음의 사항을 주의하여 주세요.

첫째는 한 주 동안 일어난 작지만 긍정적인 변화에 대해서 이야기 해봅시다. 잘 안 되고 있는 것보다 잘 되고 있었던, 한두 번의 긍정적 경험에 초점을 맞추어서 이야기 해보시면 서로에게 힘이 되고 격려가 될 것 같습니다.

둘째, 아이에게 나타난 변화 이전에 부모행동에 어떤 변화가 있었는지 여부도 같이 탐색해주세요. 예를 들어, 지난 한 주 동안 아이랑 스마트폰 때문에 싸운 것이 덜한 거 같으시다면, 부모인 나는 어떻게 다르게 행동했었는지 생각해보시면 좋습니다. 이를 통해 아이와 부모의 행동이 순환적으로 연결되어 있다는 것을 아시게 될 것입니다.

조별로 10분 안에 이야기 나누기를 마칠 수 있도록 하려면 서로에게 공평하게 시간을 주셔야겠죠? 일인당 1-2분 정도 이야기 하시면 좋을 것 같아요.



지도자는 부모들의 이야기 나누기가 길어지지 않도록 시간제한을 미리 정해두도록 한다.
가급적 10분 안에 아이스브레이킹이 끝나도록 신경을 쓴다.

2. 부모 체크리스트 실시 (10분)

① 지도자는 부모님들의 현재 양육 태도에 대해서 “부모체크리스트” 를 사용하여 점검한다.

지난 시간에 하셨던 것과 동일한 부모 체크리스트를 작성해 보겠습니다. <활동지 2-1>입니다. 같은 체크리스트를 반복해서 하시는 이유는 지난주와 어떤 차이가 있는지 보기 위한 것입니다.

활동지 2-1

1:전혀 그렇지 않다, 2:약간 그렇지 않다, 3:그렇지 않다, 4:보통이다, 5:그렇다, 6:약간 그렇다, 7:매우 그렇다

번호	문항	1	2	3	4	5	6	7
1	나는 스마트폰 등의 새로운 기기에 대해 열린 마음을 갖고 있다.							
2	나는 나의 자녀를 잘 양육할 수 있다고 믿는다.							
3	나는 스마트폰에 대해 자녀와 친밀하게 소통을 한다.							
4	나는 자녀의 부족한 점, 문제점 보다는 자녀의 잠재력을 본다.							
5	나는 언제나 스마트폰 사용규칙을 자녀와 함께 의논하여 정한다.							
6	나는 자녀가 무엇이든지 스스로 결정할 수 있도록 돕는다.							
7	나는 자녀의 올바른 스마트폰 사용을 위하여 가족 및 지역사회와 적극적으로 교류한다.							

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친·한·자. 원리 - 두 번째 시간

주요 활동

목표

자녀의 스마트폰 사용지도를 위해서는 자녀와의 친밀한 관계형성이 필요함을 인식하고, “친”원리를 실천한다.

1. 스마트폰 사용으로 인한 가족 내 갈등 이해(동영상, 차트) (10분)

① 친·한·자. 원리에 대해 소개한다. (PPT자료)

PPT

친·한·자.원리란?

친밀하게 관계맺기, 한계정하기, 자율성촉진하기
통해 스마트한 부모 되는 원리!

오늘은 자녀가 스스로 스마트폰 사용을 조절할 수 있도록 양육하는 방법을 구체적으로 알려드리고자 합니다. 지난주에 소개드렸던 자기결정성 이론에 근거한 ‘친·한·자. 원리’인데요, ‘친·한·자. 원리’란 각 원리의 첫 글자를 따서 만든 이름입니다. ‘친’은 친밀하게 관계를 맺고 효과적으로 의사소통하기. ‘한’은 한계를 정하고 명확한 규칙을 반복하여 습득하기. ‘자’는 자율성 기르기입니다. 오늘은 그 첫 번째 원리인 ‘친’원리를 구체적으로 알려드리고 연습해보고자 합니다.

② 스마트폰으로 인한 자녀와의 관계가 악화되는 내용의 동영상을 시청한다.

본격적으로 ‘친’원리를 들어가기 전에, 자녀의 스마트폰 과다사용으로 인한 갈등상황을 알아볼게요. 어머님들, 스마트폰 때문에 자녀와 부딪치게 되시는 일이 많으시죠? 모든 부모님 마음이야 자식들과 다정하고 친하게 지내고 싶으실 텐데요, 아마도 이런 상황들이 닥치면 어쩔 수 없이 화가 나게 되는 것 같아요. 먼저 동영상을 보시면서 스마트폰으로 인한 부모자녀간의 갈등 상황을 되돌아보시겠습니다.

동영상 2-1 스마트폰 과다사용으로 인한 부모-자녀 간 갈등 : 스마트폰의 역습_IT채널

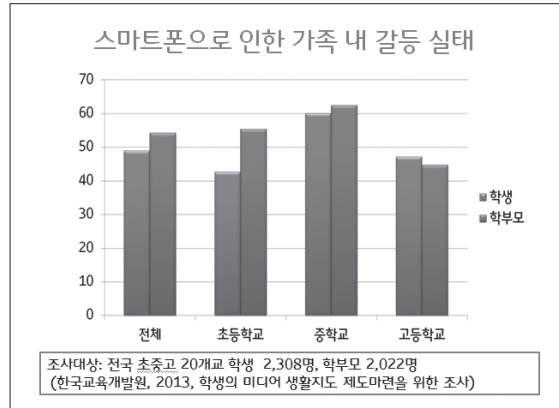


③ 지도자는 동영상 내용을 요약·정리한다.

영상에서 보신 것처럼, 부모님께서 자녀의 스마트폰을 적절하게 사용할 수 있도록 하다보면 서로 관계가 악화되는 경우가 있습니다. 2013년에 교육개발원에서 전국 초·중·고생을 대상으로 한 조사에 따르면, 많은 가정들이 자녀의 스마트폰 과다사용 때문에 갈등을 겪습니다.

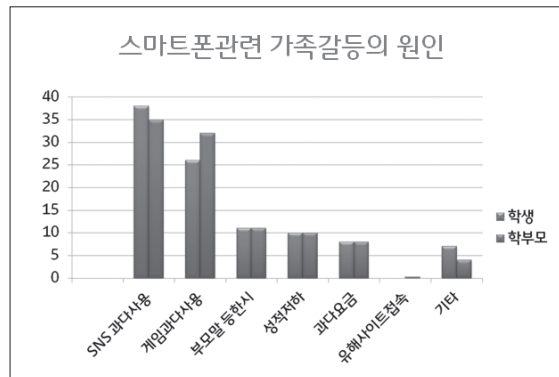
④ 통계 그래프를 설명한다. (PPT자료)

PPT



PPT에서 보시는 바와 같이 전체 초중고생 가정의 절반 정도가 스마트폰으로 인해 가족 간 갈등이 생겼다고 응답하고 있는데, 엄청난 숫자입니다. 부모자녀 간에 갈등을 불러일으키는 것으로 이보다 더 큰 것이 있을까 싶을 정도입니다. 특히 중학생의 경우가 심하다고 해요. 그 이유가 아이들 입장에서 부모님에게 순종하던 초등학교를 지나고 자율성을 확보하고자 하는 청소년기의 특성이 나타나고, 부모님 입장에서는 아직 미성숙한 자녀에 대한 염려가 식지 않아서 갈등이 빚어지는 것 같습니다.

PPT



그리고 이러한 갈등의 가장 큰 원인으로는 여자아이들의 경우 카카오톡, 트위터, 카카오톡스토리 등 SNS 과다사용이, 남자아이들의 경우 게임 과다사용 문제로 나타났습니다. 이런 조 사자료를 보시 니 어떠신가요? 이게 우리 집만의 일이 아니구나 싶은 안도감이 드실 수 있을 것 같아요. 또 한편, ‘아이와 이렇게 자주 갈등을 경험하게 되면 아이 지도가 점점 어려워질텐데 어떻게 하지?’ 하는 염 려가 생기실 수도 있겠습니다.

2. 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 “친”원리 이해 (40분)

자녀와 자주 갈등이 반복된다보면 사이가 나빠지고, 사이가 나빠지면 자녀는 더 부모님 말을 안 들으려고 하는 악순환이 반복됩니다. 그래서 ‘친’원리가 중요합니다. 부모님이 자녀와 친밀함을 유지할 때, 부모님 말씀을 잔소리가 아닌 충고로 받아들일 수 있습니다.

① 자녀 스마트폰 사용지도를 위한 자녀와의 친밀한 관계형성의 중요성을 강의한다. (PPT자료)

PPT

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는
친원리 • 친밀하게 관계맺기

친 원리란 ?

자녀를 따뜻하게 대하고
관계를 유지하며
자녀가 사랑 받고 있음을 알게 하는
친밀감을 증진시키는 양육행동

⚠ 관계악화 행동: 무관심, 비난, 잘못을 고치려고만 하는 태도

“친”원리란 자녀를 친밀하게 대하고 관계를 잘 유지하며 자녀가 사랑받고 있음을 느끼게 하는 양육행동을 말합니다. 무관심이나 비난, 잘못을 고치려고만 하는 태도와 반대되는 개념이에요. 너무 당연해 보이는 원리인데, 부모님께서도 잘 아시다시피 실천하기가 상당히 어려운 원리입니다. 그럼 먼저, 이 당연해 보이는 원리가 왜 그렇게 중요한지 알아보까요?

② 첫 번째 친원리의 중요성을 설명한다. (PPT자료)

PPT

친원리의 중요성

1 동물은 애착(친밀한 관계)이 형성된 존재는 무조건 믿고 따른다

PPT에서 보시는 사진은 동물생태학자이자 노벨의학상 수상자인 콘라드 로렌츠입니다. 새끼 거위는 태어나자마자 본 대상을 엄마라고 철석같이 믿고 따라다닌다고 하는데요, 이것을 '각인'이라고 합니다. 이처럼 동물은 가깝게 느껴지는 존재를 무조건 믿고 따르게 됩니다. 아마 부모-자녀는 세상에서 가장 먼저 만나는 가장 가까운 관계인 것 같아요. 본래 자녀는 부모님을 믿고 따르게 되어 있으니 이 관계를 잘 유지하는 것이 중요합니다.

③ 두 번째 친.원리의 중요성을 설명한다. (PPT자료, 동영상 2-2)

PPT

2

친원리의중요성

3

따스한 보살핌을 받은 자녀가 정서적으로 안정된다.



원숭이의 애착 대상은 ? 천 원숭이 vs 철 원숭이

친.원리가 중요한 이유가 또 있습니다. 동영상으로 그 이유를 말씀드릴게요.

(〈동영상 2-2. 원숭이 애착 실험〉 시청 후,)

보시고 나니 어떠세요? 원숭이도 철 원숭이보다는 천 원숭이를 더 좋아하지요? 동물은 모두 따뜻한 엄마의 품을 그리워합니다. 그리고 따스한 보살핌을 받은 자녀가 정서적으로 안정된다고 해요. 자녀들이 청소년기라 정서적으로 불안정한 특징을 보이긴 하지만 부모님의 따스함을 느끼는 자녀는 정서적으로 안정되게 성장합니다.

④ 세 번째 친원리의 중요성을 설명한다. (PPT자료)

PPT

3

친원리의중요성

3

친밀한 사람이 제안하는 것은 수용하고 싶은 욕구가 있고, 싫어하는 사람이 제안하는 것은 거부하고 싶은 욕구가 생긴다.

“플러스원리”
들어 보셨나요?

이것이 끝이 아닙니다. 친.원리가 중요한 이유를 플러스 원리로 설명할 수 있는데요. “플러스 원리”를 들어보셨나요? 플러스 원리는 친밀한 사람의 제안은 수용하고 싶어하고, 싫어하는 사람의 제안은 거부하고 싶은 것을 말합니다. 플러스, 마이너스의 기호로 관계를 표현해 보도록 할게요.

PPT

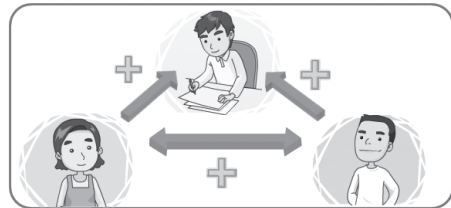
3

친원리 의 중요성

3

친밀한 사람이 제안하는 것은 수용하고 싶은 욕구가 있고, 싫어하는 사람이 제안하는 것은 거부하고 싶은 욕구가 생긴다.

플러스원리란
“관계 부호(좋은관계+, 나쁜관계-)의 곱은 언제나 플러스가 된다”



아시다시피 플러스의 곱은 플러스잖아요. 그럼처럼 부모님과 자녀의 사이가 좋으면, 부모님의 공부하라는 제안을 자녀가 긍정적으로 받아들이게 됩니다.

※ 또 다른 예) A, B, C가 있다. A가 B가 친하면, A가 C에 대해 긍정적으로 평가할 때 B도 C를 긍정적으로 바라보게 된다.

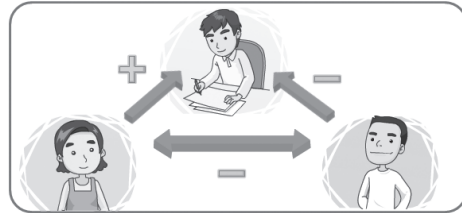
PPT

친원리의 중요성

3

친밀한 사람이 제안하는 것은 수용하고 싶은 욕구가 있고,
싫어하는 사람이 제안하는 것은 거부하고 싶은 욕구가 생긴다.

플러스원리란
“관계 부호(좋은관계+, 나쁜관계-)의 곱은 언제나 플러스가 된다”



하지만 부모님과 자녀의 사이가 나쁘면 어떨까요? 그림처럼 부모님과 자녀의 사이가 안 좋을 경우, 부모님께서 아무리 공부를 하라고 해도 자녀는 하지 않습니다. 플러스의 원리는 세 개 부호의 곱은 늘 플러스가 된다는 것인데요, 마이너스는 두 개를 곱해야 플러스가 되기 때문에 부모님과 자녀 관계가 마이너스라면 자녀는 부모님의 제안을 거부하는 마이너스를 표현하게 되는 것이지요.

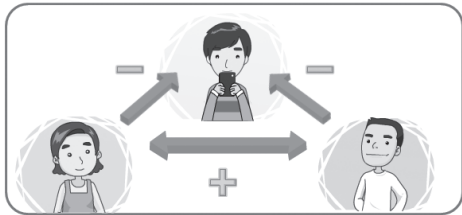
PPT

친원리의 중요성

3

친밀한 사람이 제안하는 것은 수용하고 싶은 욕구가 있고,
싫어하는 사람이 제안하는 것은 거부하고 싶은 욕구가 생긴다.

플러스원리란
“관계 부호(좋은관계+, 나쁜관계-)의 곱은 언제나 플러스가 된다”



이번엔 반대입니다. 부모님과 자녀의 사이가 좋은 경우, 부모님이 지나친 스마트폰 사용이 해롭다고 생각한다면 자녀 또한 해롭다고 생각합니다. 그러므로 부모-자녀 간의 사이가 좋으면 자녀를 지도하기가 훨씬 수월합니다.

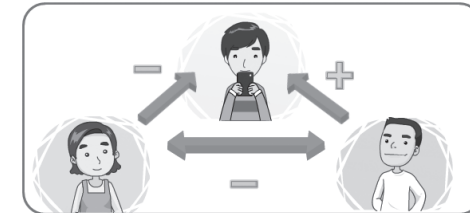
PPT

친원리의 중요성

3

친밀한 사람이 제안하는 것은 수용하고 싶은 욕구가 있고,
싫어하는 사람이 제안하는 것은 거부하고 싶은 욕구가 생긴다.

플러스원리란
“관계 부호(좋은관계+, 나쁜관계-)의 곱은 언제나 플러스가 된다”



같은 상황에서 부모님과 자녀의 사이가 나쁠 경우엔 어떨까요? 부모님과 자녀의 사이가 안 좋을 경우, 부모님이 스마트폰 과다사용이 안 좋다고 아무리 말씀해도 자녀는 스마트폰을 손에서 놓지 않습니다. (마이너스는 두 개가 모여야 플러스가 되니까요.)

※ 또 다른 예) A, B, C가 있다. A와 B의 사이가 나쁘면, A가 C를 마음에 들어 하지 않을 때 B는 왠지 C가 마음에 든다.

⑤ 부모님과 자녀 간의 친밀감이 어느 정도인지 <활동지 2-2>에 체크한다.

PPT

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는
친원리 • 친밀하게 관계 맺기

① 나와 자녀는 얼마나 친한가요?

← 1 — 2 — 3 — 4 — 5 →

② 나와 자녀의 플러스 원리?



③ 나와 자녀의 관계가 자녀의 스마트폰 사용 조절에 영향을 줄 수 있을까요?

← 1 — 2 — 3 — 4 — 5 →

그렇다면 지금 이 자리에 계신 부모님들은 현재 자녀와 사이가 어떠신가요? 나와 자녀의 관계는 플러스일까요 마이너스일까요? <활동지 2-2>에 나와 자녀의 관계를 체크해 보시기 바랍니다. 그리고 현재 나와 자녀의 관계가 자녀의 스마트폰 사용 조절에 영향을 줄 수 있을지 생각해 보시면 좋을 것 같아요.

⑥ 청소년 자녀에게 “친”원리의 적용이 어려운 이유를 설명한다. (PPT자료)

PPT

청소년자녀에게 친원리 적용이 어려운 이유

1 청소년기 특성

- 자아정체성혼란, 독립추구, 정서불안정 등으로 친원리 적용이 어려움

2 애정추구 및 표현이 다름: ‘당신의 사랑과 관심은 필요없다?’도 표현의 하나

- 대드는 것, 짜증내는 것, 불평하는 것, 간섭하지 말라고 하는 것도 표현의 하나임

아이들의 부정적 표현의 의미

- 완벽하다고 생각한 부모의 허점을 발견한 실망감을 표현 한것 임.
- 자기를 확인하기 위한 세상과의 실랑이의 표현임.

아이들의 부정적 표현은 부모님의 대한 공격이 아님

앞서 계속 자녀와 친밀한 관계를 유지하는 것의 중요성에 대해서 말씀드렸습니다. 하지만 늘 친밀함을 유지한다는 것이 얼마나 어려운지는 부모님이 가장 잘 아시잖아요? 특히 청소년 자녀에게 “친”원리를 적용하기란 참으로 어렵습니다. 왜 그럴까요?

일단 청소년기의 발달적 특성 때문입니다. 1회기에서도 말씀드렸듯이 청소년기는 ‘내가 누구인가’에 대한 답을 구하는 시기입니다. 나도 내가 어떤 사람인지 모르겠고, 나도 내가 왜 이런 기분이 드는지 몰라서 혼란스럽습니다. 부모님으로부터 독립하고 싶기도 하다가 내가 혼자 무엇을 할 수 있을지 불안하기도 합니다. 그래서 답답하고 혼란스러운 마음에 괜히 부모님께 짜증내고 불평하고, 간섭하지 말라고 대들기도 하구요. 그럴 때마다 부모님은 영문도 모른 채 당황스러우실 텐데요, 자녀들의 부정적인 표현이 부모님에 대한 공격이 아니라 자기 자신의 혼란스러움 때문이라는 것을 알아주시면 좋을 것 같아요. 자기를 알아가기 위해서 세상과 실랑이를 벌이는 중이구나라고 이해해 주시면 한결 마음이 편해질 것 거예요. 그리고 자녀는 평소 완벽하다고 생각했던 부모님의 실수나 허점을 발견할 때 실망을 하게 되는데요, 부모님도 실수할 수 있고 어려운 것이 있다는 것을 아직 모르는 것이지요. 부모님 자체에 대한 실망보다는 사람은 누구나 실수하고 실수를 통해 배워간다는 것을 아직 몰라서 그러는 것이니 너무 속상해 하지 마시길 바랍니다.

PPT

PPT

청소년 자녀에게 친원리 실천하기

아이들의 부정적 표현은 부모님의 대한 공격이 아님

청소년이 아무리 이상하고
화를 내고
필요 없다고 하고
싫다고 해도,

→ 부모는 친원리를 실천해야 한다!

아이들은 그렇게 매우 왜곡된 언어로 부모님의 사랑을 갈구하고 있습니다. 여기에 대한 반응으로 따뜻하고 격려하는 모습을 보여주실 때 청소년 자녀와도 우리는 소통하고 친밀해질 수 있습니다.

3. 자녀의 자기결정성을 높이는 “친”원리 배우기 : 친1_부자원리 (20분)

그렇다면 따뜻하고 격려하는 모습은 어떻게 보여주면 좋을까요? 앞에서 자녀와의 친밀할 관계가 중요하다는 것을 말씀드렸는데요, 지금부터는 어떻게 하면 자녀와 친밀하게 관계를 맺고 의사소통할 수 있는지 구체적인 방법을 알려드리도록 하겠습니다.

★ TIP

각 동영상 상황별로 ① 부모의 부정적 심리반응 인식 ② 감정반응에 대한 타당화 ③ 부모의 부정적 심리반응의 효과성 평가 순으로 조별토론을 하게하고, 조별로 한명씩 간단히 발표하게 한다. 15분 이내에서 다루도록 한다.

① <동영상 2-3. 영수의 하루>를 시청한다.

구체적인 방법을 소개드리기 전에 먼저 가정에서 스마트폰으로 인해 자주 일어나는 갈등 상황을 동영상으로 보여드리도록 하겠습니다. 이러한 상황에서 부모님들이 어떻게 반응하게 되는지 살펴본 후 친·원리를 연습해 보도록 하겠습니다. 동영상에는 2가지 부모 반응이 예시되어 있습니다. 동영상을 보시면서, ‘나는 저럴 때 어떻게 반응할까? 저 엄마가 저렇게 반응하는 건 무엇 때문일까? 저렇게 하지 않고 어떻게 하면 더 좋을까?’ 나아가서, ‘어떻게 반응하면 아이와 친밀한 관계를 형성하는데 도움이 될까?’하는 질문들을 하시면서 보시기 바랍니다.

② <동영상 2-3>, “영수의 하루”를 시청하고 조별로 토론(활동지 2-3) 및 발표한다.

동영상 2-3 영수의 하루

【상황1】 공부하는 줄 알았는데, 방에 들어가보니 계속 스마트폰 사용 중

엄마 : 영수 오늘 책상 앞에 앉았네, 과일 먹고 해라.

영수 : (책상에 앉아 하고 있던 스마트폰을 책상위에 올려 뒤집어 놓으며)아~ 엄마...

엄마 : 공부한 게 아니라 스마트폰 하고 있었어? 영수 : 아니 잠깐 뭐 좀 확인하느라고

동영상 2-3 영수의 하루

【반응1】 불같이 화를 내는 엄마



엄마: 그렇게 스마트폰에 매여있어서 공부가 되니? 정말 어찌려고 그래?

영수: 내가 뭘 어쨌다고? 아이, 짜증나

엄마: 스마트폰 이리 줘봐, 뭐하고 있었던 거야?

영수: 아, 엄마 왜 그래?

엄마: 이리 내놔봐

영수: 아, 왜 그래? 아 진짜, 내가 알아서 한다니까!

(폰을 안 뺏기려고 뒤로 물러나면서 다른 손으로 엄마를 살짝 민다)

엄마: 너, 엄마 밀었어? 너 미쳤니? 너 뭐보고 있었던 거야?

영수: 아이, XX

엄마: 너, 욕까지?

【반응2】 비꼬는 엄마



엄마: (한숨을 쉬며) 웬일로 네가 공부하나 했다

영수: 아, 진짜 공부하고 있었다니까

엄마: 알았다, 네 공부지 내 공부니? 네 일 네가 알아서 해라, 엄마는 이제 모르겠다. (아무 말도 안하고 굳은 표정으로 문을 닫고 나간다)

영수: 아, 왜 저래? (기분 나쁜 듯이 다시 스마트폰을 켜다).

활동지 2-3

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는
친원리. 친밀하게 관계 맺기



질문1 지금 영수 엄마의 마음은 어떨까요?

질문2 영수 엄마는 영수에게 어떤 기대를 가지고 있었을까요?

질문3 영수 엄마의 반응은 영수의 변화에 도움이 될까요?

③ 지도자는 구성원들의 발표를 들은 후, 부모의 부정적 감정 반응에 대한 타당화를 한다.

TIP

부모들의 조별 발표 이후 동영상에서 제시된 “반응1”과 “반응2”에서 나타나는 부모의 내면탐색, 감정의 타당화, 반응의 효과성 검토 등을 아래와 같이 부모님들께 정리해드릴 수 있습니다. 그러나 그룹의 상황과 강사의 판단에 따라 적절히 활용하실 것이고, 이것이 강의형식의 가르침이 되어서는 안 됩니다. 특히, 부모의 부정적 감정 반응에 대한 타당화를 통해 부모들을 공감하고 변화를 격려하는 강사의 자세가 필요합니다.

어머님들의 토론내용이 서로에게 도움이 되시는지요? 제가 애니메이션에 나온 반응들에 국한하여 정리를 좀 해볼까요?

반응1의 경우는,

- 감정의 타당화 : 아이의 무절제해 보이는 스마트폰사용을 보면 공부에 집중을 못할까봐 염려하게 되는 것은 당연하며, 그 때마다 한마디씩 잔소리가 나오는 것도 당연합니다. 그리고 자기의 스마트폰 사용에 문제가 없다고 우기는 아이가 이해가 안 되고 얄밟고 부모의 말을 듣지 않는 모습에 원망과 화가 날 수 있습니다.
- 반응의 효과성 : 엄마는 아이의 스마트폰 사용을 바로잡아주고 싶었지만 결과적으로 아이와의 관계에 금이 가고, 아이 스스로는 자신의 스마트폰사용에 문제가 있다고 생각하게 된 것 같지 않습니다.

반응2의 경우는,

- 감정의 타당화 : 아이와 맞서는 것도 힘들고 그 결과도 두려울 수 있습니다. 아이의 행동을 구체적으로 지적하고 교정하려고 하면 또 화를 내고 언성이 높아질 것 같습니다. 부모가 피곤한 상태이거나, 아이에게 여러 번 실망을 하게 되면 이렇게 행동하실 수 있습니다.
- 반응의 효과성 : 반응1처럼 아이와 거친 말과 행동이 오가지는 않았지만 아이의 마음에는 부모에게 버려진 것 같은 상처가 남을 것 같습니다. 사실은 엄마는 아이에게 관심을 가지고 있지만 마치 그렇지 않은 것처럼 행동함으로써 아이와의 관계에 벽을 남깁니다. 아이는 여전히 스마트폰 사용문제에 대한 자각에는 이르지 못합니다.

④ 나와 자녀는 주로 어떤 갈등상황이 벌어지는지 생각해 보고, <활동지 2-4>와 <활동지 2-5>에 적어본다. (PPT자료)

※ 선택사항 : 시간이 부족할 경우, 나의 상황은 과제로 제시할 수 있다.

자녀의 스마트폰 사용으로 인해 댁에서도 여러 가지 갈등 상황이 벌어지고 있을 텐데요, 부모님들은 어떤 갈등 상황을 겪으셨나요? 영수 엄마처럼 화가 나는 상황이 종종 있으실 것 같아요. 나는 자녀와 주로 어떤 갈등을 겪는지 생각해 보시고 <활동지 2-4>에 적어보시기 바랍니다. 그리고 당시의 나의 마음은 어땠는지에 대해 <활동지 2-5>에 적어보세요. 부모님마다 화가 날만한 이유가 분명 있으셨을 것 같아요. 나는 주로 어떤 상황에서 어떤 마음이 들어서 화가 나고 혹은 실망을 하게 되는지 안다면 다음엔 대처하시기가 훨씬 수월하실 거예요.

활동지 2-4

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는
친원리 • 친밀하게 관계 맺기

나와 자녀의 갈등 상황은?

스마트폰으로 인해 벌어지는, 나와 자녀의 주된 갈등 상황은 무엇인가요?
갈등 상황에서 나와 자녀의 반응은 어땠는지 생각해 봅시다.

상황

반응

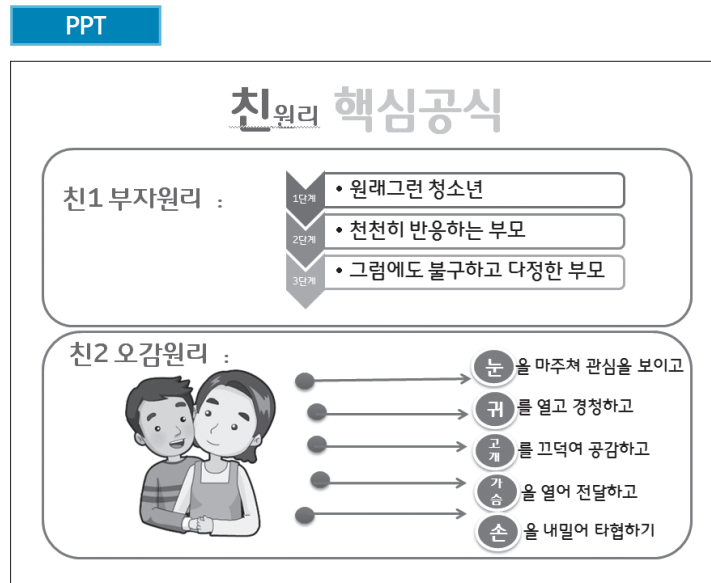
자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는
친원리 • 친밀하게 관계 맺기

질문1 나는 왜 이렇게 반응할 수 밖에 없었을까요?

질문2 내가 자녀에게 기대한 것은 무엇일까요?

질문3 나의 반응이 자녀의 변화에 도움이 되었을까요?

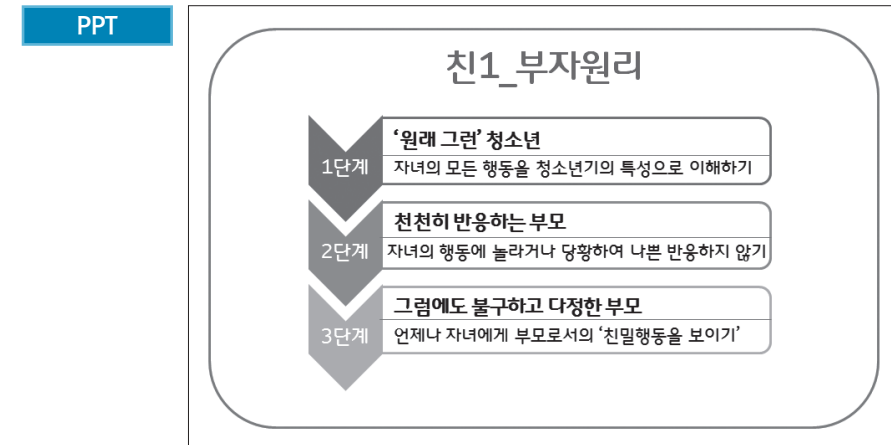
⑤ 친원리 핵심공식을 설명한다. (PPT자료)



“영수의 하루” 동영상 같은 상황이 벌어졌을 때, 자녀를 이해하고 친밀한 태도를 보이는 것이 쉽진 않습니다. 하지만 자녀와 친밀한 관계를 맺는 것이 얼마나 중요한지를 잘 알고 계시니까 어렵더라도 실천해 보시면 어떨까요? 친.원리의 핵심 공식은 두 가지입니다.

- 첫째는 **친1_부자원리**입니다. 부모-자녀가 친해지는 원리라 하여 ‘부자’원리라고 이름 지었습니다. 친1_부자원리는 자녀를 대하는 태도에 대한 공식입니다.
- 둘째는 **친2_오감원리**입니다. 자녀와 의사소통하는 공식인데요, 오감을 활용하여 의사소통을 하는 방법이라 하여 오감원리라고 이름을 지었습니다.

⑥ 친1_부자원리를 설명한다. (PPT자료)



먼저 **친1_부자원리**부터 시작하겠습니다. 부모님은 물론 자녀를 사랑하시죠? 하지만 청소년 자녀를 키우다 보면 미울 때도 상당히 많지 않으신가요? 사람인가 싶을 때가 종종 있으실 거예요. ‘다정하게 잘 대해줘야지.’라고 마음은 먹어도 앞서 동영상에서 보신 영수엄마처럼 순간순간 화가 나는 마음은 어쩔 수가 없습니다. 그러니 무작정 자녀에게 잘해주라는 조언은 사실 아무 도움이 되지 않을 것 같아요. 당연히 마음이야 잘해주고 싶지만 청소년 자녀를 키워본 부모님만이 이해할 수 있는 감정들이 있잖아요. 일단 그 감정들을 다스리는 것부터가 중요합니다. 그리고 나서야 자녀와 친밀한 관계 맺기가 가능하니까요. 먼저, 자녀의 모든 행동에 대해 **“사춘기니까 저래”**라고 마음속으로 되뇌는 것이 도움이 됩니다. 청소년기는 워낙 유별나니까, 우리 아이가 유별나서가 아니라 “사춘기라 저런 거야”라고 되뇌시면 한결 도움이 됩니다. 괜히 부모님을 도발하는 자녀의 행동에 당황하여 즉각적으로 반응을 하다가는 오히려 더 상황이 나빠지는 경우를 종종 경험하셨을 거예요. 청소년기의 자녀가 아무리 부모에게 독한 말을 퍼붓고 예의 없게 굴어도 자기가 부모님에게 한 행동은 모르고 부모님께서 독한 말 한 마디에 상처 받고 부모님께 잘못을 미루는 일이 한 두 번이 아닐 거예요. 자녀의 도발적인 태도에 즉각적으로 반응하지 마시고, 속으로 큰 숨을 쉬신 다음 **천천히 반응**하는 것이 좋습니다. 청소년기의 자녀는 자기 스스로도 이해하지 못하는 감정, 행동이 많습니다. 하지만 그 감정, 행동 이면에는 부모님에게 사랑받고 이해받고자 하는 욕구가 여전히 크게 자리 잡고 있습니다. 자녀의 모든 행동을 부모님의 관심과 애정을 갈구하는 태도로 믿고 “사춘기는 원래 저래”라고 되뇌는 연습을 반복하시면 자녀를 대하는 태도가 훨씬 부드러워질 수 있을 거예요. 자녀의 그 어떤 행동에도 당황하거나 놀란 티를 내지 마시고, **여유 있고 부드러운 자세로 부모님께서 보여주실 수 있는 관심의 표현**을 보여주시면 자녀는 부모님이 자신을 진정으로 좋아하고 존중해준다고 느끼고 부모님을 신뢰하고 친밀하게 느끼게 됩니다. 다시 말씀드리면, 자녀와 친밀한 관계를 형성하는 것이 자녀의 자기결정성을 향상시키는 첫 번째 단계입니다.

⑦ 친1_부자원리를 적용해 본다. (PPT자료) (활동지 2-7)

그럼 친1_부자원리를 연습해 볼까요? 친1_부자원리를 영수에게 적용해 보겠습니다. 앞서 동영상으로 '영수의 하루'를 보셨는데요, 엄마는 영수가 공부하는 줄 알고 과일을 들고 영수 방으로 들어갔는데 영수는 스마트폰을 가지고 다른 것을 하고 있던 상황입니다. 이 상황에서 친1_부자원리를 적용해 본다면 어떻게 반응할 수 있을까요?

PPT

친1_부자원리 적용해보기

[상황 : 영수의 하루]
영수가 공부하고 있는 줄 알고 과일을 들고 영수의 방으로 들어갔는데, 스마트폰을 하고 있다.

1단계
'원래 그런' 청소년
(청소년기에는 원래 저렇지...)

2단계
천천히 반응하는 부모
(소리를 지르거나 화내지 않고) 엄마가 갑자기 들어와서 좀 놀랐지? 엄마는 영수가 스마트폰 하느라 집중력이 흐려질까봐 걱정이 돼.

3단계
그럼에도 불구하고 다정한 부모
물론 스마트폰이 공부보다 더 재미있지~ 엄마는 스마트폰 때문에 영수가 열심히 하고자 마음 먹고 노력한 것이 즐거움이 되지 않았으면 하는 바람이라.

활동지 2-7

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는
친원리. 친밀하게 관계 맺기

친1부자원리

스마트세상에서 자녀에게 친원리 적용하기 : 영수의 하루



1단계
'원래 그런' 청소년

2단계
천천히 반응하는 부모

3단계
그럼에도 불구하고 다정한 부모

⑧ <활동지 2-4>에 작성한 '나의 상황'에 대비하여 친1_부자원리를 적용해 본다.

※ 선택사항 : 시간 여유가 없다면 다음 단계로 넘어가거나 과제로 제시할 수 있다.

이번에는 앞서 <활동지 2-4>에 적으신 각자의 상황에서 친1_부자원리를 적용해 보도록 할게요. <활동지 2-8>에 부모님 각자의 상황에 친1_부자원리를 적용하여 작성해 보시기 바랍니다.

활동지 2-8

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는
친원리. 친밀하게 관계 맺기

친1부자원리

스마트세상에서 자녀에게 친원리 적용하기 : 나의 상황



1단계
'원래 그런' 청소년

2단계
천천히 반응하는 부모

3단계
그럼에도 불구하고 다정한 부모

4. 자녀의 자기결정성을 높이는 "친원리 배우기" : 친2_오감원리 (20분)

① <동영상 2-4>, "미나의 하루"를 시청한다.

다음으로 **친2_오감원리**를 설명드릴 텐데요, 그 전에 '미나의 하루' 동영상을 보도록 하겠습니다. 앞서 보신 '영수의 하루'처럼 이 상황에서 미나 엄마는 왜 저렇게 반응할 수밖에 없었는지, 미나 엄마의 마음은 어떨지, 어떤 기대를 가지고 있었을지, 미나 엄마의 반응이 미나의 스마트폰 사용습관을 지도하는 데 도움이 될지, 어떻게 하면 도움이 될 수 있을지 등에 대해서 생각하시면서 보시면 좋겠어요.

동영상 2-4 미나의 하루

【상황2】 자녀와 대화를 시도했으나 스마트폰 하느라 대꾸가 없음



미나: (거실에서 열심히 카카오톡에 댓글을 달고 있다)
 엄마: (소파의 미나 옆자리에 앉으며) 미나야, 뭐가 그렇게 재미있어? 그건 뭐야?
 미나: (엄마는 쳐다보지도 않고) 어, 그냥...
 엄마: 원데? 엄마도 좀 보여줘.
 미나: (계속 카스에 댓글 달며 엄마에게는 관심이 없다)

동영상 2-4 미나의 하루

【반응1】 화내는 엄마



엄마: 야, 엄마가 말을 하잖아. 안 들려?
 미나: 갑자기 왜 그래?
 엄마: 너는 스마트폰만 들면 주변사람은 아예 안보이니?
 미나: 왜 그래? 내가 뭐 어쩔다고?
 엄마: 어머, 애 이 눈빛 좀 봐. 너 엄마한테 그게 무슨 태도야?
 미나: 아이 짜증나 (방으로 휙 들어가 버린다)

【반응2】 비꼬는 엄마



엄마: 엄마 말을 아예 무시하는구나... 너 그거 스마트폰 중독이야, 알아?
 미나: (스마트폰에서 비로소 고개를 들고) 아, 뭐래?
 엄마: 너 그렇게 아무 것도 안보이고 스마트폰만 보이는 게 그게 중독이야.
 미나: (다시 스마트폰을 보면서) 나, 중독 아니거든, 엄마 일이나 잘 하셔
 엄마: 내가 못 하는 게 원데? 그래, 말을 말자, 내가 너랑 무슨 말을 섞겠니...
 미나: 아, 또 저래... 지겨워.

② “미나의 하루”에 대해 조별로 토론(활동지 2-9) 및 발표한다.

활동지 2-9

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는
친원리 • 친밀하게 관계 맺기

질문1 지금 미나 엄마의 마음은 어떨까요?

질문2 미나 엄마는 미나에게 어떤 기대를 가 있었을까요?

질문3 미나 엄마의 반응은 미나의 변화에 도움이 될까요?

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는
친원리 • 친밀하게 관계 맺기

질문1 나는 왜 이렇게 반응할 수 밖에 없었을까요?

질문2 내가 자녀에게 기대한 것은 무엇일까요?

질문3 나의 반응이 자녀의 변화에 도움이 되었을까요?

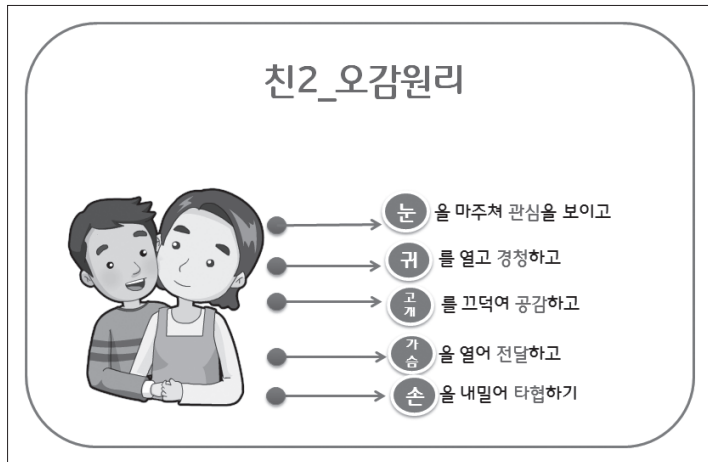
③ 지도자는 구성원들의 발표를 들은 후, 부모의 부정적 감정 반응에 대한 타당화를 한다.

TIP

부모들의 조별 발표 이후 동영상에서 제시된 반응1과 반응2에서 나타나는 부모의 내면탐색, 감정의 타당화, 반응의 효과성 검토 등을 아래와 같이 부모님들께 정리해드릴 수 있습니다. 그러나 그룹의 상황과 강사의 판단에 따라 적절히 활용하실 것이고, 이것이 강의형식의 가르침이 되어서는 안 됩니다. 특히, 부모의 부정적 감정 반응에 대한 타당화를 통해 부모들을 공감하고 변화를 격려하는 강사의 자세가 필요합니다.

④ 친2_오감원리를 설명한다. (PPT자료)

PPT

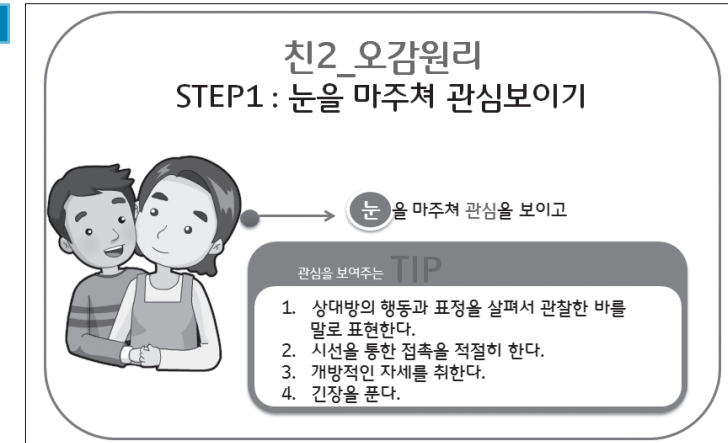


미나처럼 청소년들과 대화하는 것이 쉽지는 않습니다. 어른들은 이해를 못할 거라는 생각을 하기 때문인데요. 실제로 어른들에게 이해받은 경험이 별로 없었을 수도 있을 것 같아요. 어떻게 하면 통할 수 있을까요? 부모님께서 이해하고 있다는 것을 어떻게 전달할 수 있을까요? 친2_오감원리가 바로 자녀를 이해하고 있으며 서로 통한다는 것을 전달하는 방법입니다.

※ 울동과 함께, 다함께 “친2_오감원리”를 큰소리로 읽는다.

⑤ 친2_오감원리의 공식을 설명한다. (PPT자료)

PPT



친2_오감원리의 1단계는 “**관심보이기**”입니다. 자녀와 원활히 소통하기 위해서는 먼저 관심을 보여 주고 소통을 원한다는 메시지를 보내주셔야 합니다. 자녀와 효과적으로 소통하기 위해서는 우선적으로 자녀가 편하게 소통할 수 있도록 환경을 만들어 주는 것이 중요합니다.

PPT

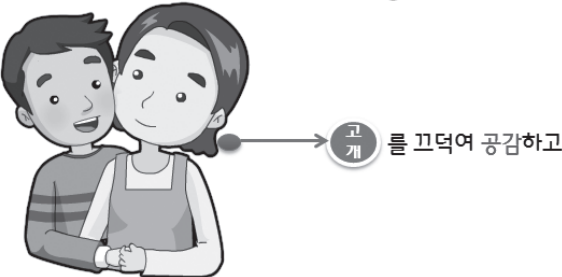


친2_오감원리의 두 번째 단계는 “**귀를 열어 경청하기**”입니다. 자녀가 무슨 말을 하는지 잘 듣는 것이 기본이라는 것은 너무나 잘 알고 계실 것 같아요. 그것이 바로 경청입니다. 경청은 단순히 상대방의 말을 듣기만 하는 것이 아닙니다. 말의 이면에 깔린 동기와 정서에 귀를 기울여 듣는 것을 말합니다. 자녀는 부모님의 표정에서, 몸가짐에서, 고개의 끄덕임에서, “아, 응, 그랬구나.” 등의 간단한 음성반응 등을 통해 “아, 부모님이 내 말을 잘 듣고 있구나!”라는 느낌을 갖게 됩니다.

PPT

친2_오감원리

STEP3 : 고개를 끄덕여 공감하기



- 1 고개를 끄덕여 공감한다
- 2 자녀의 감정, 생각을 이해하고 표현한다.

공감 공식 OO가 감정의 원인 때문에 감정 하게 느끼는구나

친2_오감원리 세 번째 단계는 “**고개를 끄덕여 공감하기**”입니다. 공감이란 상대방의 입장이 되어 그 입장을 이해하는 것입니다. 내 입장에서, 내 방식대로, 내 감정대로 이해하는 것과는 다릅니다. 또한 공감은 이해한 것을 말로 또는 행동으로 표현하는 것입니다.

공감은 생각보다 어렵습니다. 아무리 내 자식이라도 자녀의 마음을 100% 이해한다는 것을 불가능합니다. 공감은 자녀의 상황 혹은 감정을 다 알고 있다는 태도가 아니라 **자녀를 이해하려고 노력하고 있음을 보여주는 것**입니다. 그러므로 자녀가 말한 모든 것을 공감하려고 한꺼번에 너무 많은 감정들을 반영하는 것은 오히려 대화를 산만하고 혼란스럽게 만들 수 있습니다. 일단 자녀의 말을 경청하고 비난하거나 판단하지 말고, 따뜻하고 부드러운 목소리로, 자녀가 처한 상황에서 자녀가 느꼈을 법한 감정을 읽어주시면 됩니다. 혹시나 나의 반응이 부정확했거나 자녀가 나의 공감에 잘 반응하지 않더라도 걱정하지 마세요. 자녀가 느끼는 것에 대해서 보다 잘 이해하고 싶으니 더 설명해 달라고 하시면 됩니다.

⑥ 친2_오감원리 중 “STEP3: 고개를 끄덕여 공감하기”를 실습한다. (PPT자료)

PPT

친2_오감원리

STEP3 : 고개를 끄덕여 공감하기

- 2 자녀의 감정, 생각을 이해하고 표현한다.

공감공식 OO가 자녀 감정 원인 때문에 자녀감정 하게 느끼는구나

감정의 원인

- 감정의 원인이 되는 상황 요약.
- 자녀를 판단하지 말고 부드럽고 따뜻한 목소리로 말하기.

감정고르기

- 감정 반영은 감정단어로 짧고 간결하게 표현.
- 감정 고르기

슬프구나	화가 나는구나	당황했구나
속상하구나	재미있구나	놀랐구나
고맙구나	행복하구나	서운하구나

⑦ 친2_오감원리 중 “STEP3: 고개를 끄덕여 공감하기”를 “미나의 하루”에 대비하여 연습한다. (PPT자료, 활동지 2-11)

PPT

친2오감원리

STEP3 : 고개를 끄덕여 공감하기

친원리 적용하기 : 미나의 하루

공감공식 OO가 자녀 감정 원인 때문에 자녀감정 하게 느끼는구나

감정의 원인

- 감정의 원인이 되는 상황 요약
- 좋아하는 친구가 미나의 카스에 댓글을 달아서

감정고르기

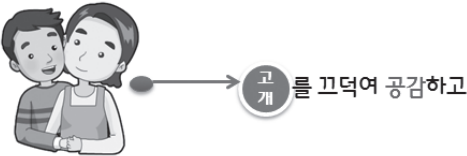
- 감정 고르기
- 즐겁구나

슬프구나	화가 나는구나	즐겁구나
속상하구나	재미있구나	놀랐구나
고맙구나	행복하구나	즐겁구나

활동지 2-11

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는
친원리 • 친밀하게 관계 맺기

친2오감원리 STEP3: 고개를 끄덕여 공감하기



고개를 끄덕여 공감하고

- 1 고개를 끄덕여 공감한다
- 2 자녀의 생각과 감정을 이해하고 표현한다.

스마트세상에서 자녀에게 친원리 적용하기 : 미나의 하루

공감공식 OO 가 자녀 감정 원인 때문에 자녀감정 하게 느끼는구나

감정의 원인 • 감정의 원인이 되는 상황 요약

감정고르기 • 감정 고르기

슬프구나	화가 나는구나	좋구나
속상하구나	재미있구나	놀랐구나
고맙구나	행복하구나	즐겁구나

좀 전에 보신 “미나의 하루”에 친2_오감원리를 적용해 볼까요? 미나는 엄마의 말에 대꾸도 하지 않은 채 스마트폰만 바라보고 있는 상황이었습니다. 이때 공감공식을 적용해 보면, 먼저 너무 즐겁고 행복한 표정으로 스마트폰을 보고 있는 미나의 상황을 파악하고 요약해 줍니다. “좋아하는 친구가 미나의 카스에 댓글을 달아서” 그리고 그 상황에서 미나가 느낄만한 감정을 읽어 줍니다. “즐겁구나”. 그러면 미나는 자신의 무관심에도 엄마가 화를 내지 않고 자신의 상황을 알아주었다고 느끼고 엄마에게 무관심했던 자신의 태도에 미안함을 느끼게 될지도 몰라요. ‘재는 대체 왜 저럴까’라는 생각으로 화가 나게 되는데요, ‘저렇게 행동할 만한 이유가 있겠지. 그 이유가 뭘까?’라고 생각을 달리 해보시면 한결 마음이 편해지고 이해하기 수월하실 거예요.

⑧ 친2_오감원리 중 “STEP3: 고개를 끄덕여 공감하기”를 나의 상황에 대비하여 실습한다.
(PPT 자료, 활동지 2-12)

PPT

친2_오감원리
STEP3: 고개를 끄덕여 공감하기

친원리 적용하기 : 나의 상황

공감공식 OO 가 자녀 감정 원인 때문에 자녀감정 하게 느끼는구나

감정의 원인 • 감정의 원인이 되는 상황 요약

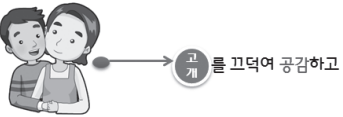
감정고르기 • 감정 고르기

슬프구나	화가 나는구나	좋구나
속상하구나	재미있구나	놀랐구나
고맙구나	행복하구나	즐겁구나

활동지 2-12

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는
친원리 • 친밀하게 관계 맺기

친2오감원리 STEP3: 고개를 끄덕여 공감하기



고개를 끄덕여 공감하고

- 1 고개를 끄덕여 공감한다
- 2 자녀의 생각과 감정을 이해하고 표현한다.

스마트세상에서 자녀에게 친원리 적용하기 : 나의 상황

공감공식 OO 가 자녀 감정 원인 때문에 자녀감정 하게 느끼는구나

감정의 원인 • 감정의 원인이 되는 상황 요약

감정고르기 • 감정 고르기

슬프구나	화가 나는구나	좋구나
속상하구나	재미있구나	놀랐구나
고맙구나	행복하구나	즐겁구나

이번엔 부모님 각자의 상황에서 공감원리를 적용해 보도록 할게요. 이전에 작성한 <활동지 2-4>를 바탕으로 공감공식을 적용하여 <활동지 2-12>를 작성해 보시기 바랍니다.

⑨ 지도자는 2~3명의 발표를 듣고 긍정적 피드백을 한다.

⑩ 친2_오감원리 “STEP4: 가슴을 열어 전달하기”를 설명하고, ‘미나의 하루’에 적용해 본다.
(PPT자료, 활동지 2-13)

PPT

친2_오감원리
STEP4 : 가슴을 열어 전달하기

전달 공식 나는 자녀의상황 보니 부모감정의 원인 같아 감정 하다

친2_오감원리의 4단계는 “**가슴을 열고 전달하기**”입니다. 부모님들께서는 자녀의 말과 행동에 불쾌해질 때에는 어떻게 하시나요? 보통 화가 나면 “너 왜 그러니?”, “네가 문제야”라는 식으로 대부분 ‘너’를 주어로 표현하게 되는데요, 이는 오히려 상대방을 비난하는 것으로 전달되어 상황을 더욱 악화시키게 됩니다. 그렇다고 아무 얘기도 안한다면 해결되는 것은 없이 자꾸 불만만 쌓여 괜히 다른 것을 트집을 잡아 폭발하게 될 수도 있습니다. 그래서 하고 싶은 말은 그때마다 전달하는 것이 좋습니다. 그리고 전달할 때에는 상대를 비난하지 않고 내 감정을 진솔하게 전달할 때 상대방이 받아들일 수 있습니다.

마음을 열어 전달하는 방법은, 전달공식이라고 하는데요. “나는 말이야... 이렇다”라고 나를 중심으로 이야기하는 것이예요. 처음에 “나는”으로 시작하면 쉽습니다. 그리고 ‘네가 엄마가 말할 때 쳐다보지 않으니깐’처럼 상대방의 행동에 대해서 이야기 합니다. 그 다음에 어떻게 느꼈는지 내 감정을 말하는 것이지요. “...하니 서운한 걸” 이렇게요. 또한 내 감정의 이유를 덧붙일 수 있습니다. “네가 엄마 말을 건성으로 듣는 것 같아서 서운한 걸” 이렇게 말이죠. 자 그럼, 연습해 볼까요?

PPT

친2_오감원리
STEP4 : 가슴을 열어 전달하기

친원리 적용하기 : 미나의 하루

전달공식	나는	자녀의상황	보니	부모감정의 원인	같아	감정	하다
나는	자녀의상황	네가 카카오 스토리에만 너무 열중해서					
부모감정의 원인	엄마랑 대화할 시간도 없는 것 같아						
감정 고르기	슬프구나 속상하구나 고맙구나	화가 나는구나 재미있구나 걱정되는구나	서운하구나 놀랐구나 즐거구나				

활동지 2-13

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는
친원리 • 친밀하게 관계 맺기

친2_오감원리 STEP4 : 가슴을 열어 전달하기

스마트세상에서 자녀에게 친원리 적용하기 : 미나의 하루

전달공식							
나는	자녀의상황	보니	부모감정의 원인	같아	감정		
나는	자녀의상황						
부모 감정의 원인							
감정 고르기	슬프구나 속상하구나 고맙구나	화가 나는구나 재미있구나 걱정되는구나	서운하구나 놀랐구나 즐거구나				

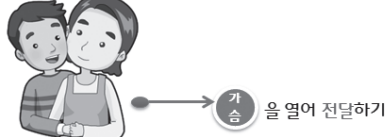
“미나의 하루”에 전달공식을 적용해 볼게요. 자녀의 상황 속에서 부모님이 느끼는 감정의 원인을 요약해 주시고, 그 당시의 부모님 감정을 표현해 주시면 됩니다. 미나의 하루에 대입해 보면, 부모님이 감정을 느끼게 된 상황이 “네가 카카오톡에만 열중해서”입니다. 그 다음이 부모님 감정의 원인입니다. “엄마랑 대화할 시간이 없는 것 같아”. 마지막으로 당시 부모님이 느끼는 감정을 표현합니다. “서운하구나.”. 전달공식은 자녀의 행동을 비난하거나 평가하는 것이 목적이 아니라 자녀의 행동에 부모님이 어떤 영향을 받고 있는지 진솔하게 전달하는 것이 목적입니다. 부모님의 마음을 진솔하게 표현할 때 관계가 더욱 가까워집니다.

⑪ 지도자는 전달공식을 각자의 상황에 적용해 볼 수 있도록 한다. (PPT자료, 활동지 2-14)

※선택사항 : 시간이 부족할 경우, 이 부분은 넘어가거나 과제로 제시할 수 있다.

PPT

친2_오감원리
STEP4: 가슴을 열어 전달하기



가슴을 열어 전달하기

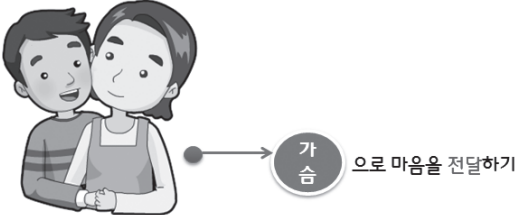
친원리 적용하기: 나의 상황

전달 공식	나는	자녀의 상황	보니	부모감정의 원인	감정	하다
나는	자녀의 상황					
부모감정의 원인						
감정 고르기	슬프구나 속상하구나 고맙구나	화가 나는구나 재미있구나 걱정되는구나	서운하구나 놀랐구나 즐거구나			

활동지 2-14

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는
친원리 • 친밀하게 관계 맺기

친2오감원리 STEP4: 가슴을 열어 전달하기



가슴으로 마음을 전달하기

스마트세상에서 자녀에게 친원리 적용하기: 미나의 하루

전달공식					
나는	자녀의 상황	보니	부모감정의 원인	감정	
나는	자녀의 상황				
부모 감정의 원인					
감정 고르기	슬프구나 속상하구나 고맙구나	화가 나는구나 재미있구나 걱정되는구나	서운하구나 놀랐구나 즐거구나		

⑫ 친2_오감원리 중 “STEP5: 손을 내밀어 타협하기”를 설명하고 “미나의 하루”에 적용해 본다.

(PPT 자료, 활동지 2-15)

PPT

친2_오감원리
STEP5: 손을 내밀어 타협하기



손을 내밀어 타협하기

타협 공식

나도	이런 점을 노력할	테니	너도	이런 점을 노력해주면	어떻겠니?
----	-----------	----	----	-------------	-------

친2_오감원리 5단계는 “손을 내밀어 타협하기”입니다. 일방적으로 자녀에게 강요하는 것이 아니라 함께 노력하자고 요청하는 것이므로 자녀 또한 부모님의 제안을 받아들이기가 한결 수월해질 거예요. “미나의 하루”에 타협공식을 적용해 볼까요? 먼저 부모님이 노력할 수 있는 점을 말씀합니다. “우리가 약속한 시간 동안에는 네가 스마트폰 할 때 방해하지 않을 테니” 그리고 자녀가 노력해 주었으면 하는 점을 말씀합니다. “그 외 시간에는 네가 좋아하는 것에 대해 엄마랑 대화의 시간을 가지면 어떨까?”

PPT

친2_오감원리
STEP5: 손을 내밀어 타협하기



손을 내밀어 타협하기

타협 공식

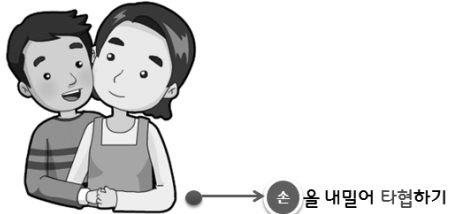
나도	이런 점을 노력할	테니	너도	이런 점을 노력해주면	어떻겠니?
----	-----------	----	----	-------------	-------

친원리 적용하기: 미나의 하루

나도	이런 점을 노력할테니	우리가 약속한 시간 동안에는 네가 스마트폰 할 때 방해하지 않을 테니
너도	이런 점을 노력해주면 어떨겠니	그 외 시간에는 종종 네가 좋아하는 것에 대해 엄마랑 대화 시간을 가지면 어떨까?

활동지 2-15

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는
친원리 • 친밀하게 관계 맺기
친2오감원리 STEP5 : 손을 내밀어 타협하기



손을 내밀어 타협하기

타협 공식

나도	이런 점을 노력할	테니
너도	이런 점을 노력해주면	어떻겠니?

스마트세상에서 자녀에게 친원리 적용하기 : 미나의 하루

나도	이런 점을 노력할테니	
너도	이런 점을 노력해주면 어떻게?	

⑬ 지도자는 “타협공식”을 각자의 상황에 적용해 볼 수 있도록 한다. (PPT자료, 활동지 2-16)

※선택사항 : 시간이 부족할 경우, 이 부분은 넘어가거나 과제로 제시할 수 있다.

PPT

친2_오감원리
STEP5 : 손을 내밀어 타협하기



손을 내밀어 타협하기

타협 공식

나도	이런 점을 노력할	테니
너도	이런 점을 노력해주면	어떻겠니?

스마트세상에서 자녀에게 친원리 적용하기 : 나의 상황

나도	이런 점을 노력할테니	
너도	이런 점을 노력해주면 어떻게?	

활동지 2-16

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는
친원리 • 친밀하게 관계 맺기
친2오감원리 STEP5 : 손을 내밀어 타협하기



손을 내밀어 타협하기

타협 공식

나도	이런 점을 노력할	테니
너도	이런 점을 노력해주면	어떻겠니?

스마트세상에서 자녀에게 친원리 적용하기 : 나의 상황

나도	이런 점을 노력할테니	
너도	이런 점을 노력해주면 어떻게?	

⑭ 친2_오감원리를 정리하고 “미나의 하루”에 적용해 본다. (PPT자료, 활동지 2-17)

PPT

친2_오감원리 적용하기



- 눈을 마주쳐 관심을 보이고
- 귀를 열고 경청하고
- 고개를 끄덕여 공감하고
- 가슴을 열어 전달하고
- 손을 내밀어 타협하기

상황
집에 오자마자 카카오톡 스토리에 만 열중인 미나

지금까지 배운 방법들은 각각 따로 활용해서도 효과가 있습니다. 하지만 I-메시지를 하기 전에 자녀의 말을 듣고 이해하는 반응을 보인다면 더 효과적이겠지요. 자녀의 행동/표정을 관심 있게 보시고, 왜 그런지 혹은 왜 그랬는지를 물어보면 오해가 있는 부분은 조정할 수 있고 아무리 자녀가 잘못해도 그럴 만한 이유에 대해서는 공감해 줌으로써 친밀감을 유지하면서 소통할 수 있는 분위기가 형성됩니다. 그리고 꼭 전달해야 할 부모님의 감정은 비난이나 평가를 속 빼고 I-Message(나-메시지)로 진솔하게 전달할 수 있을 거예요.

그 다음에 부모님이 자녀에게 무엇인가 요청하고 싶은 마음이 드신다면 일방적으로 강요하시기 보다는 자녀와 타협을 하는 것이 좋습니다. 일단 자녀의 말을 듣고 나서 자녀가 부모님에게서 무엇을 바라는지 혹은 염려하는지를 알아본 다음에 “엄마도 이런 부분을 바꾸려고 노력해 볼 테니 너도 이런 부분을 바꾸도록 노력해 주면 좋겠다.”라고 말하는 것입니다. 서로 하나씩 양보하며 맞춰가는 과정이라고 볼 수 있습니다.

그러나 주의할 점이 있습니다. **바로 타협에 들어가는 것은 별로 좋지 않습니다.** 지금까지 배운 관심 보이기, 경청하기, 공감하기, 전달하기를 가능한 이 단계 순으로 충분히 활용한 후에 타협하기로 들어가야 합니다. 서로의 요구사항을 충분히 이해한 다음에 그 요구들을 반영해서 요청이 이루어질 때 책임감 있는 결과가 뒤따릅니다. 그러면 마지막으로 “미나의 하루”에 친2_오감원리 전체를 함께 적용해 볼까요?

PPT

스마트세상에서 자녀에게 친원리 적용하기

STEP1: 관심보이기 (다정하게) 미나야, 지금 네 표정이 너~무 즐거워 보이네. 무슨 좋은 일 있니?

STEP2: 경청하기 아, 그렇구나. 엄마는 잠깐 기다릴 수 있으니까 네가 할거 하고 엄마한테 알려줘~

STEP3: 공감하기

공감 공식
OO
가
자녀 감정 원인
때문에
자녀 감정
하게 느끼는구나

좋아하는 친구가 미나의 카스에 댓글을 달아서 즐겁구나.

STEP4: 전달하기

나는
자녀의상황
보니
부모감정의원인
감정

엄마는 네가 가끔씩 카카오톡 스토리에만 집중하다보니,
엄마랑 대화할 시간도 없는 것 같아 서운하구나.

STEP45: 타협하기

나도
이런 점을 노력할
테니
너도
이런 점을 노력해주면
어떻겠니?

우리가 약속한 시간 동안에는 네가 스마트폰 할 때 방해하지 않을 테니
그 외 시간에는 종종 네가 좋아하는 것에 대해 엄마랑 대화 시간을 가지면 어떨까?

활동지 2-17

스마트세상에서 자녀에게 친원리 적용하기



눈을 마주쳐 관심을 보이고
귀를 열고 경청하고
코를 끄덕여 공감하고
손으로 마음을 전달하고
손을 내밀어 타협하기

<상황 : 미나의 하루>
스마트폰을 하고 있는 미나에게 엄마가 말을 걸었으나 엄마 말을 무시한채 계속 스마트폰에만 열중한다.

STEP1: 관심보이기

STEP2: 경청하기

STEP3: 공감하기

공감 공식
OO
가
자녀 감정 원인
때문에
자녀 감정
하게 느끼는구나

STEP4: 전달하기

나는
자녀의상황
보니
부모감정의원인
감정

STEP45: 타협하기

나도
이런 점을 노력할
테니
너도
이런 점을 노력해주면
어떻겠니?

⑤ “미나의 하루” <모범반응>을 시청한다. (동영상 2-5)

PPT

친2_오감원리

스마트세상에서 자녀에게 친원리 적용하기 : 미나의 하루



미나에게 “친2_오감원리”를 적용해 보니 엄마를 대하는 태도가 한결 부드러워지지 않았나요?

⑩ 지도자는 친2_오감원리를 또 다른 상황과 나의 상황에 적용해 볼 수 있도록 한다.

(PPT자료, 활동지 2-18)

※선택사항 : 시간이 부족할 경우, 이 부분은 넘어가거나 과제로 제시할 수 있다.

PPT

친2_오감원리 적용하기



- 눈을 마주쳐 관심을 보이고
- 귀를 열고 경청하고
- 고개를 끄덕여 공감하고
- 가슴을 열어 전달하고
- 손을 내밀어 타협하기

상황
OO는 요즘 부쩍 부모님과 외출을 꺼린다. 부모님의 지도를 벗어나 스마트폰을 마음껏 사용하고 싶기 때문이다. 아빠가 뭐라고 하면 입이 삐죽 나와서 따라 나오긴 하지만 여전히 스마트폰을 손에서 놓지 않는다. 그런 OO의 태도를 보고 아빠는 잔소리를 한다. OO도 짜증을 내면서 가족 나들이가 망쳐지곤 한다.

PPT

스마트세상에서 자녀에게 친원리 적용하기

STEP1: 관심보이기 입이 삐죽 나온 것을 보니 따라 나오기 싫은 것을 억지로 따라나왔나 보구나

STEP2: 경청하기 요즘은 가족들이랑 외출을 잘 하지 않으려고 하네. OO만의 이유가 있을 것 같은데, 네 마음을 말해줄래?

STEP3: 공감하기 공감 공식 OO가 자녀 감정 원인 때문에 자녀 감정 하게 느끼는구나
아, 그렇구나. 친구들이랑 같이 접속하여 스마트폰 게임을 하기로 약속을 했는데 너만 빠지는 것이 불편했구나

STEP4: 전달하기 나는 자녀의상황 보니 부모감정의 원인 감정
엄마는 네가 스마트폰에 집중하느라 가족들과 함께 하는 시간이 줄어드는 것 같아 걱정스러워.
친구들과 잘 어울리는 것만큼 가족들과도 함께 했으면 좋겠어

STEP45: 타협하기 나도 이런 점을 노력할 테니 너도 이런 점을 노력해주면 어떻겠니?
다른 여가 시간에 스마트폰을 할 수 있도록 해줄테니 대신 가족 외출 시간에는 가족들과 즐겁게 지내면 어떻겠니?. 친구들도 다 이해해줄 수 있을 것 같은데~

활동지 2-18

스마트세상에서 자녀에게 친원리 적용하기



- 눈을 마주쳐 관심을 보이고
- 귀를 열고 경청하고
- 고개를 끄덕여 공감하고
- 가슴으로 마음을 전달하고
- 손을 내밀어 타협하기

OO는 요즘 부쩍 부모님과 외출을 꺼린다. 부모님의 지도를 벗어나 스마트폰을 마음껏 사용하고 싶기 때문이다. 아빠가 뭐라고 하면 입이 삐죽 나와서 따라 나오긴 하지만 여전히 스마트폰을 손에서 놓지 않는다. 그런 OO의 태도를 보고 아빠는 잔소리를 한다. OO도 짜증을 내면서 가족 나들이가 망쳐지곤 한다.

STEP1: 관심보이기

STEP2: 경청하기

STEP3: 공감하기 공감 공식 OO가 자녀 감정 원인 때문에 자녀 감정 하게 느끼는구나

STEP4: 전달하기 나는 자녀의상황 보니 부모감정의 원인 감정

STEP45: 타협하기 나도 이런 점을 노력할 테니 너도 이런 점을 노력해주면 어떻겠니?

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친. 한. 자. 원리 - 두 번째 시간

마무리 활동

1. 소감나누기 (5분)

자, 이제 마무리할 때가 되었습니다. 오늘은 자녀와 친밀한 관계 맺고 의사소통하는 방법에 대해 배우고 연습해보았습니다. 여러 가지를 다루었는데, 각자 마음에 담아가시는 깨달음은 조금씩 다르실 것이라 생각합니다. 오늘 참여하신 소감을 한번 여쭙보겠습니다.

★ TIP

소감 나누기 전에 오늘 다룬 내용을 위의 진술문과 같이 두 가지 포인트로 짚어준다.
조별 활동보다는 진행자가 2-3명을 지목하거나 자원하는 사람들 중심으로 전체적으로 발표를 하도록 한다. 소감발표가 끝나면 참가자가 깨달은 점, 실천항목 등을 중심으로 요지를 짚어준다.

2. 과제 정하기 (3분)

활동지 2-19

스마트세상에서 자녀에게 친원리 적용하기

STEP1 : 관심보이기 _____

STEP2 : 경청하기 _____

STEP3 : 공감하기 공감 공식 OO 가 자녀 감정 원인 때문에 자녀 감정 하게 느끼는구나

STEP4 : 전달하기 나는 자녀의상황 보니 부모감정의 원인 감정

STEP4S : 타협하기 나도 이런 점을 노력할 테니 너도 이런 점을 노력해주면 어떨겠니?

지난 회기와 마찬가지로 다음 한주 동안 실천해볼 과제가 있습니다. 오늘 연습한 친.원리를 택해서 적용해 보시는 것이예요. 자녀와의 갈등 상황에서 친.원리를 적용해 보시고, 전과 무엇이 같고 다른지, 어떻게 다른지를 살펴보면 좋을 것 같아요. <활동지 2-19>에 적어보시면 더 좋고요. 처음에 말씀드린 것처럼 친.원리를 적용하는 것이 쉽진 않지만 친.원리를 의식적으로 반복해서 연습해 보시면 자연스러워지실 거예요.

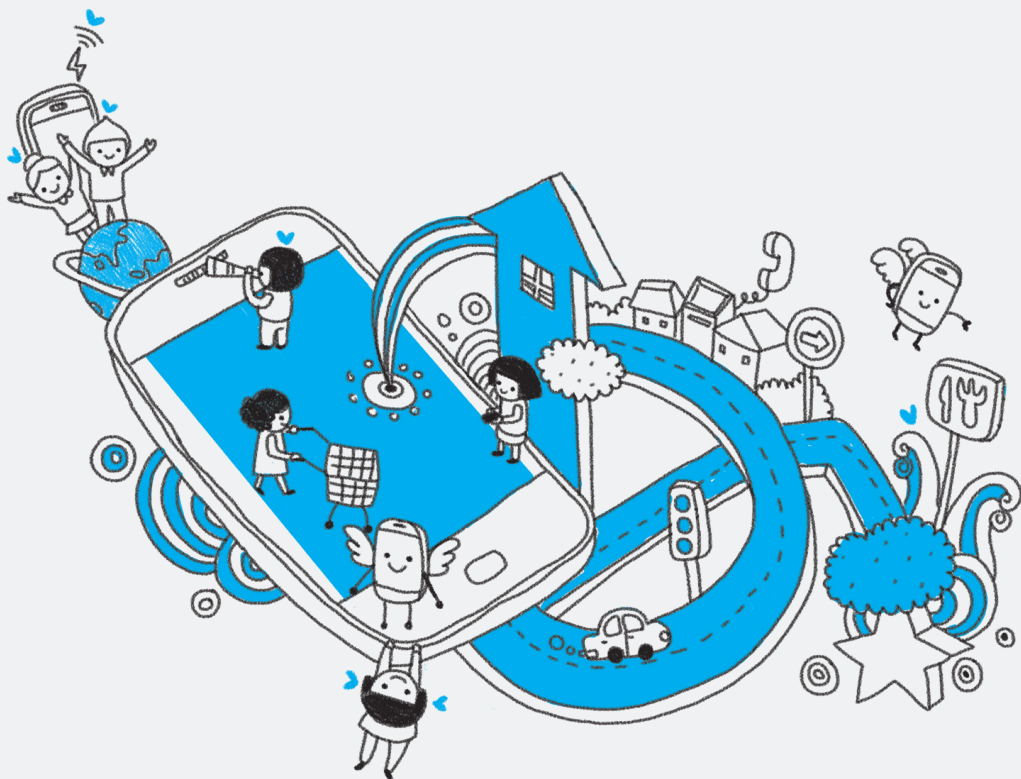
3. 스마트부모 7계명 읽기 (2분)

PPT

스마트 부모 7계명	
첫째	나는 스마트폰 등의 새로운 기기에 대해 열린 마음을 갖고 있다.
둘째	나는 나의 자녀를 잘 양육할 수 있다고 믿는다.
셋째	나는 스마트폰에 대해 자녀와 친밀하게 소통을 한다.
넷째	나는 자녀의 부족한 점, 문제점 보다는 자녀의 잠재력을 본다.
다섯째	나는 언제나 스마트폰 사용규칙을 자녀와 함께 의논하여 정한다.
여섯째	나는 자녀가 무엇이든지 스스로 결정할 수 있도록 돕는다.
일곱째	나는 자녀의 올바른 스마트폰 사용을 위하여 가족 및 지역사회와 적극적으로 교류한다.

3 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친. 한. 자. 원리

세 번째 시간



회기주제	청소년 발달 이해 한.자.원리 학습	운영방법	강의, 토론, 실습	참여자	진행자: 참여자:
목표	▶ 청소년이 스마트폰에 빠지는 이유를 발달적/세대적 관점에서 이해한다. ▶ 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 '친. 한. 자. 원리' 의 한.자.를 학습한다.				
준비물	PPT, 노트북, 빔프로젝트, 워크북, 필기구				
운영방법	대집단(교육, 동영상 시청), 소그룹 토의(5명씩 6모둠)				
필요인력	리더 1명, 코리더 1명 이상				
활동내용 (120분)	▶여는 활동◀ ① 첫 인사 및 부모 체크리스트 실시 (10분) ② 지난 주 돌아보기 ③ 오늘의 주제 소개 ▶주요 활동◀ 1. 청소년이 스마트폰에 빠지는 이유를 발달적/세대적 관점에서 이해하기 (40분) ① 문제 상황 논의 (애니메이션 활용) ② 청소년이 스마트폰에 빠지는 이유 (강의) 2. 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친. 한. 자. 원리 학습하기 (50분) ① 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친. 한. 자. 원리(강의, 실습) : 한. (한계를 정하고 명확한 규칙을 반복하여 습득하기) ② 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친. 한. 자. 원리(강의, 실습) : 자. (자율성 기르기) ▶마무리 활동◀ (20분) ① 자녀의 출판 기념회 초청장 만들기 (실습) ② 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친. 한. 자. 원리 복습 ③ 과제 정하기 ④ 스마트 부모 7계명 읽기				

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친. 한. 자. 원리 - 세 번째 시간

여는 활동

1. 첫인사 및 부모 체크리스트 실시

활동지 3-1

1:전혀 그렇지 않다, 2:약간 그렇지 않다, 3:그렇지 않다, 4:보통이다, 5:그렇다, 6:약간 그렇다, 7:매우 그렇다

번호	문항	1	2	3	4	5	6	7
1	나는 스마트폰 등의 새로운 기기에 대해 열린 마음을 갖고 있다.							
2	나는 나의 자녀를 잘 양육할 수 있다고 믿는다.							
3	나는 스마트폰에 대해 자녀와 친밀하게 소통을 한다.							
4	나는 자녀의 부족한 점, 문제점 보다는 자녀의 잠재력을 본다.							
5	나는 언제나 스마트폰 사용규칙을 자녀와 함께 의논하여 정한다.							
6	나는 자녀가 무엇이든지 스스로 결정할 수 있도록 돕는다.							
7	나는 자녀의 올바른 스마트폰 사용을 위하여 가족 및 지역사회와 적극적으로 교류한다.							

2. 지난주 돌아보기

- ① 지난 시간에 배운 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친. 한. 자. 원리의 “친”(친밀한 관계 맺고 의사소통하기)을 실천해 본 결과를 중심으로 이야기 나눈다. 지난 시간 학습내용 점검 및 앞으로의 지속적 실천을 격려한다.

지난 시간에 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친. 한. 자. 원리의 ‘친’부분을 배우셨습니다. ‘친’은 ‘친밀한 관계를 맺고 의사소통하기’였습니다. 친밀한 관계 맺기의 3단계를 기억하시나요?

- 1단계 : 자녀가 하는 모든 행동을 ‘사춘기는 원래 그래’로 이해하셨는지요?
- 2단계 : 자녀의 말과 행동에 천천히 반응하셨나요?
- 3단계 : 그럼에도 불구하고 다정하게 대하셨나요?

다음으로 소통하기의 5단계를 기억하세요? ‘눈으로 관심보이기 - 귀를 열어 경청하기 - 고개를 끄덕이며 공감하기 - 마음으로 전달하기 - 약속하며 타협하기’였지요. 구체적으로 어떻게 하셨는지, 결과가 어떠셨는지 궁금합니다.

잘 하셨습니다. 많이 노력하신 것 같습니다. 혹시 잘 안 됐더라도 괜찮습니다. 자녀 마음을 조금 더 살피려 하셨거나 작은 행동 하나라도 실천해 보셨다면 매우 잘하신 것입니다. 하루아침에 바뀌는 것은 거의 없지요. 우리 뇌는 충분히 반복되어 시냅스가 형성되지 않은 것에는 저항을 일으킨다고

하죠. 내가 바라는 것이 자동으로 이루어지려면 뇌의 시냅스가 형성되는 데 필요한 21일간의 노력을 기울여야 한다고 합니다. 그러니 잘 안 되더라도 적어도 21일간은 의식적으로 꾸준히 해 보셔야 그 다음부터 수월해집니다. 부모님이 잘하시려고 해도 자녀 쪽에서 쉽게 마음을 안 연다면 생각만큼 잘 안 되실 수 있습니다. 마음의 문을 열어 같이 열면 더 좋겠지만 어느 한 쪽이 열어도 그 둘은 만날 수는 있습니다. 자녀와 만나는 것을 포기하지 말아 주세요.

3. 오늘의 주제 소개

오늘은 친. 한. 자 프로그램의 두 번째 시간을 가지겠습니다.

인간이 다른 동물들과 다른 점은 부모가 안전한 환경이라는 한계를 정해준다는 점입니다. 안전한 환경이라는 한계는 본능적으로 알 수 있는 것이 아니기 때문에 훈련을 통해 안전한 한계를 인식하고 그 안에서 생활하는 습관을 형성해야 합니다. 자녀는 언젠가는 부모 곁을 떠나서 독립적으로 살아야 하죠. 그래서 부모 울타리 안에 있을 때 부모는 안전한 한계를 알려주려고 노력하지요. 자녀가 부모 말에 쉽게 순응하면 좋겠지만 자녀는 부모 마음처럼 따라주지 않지요. 특히 자녀가 사춘기에 접어들면 한계를 정하려는 부모의 태도에 저항하는 태도를 보이기도 합니다. 청소년들이 스마트폰에 깊이 빠져 부모 말을 잘 안 듣는 것도 이러한 태도 중 하나가 아닌가 싶은데요.

자녀가 이렇게 부모 태도와 상충되는 태도를 보이는 것은 자녀 나름대로의 이유가 있기 때문입니다. 사춘기가 되면 독립하고 싶은 마음과 아직 의존적인 마음 사이를 왔다갔다 하게 되지요. 그리고 이러한 불확실감과 혼란감과 싸워가며 자신만의 생각, 가치관을 만들어 가려고 노력하게 됩니다. 그래서 외부의 압력이 들어오면 이러한 혼란감이 자극되는 것 같아 더 과하게 반응하는 것입니다. 따라서 사춘기의 자녀에게 한계를 정해 주실 때는 이전처럼 일방적으로만 할 수 없습니다. 훨씬 더 자녀에 대한 이해가 필요한 상태에서 이루어져야 할 것입니다. 청소년이 스마트폰에 쉽게 빠지는 이유도 이러한 청소년기 발달/세대의 측면에서 부모님이 이해하실 필요가 있습니다. 그래야 부모님의 효과적인 한계 정하기가 가능하니까요. 오늘 시간의 전반부는 청소년이 스마트폰에 쉽게 빠지는 이유를 청소년기 발달/세대적 관점에서 살펴보고자 하겠습니다.

오늘 시간의 후반부는 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친. 한. 자. 원리 중에서 ‘한.자.’를 배워보도록 하겠습니다. ‘한’에서는 효과적으로 안전한 환경과 명확한 규칙을 정하는 방법을 배워보도록 할 것이고 ‘자’에서는 자녀의 자율성을 기를 수 있는 방법을 배워 보도록 하겠습니다.

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친.한.자.원리 - 세 번째 시간

주요 활동

1. 청소년이 스마트폰에 빠지는 이유를 발달적/세대적 관점에서 이해하기(40분)

목표

청소년이 스마트폰에 빠지는 이유를 청소년기 발달적/세대적 관점에서 이해한다.

① 문제 상황 논의 (동영상 3-1 활용)

청소년들은 왜 그토록 스마트폰에 빠질까요? 잠깐 애니메이션을 보도록 할게요. 이 친구는 엄마와 스마트폰 사용시간을 정했습니다. 하지만 마치 그 약속을 잊은 듯 스마트폰을 하고 있는데요. 청소년의 입장이 되어 한번 상상해 봅시다.

② <동영상 3-1> “민수의 하루”의 갈등 상황을 시청한다.

동영상 3-1 민수의 하루

정해진 게임시간 약속을 어기고 게임을 멈추지 못하는 상황



③ 청소년이 스마트폰에 빠지는 이유를 잠깐 생각해 보도록 하면서 이어진 활동을 소개한다.

자, 어떠셨어요? 책에서 종종 볼 수 있는 장면이지요? 동영상을 보면 사용시간 약속시간을 정했는데도 아랑곳하지 않고, 엄마가 제재하는 데도 별로 신경을 쓰지 않는 모습이지요? 왜 이렇게 스마트폰에 빠져 있을까요?

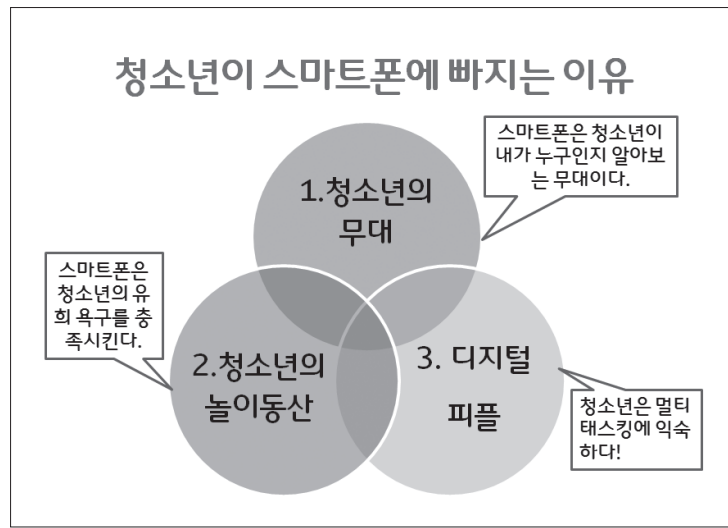
(몇 분 부모님의 말을 들어본 후) 네, 맞습니다. 말씀하신대로 여러 가지 이유가 있을 거예요. 학교에서 받은 스트레스를 풀고 싶을 수도 있고, 게임이 너무 재밌어서 중간에 끊지 못할 수도 있고요. 실제로 스마트폰에 심각할 정도로 빠지는 이유는 다양한데요. 몇 가지 예를 들면 스마트폰 세상 속에서 끊임없이 펼쳐지고 있는 중독적인 콘텐츠들 때문일 수도 있습니다. 우리 사회가 청소년들에게 주로 공부만 시키고 재미있게 마음껏 놀 수 있는 기회들을 잘 마련해 주지 못해서 스마트폰으로 대리충족하고 있을 수도 있고요. 또 강력한 자극과 즉각적인 피드백을 좋아하는 기질을 가진 청소년들이 좀 더 스마트폰에 빠질 수도 있을 거예요. 이런 이유들도 중요하겠지만 특히 오늘 이 시간에는 청소년기라는 관점에서 왜 그토록 그들이 스마트폰에 빠져 있는지에 대해 살펴보고 해요. 여기 계신 부모님들 중에도 스마트폰을 많이 사용하시고 즐기시는 분들도 계시겠지만, 우리 자녀들은 부모님들 세대보다 스마트폰을 더 좋아하는 것 같아요. 그렇다면 아이들 세대와 관련된 뭔가가 있을 텐데 그게 뭔지 궁금하기도 하고 답답하기도 하셨을 것 같아요. 그래서 오늘은 청소년기라는 측면에서 부모님들이 가지셨던 궁금증을 풀어가 보려고 합니다.

※ 선택사항: 애니메이션 시청 없이 시작할 수 있다.

④ 청소년이 스마트폰에 빠지는 이유 (PPT 자료, 동영상 3-2, 3-3, 3-4)

자, 청소년들이 왜 그토록 스마트폰에 빠지는지, 그 이유를 청소년들의 발달적/세대적 특성을 통해 알아볼까요? 중요한 세 가지 이유로 정리해 봤습니다.

PPT



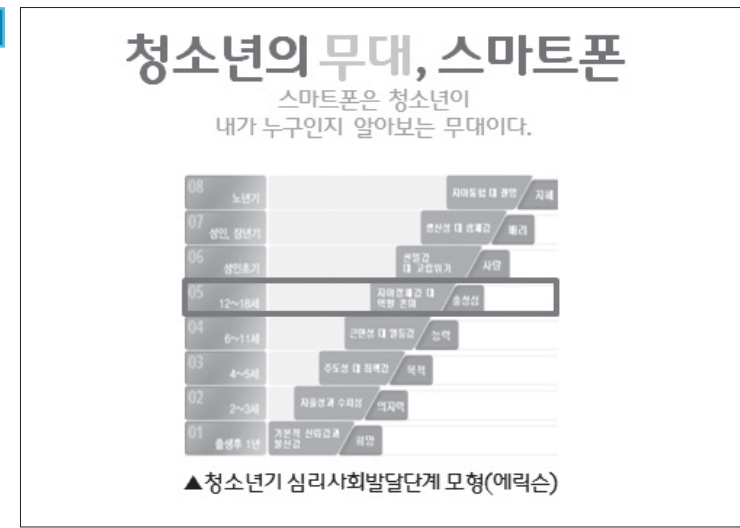
1) 청소년의 무대, 스마트폰!

스마트폰은 청소년이 내가 누구인지 알아보는 무대이다.

PPT



PPT



PPT

청소년의 무대, 스마트폰

스마트폰은 청소년이
내가 누구인지 알아보는 무대이다.

발달 미션 성공

- ✓ 내가 누구인지 안다
- ✓ 내가 가야할 방향을 안다

발달 미션 실패

- ✓ 내가 누구인지 모른다
- ✓ 내가 가야할 방향을 모른다

청소년들의 가장 중요한 문제는 자신의 정체성을 형성하는 일이에요. 정체성은 내가 누구인가에 대한 답변이지요. 우리 청소년들은 “나는 누구이며 장차 어떤 사람이 될 것인가?”를 끊임없이 고민합니다. 그리고 그 답을 찾으려고 무척 노력합니다. 이 과정에서 직접, 간접적으로 다양한 경험을 하거나 많은 사람을 만나고 실험하면서 내가 누구인지 파악하려는 노력을 하지요.

여기 보시는 모형은 에릭 에릭슨(E. Erikson)이라는 학자가 제안한 인간의 전 생애에 걸친 심리사회발달단계 모형인데요. 이 각각이 그 시기에 이루어야 할 발달과업이라는 거예요. 발달과업은 어떻게 보면 발달위기가기도 한 건데요. 청소년기의 발달과업을 잘 이루면 안정된 자아 정체성이 만들어지지요. 안정된 정체성을 형성한 청소년들은 내가 누구인지 알고 내가 가야할 방향이 확실하다 보니 자신과 자신의 미래에 대해 좋게 느낍니다. 그리고 그 다음 발달단계로 넘어갈 수 있지요. 하지만 발달과업을 잘 달성하지 못한 청소년들은 내가 누구인지에 대한 답을 찾지 못해서 역할 혼미 상태에 빠지고 말아요. 자기 문제에 대해 탐구하려고 하지도 않고 결정도 못한 상태이지요. 그래서 그 다음 발달단계로 잘 넘어가지 못해요.

그래서 청소년기에는 다양한 탐색과 시도를 하면서 내가 누구인가 알아가려고 노력해요. 나한테 맞는 옷이 뭐지, 나한테 맞는 친구는 누구지, 내가 잘하는 건 뭘까 하면서요. 청소년들이 자주 엉뚱해 보이는 것들을 하잖아요. 다양하고 새로운 실험과 경험을 하면서 청소년의 뇌는 신경세포 가지치기를 활발히 한다고 해요. 이와 관련해 다음의 동영상과 보고 다시 이야기를 나눠 볼게요.

동영상 3-2 청소년의 무대, 스마트폰

청소년의 무대, 스마트폰

스마트폰은 청소년이
내가 누구인지 알아보는 무대이다.

**청소년이 발달미션 달성을 위해 “나를 확인 하는 법” :
다양한 탐색과 시도**

↓

다양한 탐색과 시도에 의해 변화중인 뇌!



※ 출처: EBS 다큐프라임, Docuprime, 2010-06-22,
10대 성장 보고서-2부 이상한 봄, 사춘기
<http://www.youtube.com/watch?v=hQgNoNDR7Dg>

PPT

청소년의 무대, 스마트폰

스마트폰은 청소년이
내가 누구인지 알아보는 무대이다.

청소년의 뇌는 공사중

- 다양한 경험이 중요!

다양한 경험을 위한 청소년의 탐색과 시도

- 부모님이 느끼는 반항적 태도나 이상한 행동은 탐색과 시도의 하나

스마트폰은 청소년의 탐색과 시도를 위한 무대!

- 스마트폰은 제한된 현실 속에서 해 볼 수 없는 다양한 탐색과 시도를 시연해 볼 수 있는 도구

잘 보셨나요? 무엇을 느끼셨나요? 사춘기에는 신경세포 가지들이 최고조에 이르죠. 다양한 경험들에 뇌가 활짝 열려 있는 것이지요. 하지만 사춘기가 지나면 신경세포 가지들은 가지치기를 해서 결정된 패턴대로만 발달하지요. 그래서 사춘기에는 다양한 탐색과 실험이 필요합니다. 사춘기의 뇌가 수많은 가능성으로 활짝 열려있어야 어떤 아이들이든 내가 누구이고 어떤 사람이 될지를 마음껏 찾을 수 있습니다.

탐색과 시도를 하다보면 때로는 독립을 하고 싶어 하고 부모님의 가치관과는 다른 쪽으로 행동하기도 해요. 동영상에서 보셨다시피 자녀들의 뇌는 열려 있지만 부모님들은 이미 어떤 패턴대로만 가고 있으니까요. 그러다 보면 청소년들의 탐색이 반항으로 보이시기도 할 거예요. 그래서 엄마가 아무리 말려도 여름에 가발을 쓰고 나간다거나 갑자기 음악밴드에 빠지거나 하는 일들이 생기기도 하지요.

아직도 우리나라 청소년들은 입시 준비로 다양한 것을 접할 기회가 많이 제한되어 있는 것이 사실입니다. 그래서 더욱 우리 청소년들이 스마트폰을 통해서나마 경험을 확장시키려 한다고 볼 수도 있을 거예요. 스마트폰으로 다양한 앱이나 콘텐츠를 경험하면서 내가 좋아하는 것이 무엇인지, 내게 소중한 것이 무엇인지, 나는 앞으로 무엇을 하면 좋을지를 끊임없이 생각하고 시도하고 있는 것이지요.

2) 청소년의 놀이동산, 스마트폰!

스마트폰은 청소년의 유희 욕구를 충족시킨다.

PPT

청소년의 놀이동산, 스마트폰

스마트폰은
청소년의 유희욕구를 충족시킨다.



PPT

청소년의 놀이동산, 스마트폰

스마트폰은
청소년의 유희욕구를 충족시킨다.

청소년의 놀이 욕구는 본능!

- 긴장의 감소, 욕구의 발산, 자발적인 활동의 경험

청소년기 놀이의 기능

- 자율성의 학습
- 학습이나 다른 창의적인 활동의 재생산 촉진

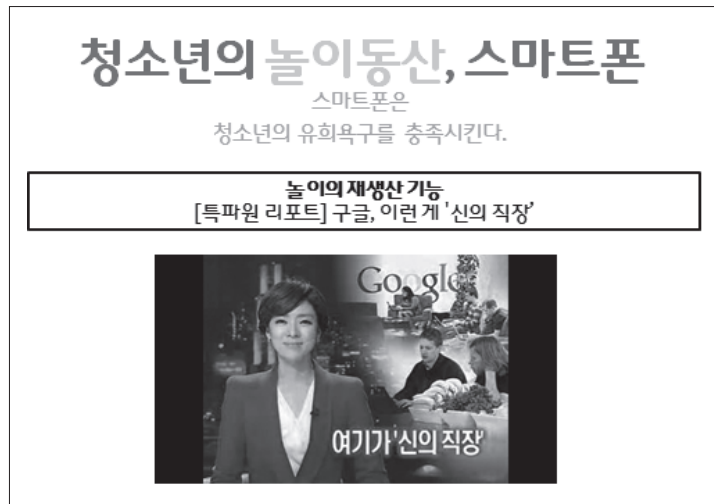
스마트폰은 청소년의 유희 욕구를 충족시켜주는 수단이 되기도 합니다. 놀고 싶은 욕구는 인간이면 누구나 가질 수 있는 자연스러운 욕구이지요. 특히 우리 청소년들에게는 노는 것이 여러 가지로 중요하다고 볼 수 있어요.

실제로 청소년들은 공부만큼이나 노는 일을 중요하게 생각하는데요. 놀이는 공부하느라 받은 스트레스를 풀 수 있는 안전한 환경이 될 수 있지요. 또한 자신의 다양한 욕구를 발산시키고 표현할 수 있는 환경이 될 수 있고요. 공부가 청소년들이 해야만 하는 일이라면, 노는 일은 재미를 위해 스스로 적극 추구하는 활동이라고 할 수 있어요. 사실 공부는 타율적인 활동입니다. 공부가 재밌어서 하기 보다는 어렸을 때는 선생님이나 부모님이 시키니까, 좀 커서는 공부를 해서 성적이 오르면 좋은 학교에 가고 취업을 잘하고 성공한다는 연결고리를 아니까 하는 면이 있지요. 하지만 놀이는 달라요. 놀이는 스스로 하고 싶은 마음에서 하는 자발적인 활동이지요. 또 밖에서 주어지는 규칙도 없고 진짜 현실이 아니기에 마음껏 상상력을 발휘할 수 있는 활동이랍니다. 놀면서 청소년들은 누가 시켜서가 아닌 내 스스로 무언가 하는 것의 즐거움을 알게 됩니다. 그것이 바로 내적 동기라는 것이지요.

호이징가는 <놀이하는 인간(Homo Ludens)>이라는 책에서 '놀이 안에는 자유롭게 받아들이나 절대적으로 따라야 하는 규칙이 있다'고 하였습니다. 즉, 놀이를 하는 동안 규칙을 따르는 것이 필요하다는 것을 알고 스스로 연습할 수 있는 기회가 생긴다는 것이지요. 이 역시도 우리 청소년들에게 큰 공부가 될 수 있어요. 내가 하고 싶은 것을 하려면 규칙을 지켜야 한다는 것을 알고, 규칙을 잘 지키면서도 자유로움을 느낄 수 있다는 것을 알게 되는 거지요. 결국 즐겁게 놀면서 자율성이라는 덕목을 배워갈 수 있는 것이지요.

놀이는 또 다른 기능도 가지고 있습니다. '구글'이라는 회사를 알고 계시죠? 구글은 최근 최고 인재 기업 '톱10'에서 4위에 랭크됐다고 하죠. 경제난 속에서도 전 세계 직원들의 임금을 10% 올려주었다고 합니다. 그만큼 굉장한 생산성을 올리고 있는 기업이라고 할 수 있어요. 그 비결이 무엇일까요? 동영상을 잠깐 본 후 이야기를 계속 나눠보죠.

동영상 3-3 청소년의 놀이동산, 스마트폰



※ 출처: [특파원 리포트] 구글, 이런 게 '신의 직장'
http://media.daum.net/foreign/others/newsview?new_sid=20101212213630392

잘 보셨나요? 구글의 생산성의 비결이 무엇이었나요? 바로 놀이와 휴식입니다. 구글은 직원들이 업무시간의 20%를 업무 외 다른 곳에 사용하게 하는 '20% 프로젝트'를 추진하고 있다고 해요. 일을 해야 하는 기업에서 왜 굳이 직원들을 놀게 할까요? 그렇죠, 직원들이 충분히 놀고 난 후에 동기유발을 통해 창의적으로 일할 수 있도록 돕고 있는 것이지요. 'recreation(레크리에이션)'의 뜻을 알고하다.'라는 뜻이에요. 부모님들, 한번 실컷 놀아보신 경험을 떠올려 보세요. 일상에서 벗어나 실컷 놀고 나서 그동안 쌓였던 스트레스와 긴장이 확 줄어들고 활력이 생겨났던 경험이 있으실 거예요. 또 매달려 있던 것에서 잠시 벗어나 충분히 놀고 난 후 다시 돌아가면 새로운 관점이 생겨 학습이나 다른 일상의 일들도 더 잘 할 수 있다고 해요. 이렇듯 놀이는 재생산 기능을 가지고 있습니다. 자녀들이 놀고 있으면 숙제도 밀리고, 공부도 밀려서 당장에는 손해라고 생각하실지 모르겠지만 장기적으로는 창의성과 생산성 면에서 이득이 될 수 있다는 것을 생각해 보시면 좋겠습니다. 네, 물론 적당히 놀아야 되겠지만요.

이렇듯 청소년들에게는 적당히 노는 것이 참 중요하네요. 하지만 요즘 청소년들은 잘 못 논다고 불만을 표하고 있어요. 그 이유를 들어보니 '놀 곳이 없어서', '노는 데 쓸 돈이 없어서', '놀 시간이 부족해서'라고 하더라고요. 학교와 학원을 오가는 청소년들에게는 유희 욕구를 충족시킬 수 있는 기회 자체가 제한되어 있는 것이 사실인 것 같습니다. 이러한 상황에서 스마트폰이 그나마 청소년들이 놀 수 있는 역할을 해 주는 것 같아요. 스마트폰은 청소년들의 놀이동산인 셈이지요.

※ 선택사항: 구글의 사례와 관련 동영상(3-3)은 필요시에만 활용한다.

3) 청소년은 디지털 피플!!

청소년은 멀티태스킹에 익숙하다!

PPT



청소년들은 공부하면서 음악을 듣고 스마트폰을 하는 것을 자주 볼 수 있는데요. 그야말로 멀티태스킹이지요. 자녀들이 이렇게 공부를 하면 공부가 되거나 하는 걸까 걱정이 되지지요?

[서울대 집중력차이실험 소개(동영상 3-4)]

'한 번에 여러 가지 일을 하는 것이 집중력에 어떻게 영향을 미칠까'를 주제로 서울대 광금주 교수가 청소년을 대상으로 진행한 실험 한 가지가 있는데요. 한 집단은 조용한 환경에서 책을 읽게 하고, 다른 집단은 시끄러운 음악이 나오는 환경에서 책을 읽게 한 후 이해력 시험을 보았습니다. 부모님들은 어떤 집단의 이해력 점수가 더 높게 나왔을 거라고 생각하시나요? 조용한 환경에서 책을 읽게 한 집단의 이해력 점수가 더 높게 나올 거라고 생각하시는 분?(뱃 분인지 세기) 아니면 시끄러운 음악이 나오는 환경에서 책을 읽게 한 집단의 이해력 점수가 더 높게 나올 거라고 생각하시는 분?(뱃 분인지 세기). (조용한 환경을 선택한 부모 수) VS. (시끄러운 환경을 선택한 부모 수)인데요. 자 그럼 실제 실험 결과는 어떠했는지 동영상을 통해 확인해 보겠습니다.

동영상 3-4 청소년은 디지털 피플



※ 출처: KBS 스마트 교육이 몰려온다- 스마트 피플
http://find.kbs.co.kr/web/search.php?kwd=%BD%BA%B8%B6%C6%AE+%B1%B3%C0%B0%C0%CC+%B8%F4%B7%C1%BF%C2%B4%D9&lang=euckr&nil_Search=btn&startCount=0&collection=all&temp=&x=0&y=0 (7.14일 방영분)

PPT



결과에 놀라셨나요? 아니면 추측하신 대로인가요?
 어쨌든 요즘 청소년들은 부모님 세대와는 다른 것 같습니다. 실험에서 나타난 것처럼 우리 청소년들은 음악을 듣는 게 오히려 집중에 도움이 된다고 합니다. 너무 조용하면 오히려 집중력이 떨어진다는 얘기일 텐데요. 하지만 부모님 세대는 조용한 환경에서 한 가지에만 집중하는 것에 익숙해 하

시잖아요. 그래서 멀티태스킹을 하는 청소년들이 잘 이해 안 되실 수 있을 거예요. 청소년들은 이것저것을 하다보니까 짧은 집중력을 반복해서 쓸 수 있는 것 같아요. 하지만 부모님 세대는 긴 시간 동안 집중하는 것에 익숙해 하시죠. 이러한 청소년들의 집중력을 디지털식 집중력이라고 한다면 부모님 세대의 집중력을 아날로그식 집중력이라고 할 수 있을 텐데요. 이렇게 집중하는 방식이 다르다 보니 청소년들이 동시에 여러 가지를 하면서 공부하는 방식이 잘 이해가 안 되실 수 있을 것 같아요. 예전에 부모님들은 책에 적힌 문자(텍스트)의 의미를 머릿속으로 상상하고 사고해 가면서 공부하셨지요. 하지만 요즘 청소년들은 인터넷 강의를 보면서 영상, 언어, 문자 등을 한꺼번에 인식하는 것에 익숙해 한답니다. 따라서 공부를 할 때도 그냥 책만 보기보다는 멀티미디어 기기를 활용한 3차원적인 자극을 받아야 훨씬 더 쉽게 공부하고자 하는 마음이 생기고 내용도 잘 이해하는 모습을 볼 수 있어요. 또 멀티미디어 기기에 익숙하다 보니 공부할 때 빠르게 피드백을 받는 것을 더 좋아하지요. 기존의 학습방법이 더 효과적인지, 지금 청소년들의 학습방법이 더 효과적인지는 아직 정확히 모르겠어요. 하지만 분명한 것은 청소년들이 스마트폰으로 이것저것 하면서 공부할 때 공부를 전혀 안 한다고 생각하시는 것은 오해일 수 있다는 겁니다.

⑤ 토론과 나눔 : 강의를 들은 후 느낀 점에 대해서 나눈다.

- 자녀들에게서 발견된 비슷한 예 나누기
- 그 때 어떻게 대처하였고 결과는 어떠했는가?
- 자녀들의 발달적/세대적 특성을 알고 나서 마음이 어떠한가?

※ 10명 이상의 경우에는 소그룹을 만들어 이야기를 나누도록 하고 소그룹에서 나눈 이야기를 전체에서 발표하도록 함.
 ※ 선택사항: 강의에 이은 토론과 나눔은 시간적 여유가 있을 때 진행한다.

⑥ 정리하기 - 지도자는 토론에서 나눈 이야기를 정리한다.

오늘 강의에서 무엇을 느끼셨나요? 부모님이 한계를 정하려고 하셔도 자꾸만 벗어나려는 자녀들의 행동에도 나름대로 이유가 있고 기능이 있다는 것을 이해하셨지요? 적어도 자녀가 스마트폰 하느라 내 말을 잘 안 듣는 것이 단순히 반항하는 것만은 아니라는 것, 자녀도 나름대로 자기 발달을 해 나가고 있는 과정이라는 것을 이해하시면 것이 좋을 것 같습니다.
 하지만 역시 과한 것은 문제가 될 수 있어요. 그러니 자녀의 스마트폰 사용이 과해지고 있지는 않은지 항상 살펴보고 적어도 해가 되지는 않도록 지도하시는 것이 필요하리라 생각합니다. 사실 스마트폰은 소지하고 다니는 거라 부모님이 일일이 통제하시는 것에도 한계가 있어요. 아마 여러 가지 방법을 써 보셨을 텐데요. 만일 지금까지의 방법이 별로 효과적이지 않았다면 다르게 해야 할 것입니다. 오늘은 지난 시간에 이어 그 방법들은 하나씩 생각해 보도록 하지요.

2. 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친. 한. 자. 원리 학습하기 (50분)

목표

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 '친. 한. 자. 원리', '한. 자.'를 학습한다.

① 자녀양육에 있어 자기결정력 계발의 중요성 강조

PPT

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는

친. 한. 자. 원리

“스스로 결정하는 청소년일수록
행복한 삶을 살고 있습니다”

-하버드대 텐 킨론 교수

하버드대의 텐 킨론 교수는 1,100명의 부모와 700명의 학생을 대상으로 자기결정력과 행복한 성장과의 상관관계를 살펴보기 위한 조사를 진행했습니다. 그 결과 자신의 선택이나 행동을 스스로 결정하는 청소년일수록 행복한 삶을 살고 있는 것으로 나타났지요. 그 까닭은 무엇일까요? 어려서부터 자기 책임 하에 어려운 결정을 많이 해본 청소년들일수록 결정에 대한 책임감을 학습했기 때문에, 행동의 선택과 결정에 그만큼 더 신중했기 때문이라고 해석해 볼 수 있습니다. 자기가 결정하고 선택한 일에 대해서 책임을 지는 연습이 그래서 중요한 것입니다. 또한 계속해서 연습해야 유능감이 생기는 것이고요.

부모님들은 교육의 목적을 '성공'이 아닌 '행복'에 두어야 합니다. 행복한 청소년에게 성공은 자연스럽게 따라오는 산물이지요. 청소년의 행복을 위해서는 자기결정력이 삶 전반에서 발휘되어야 하며 그 안에 스마트폰 조절 또한 이루어질 수 있어야 될 것입니다.

* 참고자료 : 문용린 교수의 “당신의 아이, 지금 행복한가요?” (월간 씬터)
http://www.isamtoh.com/monthly/monthly01_view.asp?category=322&year_v=2012&month_v=1

② 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친. 한. 자. 원리 (강의, 실습)

: 한. (한계를 정하고 명확한 규칙을 반복하여 습득하기)

오늘은 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 '친. 한. 자. 원리'의 '한'과 '자'를 배워보겠습니다. '친'이 습관처럼 편안하게 이루어지면 이제 '한(한계를 정하고 명확한 규칙을 반복하여 습득하기)'과 '자(자율성 기르기)'를 순서대로 진행하시면 됩니다. '한', '자'를 하면서도 '친'이 계속 이루어지고 있어야 하며, '한'과 '자'가 교차로 진행될 수도 있지만 큰 방향은 친, 한, 자 순서로 나아간다고 할 수 있습니다.

그럼 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 '친. 한. 자. 원리', '한(한계를 정하고 명확한 규칙을 반복하여 습득하기)'을 알아봅시다.

PPT

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는

한 원리. 한계를 정하고 명확한 규칙을 반복하여 습득하기

제안하기 :	상황	+	결과	+	제안
고르기 :	여러 의견	+	고르기		
협상하기 :	비교	+	협상	+	확정
상별정하기 :	모니터링 방법 정하기	+	상별 정하기		

친. 한. 자. 원리의 한.에 해당하는 한계를 정하고 명확한 규칙을 반복하여 습득하기는 청소년들이 안전하고 안정감 있게 행동할 수 있는 구조를 만들어 주는 것입니다. 한. 의 원리는 '제. 고. 협. 상.'으로 정리할 수 있습니다. (위 PPT를 읽어준다.)

PPT

안전한 환경과 명확한 규칙이 필요한 이유

1. 자녀에게 안전한 환경을 제공하기 위해서
2. 자녀를 건강하게 키우기 위해서
3. 자녀를 독립적이고 자율적인 성인으로 준비시키기 위해서



우선 한.의 원리를 배우기 전에 한.원리를 수행하려는 이유를 알아봅시다.

첫 번째 이유는 **자녀에게 안전한 환경을 제공하기 위해서**입니다. 콘센트에 손을 넣는 걸 막는다면 가 칼날 만지는 것을 막는다면 하는 일은 법적인 제재를 받을 일은 아니겠죠. 하지만 자녀가 호기심으로 콘센트에 손을 넣거나, 칼날을 만지거나 하는 일은 매우 위험하다는 사실을 알려줘야 하는 것이 부모의 의무입니다. 부모님은 자녀가 혹시 유해한 행동을 선택하지는 않은지, 유해한 행동은 아니나 유해한 방법을 선택하지는 않은지, 유해한 행동이나 방법은 아니지만 과도한 정도로 행동하지는 않은지를 모니터링하셔야 합니다. 스마트폰 사용이 나쁜 것은 아니나 스마트폰으로 유해한 내용을 보는 것은 막아야 합니다. 또 스마트폰으로 게임을 할 수는 있지만 유해한 방법, 예를 들어 불법 아이템 거래를 한다면 이 또한 막아야 하지요. 그리고 스마트폰으로 적절한 것을 적절한 방법으로 한다고 해도 과하게 하는 것은 막아야 하는 거구요. 결과적으로 자녀의 행동이 잘못된 결과를 초래할 수 있다고 본다면 알려서 조절하도록 해야 하는 것이지요.

두 번째 이유는 **자녀를 건강하게 키우기 위해서**입니다. 양치질하기, 제때 밥 먹기, 밤에 지나치게 늦게 자지 않기 같은 기본적인 생활습관을 만들어 주는 것이 그 첫걸음일 것입니다. 스마트폰을 과다하게 사용할 경우에도 거북목 증후군, 안구건조증, 전두엽 활동 저하와 같은 신체적 이상이 생길 수 있습니다. 자녀를 건강하게 키우기 위해 자녀가 스마트폰을 건강을 위협하지 않는 선에서 사용하도록 규칙을 설정해 줄 필요가 있습니다.

세 번째 이유는 **자녀를 독립적이고 자율적인 성인으로 준비시키기 위해서**입니다. 이렇게 한계를 설정해 주면 자녀는 갑갑함에서 벗어나려는 시도를 하기도 하지만 동시에 부모의 보호를 받고 있다는 안정감을 느끼기도 하는데요. 부모님께서 자녀의 지금 스마트폰 사용이 도움이 되는지 안 되는지 살펴보고 알려주셔서 명확한 규칙을 정하면 자녀는 그 한계 내에서는 재량껏 스마트폰을 사용할 수 있으니 더 안정감과 확신을 느낄 수 있습니다. 그리고 나중에 성인이 되어 부모의 울타리를 떠나서도 독립적이고 자율적인 행동들을 잘 할 수 있답니다.

PPT



제안하기 : **상황** + **결과** + **제안**

자녀가 지나치게 오랫동안 스마트폰을 사용하고 있다.

상황	규칙을 설정해야 하는 상황과 이유를 언급하기 예) OO야, 너 스마트폰한 지 한 다섯 시간은 되는 것 같아.
결과	상황이 초래할 수 있는 결과 알려주기. 예) 스마트폰을 오래 하면 목도 아프고 또 엄마가 잔소리하게 되니까 엄마랑 사이도 자꾸 나빠지잖니
제안	규칙 정하기 제안하기 예) 만약 스마트폰 사용규칙을 정하면 OO는 그 규칙 안에서는 자유롭게 스마트폰을 사용할 수 있어서 좋고 엄마는 매번 잔소리 하지 않아도 되니 우리 사이도 좋아질 것 같은데, 우리 스마트폰 사용 규칙을 정해보는 건 어떨까?

〈한. 원리: 제. 고. 협. 상. - 제안하기〉

이제 본격적으로 한.원리의 제. 고. 협. 상. 중 첫 번째 단계인 **‘제안하기’**를 살펴볼게요. 제안하기는 본격적으로 규칙을 정하기에 앞서 왜 규칙을 정해야 하는지를 이해시키는 과정입니다. 제안하기는 상황-결과-제안으로 이루어져요. 이 과정은 꼭 필요해요. 왜냐하면 갑자기 규칙을 정하자고 하면 자녀는 엄마가 자기를 통제하려는 줄 알고 거부감을 느끼니까요. 그래서 규칙을 엄마가 일방적으로 정하는 것이 아니라 너와 상의해서 정하는 과정임을 꼭 전달해야 해요. 그러는 동안 자녀의 저항감은 조금씩 누그러지지요. 그리고 나도 규칙을 세우는 데 참여하는구나 하는 생각이 들어 규칙에 대한 책임감도 가질 수 있어요.

자, **제안하기**를 구체적으로 살펴볼까요?

1) 상황 : 규칙을 설정해야 하는 상황과 이유를 언급하기

이 단계에서는 네가 무엇을 잘못해서 규칙을 정한다는 뉘앙스를 주지 않도록 주의하면서 있는 그대로의 상황을 자세히 이야기해 주는 것이 좋습니다. 일단 자녀가 스마트폰을 어떻게 쓰고 있는지 있는 그대로 언급하는 거죠.

예) 영수야, 너 스마트폰한 지 한 다섯 시간은 되는 것 같아.

2) 결과 : 상황이 초래할 수 있는 결과 알려주기

이 단계에서는 스마트폰을 이대로 사용하면 어떤 결과가 생길지 설명해 줍니다. 자녀의 입장, 부모의 입장을 모두 알려주는 게 좋아요. 중립적이고 객관적으로 말을 하는 것이 좋구요. 그래야 자녀가 감정적으로 반응하지 않고 결과를 생각해 볼 수 있거든요. 그리고 규칙의 필요성도 납득하겠지요. 예를 들어 자녀가 지금처럼 스마트폰을 계속 사용하면 건강이 나빠지고 성적도 떨어질 수 있을 거예요. 그리고 부모님이 자꾸 간섭하는 일이 생기면 부모자녀 사이가 나빠질 수 있겠죠. 이런 점들을 알려주는 것이지요.

예) 스마트폰을 오래 갖고 놀면 목도 아프고 또 엄마가 잔소리하게 되니까 엄마랑 사이도 자꾸 나빠지잖니.

3) 제안 : 규칙 정하기 제안하기

앞의 설명을 충분히 하고 나서 규칙을 제안할 수 있습니다. 이 때 규칙을 정하면 부모와 자녀 모두 윈윈(Win-Win)하는 상황이 된다는 점도 언급해 주는 것이 좋습니다. 예를 들어 부모님은 자녀의 스마트폰 사용을 어디서부터 어디까지 관여해야 할지 갈등하지 않아도 되고 자녀 역시 부모님과 정한 약속 내에서는 당당히 스마트폰을 사용할 수 있는 권리를 찾을 수 있어 자유롭다고 얘기해 줄 수 있겠지요.

예) 만약 스마트폰 사용규칙을 정하면 영수는 그 규칙 안에서는 자유롭게 스마트폰을 사용할 수 있어서 좋고 엄마는 매번 잔소리 하지 않아도 되니 우리 사이도 좋아질 것 같은데, 우리 스마트폰 사용 규칙을 정해보는 건 어떨까?

③ 한. 의 단계-제안하기 연습

그럼 다음 애니메이션을 보고 나서 다음의 상황에서 제안하기를 어떻게 해 볼 수 있을지 적어보도록 하겠습니다.

동영상 3-5 영수의 하루

영수가 공부하는 줄 알고 들어가보니 계속 스마트폰 사용 중인 상황



※ 부모 각자 애니메이션에 이어질 제안하기의 3단계(상황-결과-제안)를 적는다.(활동지3-7)

PPT

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는
한 원리. 안전한 환경과 명확한 규칙 정하기

제안하기 → 고르기 → 협상하기 → 상벌정하기

제안하기 : 상황 + 결과 + 제안

상황	
결과	
제안	

〈활동지3-7 작성 후〉

자, 어떻게 해 보셨나요? 한 번 옆의 부모님과 서로 나누어 보시겠어요? (나눈 후) 그럼 예상 반응을 한 번 볼게요.

※ 〈동영상 3-6〉 영수의 하루 중 “모범반응(반응3)”을 본다.

동영상 3-6 영수의 하루 중 <모범반응>



PPT

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는

한원리. 한계를 정하고 명확한 규칙을 반복하여 습득하기

제안하기
고르기
협상하기
상벌정하기

제안하기 : 상황 + 결과 + 제안

상황	규칙을 설정해야 하는 상황과 이유를 언급하기 스마트폰 하느라 집중력이 흐려지는 모습을 보니 걱정이 되네
결과	상황이 초래할 수 있는 결과 알려주기. 스마트폰에 몰입하다 보면 시간이 나도 모르게 시간이 흐르고 하고자 했던 공부를 다 못하고 결과적으로 성적이 안 나오고 그러면 또 “난 공부를 못하냐 보다”라는 마음이 들어서 자신감이 떨어질까 봐 걱정이 돼.
제안	규칙 정하기 제안하기 스마트폰을 쓸 때 쓰더라도 공부를 할 때에는 공부를 할 수 있는 방법을 엄마랑 찾아보면 어떨까? 그럼 엄마랑 스마트폰 사용에 대한 규칙을 정해 보고 정한 규칙대로 지켜보도록 노력해 보면 어떨까?

(PPT를 보면서 <동영상 3-6>의 제안하기 반응을 한 번 점검해 본다.)

자 어떠셨어요? 생각보다 쉽지 않으시죠? 사실 ‘제.고.협.상.’ 중에서 제안하기가 제일 중요하다고 할 수 있습니다. 자녀가 제안하기에 동의할 수 있도록 동기화시키는 단계니까요. 제안하기의 효과적인 언어패턴을 잘 익히셔서 습관적으로 자연스럽게 나올 수 있도록 많이 연습해 보시면 좋겠습니다.

PPT

제안하기 → 고르기 → 협상하기 → 상벌정하기

고르기 : 여러 의견 + 고르기

여러의견	엄마 : 시간을 정해서 사용하면 좋겠어. 영수 : 알아서 쓸테니, 하루 종일 갖고 있을게 엄마 : 그럼 두시간 한도 내에서 필요할 때 쓰는 건 언제? 영수 : 그럼 10시간 쓰기로 할래
고르기	영수 : 알아서 쓸 테니, 하루 종일 갖고 있기. 엄마 : 두 시간 한도 내에서 필요할 때 쓰기.

<한. 원리: 제. 고. 협. 상. - 고르기>

자녀가 스마트폰 규칙 정하기에 대해 동의하면 스마트폰 사용규칙을 정하는 단계로 넘어갑니다. 다음 단계는 **고르기**예요. 고르기 단계에서는 부모와 자녀가 다양한 스마트폰 사용규칙에 대해 자유롭게 의견을 냅니다. 부모와 자녀는 원하는 규칙을 제안하면서 서로의 생각을 알아보지요. 이 단계에서는 어떤 의견을 내든 판단이나 비판을 하지 않는 것이 중요해요. 충분히 의견이 나오면 부모가 자녀가 낸 규칙들 중 가장 좋아 보이는 두 가지 ‘베스트 2’ 규칙을 고릅니다. 부모가 낸 의견 중 한 가지, 자녀가 낸 의견 중 한 가지를 고르는 것이지요. 예를 보면 엄마는 두 시간 한도 내에서 썼으면 좋겠다고 하고 영수는 알아서 쓸 테니 하루 종일 갖고 있고 싶다고 하죠.

PPT

제안하기 → **고르기** → **협상하기** → **상별정하기**

협상하기 : 비교 + 협상 + 확정

영수 : 알아서 쓸 테니, 하루종일 갖고있기.
 엄마: 두시간 한도 내에서 필요할 때 쓰기.

	영수안	엄마안
비교	장점	원할 때는 언제든지 사용할 수 있음
	단점	다른 다양한 활동을 할 수 있는 시간이 확보됨
협상	영수 : 알아서 쓸 테니, 하루 종일 갖고 있는다니까. 엄마: 영수가 알아서 쓴다는 게 무슨 의미일까? 영수: 숙제할 거 하고 할 수 있어요. 엄마: 음. 좋아. 그러면 영수가 알아서 쓰는 대신 너무 늦게 까지 하지 않고 아침 일찍 일어나고, 밥도 제때 함께 먹을 수 있겠니?	
	확정	
영수가 핸드폰을 자율적으로 쓰되 아침 일찍 일어나기, 밥을 제때 함께 먹기, 숙제 먼저 하기를 잘 지키기		

〈한. 원리: 제. 고. 협. 상. - 협상하기〉

다음 단계는 **협상하기**예요. 협상하기는 비교-협상-확정의 단계를 거쳐요.

우선 고른 '베스트 2' 규칙의 장단점을 비교합니다. 장단점을 생각할 때는 부모와 자녀가 의견을 고르게 내어 각각의 입장이 잘 반영될 수 있도록 합니다. 여기 보여드리는 것처럼 표로 만들어 쓰면 더 좋을 것 같아요. 그 다음은 협상단계예요. 장단점을 비교한 결과, 더 나아 보이는 규칙을 고르거나 두 가지 규칙을 절충한 규칙을 만드는 것이지요. 사실 이 단계가 가장 어려울 수 있습니다. 부모님 마음에 드는 규칙으로 타협이 안 될 수 있으니까요. 하지만 처음부터 지키기 싫은 규칙을 만들면 지켜지기 어려워요. 처음에는 규칙을 지키기 쉽게 만들고 점차 난이도를 높이는 것이 더 효과적이지요. 부모님 마음에 딱 안 들더라도 자녀가 규칙 안에 들어올 수 있게 하는 것이 더 중요하답니다. 하지만 자녀의 안전, 건강, 기본생활습관 형성을 위해 물려줄 수 없는 것들, 예를 들어 학교 가는 시간 지키기, 밥 제때 먹기, 학원 빠지지 않고 다니기 등은 꼭 지킬 수 있도록 해 주세요. 규칙은 한 번 정하면 일단 지속적으로 지키도록 하시구요. 만일 너무 안 지켜지면 규칙을 바꿔서라도 지키게 하는 게 중요합니다.

PPT

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는

한 원리. 한계를 정하고 명확한 규칙을 반복하여 습득하기

제안하기 → **고르기** → **협상하기** → **상별정하기**

상별정하기 : 모니터링 방법 정하기 + 상별정하기

모니터링 방법	•모니터링 참여자 •규칙수행기간 •모니터링 내용 •모니터링 방법 •모니터링 평가시기	-엄마, 아빠, 형, 영수 -일주일 -쓰되 아침 일찍 일어나기, 밥을 제때 함께 먹기, 숙제 먼저 하기 -모니터링 표에 매일 아침식사시 영수가 기록, (모니터링 표는 식탁 옆 벽면에 부착) -일요일 저녁 8시 가족회의시간	
	상별	규칙	상 별
상별	아침 일찍 일어나기	-6번 이상 지켰을 때 용돈 받기(오전권)	-3번 이상 못 지켰을 때 9시 이후 스마트폰 엄마한테 맡기기
	밥을 제때 함께 먹기	-6번 이상 지켰을 때 용돈 받기(오전권)	-3번 이상 못 지켰을 때 9시 이후 스마트폰 엄마한테 맡기기
	숙제하기	-6번 이상 지켰을 때 용돈 받기(오전권)	-3번 이상 못 지켰을 때 9시 이후 스마트폰 엄마한테 맡기기

〈한. 원리: 제. 고. 협. 상. - 상별 정하기〉

다음 단계는 **상별 정하기**예요. 이 단계에서는 모니터링 방법을 정하고 상벌 방법을 정합니다. 모니터링의 방법을 구체적으로 정해야 합니다. 규칙 수행 기간, 모니터링 방법, 시기, 내용을 합의해서 정하는 거죠. 예를 들어 (PPT 해당부분 읽기). 그리고 상벌 방법도 구체적으로 정합니다. 상벌 정하기는 부모와 자녀가 각자 내고 다시 합의하는 방법을 쓸 수도 있습니다. 예를 들어 (PPT 해당부분 읽기)… 이렇게 정할 수 있는 것이지요. 상벌로 어떤 것을 해야 할지 고민되실 거예요. 몇 가지 방법을 알려드릴게요. (아래 PPT를 읽으며 설명함.) 잘 참고하시면 좋겠습니다.

※ 선택사항: 상주는 방법, 벌주는 방법은 필요시에만 활용한다.

PPT

제안하기 > 고르기 > 협상하기 > 상별정하기

상 주는 방법

1. 자녀가 원하는 것, 자녀의 성장에 해롭지 않은 것으로 정한다.
2. 비교적 달성하기 쉬운 수준을 목표로 정해 상을 준다
3. 항상 유쾌한 마음으로 약속한 그대로 이행한다.

PPT

제안하기 > 고르기 > 협상하기 > 상별정하기

상의 종류

소모강화물	소유강화물	활동강화물	사회적강화물
• 먹거나 마시는 소모성의 것 • 사탕, 피자, 치킨	• 좋아하는 옷 입기 • 자기방 주기 • 태블릿pc, 운동화 • 용돈	• TV보기 • 축구하기 • 콘서트보기 • 캠프가기 • 여행가기 • 게임하기	• 다독여주기 • 안아주기 • 칭찬하기 • 미소지여주기

⚠ 아이가 싫어하는 잔소리와 간섭을 줄이는 것도 도움을 줄 수 있음

PPT

제안하기 > 고르기 > 협상하기 > 상별정하기

벌주는 방법

1. 예측 가능하게 : 아무 때나 주지 마세요!
약속한 행동을 하지 않았을 때,
정해진 규정에 맞춰 정해진 기간에 벌을 주세요
2. 일관적으로 주세요!
규정한 사항에 대해서 지켰다 안지켰다
하시면 안돼요
3. 감정적으로 주지 마세요!

PPT

제안하기 > 고르기 > 협상하기 > 상별정하기

벌의 종류

정적처벌	부적처벌
• 자녀가 싫어하는 자극을 별로 주는 것 • 잔소리 • 체벌 • 간섭 • 숙제	• 아이가 좋아하는 것을 못하게 하는 것 • 용돈삭감 • 스마트폰 사용 줄이기 • 놀이시간 줄이기

PPT

제안하기 > 고르기 > 협상하기 > 상별정하기

벌의 종류

정적처벌	부적처벌
X • 자녀가 싫어하는 자극을 별로 주는 것 • 잔소리 • 체벌 • 간섭 • 숙제	• 아이가 좋아하는 것을 못하게 하는 것 • 용돈삭감 • 스마트폰사용줄이기 • 놀이시간 줄이기

⚠ 정적처벌은 내적 동기를 저해하고 관계를 해칠 수 있으니 지양해주세요!

⚠ 부적처벌을 줄 때에도 수면시간, 음식과 같은 생존과 관련된 벌은 주면 안됩니다!

벌을 주실 때는 절대 화내시면 안 돼요. 규칙에 근거해서만 주셔야 합니다. 부모님이 감정적으로 대하시거나 지속적으로 하지 못하거나 타협하지 못하시면 한계 정하기를 잘하실 수 없어요. **자녀가 나를 화나게 하더라도 부모님이 먼저 규칙을 깨지 않도록 하셔야 합니다.**

④ 한.의 전체 단계 연습하기

자, 이제 <활동지 3-6>을 보세요. 한.의 단계를 부모님 각자의 처한 상황에 맞게 적어볼게요. 부모님 각자 자녀가 스마트폰을 많이 하는 상황을 떠올려 보세요. 그 상황에서 자녀에게 스마트폰 사용규칙을 제안하는 것부터 해 본다고 가정해 봅시다. 그럼 **제안하기**부터 적어볼까요? 연습 삼아 해 보시는 것이니까 될 것 같다, 안 될 것 같다는 생각은 잠시 접어두고 그냥 편안하게 적어보세요. 다음은 **고르기**. 부모님의 의견을 쓰시고 자녀는 어떤 의견을 낼지 상상해서 적어보세요. 그리고 각 자에서 두 가지 규칙을 골라 보세요.

다음은 **협상하기**. 그럼 두 가지 의견의 장단점을 적어서 비교해 보시구요. 자녀와 어떻게 협상할지를 상상해서 적어보세요.

마지막으로 **상별 정하기**. 모니터링 방법과 상벌의 방법 중 적절한 것을 적어보세요.

다 적으셨으면 두 분씩 짝을 이뤄 검토를 해 주세요. 단계를 모두 잘 밟으셨는지, 적절히 밟으셨는지, 혹시 부모님 위주로만 정하신 것은 아닌지, 또 자녀가 꼭 지켜야 할 안전, 건강, 기본생활습관의 규칙을 놓치신 건 아닌지를 봐 주세요. 그리고 서로 피드백을 주시면 좋겠네요. 잘 하셨으면 칭찬해 듬뿍 해 주시구요.

(두 분씩 짝을 이뤄 검토 후)

피드백을 받으셨어요? 혹 필요할 수정이 있으시면 수정해 보셔도 좋습니다.

※ 선택사항 : 한.의 단계를 개인 상황에 적용시키는 연습을 위의 경우처럼 한 번에 하지 않고 제. 고. 협. 상의 각 단계 설명 후마다 한 단계씩 할 수 있다.

활동지 3-7

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는

한.원리. 안전한 환경과 명확한 규칙 정하기

제안하기 > 고르기 > 협상하기 > 상별정하기

제안하기 : 상황 + 결과 + 제안

상황	
결과	
제안	

활동지 3-8

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는

제안하기 > 고르기 > 협상하기 > 상별정하기

고르기 : 여러 의견 + 고르기

여러의견

고르기

엄마의견

아이의견

활동지 3-9

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는
한원리. 안전한 환경과 명확한 규칙 정하기

제안하기 → 고르기 → 협상하기 → 상별정하기

협상하기 : 비교 + 협상 + 확정

	자녀의견	엄마의견
비교	장점	
	단점	
협상	자녀 : 엄마 : 자녀 : 엄마 :	
확정		

활동지 3-10

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는
한원리. 안전한 환경과 명확한 규칙 정하기

제안하기 → 고르기 → 협상하기 → 상별정하기

상별정하기 : 모니터링 방법 정하기 + 상별 정하기

규칙	상	벌

활동지 3-13

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는
한원리. 안전한 환경과 명확한 규칙 정하기

제안하기 → 고르기 → 협상하기 → 상별정하기

상별정하기 : 모니터링 방법 정하기 + 상별 정하기

•모니터링 참여자 :

•규칙수행 기간 :

•모니터링 내용 :

•모니터링 방법 :

•상별 :

•평가일시 :

⑤ 확장활동: 역할 연습

수정이 끝난 후 2명이 짝을 이루어 반응연습을 할 수 있다.

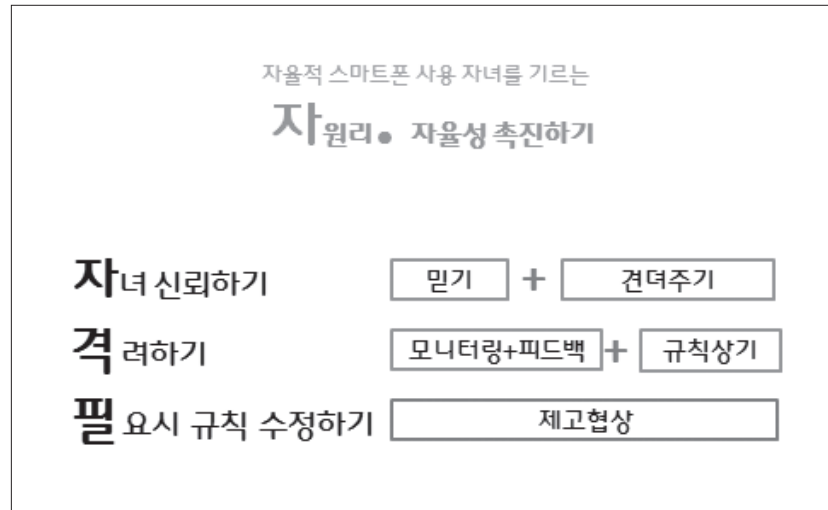
- 2명이 짝이 이루어 함께 한 단계로 적은 내용을 가지고 역할 연습을 한다. (부모, 자녀 역할을 번갈아 한다.)
 - 자녀 역할을 한 파트너는 자녀의 입장에서 부모의 제안(반응)이 어떻게 들릴 수 있을지 피드백 해준다.
 - 역할 연습이 끝난 후 자원자들을 중심으로 발표하고 소감을 함께 나눈다.
- ※ 선택사항: 확장활동은 참여자들이 협조적이고 시간적 여유가 있을 때만 진행한다.

한 번 부모님 상황에 적용해 보시니까 어떠세요?

전보다 좀 덜 막막하셨으면 좋겠습니다. 이렇게 준비를 해 두면 실전에서 조금 자연스럽게 할 수 있으니까요. 잘 익혀서 사용하시면 더 효과적일 것 같아요.

⑥ 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친. 한. 자. 원리 (강의, 실습)
: 자. (자율성 기르기)

PPT



이제 마지막으로 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친. 한. 자. 원리의 자.에 해당하는 자율성 기르기를 알아보겠습니다. 자.는 자녀에게 믿음을 가지고 안전하고 명확한 한계 내에서 자녀의 선택을 존중하며 기회를 주는 것입니다. 앞의 단계인 친. 한. 이 잘 이루어지면 자연스럽게 잘 이루어지는 부분입니다. 자율성 기르기에는 세 가지 요소가 있는데요. ‘자.격.필.’은 ‘자녀 신뢰하기’, ‘격려하기’, ‘필요시 규칙 수정하기’를 의미합니다.

PPT

● 자녀가 누르는 10가지 버튼 전략 ●

- 1 “엄마(아빠)는 제가 뭘 하도록 놔두시길 않으시죠”
- 2 “엄마(아빠)는 절 사랑하지 않으시죠”
- 3 “엄마(아빠) 싫어요” 혹은 “엄마(아빠) 거짓말쟁이/나쁜 아빠예요”
- 4 “엄마(아빠) 친엄마가 아니잖아요. 엄마(아빠) 말 들을 필요 없어요”
- 5 정 떨어지는 표정, 불순한 행동, 짜증내는 목소리
- 6 부모의 가장 취약한 점을 찾아 물고 늘어지는 것
- 7 “죽어버리겠어요” 혹은 “(누군가를)죽여 버릴 거예요/ 때릴 거예요”
- 8 “이제부터는 절대로 사실대로 말하지 않겠어요”
- 9 “학교 가기 정말 싫어요”
- 10 “집 나가 버릴 거예요”

〈자녀가 누르는 10가지 버튼〉

우선 자녀의 말에 화를 내거나 속상해 하지 않는 것이 중요합니다. 〈자녀가 누르는 10가지 버튼〉이라는 것이 있어요. 버튼을 눌러 자극하듯 부모님을 자극할 수 있는 말이지요. 마치 낚시를 하듯 부모님을 낚아올리는 말이라고 생각하셔도 되겠습니다. 이 중에서 혹시 부모님께서 자녀로부터 들으셨을 때 자극이 되었던 말이 있나요? 자극이 된다는 것은 부모님을 화나게 하고 방어적으로 만들며 슬픔을 느끼게 하고 좌지우지된다고 느끼는 것을 의미합니다. (자녀가 누르는 10가지 버튼을 살펴 봄)

자녀들은 어떤 버튼을 눌러야 부모님이 자극되는지를 잘 알고 있습니다. 자기를 제대로 대접해 달라는 표현을 상대방에 대한 직면으로 표현하는 것이지요. 부모님 보시기에 아직 성숙하지 않고 자기 책임을 잘 못하는데도 그런 자기 행동은 생각하지 못하고 성인처럼 대접받고 싶어 하는 마음만 있는 것이지요. 버튼을 눌러서 부모님 권위에 도전하려 하구요. 그러니 버튼에 눌러지시면 자녀의 도대로 부모님의 권위만 다치게 됩니다. 하지만 자녀가 원하는 대로 대접해 가면서 자녀를 대하면 생각보다 일이 쉬워지지요.

PPT

부모가 누르는 8가지 버튼 전략

설교하기 또는 상투적인 말 사용하기	청소년들은 “내가 네 나이 때는” 같은 상투적인 말로 시작하는 설교를 듣자마자 바로 귀를 닫아버린다
길게 늘어 말하기	“쓰레기 치워”라고 간단히 말하는 대신 “내가 몇 날 며칠을 쓰레기 좀 치우라고 너한테 말했니? 내가 몇 번을 더 너한테 말해야 하겠니?”처럼 길게 늘어 말한다
꼬리표 붙이기	청소년들은 “항상” 이렇다는 등 하는 꼬리표를 붙이는 것을 싫어한다
앞날 예언하기	“너 대학가는 틀렸어” “누가 너한테 일자리를 주겠니” “그런 태도로 굴면 누가 너랑 데이트 하고 싶겠니” 등
즉흥적인 문제해결	자녀의 말을 경청하기보다는 쉽게 이해한다고 말하고 즉석에서 해결책을 제시하려 한다
자녀의 침착하지 못함과 불평불만을 문제시하기	발달적으로 청소년의 시기는 불확실성, 자의식, 기분변화, 고통의 시기이다. “도대체 뭐가 문제니?” “갑자기 왜 그러는 거야?”라고 추궁하기보다 최대한 지지해주면서 자녀의 행동을 인정해 주어야 한다
시험적 행동을 참지 못함	자녀의 헤어스타일이나 옷차림 등의 변화에만 초점을 반복적으로 맞추다 보면 자녀는 더 반항하게 된다
비난거리 수집하기	과거 자녀가 잘못된 행동 문제를 반복하여 말하는 등 끊임없이 결정에만 초점을 맞춘다

〈부모가 누르는 8가지 버튼〉

〈자녀가 누르는 10가지 버튼〉에 눌려지면 부모님도 동시에 자녀의 버튼을 누를 수가 있습니다. 이것이 〈부모가 누르는 8가지 버튼〉인데요. 혹시 이 중에서 자녀에게 자주 사용하시는 말이 있으신지요? (부모가 누르는 8가지 버튼을 살펴 봄)

살펴보시니 어떠세요? 부모님도 그 동안 자녀에게 적잖은 상처를 받으셨지만 자녀도 부모님께 버튼이 눌리면서 상처를 받았을 것 같지 않으신지요?

자녀와 언쟁하면서 부모님이 자꾸 이 버튼들을 누르신다면 자녀는 부모님이 속상하셨듯이 감정조절을 하기가 어려워집니다. 누군가 버튼 누르는 일을 그만 두어야 언쟁에서 벗어나 소통으로 이어질 수가 있지요. 부모님은 자녀의 버튼에 눌리지 마시고 자녀의 버튼 누르기를 그만 두신다면 자녀도 더 이상의 부모님의 버튼을 누르지 않겠지요.

PPT

부모님의 안정 찾기 방법

- ❖ 심신을 편하게 해주세요
: 명상, 산책, 족욕, 반신욕
- ❖ 주의를 다른 곳으로 돌려주세요
: 책 읽기, 일이나 다른 취미활동하기
- ❖ 즐거운 일을 하세요
: 단 음식 먹기, 수다떨기, 가벼운 운동하기

자녀의 버튼에 안 눌려지려면 일단은 위기를 넘기는 것이 중요하구요. 그 다음에는 속상한 말들을 되뇌지 마세요. 그리고 자녀의 언행에 대해 포용력 있게 대하려면 부모님 스스로 안정감을 가지는 것이 중요합니다. 안정을 찾기 위해 각자 갖고 계신 방법들이 있으실 텐데요. 몇 가지 팁을 드릴게요. 우선 심신을 편안하게 하는 방법으로는 명상, 산책, 족욕, 반신욕 등이 있어요. 신체가 이완되면서 마음이 안정될 수 있지요.

주의를 다른 곳으로 전환시키는 방법도 있어요. 운동하기, 책읽기, 일이나 다른 취미활동하기 등. 필요한 주의를 다른 생산적인 곳으로 전환시킬 수 있습니다. 다른 일에서 성취감을 느껴 기분도 좋아집니다. 즐거운 일을 할 수도 있어요. 단 음식을 먹으면 엔돌핀이 생성되고 세로토닌이 생성되면서 스트레스 해소나 감정 조절에 도움이 됩니다. 수다를 떨면 자연스럽게 감정 정리가 되고 스트레스가 해소되기도 하구요. 땀을 흘릴 정도로 운동을 하면 뇌에 엔돌핀이 생성되면서 스트레스를 완화시켜 줍니다.

※ 선택사항 : 집단에 모인 부모님들끼리 개인적으로 활용해 본 〈안정 찾기〉 정보를 공유할 수 있는 시간을 준다.

PPT

자녀 신뢰하기 : 믿기 + 견여주기

자녀를 ‘믿고 견여주는 것’이 중요한 이유

- 1. 자녀의 정서적 안정감을 위하여**
-정서적으로 불안정한 청소년 자녀가 지혜로운 사고를 할 수 있도록 시간을 주어야 함.
- 2. ‘할 수 있다’는 자신감을 길러주기 위하여**
-부모의 믿음 없이는 자녀도 스스로 잘할 수 있다는 믿음을 가지기 어려움.
- 3. 자녀의 성취 경험을 돕기 위하여**
-자녀가 경험하는 어려움을 부모님이 대신 해결해 주신다면 자녀에게는 그 경험이 실패경험으로 남음.

〈자. 원리: 자. 격. 필. - 자녀 신뢰하기〉

자율성 기르기의 첫 번째는 **자녀를 믿고 신뢰**하는 것입니다. 이번 시간 처음에 청소년기 자녀들은 자기가 누구인지 알아내려는 끊임없는 탐색과 시도를 한다고 했지요. 그래서 때로는 부질없어 보이고 때로는 좀 위험해 보이는 행동을 하기도 하는데요. 그래도 정해진 한계에 위배되지 않는 것이라면 할 수 있도록 해 주세요. 자녀의 선택을 믿고 기다려 보세요. 자녀가 꼭 필요한 행동적 한계에 순응하면서도 내적 동기를 유지할 수 있도록 도와주는 것이지요. 만일 자녀의 그런 행동들에 대해서 부모가 일방적으로 어떻게 하라고 강요하게 되면 자녀는 자신의 자율성이 침해된다고 생각해 부모가 정한 한계조차도 벗어나려고 할 것입니다. 만일 믿고 기다리는 시간이 너무 힘들다면 부모님이 개인적인 안정을 찾으려고 노력하시는 게 필요합니다.

PPT

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는
자원리. 자율성 촉진하기

걱려하기 모니터링+ 피드백 + 규칙상기

규칙	상	벌
아침 일찍 일어나기	-6번 이상 지각을 때 중등 평가(오전형)	-3번 이상 늦 지각을 때 9시 이후 스마트폰 잠마련해 말기

<잘 한 경우 격려하기>

**모니터링
피드백**

5일째 늦잠도 안자고 영수 대단하다

규칙상기

이제 하루만 더 일찍 일어나면 영수 곧 상 받겠네~

PPT

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는
자원리. 자율성 촉진하기

걱려하기 모니터링+ 피드백 + 규칙상기

규칙	상	벌
아침 일찍 일어나기	-6번 이상 지각을 때 중등 평가(오전형)	-3번 이상 늦 지각을 때 9시 이후 스마트폰 잠마련해 말기

<잘 못 한 경우 격려하기>

**모니터링
피드백**

오늘 늦잠 잤구나. 어제, 그제 영수가 약속 지키려고 노력한 거 잘 알지

규칙상기

그래도 남은 주 동안 일찍 일어나면 엄마랑 약속한 상 받을 수 있으니까 잘해보자.

자율성 기르기의 두 번째는 **걱려하기**입니다.

여기에는 두 가지가 있습니다. 모니터링과 피드백을 실시하기와, 규칙 상기시키기입니다.

규칙 지키기 행동에 대해 모니터링과 피드백을 제공합니다. 부모님의 피드백은 매우 중요합니다. 부모님이 피드백을 주시면 자녀 스스로 잘 하고 있다고 생각하며 확신 있게 일을 끝까지 해 나갈 수 있어요. 자녀의 유능감을 키워줄 수 있는 것이지요. 규칙을 잘 지켰으면 그 행동을 구체적으로 말하며 칭찬해 주고 정해진 상을 꼭 줍니다. 규칙을 잘 못 지켰더라도 화내지 않으셔야 자녀가 벌의 의미를 오해하지 않을 수 있어요. 규칙을 못 지키면 다음에 잘 할 것을 걱려하면서 정해진 벌을 주도록 하세요. 벌도 꼭 주셔야 합니다. 벌을 받으면서 자기 행동에 대해 책임을 지는 것을 배울 수 있으니까요. 또한 규칙을 상기시킵니다. 자녀가 규칙을 지키고자 하는 동기를 계속 유지할 수 있도록 부모님이 도와주는 것이지요. 그리고 규칙에 대해서 이야기하는 동안 자녀와의 의사소통의 끈을 놓지 않는 것이고요. 하지만 규칙에 대해서 너무 자주 이야기하면 자녀가 잔소리로 느낄 수 있어요. 규칙에 관심을 가지고 있고 혹시 놓칠까 봐 알려준다는 정도로 빈도를 조절해 주는 것이 효과적이에요.

⑦ 활동 : 격려하기 연습

자, 이제 <활동지 3-7>을 보세요. 격려하기를 부모님 각자의 처한 상황에 맞게 적어볼게요. 역시 연습 삼아 해 보시는 것이니까 편안하게 적어보시기 바랍니다.

규칙 지키기를 잘 한 경우와 잘못된 경우 피드백을 어떻게 줄지, 그리고 어떻게 규칙을 상기시켜 줄지 적어보세요.

다 적으셨으면 두 분씩 짝을 이뤄 검토를 해 주세요. 특히 자녀에게 어떤 뉘앙스로 들릴지 피드백 해 주시면 좋겠네요. 피드백을 받으셨어요? 혹 필요할 수정이 있으시면 수정해 보세요.

활동지 3-17

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는

자녀 신뢰하기 → 격려하기 → 필요시 규칙수정

격려하기 모니터링+피드백 + 규칙상기

<잘한 경우 격려하기>

모니터링 피드백	
규칙상기	

활동지 3-18

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는

자녀 신뢰하기 → 격려하기 → 필요시 규칙수정

격려하기 모니터링+피드백 + 규칙상기

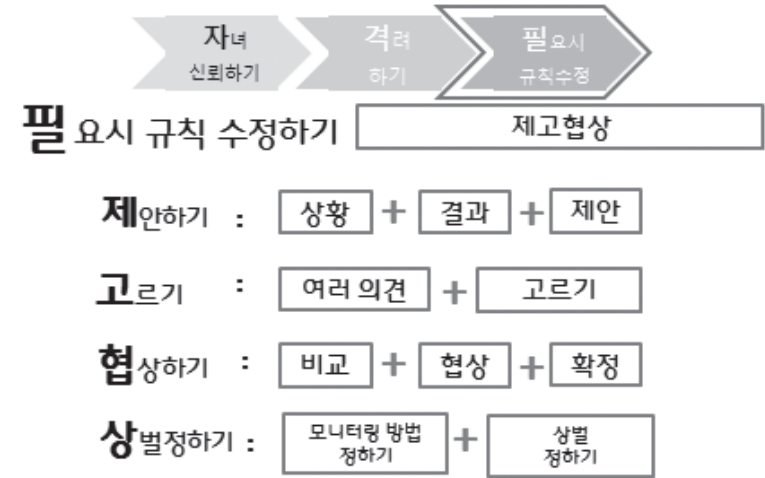
<잘 못한 경우 격려하기>

모니터링 피드백	
규칙상기	

PPT

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친·한·자·원리

자·원리. 자율성 촉진하기



<자. 원리: 자. 격. 필.-필요시 규칙 수정하기>

자율성 기르기의 세 번째는 필요시 **규칙 수정하기**입니다.

물론 일단 정한 규칙은 가급적 변경하지 않는 것이 자녀가 신뢰감을 느끼며 규칙을 지켜나가는 데 도움이 됩니다. 규칙을 자주 변경하게 되면 자녀의 마음속에서 규칙의 중요성이 줄어들게 되죠. ‘또 바뀔 건데 지켜서 뭐 하나?’ 하는 생각이 들게 되는 것이지요. 하지만 자녀와 합의해서 정기적으로 규칙을 검토해 볼 수 있어요. 자녀가 규칙을 잘 못 지켜서 규칙이 있으나 마나 한 상황이거나 자녀가 규칙 지키기에 자신이 생겨 규칙의 강도를 좀 더 높여도 되겠다 싶거나 지금 규칙이 자녀 생활에 더 이상 적합해지지 않는다면 변경해야 하죠. 규칙을 유지할 것인지, 수정이 필요한 사항이 있는지를 자녀와 논의합니다. 이 때 자녀가 제기하는 의견에 대해 변명으로 받아들이지 말고 자신의 생각(가치, 흥미)을 찾아가는 과정으로 생각하시고 존중하는 태도를 가지는 것도 잊지 마시구요. 규칙을 바꾸기로 합의하면 앞서 배운 한.을 다시 실시하시면 됩니다.

지울적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친. 한. 자. 원리 - 세 번째 시간

마무리 활동

1. 자녀의 출판 기념회 초청장 만들기

〈자녀의 출판 기념회 초청장 만들기〉

부모님은 자녀를 키우시면서 자녀가 잘 되기를 바라시지요? 그래서 좀더 기대를 하기도 하고 욕심을 내기도 하시는 것 같습니다. 그것이 부모님의 마음이 아닌가 싶어요. 기대가 크다보니 자녀의 작은 행동 하나에도 쉽게 실망하시기도 하실 거고요. 지금은 자녀에게 속상한 맘이 있으실지라도 사실 그 마음 밑바닥에는 자녀에 대한 기대와 희망이 자리 잡고 있을 거라 믿습니다. 자녀는 부모의 희망을 먹고 자라납니다. 30년 후에 우리 아이는 어떤 사람이 되어 있을까요? 나는 우리 자녀에게 어떤 부모로 기억될까요? 30년 후의 미래를 상상해 보세요.

우리 아이가 자라서 자기 직업에서 멋진 성공을 하고 자기 이름으로 된 책을 냅니다. 책의 제목은 <어머니 우리 어머니>(아버지의 경우 <아버지 우리 아버지>)입니다.

오늘의 자신이 있게 한 어머니를 회고하는 책이라고 할 수 있어요. 내일은 자녀의 출판 기념회 날입니다. 자녀가 부모님께 출판기념회 초청장을 보내왔어요. 이 안에는 어떤 내용이 담겨 있을까요? 초청장의 빈 칸에 들어갈 말을 한 번 상상해서 적어보면 어떨까요?

활동지 3-20



모시는글

자녀 직업과 이름 의

<어머니 우리 어머니>출간기념회에
너무도 소중한 당신을 초대합니다.

저희 어머니는 저에게 너무나 소중한 분입니다.
저희 어머니는

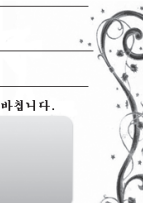
저희 어머님 덕분에 저는

OO한 사람이 될 수 있었었습니다.

어머님, 당신 앞에 이 책을 바칩니다.

자녀 이름	프로필
•	
•	
•	

모시는날 :
 모시는곳 :



① 초청장을 만든 후 자원자들을 중심으로 발표하고 소감을 함께 나눈다.

어머셨어요? 우리 자녀에 대한 부모님의 마음을 확인해 볼 수 있으셨나요? 나는 어떤 부모인지, 그리고 어떤 부모가 되고 싶은지 알아볼 수 있으셨나요? 자녀와 부모님 자신에 대한 희망의 끈을 놓지 말아 주세요. 이 초청장을 잘 간직하셨다가 희망의 목소리를 듣고 싶을 때 이 초청장을 꺼내 읽어보시면 어떨까 싶습니다.

※ 선택사항: 발표 및 소감 나누기는 진행 상황에 따라 생략할 수 있다.

2. 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친.한.자. 원리 복습

PPT

자율적 스마트폰 사용자녀를 기르는

친. 한. 자.원리

친원리. 친1부자원리 원래그래. 천천히반응하기. 다정하기
친2오감원리 눈으로관심. 귀로 경청. 고개로 공감.
가슴으로 마음전달, 손으로 요청.

한원리. 한계를 정하고 명확한 규칙을 반복하여 습득하기
제. 제한하기-고. 고르기 -협.협상하기-상. 상벌 정하기

자원리. 자율성을 주고 책임을 지게 하자.
자.자녀 신뢰하기
격. 격려하기
펼. 팔요시 규칙 수정하기

〈친. 한. 자 복습〉

어머셨어요? 오늘 활동에서 어떤 점을 느끼셨어요? 어떤 생각을 해 보셨어요? 혹시 어떤 기대를 갖게 되셨어요? 혹시 어떤 어려움이 예상되세요? (몇 분의 말을 들어봄) 한편으로는 어떻게 해 봐야겠다는 게 잡히는 것 같아서 희망도 느껴지셨겠지만 한편으로는 막막함도 있으실 거예요. 그래도 일단 시작해 보시는 게 중요하다고 생각합니다. 해 봐야 뭐가 되는지, 안 되는지 알 수 있으니까요.

그래야 부모님들과 자녀들 상황에 좀 더 잘 맞는 전략을 세울 수 있으니까요.

자, 그럼 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친. 한. 자. 원리를 다시 한 번 외쳐볼까요? (함께 복창한 후) 잘 하셨습니다. 우렁찬 외침만큼이나 댁에 돌아가셔서 분명히 잘 실천하실 수 있을 거라 생각합니다.

3. 과제 정하기

활동지 3-21

스마트폰 사용 계약서

▪ 계약자
부모 : 자녀 :

▪ 스마트폰 사용 규칙
나, (자녀이름) 는
 (기간) 동안
 (규칙내용)

▪ 모니터링방법은

▪ 위 규칙 준수시
 처벌 :
 보상 :

날짜 :
부모인 : 자녀인 :

※ 과제 : 연습한 '한'의 단계를 실천해 보기/ 〈스마트폰 사용 계약서〉까지 완성했다면 가져오기 - 각자의 실천의지, 실천가능성, 기대되는 변화를 이야기해 본다.

4. 스마트 부모 7계명 읽기

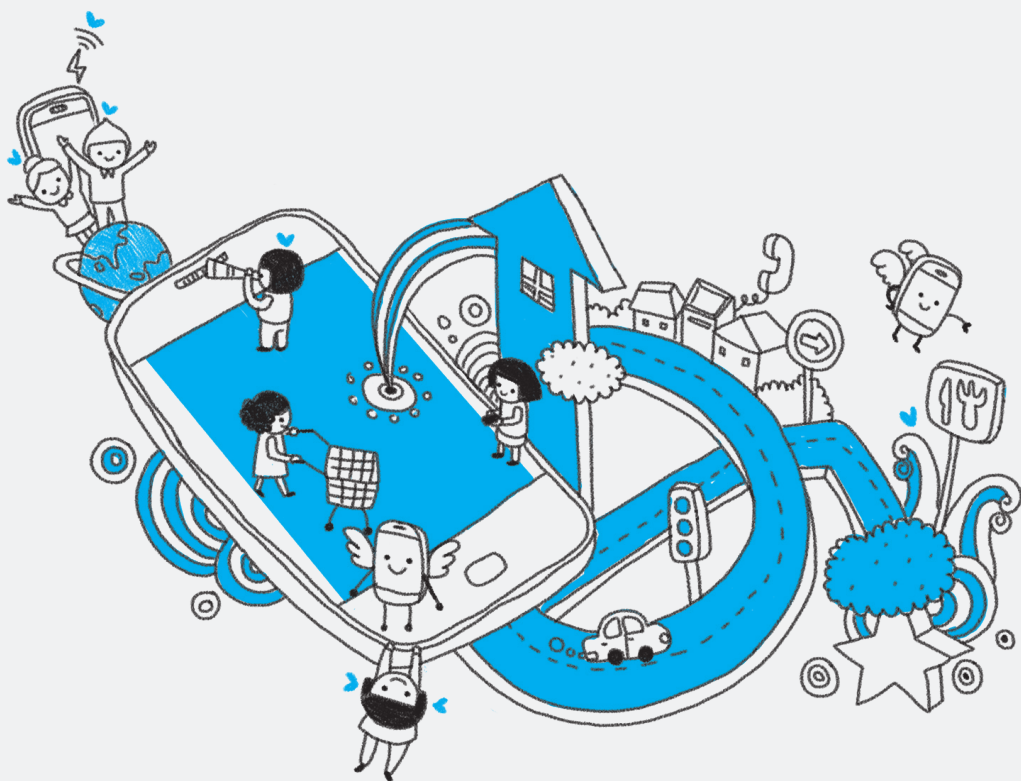
PPT

스마트 부모 7계명

- 첫째 나는 스마트폰 등의 새로운 기기에 대해 열린 마음을 갖고 있다.
- 둘째 나는 나의 자녀를 잘 양육할 수 있다고 믿는다.
- 셋째 나는 스마트폰에 대해 자녀와 친밀하게 소통을 한다.
- 넷째 나는 자녀의 부족한 점, 문제점 보다는 자녀의 잠재력을 본다.
- 다섯째 나는 언제나 스마트폰 사용규칙을 자녀와 함께 의논하여 정한다.
- 여섯째 나는 자녀가 무엇이든지 스스로 결정할 수 있도록 돕는다.
- 일곱째 나는 자녀의 올바른 스마트폰 사용을 위하여 가족 및 지역사회와 적극적으로 교류한다.

4 네 번째 시간

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친.한.자.원리



회기주제	스마트폰 기기의 이해 친.한.자 원리 복습	운영방법	강의, 토론, 실습	참여자	진행자: 참여자:
목표	▶ 스마트폰의 기본적인 개념과 기능에 대한 이해와 체험을 통해, 자녀들이 살고 있는 스마트폰 세상에 대한 이해를 높인다. ▶ 자녀들의 스마트폰 관리를 위한 App을 설치 및 활용해보고, 자녀 지도를 위해 주의해야 할 점에 대해 알아본다. ▶ 친한자 원리를 전체적으로 연습해보고 익혀본다.				
준비물	PPT, 노트북, 빔프로젝트, 워크북, 필기구				
운영방법	대집단(교육, 동영상 시청), 소그룹 토의(2명씩)				
필요인력	리더 1명, 코리더 1명 이상				
활동내용 (120분)	▶여는 활동◀ ① 첫인사 및 지난 주 돌아보기 (10분) ② 부모 체크리스트 실시 (5분) ▶주요 활동◀ 1. 스마트폰 사용 지도를 위한 스마트폰 세계 이해의 중요성 이해 (10분) ① 자녀의 자기결정성 증진을 위한 스마트폰 세계 이해의 중요성 (강의) 2. 스마트폰 개념 및 용어에 대한 이해 (20분) ① 스마트폰의 주요 개념과 용어에 대한 설명 ② 스마트폰에서 자녀들이 주로 사용하는 언어에 대한 설명 3. 스마트폰 활용 콘텐츠에 대한 이해 (20분) ① 자녀들이 많이 쓰는 4대 App (강의) ② 추천 App 5, 비추천 App 5 4. 스마트폰 모니터링 App 실습 및 활용법 이해 (15분) ① 스마트보안관 App 소개 및 활용 (강의 및 실습) ② 스마트보안관 App 활용 시 주의사항 (강의) 5. “친.한.자 원리”를 복습 (10분) ▶마무리 활동◀ (20분) ① “친.한.자 원리”를 연습해보기 ② 스마트 부모 7계명 읽기				

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친·한·자·원리-네 번째 시간

여는 활동

※ 프로그램 시작 전, 출석체크와 동시에 사전검사를 실시할 수 있도록 한다.

1. 첫인사 및 지난 주 돌아보기 (10분)

한 주 동안 잘 지내셨어요? 지난 한 주 동안 각자의 가정에서 자녀의 스마트폰 사용과 관련하여 어떤 에피소드들이 있었는지 궁금하네요. 혹시 지난 주 동안 지내시면서 조금이라도 전보다 나아진 점이 있었는지도 궁금합니다. 조별로 지난주에 지내신 이야기를 자녀의 스마트폰 사용지도와 관련하여 이야기 나눠봅시다. 이야기를 나누실 때 다음의 사항을 주의하여 주세요.

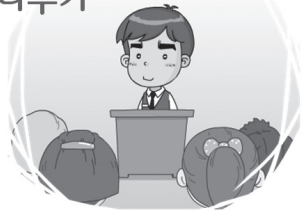
첫째는 한 주 동안 일어난 작지만 긍정적인 변화에 대해서 이야기 해봅시다. 잘 안 되고 있는 것보다는 잘되고 있는 한 두 번의 성공에 초점을 맞춰 이야기 해보시면 서로에게 힘이 되고 격려가 될 것 같습니다. 둘째, 아이에게 나타난 변화 이전에 부모행동에 어떤 변화가 있었는지 여부도 같이 탐색해주세요. 예를 들어, 지난 한 주 동안 아이랑 스마트폰 때문에 싸운 것이 덜 하신 것 같다면, 부모인 나는 어떻게 다르게 행동했었는지 생각해보시면 좋습니다. 이를 통해 자녀와 부모의 행동이 연결되어 있다는 것을 아시게 될 것입니다.

조별로 10분 안에 이야기 나누기를 마칠 수 있도록 하려면 서로에게 공평하게 시간을 주셔야겠죠? 일인당 1-2분 정도 이야기 하시면 좋을 것 같아요.

PPT

여는 활동

• 지난 주 경험 나누기



TIP

지도자는 부모들의 이야기 나누기가 길어지지 않도록 시간제한을 미리 정해두도록 한다. 가급적 10분 안에 아이스브레이킹이 끝나도록 신경을 쓴다.

2. 부모 체크리스트 실시 (5분)

① 지도자는 부모님들의 현재 양육 태도에 대해서 “부모체크리스트”를 사용하여 점검한다.

지난 시간에 하였던 것과 동일한 부모 체크리스트를 작성해 보겠습니다. 같은 체크리스트를 반복해서 하시는 이유는 지난주와 어떤 변화가 있는지 알기 위한 것입니다. <활동지 4-1>을 읽어보시고, 체크해 보십시오.

활동지 4-1

부모 체크리스트								
1-전혀 그렇지 않다 2-약간 그렇지 않다 3-그렇지 않다 4-보통이다 5-그렇다 6-약간 그렇다 7-매우 그렇다								
번호	문항	1	2	3	4	5	6	7
1	나는 스마트폰 등의 새로운 기기에 대해 열린 마음을 갖고 있다.							
2	나는 나의 자녀를 잘 양육할 수 있다고 믿는다.							
3	나는 스마트폰에 대해 자녀와 친밀하게 소통을 한다.							
4	나는 자녀의 부족한 점, 문제점 보다는 자녀의 장점을 본다.							
5	나는 언제나 스마트폰 사용규칙을 자녀와 함께 의논하여 정한다.							
6	나는 자녀가 무엇이든지 스스로 결정할 수 있도록 돕는다.							
7	나는 자녀의 올바른 스마트폰 사용을 위하여 가족 및 지역사회와 적극적으로 교류한다.							

현재 부모님의 양육태도에 대해 체크해 보세요!!

실시해 보시니 어떠신가요? 체크리스트에 답변하시면서 여러 가지 에피소드들이 생각났을 것 같아요. 체크해 보시니 항목의 점수가 가장 높은가요? 어떤 항목 점수가 가장 낮은가요? 왜 그 항목에 높은 점수(혹은 낮은 점수)를 주셨어요? 점수가 낮은 항목이 있다면 오늘의 교육을 통해 점수 향상을 목표로 삼아보시면 어떨까요?

② 지도자는 부모 교육프로그램의 중요성을 강조한다.

모든 부모님들은 언젠가는 자녀가 부모님 도움 없이도 건강하고 행복하게 “자율적으로” 자신의 삶을 꾸려나갈 수 있기를 기대하실 것입니다. 점점 더 빠르게 발전하는 스마트한 세상 속에서 자녀가 건강하게 적응할 수 있도록 부모님이 도와주실 수 있는 “친·한·자·원리”의 마지막 시간을 시작하도록 하겠습니다.

주요 활동

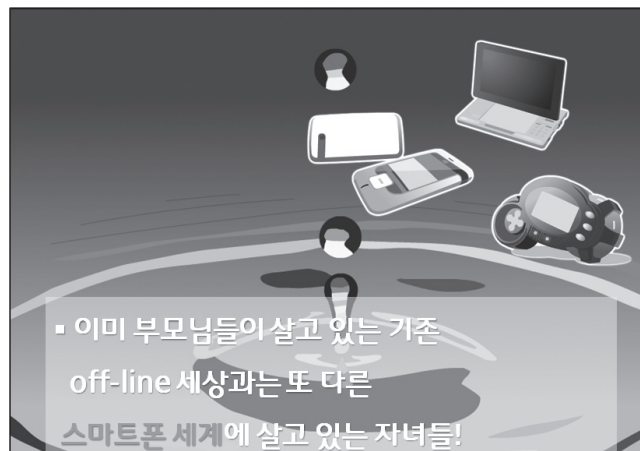
목표

- 스마트폰의 기본적인 개념과 기능에 대한 이해와 체험을 통해, 자녀들이 살고 있는 스마트폰 세상에 대한 이해를 높인다.
- 자녀들의 스마트폰 관리를 위한 App을 설치 및 활용해보고, 자녀 지도를 위해 주의해야 할 점에 대해 알아본다.

1. 스마트폰 사용지도를 위한 스마트폰 세계 이해의 중요성 이해 (10분)

① 스마트폰 세계에 대해서 알아야 하는 이유 이해

PPT



오늘의 강의의 목표는 스마트폰 세계를 체험해보는 것입니다.

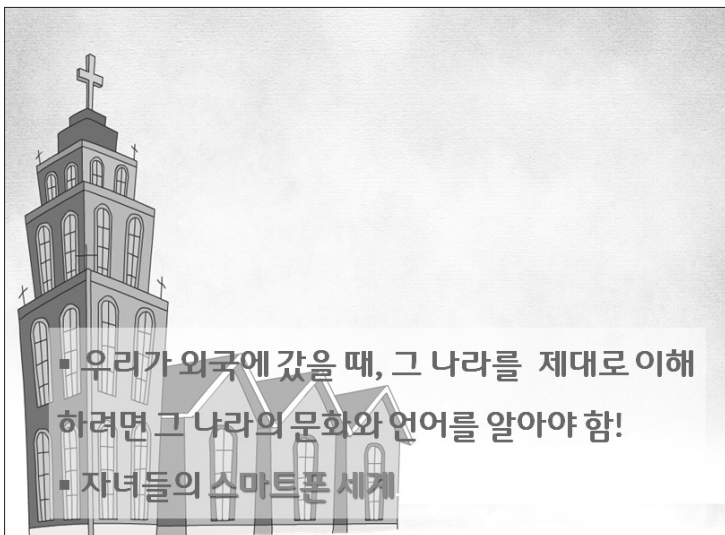
거창하게 부제를 붙여보하면, 스마트폰 A부터 Z까지라고 할 수 있겠습니다. 자 그럼 우리는 왜 스마트폰 세계에 대해서 알아야 할까요? 사실 몰라도 크게 불편하지 않게 살 수 있는데 말이죠. 지난 주까지의 시간들을 잠시 돌이켜봅시다.

지난 시간에 우리는 자녀들의 자기결정력을 높일 수 있는 3가지 부모행동수칙에 대해 배우고 연습해 보았습니다. 집에서 자녀들을 대상으로 실습해보시면서 생각보다 큰 효과를 보신 분들도 있으실 것이고, 어떤 분들은 생각대로 잘 되지 않는다는 생각에 어려움을 느끼신 분들도 있으실 것입니다. 어려움을 느끼신 부모님들의 이유는 무엇일까요? 그리고 처음에 어느 정도는 잘 적용되었는데, 실제로 해보니 잘 안되신 부모님들은 왜 그 방법이 되는 듯하다가 나중에는 잘 통하지 않았던 걸까요? 그것은 큰 틀에서의 방법들은 부모님들이 알고 계시지만, 구체적이고 세부적으로 자녀들의 언어와 문화에 맞게 수칙을 활용할 수가 없었기 때문일 것입니다. 자녀에게 지시하지 않고 관심 있게 질문하기 위해서는, 스마트폰 문화에 무엇이 있는지를 알아야 하겠죠. 스마트폰을 잘 사용하기 위한 긍정적인 규칙을 세우기 위해서는 과연 그 규칙이 스마트폰만의 문화상에서 실현이 가능한 것인지를 알고 규칙을 세워야 문화 차이로 인한 충돌이 없을 것입니다.

자녀들은 이미 스마트폰 세계에서 살고 있습니다. 스마트폰 세계라는 곳은 부모님과 자녀들이 함께 살고 있는 스마트폰 밖의 세상인 off-line세상과는 또 다른 문화와 언어를 가지고 있는 다른 세계, 외국이라고 할 수 있을 것입니다.

우리가 외국에 나가서 살아가고 그 나라의 외국인과 교류하기 위해서는 그 나라의 말을 익혀야 하고, 그 나라의 문화를 공부하여 이해해야 진정한 교류를 할 수 있을 것입니다. 마찬가지로 자녀들이 살고 있는 스마트폰 세계를 이해하고 그들과 함께 살기 위해서는 스마트폰 세계에서 사용하는 언어들을 익히고, 그 문화를 익히는 것이 당연한 것이라 할 수 있을 것입니다.

PPT



PPT



★ TIP

이번 회기는 부모들이 알기를 귀찮아하거나 이해하기 힘들어하는 스마트폰과 문화 자체에 대한 내용들에 대한 설명이 많다. 그러므로 처음 도입에서 왜 스마트폰 세상에 대해 이해하고 알아야 하는지에 대한 이유를 설득력 있게 제시하여 참여 동기를 높이는 것이 중요하다.

2. 스마트폰 개념 및 용어에 대한 이해 (20분)

① 스마트폰은 크게 둘로 나뉜다 : 안드로이드 vs. iOS

PPT



PPT

1. 스마트폰 세계는 크게 둘로 나뉜다!
안드로이드와 iOS로!

안드로이드	iOS
상대적으로 가격이 저렴하다	상대적으로 가격이 비싸다
확장성이 높다	확장성이 낮다
상대적으로 보안에 취약하다	보안성이 뛰어나다
최적화에 손이 많이 간다	최적화가 잘 되어 있다

자, 그럼 지금부터 자녀들이 살고 있는 스마트폰 세상으로 여행을 떠나보겠습니다.
 <활동지 4-2>를 보시면 스마트폰 세상을 이해하는 데에 필요한 용어들이 정리되어 있습니다.
 아직은 무슨 말인지 이해가 안 되는 말들이 많으시겠지만, 오늘 설명 이후에는 스마트폰 세상은 이
 런 거라고 자녀들과 이야기할 수 있게 될 것입니다. 지금부터 드리는 설명을 편안히 잘 들으시면
 서, 활동지 빈칸에 부모님 나름의 정리를 해보시면 되겠습니다.
 스마트폰 세계는 크게 둘로 나누어볼 수 있겠는데요, 하나는 안드로이드, 또 다른 하나는 IOS입니
 다. 스마트폰의 운영체제로 어디선가 한번쯤은 들어보셨을 것으로 생각되는데요.
 좀 쉬운 비유를 들어 설명해보겠습니다. 안드로이드와 IOS는 스마트폰 세계를 구성하는 두 개의
 큰 대륙이라 할 수 있습니다. 물론, 안드로이드와 IOS 외에도 다른 운영체제들이 존재하나, 전체
 에서 차지하는 비율이 적기때문에 편의상 두 개로 나누어 설명 드리겠습니다. 스티브 잡스는 다들
 아시죠? 미적 감각을 중요시 여기는 애플사의 아이폰이 IOS 체제를 사용하고 있습니다. 삼성의 갤
 렉시, 스카이의 베가레이서, 엘지의 옵티머스 등 익숙한 스마트폰들은 안드로이드에 속해있고요.

활동지 4-2

스마트폰 세계로의 여행!	
스마트폰 세계 용어	나만의 정의
안드로이드	
ios	
앱(App)	
앱스토어	
2G, 3G, 4G, LTE, LTE-A	
와이파이(Wifi)	
테더링	
핫스팟	
와이파이 셔틀	

그러면, IOS와 안드로이드의 차이점은 무엇인지 한번 비교해볼까요?

우선, 안드로이드폰은 아이폰에 비하여 상대적으로 가격이 저렴한 편입니다. 물론 갤럭시 같이 비
 싼 것들도 있지만, 전반적으로는 안드로이드폰이 저렴합니다.

두 번째로는 확장성의 차이를 들 수 있는데요. 안드로이드폰은 아이폰에 비하여 확장성이 높습니
 다. 여기서 확장성은, 스마트폰 기능을 스마트폰 사용자 편의대로 조작하는 것이 얼마나 용이한가
 의 정도라고 풀어 설명할 수 있겠습니다. 비유해보자면, 안드로이드는 민주주의 체제고, IOS는
 왕권체제라고 볼 수 있는데, 민주주의 형식의 안드로이드폰은 제작사 측에서 다양한 기능을 넣거
 나 뺄 수 있고, 개인들도 조금만 흥미와 관심만 있으면, 개인의 취향대로 핸드폰을 꾸민다던지, 기
 능을 넣고 빼는 것이 용이합니다.

한편, IOS를 사용하는 아이폰의 경우, 애플사에서 단독으로 시스템을 만들고 시스템 내부를 공개
 하지 않기 때문에 일정 범위를 벗어나는 기능조작은 불가합니다. 그럼, IOS는 불편하고 안 좋은
 것일까요? 부모님의 입장에서 보자면 IOS 체제가 자녀들의 스마트폰 관리에 더 나을 수 있습니다.
 확장성이 높다는 것은 그만큼 보안에 취약할 수 있다는 가능성을 의미하기 때문이죠.

민주주의가 자칫하면 큰 혼란으로 빠질 수 있는 것처럼, 안드로이드의 높은 확장성은 반대로 보안
 에 취약한 약점을 지니고 있습니다. 요즘 스마트폰에서도 바이러스가 있다는 말을 들어보셨을 텐
 데요. 바이러스가 침투해 스마트폰에 내의 개인정보를 빼내가기도 하고, 스마트폰이 해킹당해서
 해커들의 불법행위에 사용되기도 하는 사례들이 종종 뉴스에 등장합니다. 왕권체제로 이루어져있
 는 IOS는 확장성에 제한을 걸어둔 만큼, 보안에는 좀 더 체계적이고 철저하여 이러한 일들이 상대
 적으로 훨씬 어렵습니다.

자, 마지막으로 스마트폰의 최적화 정도가 안드로이드와 IOS를 구분 짓는 요소라고 하겠는데요.
 부모님들 중에, 스마트폰의 모든 기능을 알고 적극적으로 활용할 수 있는 분들이 많지는 않으실 겁
 니다. 안드로이드의 경우, 다양한 기능들을 실험하고 만들 수 있지만, 그런 여러 가지 기능을 만드
 는 것에 큰 관심이 없다면, 모르는 기능들은 모르는 데로 두고, 오히려 사용하지 않게 되는 경향이
 생길 수 있습니다. 즉, 안드로이드상에서는 개인이 사용하는데 최적화된 환경을 만들기 위해서는
 나름의 시간투자와 노력이 필요합니다. 하지만 IOS의 경우, 애플사에서 이미 소비자들의 스마트
 폰 활용패턴에 대한 연구를 통해 최적화된 시스템을 구현해두었기에, 처음 만져보는 사람들도 여
 러 가지 기능을 큰 부담없이 이해하고 사용하는데 편리한 편이라고 할 수 있죠.

TIP

안드로이드와 IOS 체제의 차이에 대해 강의자가 제대로 된 이해를 가지고 있는 것이 중요하다. 쉽
 지 않은 개념이므로, 대본에서 제시된 비유를 적절히 사용하여 최대한 쉽게 설명하는 것이 필요할
 것이다. 스마트폰의 세계가 크게 둘로 나뉘어있다는 점과 부모님과 자녀들의 스마트폰이 어떤 체
 제에 속해있는지를 이해할 수 있는 정도면 적당하다 하겠다.

② 어플? 앱? 이런 것들은 다 뭔가요?

PPT

2. 어플? 앱? 이런 것들이 다 뭔가요?	
용 어	설 명
앱(App) = 어플 <스마트폰 세계의 생활용품>	애플리케이션 소프트웨어(application software)의 줄임말. ‘어플’이라고 줄여서 부르나 정확한 말은 앱(App)이 맞는다. 스마트폰에서 실행되는 프로그램을 뜻한다.
앱스토어 <스마트폰 세계의 슈퍼마켓>	‘애플리케이션 스토어(Application Store)’의 줄임말로, App(일정관리·주소록·알람·계산기·게임·동영상·인터넷접속·음악재생·내비게이션·워드·엑셀 등의 응용프로그램)을 자유롭게 사고 팔 수 있는 온라인상의 ‘모바일 콘텐츠(소프트웨어) 장터’를 의미한다.

지금까지는 스마트폰의 운영체제인 안드로이드와 IOS에 대해서 살펴보았습니다.

아까, 이 두 개의 운영체제를 대략에 비유하였는데요, 자, 이 세계에 발을 디딘 이상, 이 세계에서 살아가는 데에 필요한 생활용품들이 있을 것입니다. 물론 그곳의 언어도 배워보아야겠지요. 그렇다면 먼저, 스마트폰 세계에서 필요로 하는 생활용품이라면 무엇을 들 수 있을까요? 그렇습니다. 자주 들어보셨을 거예요. 그것은 바로 어플 또는 앱이라고 불리는 스마트폰 소프트웨어입니다. 정확한 명칭은 애플리케이션 소프트웨어인데, 앞 글자를 잘못 따서 어플이라고도 불리지만, 정식 약자는 앱(APP)이 맞습니다.

스마트폰에서 실행되는 프로그램들, 즉 여기 계신 부모님께서 쓰고 계시거나, 알고 있는 앱은 무엇이 있나요? 네, 맞습니다. 카카오톡이 있죠. 또 뭐가 있을까요? 네, 가계부, 캘린더 등 다양한 앱이 있지요. 우리 자녀들은 우리가 알고 있는 앱보다 더욱 많은 앱을 알고 있고 사용하고 있습니다. 우선, 앱에 대한 자세한 소개는 잠시 후에 다시 다루도록 하겠고, 앱스토어에 대해서 먼저 알아보겠습니다. 자, 아까 앱이 뭐라고 말씀드렸죠?

네, 스마트폰에서 실행되는 소프트웨어 프로그램으로, 쉽게 말하면 스마트폰의 생활용품들이라고 했습니다. 그렇다면 앱스토어는 무엇일까요? 네, 맞습니다. 스토어는 가게라는 뜻이죠? 앱스토어는 앱을 자유롭게 사고 팔 수 있는 장터를 의미합니다.

여기에서 잠깐, 안드로이드와 IOS의 보안과 관련하여 다시 한 번 짚고 넘어가도록 하겠습니다. 아까, 어느 체제가 더 취약하다고 그랬죠? 네, 맞습니다. 안드로이드가 더 취약하지요.

그것은 이 앱스토어에서도 마찬가지입니다. 안드로이드의 경우, 10여개의 앱스토어가 있지만 IOS체제에서는 단 한 개의 앱스토어만이 존재합니다. 그것이 무엇을 의미할까요?

예를 들어, 하나의 가게가 상권을 독점하는 경우, 그 가게의 정책에 따라 특정물품을 유통하거나 제외시킬 수 있습니다. 하지만, 다양한 여러 가게가 경쟁하고 있는 체제에서는, 판매력을 높이기 위해, 때로는 자녀들에게 유해한 상품들을 팔 수 있는 것과 같은 이치입니다.

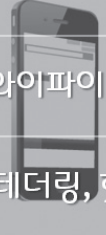
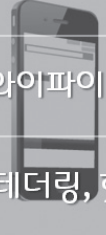
IOS에서 운영되는 앱스토어는 하나밖에 없기때문에, 성인물이나 폭력성이 높은 앱들이 유통되지 않도록 거래가 통제되어있지만, 안드로이드의 앱스토어에서는 가게의 종류가 워낙에 많아 일일이 통제되지 않습니다. 즉, 음란물 공유 앱이라던지, 청소년들이 사용하기에 적절치 않은 게임 앱들이 공공연하게 판매 및 구매되고 있어, 이런 점에서는 안드로이드에서 우리 자녀들이 유해환경에 쉽게 노출될 수 있다고 할 수 있지요.

TIP

앱과 앱스토어에 대한 개념 설명 부분이다. 생활용품과 생활용품 가게라는 비유를 적절히 사용하여 부모님들이 스마트폰 세계에 대해 낯설지 않게 이해할 수 있도록 돕도록 한다.

③ 그 밖에 알아두면 좋은 용어들

PPT

3. 그 밖의 알아두면 좋은 용어들!	
용 어	설 명
2G, 3G, 4G, LTE, LTE-A 	G는 세대(Generation)의 약자다. 새 기술과 속도의 증가에 따라 세대를 나눈다. 2G는 문자 기능, 3G는 영상통화, 4G는 속도의 혁신적인 증가로 대표된다. LTE와 LTE-A는 4G의 수준을 의미한다.
와이파이(Wifi) 	와이파이(Wifi)는 Wireless Fidelity의 약자다. 무선 접속 장치(AP)가 설치된 곳의 일정 거리 안에서 무선 인터넷이 가능한 통신망을 말한다.
테더링, 핫스팟	핫스팟은 AP 주변의 Wifi가 가능한 구역이다. 스마트폰 등을 이용하여 간이 핫스팟을 만드는 것을 테더링이라고 한다.
와이파이 셔틀	테더링을 통해 가해 학생에게 무료 인터넷을 사용하도록 제공하는 것을 말한다.

지금까지는 스마트폰 세계의 기본구조와 스마트폰 세계에서 필요한 생활용품이라 할 수 있는 앱과 앱을 사고팔 수 있는 앱스토어에 대해서 알아보았습니다. 그 밖에 스마트폰 세계를 원활히 돌아갈 수 있게 해주는 구성요소에 대해서도 살펴보도록 하겠습니다.

광고에서 정말 많이 들어봤지만, 확실히 모르는 용어들이 있을 것입니다. 2G, 3G, 4G, LTE, LTE-A 등, 숫자가 높아질수록 품질이 좋다고 광고하는 것 같기도 한데, 정확히 그 내용에 대해 아시는 분은 많지 않을 겁니다. 오늘 그 내용에 대해서 핵심만 간략하게 소개해드리겠습니다.

먼저 G는 약자입니다. 무슨 뜻일까요? 네, 그렇습니다. G는 Generation의 약자로 세대를 의미합니다. 2G는 2세대, 3G는 3세대, 4G는 4세대겠죠. 세대는 새로운 기술과 속도의 증가를 기준으로 나누게 됩니다. 우선, 2G가 있다면, 1G도 존재합니다. 굳이 1G라고 부르지는 않지만, 전화기능만 있는 핸드폰이 1G입니다. 그렇다면 2G에는 무슨 기능이 추가되었을까요? 네, 핸드폰의 기본 전화기능에 문자기능이 추가된 것이지요. 여기에 영상이 도입이 되면? 맞습니다. 3G가 됩니다. 3G에서는 통신망이 아직은 불안정해 영상이 끊기는 등의 문제가 있었지요. 4G는 3G의 기술면이나 속도가 혁신적으로 증가된 것을 말합니다. 4G까지는 이해가 되셨지요?

그렇다면 LTE는 뭐냐. LTE는 출시된 지 별로 되지 않았는데, 광고에서 요즘은 LTE-A를 밀어주고 있지요. LTE는 long term evolution의 약자로, A가 붙은 것은 advance를 의미하는데, 결론부터 말씀드리자면, LTE는 4G의 시작 부분으로 보시면 되고, 기술면이나 속도에서 발전이 된 4G 버전이 LTE-A입니다. 결국, 스마트 폰 발전역사에 있어 기술적 구분이라고 이해하시면 되겠습니다. 마치, 우리나라의 백제, 신라, 고구려 삼국시대에서 고려시대로, 또 조선시대로 역사가 흘러왔던 것처럼요.

자, 다음은 와이파이에 대해서 살펴보겠습니다. 와이파이를 알려면 우선 인터넷 관련 이해가 필요합니다. 스마트폰에서 인터넷 사용이 불가하다면, 게임이나 전화기에 지나지 않을 텐데요, 자, 인터넷이란 뭘까요? 전 세계의 컴퓨터가 서로 연결되어 정보를 교환할 수 있는, 거대한 컴퓨터 통신망을 인터넷이라고 합니다.

아마 지하철 등에서 통로 벽에 장착되어있는 AP라고 적혀있는 하얀 상자를 보신 적이 있으신 부모님들이 계실 겁니다. AP는 액세스 포인트의 약자로 인터넷 접속장치입니다. AP가 설치된 곳에서 일정거리 안에 있으면, 굳이 인터넷 연결선이 없이도 인터넷이 가능하지요. 이런 무선 통신망을 와이파이라고 이해하시면 되겠습니다.

자, 와이파이와 함께 알아야할 개념이 또 있습니다. 핫스팟과 테더링이라고 하는 것인데요. 방금 전에 언급한 AP박스가 설치되어있어 무선통신이 가능한 그 주변구역을 핫스팟이라고 합니다. AP가 설치된 핫스팟 주변에서 와이파이 사용이 가능한 것이구요. 자, AP박스가 없는 곳에서는 인터넷을 사용할수 없는 것일까요? 개인이 스마트폰을 이용해서도 핫스팟을 만들어낼 수가 있습니다. 스마트폰을 AP처럼 활용해서 간이 핫스팟을 만들어주는 것을 “테더링”이라고 합니다. 굳이 어려운 개념을 설명 드리는 이유는 바로, 아래에 나와 있는 와이파이 서들을 설명하기 위함입니다.

빵셔들은 많이 들어보셨죠? 뭐죠? 네, 힘센 아이들이 약한 아이에게 빵을 사오라고 하는 행위를 빵셔들이라고 합니다. 그렇다면 와이파이셔들은 무엇일까요? 위에서 설명한 테더링 기능을 이용해서, 힘센 학생들에게 강제로 핫스팟을 제공하는 것을 의미합니다. 이 학생의 테더링을 통해, 일진들은 무료로 무선 인터넷을 사용할 수 있게 되는데, 일진들과 거리가 멀어지거나 전원이 끊겨 인터넷 연결이 끊기게 되면 가혹한 폭력이 뒤따르기 때문에, 여분의 배터리를 구입하거나, 부모를 졸라 5만5천원 이상의 무제한 데이터 요금제에 가입을 한다고 합니다.

학교폭력의 범위는 이렇게 폭력뿐만이 아니라 물적 자원을 이용한 폭력에까지도 이어지고 있는 것이 우리 자녀들이 마주하고 있는 현실입니다. 만약 자녀가 무제한 요금을 무조건 써야한다고 하거나, 데이터를 항상 초과해서 사용한다면, 와이파이 셔들을 당하고 있는 것은 아닌지 의심해볼 필요가 있겠습니다.

④ 스마트폰 속 자녀들의 언어

PPT

4. 스마트폰 속 자녀들의 언어

자녀들의 언어	번역
솔까말	솔직히 까놓고 말해서
엄빠	엄마+아빠
빠카충	버스카드 충전
엄크	엄마+Critical (어머니에게 치명적으로 혼나다)
안여돼	안정 여드름 돼지
파덜 어택	아버지에게 꾸중들다

지금까지 스마트폰 세계의 구조와 작동법이 어떻게 되는지 알아보았습니다.

그렇다면 그 세계에서 살고 있는 우리 자녀들은 어떤 언어를 쓸까요? 스마트폰 세계에서는 부모님들이 살고 있는 세상과 확연히 다른 언어가 사용되고 있습니다. 마치 외국에 나가면 그 나라 사람들이 무슨 얘기를 하고 있는지 알아들을 수 없는 것과 마찬가지로, 스마트폰 내에서도 부모님들이 알지 못하는 자신들만의 언어를 사용하고 있습니다.

자 화면을 한번 보실까요? 자녀들의 언어입니다. 솔까말, 엄빠, 빠카충, 엄크, 안여돼, 파덜어택 등이 있는데요, 이 언어들을 부모님들의 언어로 하면 무슨 뜻일까요? 힌트를 드리자면, 줄임말이 많습니다. 스마트폰의 특성상 의미를 보다 빠르게 전달하고자 하고, 또 어른들이 쉽게 알아듣지 못하도록, 자기들만의 암호 같은 단어들을 사용하는 심리적 특성으로 이해하시면 되겠습니다. 자, 그럼 이제부터 자녀들이 사용하고 있는 스마트폰 언어들의 의미를 몇 개만 살펴볼까요?

※ 솔까말 : 솔직하게 까놓고 말해서...

어떠세요? 부모님들의 짐작이 가능하셨던 뜻인가요, 아니면 상상 외의 뜻인가요? 자녀들의 스마트폰 언어가 때로는 거칠게 느껴질 수 있으시겠지만, 스마트폰 세상 속 우리 자녀들의 언어를 알면 알수록 자녀들의 스마트 폰 세계를 한층 더 잘 이해할 수 있을 것입니다. 뿐만 아니라 자녀들의 무분별한 줄임말이나 은어들을 수정해주실 수 있을 텐데요.

주의사항을 하나 드리자면, 어른들이 어설프게 자녀들의 언어를 그대로 따라하고 사용하면 자녀들이 싫어하는 경우가 많고 또 다른 언어로 바꾸기 쉽습니다. 또한 자녀들의 스마트폰 언어를 지적하고 훈계하시면 반감을 사고 오히려 교육적 효과가 따르지 않는 경우가 많습니다. 그러므로 청소년들의 바른 언어습관을 위해서는 자녀들의 은어를 따라하거나 훈계하시기 보다는 부모님께서 자녀들의 언어를 이해하고 있고 알아듣고 있다는 것을 넉넉히 표현하시고 바람직한 표현으로 바뀌서 반복적으로 되돌려 주시면 좋습니다.

지금 PPT에 나와 있는 예시 외에 더 많은 스마트폰 속 자녀들의 언어를 <활동지 4-3>에 수록해두었으니, 한 번 꼭 읽어보시면 좋겠습니다.

TIP

스마트폰 속 자녀들의 언어에 대한 설명이다. 부모님들이 자녀들의 언어를 흥미를 가지고 접근할 수 있도록 도울 필요가 있다. 아래에 추가로 더 많은 언어 자료를 첨부하였다.

<참고 자료 - 스마트폰 속 자녀들의 언어: 활동지 4-3 참조>

자녀들의 언어	번역
솔까말	'솔직히 까놓고 말해서'의 준말.
솔까	솔직히
지못미	'지켜주지 못해 미안해'의 준말(=안습(안구에 습기)과 비슷)
넘사벽	'넘을 수 없는 사차원의 벽'. 감히 어쩔 수 없는 사람에게 쓴다.
듣보잡	듣도 보도 못한 잡것(놈)
갑툭튀	갑자기 툭 튀어나오다
엄빠	엄마+아빠
잉여	할 일 없이 놀고먹는 사람. '시간이 많다'라는 뜻도 된다.
멘붕	'멘탈 붕괴'이 줄임말. 정신이 무너질 정도의 충격
답정너	'답은 정해져 있고 너만 대답하면 돼'
볼매	볼수록 매력 있는
애빠시	애교 빼면 시체
까도남, 녀	까칠하고 도도한 (도시의) 남자, 여자
차도남	자기계발 하는 도시 남자
차도녀	차가운 도시 여자
초식남	온순한 성격에 감수성이 풍부한 남자
여병추	여기 병신 추가요
이워병	이거 뭐 병신도 아니고
개드립	개 같은 애드리브
개-, 개-	강조할 때 쓰는 말. 긍정과 부정 모두 강조(ex. 진짜 개아빠)
다굴	'다구리'의 준말. 누군가를 다같이 괴롭힘
~돈네	'소름돋는다'에서 파생. 강조의 의미
레알 돈네	정말 그렇네
버카충(빠카충)	버스카드 충전
빠정	버스정류장
센케(개)	'센 척하는 캐릭터' 허세가 가득한 사람
안여돼	안경 쓴 여드름 돼지. 외모 비하
안여멸	안경 쓴 여드름 멸치. 외모 비하
엄크	'엄마+Critical(치명적인)' 엄마 때문에 치명적인 상황에 놓이게 됐다
에바	에러 + 오버(오버)
찐다	감탄사. 좋은 상황, 나쁜 상황 모두 사용
찐짜버거	'찐짜, 찐질이, 버러지, 거지'. 상대방을 비하할 때 사용
초글링	'초등학생'과 스타크래프트 게임의 '저글링' 캐릭터를 합성한 말. (초등학생을 비하하는 말)
파덜어택	아버지한테 꾸중을 들었다
스압	'스크롤의 압박이 예상된다'의 준말.
제곧내	'제목이 곧 내용'의 준말.
냉무	'내용없음'의 준말. 게시글에 제목만 있고 내용이 없을 때 쓴다.
흐규흐규	'흑흑'과 'ㅠ'의 합성어로 슬플 때를 표현
깜놀	'깜짝 놀람'의 준말.

자녀들의 언어	번역
흠좀무	흠, 그것이 사실이라면 좀 무섭겠다.
므훗	마음이 흡족함
눈누난나	기쁘고 즐거울 때 내는 룰루랄라의 허 짧은 소리의 말
흑역사	감추고 싶은 과거나 드러내고 싶지 않는 옛일,
시월드	'시'자가 들어간 세상, 시어머니, 시누이, 시댁 등
느드슬	'Nintendo DS Lite'의 줄임말, 'NDSL'을 알파벳 발음 그대로
데굴데굴	'데굴데굴, 꿀꿀, 멍멍,' 따온 말로 구르다는 의미
취존	"취향입니다. 존중해주시죠"
닥저	'닥치고 저장'. 재밌거나 퀄리티가 높은 이미지를 저장하라는 뜻
닥투	닥치고 투표하다
이얼싸	'이기적인 얼굴 사이즈' 얼굴이 매우 작다는 의미
사뭇쓰	'4할도 못 치는 쓰레기'의 줄임말. 야구에서 나온 듯.
생선문상	생일 선물 문화상품권
알바추도	알바하다 아무 연락 없이 도망가는 것
찰러리맨	취업 후에도 부모에 기대 사는 사람
돌직구	돌려 말하지 않고 직설적으로 날린 말. (돌+직구)
실드, 실드	어떤 상황에서 상대방의 방패가 되어주는 것
먹방	음식 맛있게 먹는 것 보여주는 인터넷 개인방송
까방권	까임 방지권. 크게 활약한 사람에게 쓰인다.
갈비	갈수록 비호감
갠소	개인소장. 소중한 것이나 공개되기 좀 어려운 것에 쓰임.
광클	빠르게 클릭함. 光+클릭
스کم	스피드 게임. 게임 할 때 빨리 진행하자는 뜻.
뉴사	새로운 사진
증사	증명사진
직찍사	직접 찍은 사진
뽕샵	포토샵. 주로 합성 혹은 외모를 예쁘게 만든다는 뜻으로 쓰임.
닥본사	닥치고 본방 사수
반모	반말모드
화덕녀	화장 떡칠한 여자
오크남, 녀	못생긴 사람
SC	센척
귀척	귀여운 척
설리	설레게 하는 리플
무플	댓글 없음(無+리플)
장미단추	장거리 미녀 단거리 추녀
열폭	열등감 폭발
길막	길을 막다.
근자감	근거 없는 자신감
행쇼	행복하십시오
떡실신	육체적 피로나 음주 혹은 정신적 충격으로 몸을 가누지 못한다.
간장녀	실속형 소비를 하는 여성

자녀들의 언어	번역
생강녀	생활력이 강한 여성
능청남	능력 있고 청소도 잘하는 남자
개초딩	재수 없거나 개념 없는 사람
뉴비	신참
갑	우선이다, 최고다 (甲)
간지	폼나다, 멋지다
조오당	좋다.
땡, 쌈	담배
아리까다	담배피다
마설	설마
만빵	만원빵
물고기방	PC방
전거	메신저에서 전체 쪽지 거부
혈랭	깜짝 놀람, 예전의 혈
꼬픈녀	꼬시고 싶은 여자
부엌녀	부끄러움이 없는 여자
금사빠	금방 사랑에 빠지다. 마음이 헤끈 사람을 말한다.
시공	시험공부
기포	기말시험 포기
시포	시험포기
버터페이스	외모가 아쉬운 여자
존예	존나 예쁜 여자
존잘	존나 잘생겼다
아별구	아무리만 벌리면 구라
브금주의	갑자기 배경음이 나오니 놀라지 말라는 뜻
ASKY	'안생겨요-ASKY'를 한국식 발음 그대로
넌씨눈	"넌 씨X, 눈치도 없냐?"의 약자.
뽐뿌	무엇을 사고 싶은 열망이 강하게 올라올 때
문친	문자 친구
카친	카톡 친구
실친	실제 친구
카스업	카카오 스토리에 올려
카따	카톡에서 왕따시킴
힘짤	'힘오 짤방'의 줄임말. 좋게 보기 힘든 사진을 말한다.
본좌	어떤 분야에서 출중한 사람이 스스로를 우쭐대며 일컫는 말
쩍라	제발
고나리	관리
짱오	좌송(=ㅈㅅ)
당므	다음
가오티	강퇴
아노대	안돼
쫄메	주세요(=주셈)

3. 스마트폰 활용 콘텐츠에 대한 이해 (20분)

① 자녀들이 많이 쓰는 4대 App

PPT



자, 지금부터는 스마트폰 세계의 생활용품이라고 할 수 있는 앱(App)에 대해 알아보도록 하겠습니다. 우선 우리 부모님들은 주로 어떤 앱을 많이 쓰시나요? 그러시군요. 스마트폰을 좀 잘 활용하고 있다고 이야기하시는 부모님들은 네비게이션이라든가, 지하철앱, 일정관리, 은행 앱 등을 자유롭게 활용하시는 것 같네요.

지금부터 자녀들이 가장 많이 쓰는 4대 App을 살펴볼텐데요. <활동지 4-4>에 4대 App이 정리되어 있으니 보시면서 함께 살펴보도록 하겠습니다. 그런데, 부모님들이 많이 사용하는 앱들과 자녀들이 많이 사용하는 App에는 특성의 차이가 좀 있습니다.

부모님들이나 성인들의 경우, 실용적인 앱을 사용하려고 하는 경향이 높은 반면, 우리 자녀들의 경우에는 시간을 보내면서 재미있게 놀 수 있는 것, 그리고 친구들과 이야기하고 소통할 수 있는 것, 자신을 멋지게 표현할 수 있는 것이 앱을 선택하는 가장 큰 목적이라고 볼 수 있습니다. 이런 자녀들의 App 사용 목적을 기억하시면서, 4대 App을 지금부터 살펴보도록 하겠습니다.

TIP

자녀들이 많이 사용하는 4대 앱을 설명하는 부분이다. 자녀들이 자주 사용하는 앱이 자녀들의 청소년 특성과 연관되어 있음을 강조하여 설명하도록 한다.

PPT

1. 자녀들이 많이 사용하는 4대 앱



App	설 명
카카오톡	카카오톡(KakaoTalk)은 주식회사 카카오가 2010년 3월 18일 서비스를 시작한 글로벌 모바일 인스턴트 메신저이다. 카카오톡은 대화 기능 외에도 다양한 기능들을 가지고 있다. 친구에게 메시지 사진 동영상 음성 전송 등이 가능하고 친구와 함께 간단한 게임이나 선물을 하는 것도 가능하다.

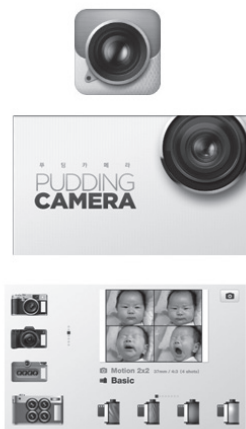
1. 자녀들이 많이 사용하는 4대 앱



App	설 명
네이버앱	우리나라 대표 포털 사이트인 네이버에서 만든 앱으로 다양한 검색 기능과 뉴스, 연예 기사 등을 읽을 수 있다. 자녀들의 여러 궁금한 것을 해결할 수 있는 사전 기능과 즐길거리가 되는 웹툰 동영상 감상 등이 가능해 기본적으로 많이 활용이 되는 앱이다.

PPT

1. 자녀들이 많이 사용하는 4대 앱



App	설 명
푸딩카메라	KTH사에서 제작한 스마트폰 카메라 앱으로, 9가지 카메라 기능과 8가지 효과로 다양한 스타일 연출이 가능하다. 사진은 페이스북, 트위터 등으로 동시에 전송할 수 있다. 자녀들 자신의 모습을 다양하게 표현하고 공유할 수 있는 앱이다.

1. 자녀들이 많이 사용하는 4대 앱



App	설 명
스마트월렛	BNSworks사에서 제작한 스마트폰 모바일 지갑으로, 200개 이상의 멤버십카드를 앱 하나로 관리하고 사용할 수 있도록 해준다. 자녀들은 여러 장의 멤버십카드를 가지고 다니며 적립 받지 않고, 스마트폰 앱을 통해 포인트를 적립 받는다.

먼저, 가장 많이 알고 있으실 **카카오톡**입니다.

카카오톡은 주식회사 카카오가 2010년 3월 18일 서비스를 시작한 글로벌 모바일 인스턴트 메신저로서, 카카오톡은 대화 기능 외에도 다양한 기능들을 가지고 있습니다.

친구에게 메시지, 사진, 동영상, 음성 전송 등이 가능하고 친구와 함께 간단한 게임이나 선물을 하는 것도 가능합니다. 아까 설명했던 목적에서 보신다면 친구들과 이야기하고 소통하는 것이 연결되는 부분이겠죠?

다음으로는, **네이버앱**입니다.

네이버앱은 우리나라 대표 포털 사이트인 네이버에서 만든 앱으로 다양한 검색 기능과 뉴스, 연예 기사 등을 읽을 수 있는 앱입니다. 자녀들의 여러 궁금한 것을 해결할 수 있는 사전 기능과 즐길거리가 되는 웹툰(=인터넷으로 연재되는 만화), 동영상 감상 등이 가능해 기본적으로 많이 활용이 되는 앱입니다.

세 번째로는, **푸딩카메라**입니다.

스마트폰에도 기본적인 카메라 기능이 있지만, 우리 자녀들은 굳이 푸딩카메라라는 앱을 받아서 사용합니다. 푸딩카메라는 KTH사에서 제작한 스마트폰 카메라 앱으로, 9가지 카메라 기능과 8가지 효과로 다양한 스타일 연출이 가능하기 때문입니다. 보정효과가 좋아서 굉장히 예쁘게 나옵니다. 게다가 이 앱을 통해서 찍은 사진은 페이스북, 트위터 등의 SNS를 통해 동시에 전송할 수도 있습니다. 자녀들 자신의 모습을 다양하게 표현하고 공유할 수 있는 앱이기 때문이라고 보시면 되겠습니다.

네 번째는, **스마트월렛**입니다.

스마트월렛은 BNSworks사에서 제작한 스마트폰 모바일 지갑으로, 200개 이상의 멤버십카드를 앱 하나로 관리하고 사용할 수 있도록 해줍니다. 이 앱은 상당히 실용적인 앱인데요, 자녀들의 특성까지도 연결되어져 있습니다.

우리 자녀들은 여러 장의 멤버십카드를 가지고 다니며 적립 받는 것은 멋져 보이지 않는다고 생각합니다. 하지만, 이런 스마트폰 앱을 통해 포인트를 적립 받는 것은 실용적이기도 하고, 멋있어 보이기도 하기 때문이죠.

자, 지금까지 자녀들이 많이 쓰는 4대 앱에 대해 살펴보았는데요.

부모님들이 사용하고 계셨던 앱은 몇 개나 있으셨나요? 자녀들이 많이 사용하는 앱을 부모님께서도 직접 사용해하시고, 그 앱의 장단점에 대해 자녀와 함께 이야기해볼 수 있다면, 자녀와의 거리는 한층 가까워질 것입니다.

② 추천 App 5

PPT

2. 추천 앱 5

추천 앱 5	설명
카카오수능	수능 기출문제, 모의고사, 오답노트 등을 이용하여 수능공부를 할 수 있는 앱. 카카오톡 연동으로 문제보내기 가능. 국어와 영어 듣기평가도 가능.
올레스쿨	학습만화, 영어, 한자, 동요 부르기, 그림 그리기 등 초등학교에서 배우는 내용을 공부할 수 있음.
EBS 온에어	스마트폰을 통해 볼 수 있는 교육방송 EBS 전용 앱. 실시간 방송서비스와 다양한 VOD 서비스를 제공
커리어넷 검사	진로적성검사, 직업흥미검사, 직업가치관검사 및 활동, 진로성숙도검사 등을 중·고등학생 회원은 모두 이용 가능.
베이직 심리검사	전문가가 만든 우울증, 성격검사, ADHD, 학교따돌림, 진로지향성 등 19개 항목의 전문적이고 기초적인 심리검사 가능.

지금까지 이야기들 부모님들 잘 따라오고 계신가요? 많이 어렵지는 않으신지 모르겠네요. 자녀들의 새로운 스마트폰 세계에 대해 알고 이해하려고 열심히 듣고 계신 부모님들의 그 열정을 힘입어 계속 강의를 진행하도록 하겠습니다.

지금부터 설명 드리는 내용은 부모님들이 스마트폰과 관련하여 자녀들에게 소개하거나 관리하는데 도움이 될 것입니다. 추천 그리고 비추 App 5라고 제목을 붙여 보았는데요. 비추는 자녀들의 언어로 추천하지 않는다는 말인 비추전을 줄여서 쓰는 말입니다. ^^

자, 부모님들이 앱스토어에 들어가 앱들을 살펴보면, 게임이나 채팅만 있는 것이 아니라 자녀들에게 많이 도움이 될 유용한 앱들이 의외로 많이 있습니다. 그런 유용한 앱들 중에서 부모님이 자녀들에게 스마트폰을 정말 스마트하게 활용할 수 있도록 추천할 만한 앱들을 5가지만 소개해드리도록 하겠습니다. <활동지 4-5>를 보시면서, 함께 이야기를 진행해보도록 하겠습니다.



청소년들에게 추천할 만한 앱 5가지를 소개하는 내용이다. 스마트폰이 무조건 나쁘고 노는 내용만 있는 것이 아니라 다양하게 긍정적으로 활용할만한 내용도 많음을 설명하도록 한다.

활동지 4-4



스마트폰 추천 앱 5



추천 앱 5	설명
카카오수능	수능 기출문제, 모의고사, 오답노트 등을 이용하여 수능공부를 할 수 있는 앱. 카카오톡 연동으로 문제보내기 가능. 국어와 영어 듣기평가도 가능.
올레스쿨	학습만화, 영어, 한자, 동요 부르기, 그림 그리기 등 초등학교에서 배우는 내용을 공부할 수 있음.
EBS 온에어	스마트폰을 통해 볼 수 있는 교육방송 EBS 전용 앱. 실시간 방송서비스와 다양한 VOD 서비스를 제공
커리어넷 검사	진로적성검사, 직업흥미검사, 직업가치관검사 및 활동, 진로성숙도검사 등을 중·고등학생 회원은 모두 이용 가능.
베이직 심리검사	전문가가 만든 우울증, 성격검사, ADHD, 학교따돌림, 진로지향성 등 19개 항목의 전문적이고 기초적인 심리검사 가능.

먼저, **카카오수능**입니다. 이 앱은 수능 기출문제, 모의고사, 오답노트 등을 이용하여 수능공부를 할 수 있습니다. 앱 하나로 기출 수능문제를 전체적으로 풀어 볼 수도 있고, 틀린 문제들은 자동으로 오답노트에 모이도록 할 수도 있습니다. 카카오톡과 연결하여 모르는 문제를 친구에게 보내고 물어보게 할 수 있는 기능도 있습니다. 자세한 기능은 앱스토어에서 살펴볼 수 있으니 넘어가겠습니다.

두 번째로는 **올레스쿨**입니다. 학습만화와 영어, 한자, 동요부르기, 그림그리기 등 초등학교에서 배우는 모든 학습을 공부할 수 있는 앱입니다. 그 밖에 경제와 과학 등을 담은 어린이 뉴스를 통해서도 아이들이 다양한 분야의 지식을 습득할 수 있도록 도울 수 있습니다.

세 번째로는 **EBS 온에어**입니다. 이름에서 눈치채셨듯이 스마트폰을 통해 만날 수 있는 교육방송 EBS 앱입니다. TV, 수능, 중학, 직업, 영어 등 5개 채널의 실시간 방송 서비스를 제공하고, 다양한 다큐멘터리 등의 VOD 서비스가 가능합니다. 정말 유익한 내용이 많으니 부모님들도 설치하셔서 보시면 좋겠습니다.

네 번째로는 **커리어넷** 검사입니다. 이 앱을 통해서 청소년용 심리검사를 쉽게 해볼 수 있는데요. 진로적성검사, 직업흥미검사, 직업가치관검사 및 활동, 진로성숙도검사 등으로 구성이 되어 있고, 성인이 아닌 중고등학생 회원들만 이용이 가능합니다.

다섯 번째로는 베이직 심리검사입니다. 아동청소년용으로 만들어져 있는데요. 심리검사 전문업체인 한국가이던스와 블루클라우드가 10~19세 아동 및 청소년을 위해 만든 전문 심리검사 앱입니다. 전문가가 만든 우울증, 성격검사, ADHD, 학교파도림, 진로지향성 등 19개 항목의 전문적, 기초적인 심리검사가 가능한 앱입니다.

자, 어머세요? 스마트폰은 우리 자녀들의 통화와 게임기에 지나지 않는다고 생각하셨을 수도 있는데요. 이 외에도 스마트폰을 이용하여 여러 가지 생산적이고 도움이 되는 활동들을 할 수 있습니다. 옛말에도 있듯이, 아는 것이 힘입니다! ^^

③ 비추 App 5

PPT

3. 비추 앱 5

비추 App	설명
살랑살랑똥단배	랜덤 채팅 App으로 성별, 나이, 지역만 입력하여 쪽지를 주고 받을 수 있다. '소개팅 App'로 알려져 있고 청소년들의 음란대화의 온상이 되고 있다.
탭투유	익명성을 보장하는 실시간 라이브 채팅. 위치기반 주변 탭친 찾기를 이용해 근처의 친구와 채팅을 할 수 있다.
손가락 나이프 게임	화면상에서 나이프로 손을 가로질러 움직이면서 손가락이 절단되지 않도록 하는 게임 앱. 굉장한 위험과 불안을 유발하는 잔인한 게임이다.
무료만화-일본만화	19금 일본 만화 등에 별다른 절차 없이 접근이 가능함
Psycho Droid 게임	스마트폰을 칼 같이 휘두르는 게임 앱. 폰 기기를 위 아래로 흔들면 무엇을 써는 음향효과와 함께 피가 화면에 나온다.

금부터는 분위기를 바꿔서 비추 App에 대해 알아보도록 하겠습니다.

칼을 잘 쓰면 유용하게 활용할 수 있지만, 잘못 쓰면 살인을 저지르거나 크게 다칠 수도 있습니다. 마찬가지로 스마트폰 App 중에서도 자녀들이 되도록 사용하지 않도록 해야 할 비추 App들이 많이 있는데요.

지금부터 설명드릴 App들을 잘 보시고, 혹시라도 자녀의 스마트폰에 이와 비슷한 App들이 깔려있다면 사용하지 않도록 하시거나, 왜 App이 위험한지 알려주시는 것이 좋겠습니다. <활동지 4-5>에 잘 정리가 되어 있으니 함께 보시면서 이야기하도록 하겠습니다.

먼저, **“살랑살랑똥단배”**입니다. “살랑살랑똥단배”라고 하니 낭만적인 느낌으로 다가오실 수도 있겠지만, 이 앱은 무작위 상대(=랜덤) 채팅 앱으로 성별, 나이, 지역만 입력하면 누군지 모를 상대방과 쪽지를 주고받을 수가 있습니다. 사용자들 사이에서는 ‘소개팅 App’으로 알려져 있습니다. 만약에 누군가 강제로 이름이나 번호를 이야기하거나, 불편한 이야기를 한다면 바로 신고 버튼을 누르면 되지만, 이러한 랜덤 채팅App은 청소년들의 음란대화의 온상이 되고 있습니다. 부모님들의 교재에 있는 참고자료 중 주간조선 기사를 보시면, 이런 랜덤 채팅 앱이 얼마나 위험할 수 있는지를 알 수 있습니다. 청소년들끼리 혹은 성인을 상대로 성매매나 불건전한 만남 등이 이루어질 수 있는 창구가 되기 때문입니다.

두 번째로 소개할 앱도 랜덤 채팅 앱입니다. **탭투유**라는 앱인데요. 이 앱은 익명성을 보장하는 실시간 라이브 채팅이 가능합니다. 위치를 기반으로 주변 일정 범위에 있는 친구(탭친) 찾기를 이용

해 근처의 친구와 채팅을 할 수 있습니다. 이것이 즉석 만남이나 성매매 등으로 연결될 수 있음도 주의해야 할 것입니다.

세 번째로 소개할 앱은 **손가락-나이프 게임**이라는 게임 앱입니다. 이 게임 앱은 화면상에서 나이프로 손을 가로질러 움직이면서 손가락이 절단되지 않도록 하는 것입니다. 이 앱은 대단한 집중력을 요구하며 굉장한 불안을 유발하는 잔인한 게임입니다. 자녀들이 하고 있는 스마트폰 게임을 잘 살펴보시기 바랍니다.

네 번째로 소개할 앱은 **무료만화-일본만화, 순정만화, 무협만화, 색시만화** 앱입니다. 청소년부터 성인(여성전용, 남성전용 만화로 나뉘어져 있지만 확실하게 규제할 수가 없습니다. '19금' 콘텐츠에 청소년 등이 접근하지 못하도록 해야 하지만 해당 만화를 내려 받을 때는 단순한 경고 문구만 뜹니다. 공인인증서나 문자메시지 등을 통한 인증 절차가 없는 상황이지요. 또한 국내 성인물을 차단한다고 해서 해결될 일이 아니라, 해외 사이트 등을 통해서 내려 받을 수가 있는데 이것을 막기가 어렵습니다. 부모님들의 주의가 필요한 부분이지요.

다섯 번째로 소개할 앱은 **Psycho Droid** 게임 앱입니다. 이 앱은 스마트폰을 칼 같이 휘두르는 게임 앱인데요. 스마트폰을 위 아래로 흔들면 무엇인가를 써는 음향효과가 나오면서 피가 화면에 나옵니다. 가상현실을 느끼게 해주는 매우 잔인한 게임입니다. 이 게임 앱에 달린 청소년들의 댓글에 보면 이런 게임을 하니 실제로 사람을 죽이고 싶다고 표현하기도 하였습니다.

여러 비추 앱들 중에서 5가지만 예를 들어 보았는데요. 이런 비추 앱들은 지금 설명드린 것 이외에도 앱스토어 상에서 더 많이 찾아 볼 수 있습니다. 지금까지 부모교육을 통해서 배우셨던 것처럼 스마트폰을 잘 쓰면 약이 될 수 있지만, 자칫 나쁜 길로 빠지면 독이 될 수도 있는 것이 바로 이 스마트폰인 것입니다. 그래서 친한자의 원리를 통해 자녀들이 스마트폰을 잘 관리할 수 있도록 도와주셔야 할 것이고, 이제 소개할 스마트폰 모니터링 앱도 적절히 활용해주시는 것이 좋겠습니다.

TIP

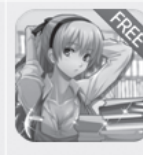
자녀들의 스마트폰에 설치되어 있으면 안 되는 앱들 중 5가지를 들어 설명하는 내용이다. 잘못된 앱을 사용하면 충분히 문제가 있을 수 있음을 강조하여 설명하고, 관련 앱이 자녀들의 스마트폰에 깔려 있지 않도록 지도해야 할 필요성을 설명한다.

활동지 4-5



스마트폰 비추 앱 5



비추 App	설명
사랑살랑 뚝단배 	랜덤 채팅 App으로 성별, 나이, 지역만 입력하여 쪽지를 주고 받을 수 있다. '소개팅 App'로 알려져 있고 청소년들의 음란대화의 온상이 되고 있다.
탭투유 	익명성을 보장하는 라이브 채팅. 위치기반 주변 탭친 찾기를 이용해 근처의 친구와 채팅을 할 수 있다.
손가락 나이프 게임 	화면상에서 나이프로 손을 가로질러 움직이면서 손가락이 절단되지 않도록 하는 게임 앱. 굉장한 불안을 유발하는 잔인한 게임.
무료만화 -일본만화 	19금 일본 만화 등에 별다른 절차 없이 접근이 가능함
Psycho Droid 게임 	스마트폰을 칼같이 휘두르는 게임 앱. 폰 기기를 위 아래로 흔들면 무엇을 써는 음향효과와 함께 피가 화면에 나온다.

주간조선 기사(참고 자료)

SNS로 만나 모텔로 5명 중 1명은 성경험(2013 10대 性보고서)

지난 7월 29일 밤 9시 서울 관악구 지하철 2호선 신림역 앞. 서울 강서구의 고등학교 2학년 김명훈(가명·17), 김준우(가명·17), 하태석(가명·16)군은 당황했다. 세 사람은 이날 낮, 위치기반 SNS인 '살랑살랑똥단배'를 통해 영화를 같이 보자는 18살 여학생과 연락을 주고받았다. 여학생을 만날 것이라고 기대하고 나왔는데 막상 앞에 서 있는 사람은 그보다 훨씬 나이가 많은 여자 기자. 경계심을 풀지 않던 세 사람에게 기자는 차근차근 이들을 불러낸 이유를 설명했다. 10대의 성(性)을 취재하는 주간조선 기자라고 말했다.

자리를 옮겨 한 카페에 앉은 김명훈군은 한참을 망설이다 자신의 얘기를 털어놓았다. 김명훈군이 처음 여자친구를 사귀었던 것은 중학교 1학년 때의 일. 손만 잡아도 부끄러워하던 것도 잠시, 두 사람은 여자친구의 부모가 여행을 떠난 날 처음으로 성관계를 가졌다. “저는 그때까지 자위를 해본 적도 없었거든요. 자위보다 성관계를 먼저 경험했는데, 정말 좋았어요.” 여자친구와는 1년을 사귀었다. 사귀는 도중에는 각자의 집에서, 동네 공원의 화장실에서, 친구 집에서 꾸준히 성관계를 가졌다. “여자친구와 헤어지고 나서 남들 하는 것처럼 포르노도 좀 보고 자위도 하려고 했는데, 도저히 충족이 안 되더라고요. 그래서 좀 논다는 친구들 통해서 다른 여자친구를 소개받았어요.” 1년, 2년 여자친구 한 사람과 꾸준히 관계를 가지던 것이 하루, 이틀, 처음 만난 여자와 잠자리를 가지는 것으로 바뀌었다. “요즘은 스마트폰 앱을 사용하면, 다섯 사람 중 한 사람은 걸리니까요. 만나자고 해서 만나서, 모텔 가거나 해요.” 요즘 김명훈군은 일주일에 최소한 1~2번은 성관계를 가진다. 옆에 있던 김준우군은 친구 김명훈군을 두고 “섹스 중독”이라고 표현했다. 본인은 “포르노 중독”이라고 당당하게 말했다. 김준우군은 하루에 최소한 한 편, 많으면 서너 편의 포르노를 본다고 했다. “밤 10시쯤에 학원 마치고 들어가서 컴퓨터를 켜면 저도 모르게 포르노를 다운받게 돼요. 몇 번은 안 보려고 했었는데 마음처럼 잘 안 되더라고요.” 매주 10편 가까운 포르노를 보기 시작한 지 벌써 5년. 중학생이 돼 자신의 방을 갖자마자 생긴 일이다. 일본에서 매달 수십 편씩 출간되는 포르노 정보를 꿰고 있는 김준우군은 스마트폰으로 종종 야한 동영상을 친구들과 공유하기도 한다. 기자에게 보여준 카카오톡 단체 채팅방에서는 김준우군이 보낸 동영상과 이를 받아본 친구들의 ‘감사’ 인사를 확인할 수 있었다.

(…중략)

▲ 10대들은 스마트폰 위치기반 SNS를 만남의 창구로 자주 이용한다. 기자가 10대로 위장해 직접 체험해본 결과 만남을 결정하는 데는 채 한 시간도 걸리지 않았다. 오른쪽이 18세 여학생으로 위장한 기자, 왼쪽이 10대 남학생들의 메시지다.

교사가 된 지 2년이 된 대구 달서구의 중학교 교사 권미영(가명·28)씨는 10여년 전의 분위기와 비교해 최근 청소년 성문화가 “개인적이고, 접근 가능성 큰 것으로 바뀌었다”고 분석했다. “저희 때만 하더라도 남자를 만나려고 우르르 몰려다니곤 했잖아요. 그런데 요즘 아이들은 스마트폰이나 인터넷 채팅으로 혼자 방안에 앉아 상대를 구하는 경우가 많은 것 같아요. 지도가 더욱 어려워졌다는 얘기를 교사들끼리 많이 합니다.”

실제로 여성가족부의 ‘청소년유해환경접촉종합실태조사’의 결과를 보면 ‘성에 대해 고민하는 의논 상대가 없거나 혼자 해결한다’는 응답이 2008년에는 18.7%를 차지했지만 2012년에는 38.4%에 달했다. 주요 의논 상대이던 ‘친구나 선배’의 비중이 43.8%에서 24.9%로 절반 가까이 떨어진 데 따른 것이다. 지금까지 여자친구 2명과 성관계를 가진 경험이 있다는 서울 서대문구의 한 고등학교 3학년 정규진(가명·18)군 역시 피임 방법 등은 인터넷으로 혼자 찾아보는 편이다. “인터넷만 하면 피임 방법 다 알려주고, 어디에서 놀 수 있을지도 알려주니까 굳이 친구들에게 얘기해 소문 퍼지는 걸 원치 않아요.”

요즘 청소년들의 성문화는 스마트폰, 인터넷 등 디지털을 기반으로 하는 것이 특징이다. 최근에는 ‘사이버 섹스 중독’이라는 말까지 생겨났다. 이는 온라인 채팅, 음란물 감상을 강박적으로 이용하는 행위를 가리킨다. 김민 순천향대 교수(청소년교육상담학)는 음란사이트에 중독된 청소년이 최소한 10만명은 될 것으로 추정했다. 김민 교수는 “사이버 섹스 중독에 빠진 학생의 대부분은 왜곡된 성역할과 성의식을 가지고, 오프라인 성적 접촉으로도 이어져 잘못된 성관계를 가질 가능성이 크다”고 설명했다.

정규진군은 종종 ‘웹캠’으로 자신의 나체 사진이나 동영상을 이성친구와 공유하기도 한다. “자주 만나지는 못하니까 서로 위로해준다는 의미에서 시작했는데, 의외로 재미있고 흥분이 돼서 종종 모르는 사람들끼리 동영상을 찍기도 한다.”는 것이다. 정규진군의 하루 인터넷 이용시간은 평균 3시간. 3시간 중 1~2시간은 이 같은 일에 쏟고 있다. “만화를 보거나 게임을 하는 것보다 채팅하거나 사진을 주고받는 일이 더 재미있다”는 정규진군은 사진을 공유할 사람을 찾아 채팅하는 시간을 아까워하지 않는다.

전문가들은 날이 갈수록 10대 성문제가 점점 심각해지고 있다고 경고한다. 누구나 쉽게 성관계를 가질 수 있는 데다가 스마트폰이나 인터넷으로 눈치보지 않고 성에 접근할 수 있기 때문에 자칫 왜곡된 성경험을 가지게 될 가능성이 크다. 성경험에 중독되는 것은 물론 성인이 돼서도 10대 때처럼 성을 손쉽게 생각할 수 있다. 흡연·음주 행동과 이어질 가능성도 크다. 가벼운 마음으로 시작한 성경험이 비행경험으로 이어질 수 있다.

(…후략)

활동지 4-6



스마트 퀴즈

Smart Quiz

스마트폰 세계는 크게 _____ 와 _____ 로 나뉜다.

무선 접속 장치(AP)가 설치된 곳의 일정 거리 안에서 무선 인터넷이 가능한 통신망으로 Wireless Fidelity의 약자인 이것은 무엇일까요? (정답) _____

‘솔까말’은 무엇의 줄임말일까요? (정답) _____

2010년 서비스를 시작한 글로벌 모바일 인스턴트 메신저 앱으로 메시지, 사진, 동영상 등 다양한 기능을 가지고 있으며, 요즘 아이들은 문자메시지 대신 이것을 통해 주로 대화를 나눕니다. 이것은 무엇일까요? (정답) _____

④ 지도자는 부모님들의 교육 이해도에 대해서 “스마트 퀴즈”를 사용하여 점검한다.

자! 지금까지 오늘 배운 내용과 관련하여 스마트 퀴즈를 통해 한 번 점검을 해보도록 하겠습니다. <활동지 4-6>를 보시면서 스마트 퀴즈를 해보도록 하겠습니다. 오늘 강의를 집중해서 들으셨다면 모든 부모님들이 맞추실 수 있을 것입니다. 그럼 1번부터 문제를 같이 읽어가며 풀어 볼까요? 손을 들고 제가 지명하여 가장 먼저 정답을 말씀해주시는 부모님께서는 소정의 상품을 드리도록 하겠습니다!

- 1번 정답 : 안드로이드와 ios
- 2번 정답 : 와이파이(wifi)
- 3번 정답 : 솔직히 까놓고 말해서
- 4번 정답 : 카카오톡



주의를 환기하고 부모님들의 흥미 유발을 위해 스피드 퀴즈를 실시한다. 소정의 상품을 준비하여 잘 맞추신 부모님들께 간단하게 상품을 주는 것도 좋겠다.

4. 스마트폰 모니터링 App 실습 및 활용법 이해 (15분)

① 스마트보안관 App 소개 및 활용

PPT



자녀들의 스마트폰 사용 관리를 도와주는 앱인

스마트보안관에 대해 알아보시다.



PPT

1. 스마트보안관은 무엇인가요?



스마트보안관

스마트폰 상에서의 음란, 폭력 등 불법 유해 콘텐츠를 차단하여 우리 자녀를 보호하고, 안전하게 모바일 인터넷 서비스를 이용할 수 있도록 지켜주는 <자녀보호 서비스>이다.

- 스마트폰 내 불법유해 앱 차단
- 자녀 스마트폰 사용 내역 확인
- 자녀 스마트폰 사용 시간 관리

이제부터는 위에서 설명 드렸던 비추 App들을 쓰지 못하도록 하거나 자녀들의 스마트폰 사용시간을 관리할 수 있도록 해주는 스마트폰 모니터링 앱 중에서 국가에서 만들어 무료로 배포하고 있는 스마트보안관에 대해 알아보도록 하겠습니다.

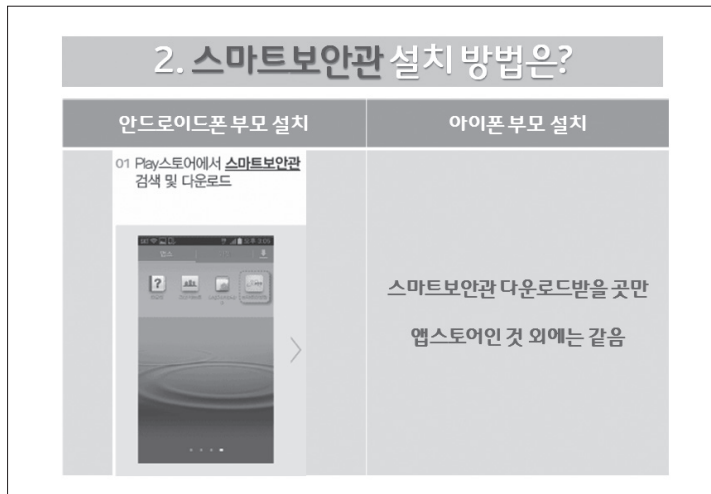
먼저 스마트보안관을 소개하는 동영상상을 시청하시도록 하겠습니다. <동영상 4-1> 시청

‘스마트보안관’ 서비스는 청소년들이 스마트폰을 통해 유해정보에 노출되는 것을 최소화하고, 보다 건전하고 올바른 정보를 이용할 수 있도록 SK텔레콤, KT, LGU+와 한국무선인터넷산업연합회(MOIBA)가 함께 개발한 서비스이며, 방송통신위원회, 여성가족부 등의 불법-유해정보를 함께 공유하고 있습니다. 국가적인 차원에서 스마트폰의 잘못된 사용이 청소년에게 끼칠 유해성을 막기 위해 하고 있는 서비스라고 이해하시면 되겠습니다.

PPT



PPT



자, 그럼 어떻게 설치하고 사용할 수 있을까요?

지금부터 실제로 한 번 설치하고 사용해보도록 하겠습니다. 스마트폰이 있으신 부모님들은 2명씩 짝지어 보시면 좋겠습니다. 한 분이 부모 역할을 하시고, 다른 한 분이 자녀 역할을 해보시면 되겠습니다.

안드로이드폰과 아이폰이 설치방법이 다르므로, 화면에 나오는 설치 방법을 잘 보시면서 설치하고 활용해보도록 하겠습니다. 먼저 안드로이드폰부터 설치하고, 다음에 아이폰을 설치해보겠습니다. 자세한 설치 방법은 <활동지 4-7>에도 나와 있으니 참고하시면 되겠습니다.

#1. 안드로이드폰 설치 영상에 따라 설치해보도록 한다.

#2. 아이폰 설치 영상에 따라 설치해보도록 한다.

자, 설치가 다 되셨나요?

그럼 부모 역할을 맡으신 부모님께서도 자녀 역할을 맡으신 부모님의 스마트폰의 사용 내역을 살펴 보실 수가 있으실 겁니다. 불법유해 앱을 자동으로 차단시킬 수도 있고, 사용 시간을 일정 시간 쓰지 않도록 통제할 수도 있습니다. 상당히 강력한 앱입니다. 잠깐 서로 실습해보실까요?

※ 부모님들이 서로 실습해 볼 수 있는 시간을 준다.

활동지 4-7



활동지 4-7

스마트보안관 설치방법

■ 자녀 스마트폰이 <아이폰>인 경우

01 앱스토어에서 스마트보안관 02 스마트보안관 실행 후 자녀 전화번호 입력 03 자녀를 선택 04 회원가입 선택(하단)

05 약관동의 06 부모님 정보 입력 07 스마트보안관을 설치하는 자녀명과 등록 후 인증 선택 시 설치 완료 (자녀의 비밀번호가 비활성화 됨)

08 설치 완료 후 바탕화면에서 스마트보안관 아이콘 선택

09 알림 선택 10 차단 선택 11 비밀번호 등록 12 color 비활성화

13 스마트보안관 실행 (바탕화면에서 아이콘 클릭 후 20초)

14 인터넷 접속 시 선택 15 인터넷접속 화면

■ 부모의 스마트폰이 <안드로이드폰>인 경우

01 Play스토어에서 스마트보안관 02 스마트보안관 실행 03 부모님 휴대전화번호와 자녀 스마트폰에 스마트보안관 설치 시 등록한 비밀번호 입력 후 로그인 04 자녀 스마트폰 관리 화면

활동지 4-7

TIP

스마트보안관의 개념에 대해 설명하고, 실제로 사용해 볼 수 있도록 실습해보도록 한다. 실습할 수 있는 시간이 부족하거나 여건이 안 될 경우, 어떻게 설치하는지와 효과를 설명하고 집에서 활용해보도록 한다.

② 스마트보안관 App 활용 시 주의사항

부모님들, 어떠신지요?
자녀들 스마트폰 관리에 천군만마를 얻으신 기분이지요? ^^그런데 이런 스마트보안관 앱을 활용하실 때, 주의하셔야 할 점이 있습니다. 다음 동영상을 잠시 시청하시겠습니다.

<동영상 4-2> 시청

잘 보셨나요? 요즘 자녀들이 어떤 아이들입니까? 아무리 막는 앱을 만들어도 동영상에서 보셨듯이 충분히 몰래 뚫을 수 있는 아이들입니다. 물론, 부모님들이 지금까지 배우신 것처럼 적절한 한계를 정해주는 것이 중요합니다. 그런 한계를 정해주는 데에 있어 이 스마트보안관과 같은 앱이 유용하게 활용될 수 있을 것입니다. 하지만, 자녀들의 자율성을 세워주는 방향으로 자녀와의 합의를 통해 관리를 해야 한다는 점을 잊어서는 안 됩니다. 우리가 계속해서 배워온 친한자의 원리를 통해 규칙을 정하고 앱을 활용해야 원하는 결과가 생길 것입니다!

PPT

3. 스마트보안관 활용 시 주의점은?

- 스마트폰 보안관을 무조건 설치하는 것이 우선이 아닙니다.
- 앱을 활용하기 전에 자녀와 합의를 통해 관리를 해야 합니다.
- **친.한.자.** 원리를 통해 규칙을 정하고 앱을 활용해야 원하는 결과가 생길 것입니다!

TIP

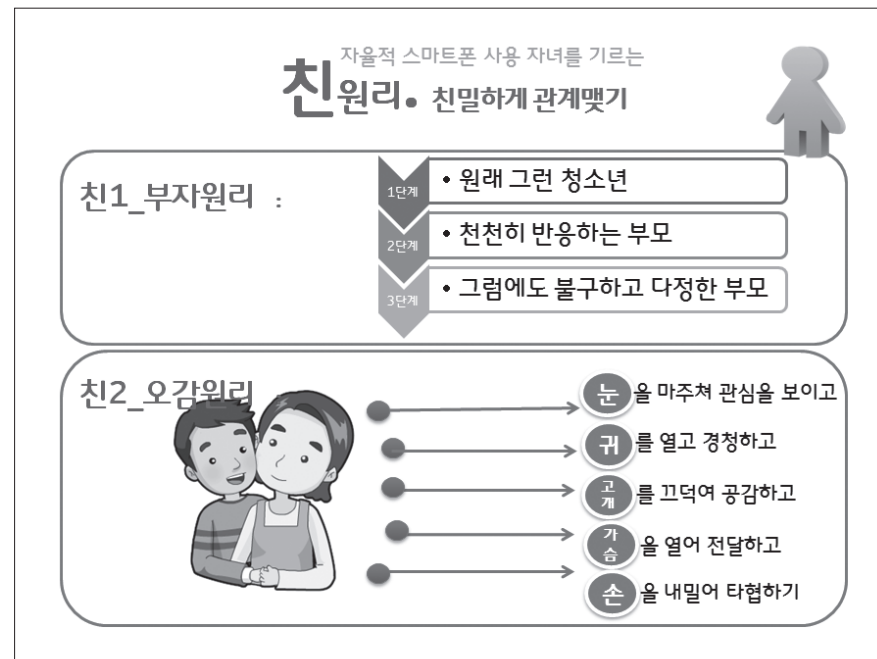
스마트보안관 사용 시 주의점에 대해 설명한다. 앱을 무조건적으로 설치하는 것이 중요한 것이 아님을 강조하고, 이를 통해 “친.한.자 원리”를 다시 한 번 복습할 수 있도록 유도하도록 한다.

5. “친.한.자.원리” 복습

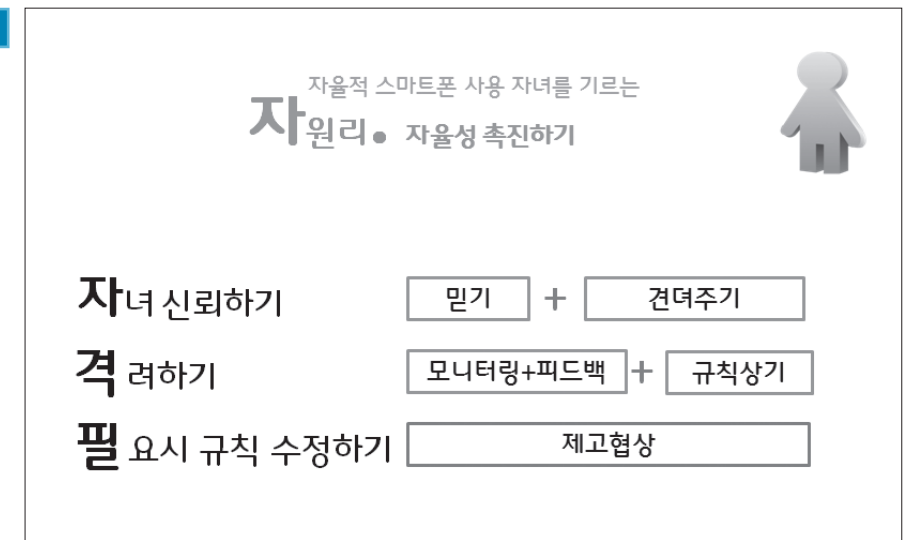
지금까지 4회기 동안 “친. 한. 자. 원리”와 스마트폰 활용 방법에 대해서 소개해 드렸습니다. “친. 한. 자. 원리”는 자녀의 자율성을 길러줌으로써 스스로 스마트폰을 유익하게 사용하도록 조절능력을 키워주는 것이 목적입니다. 부모님들께서 실제로 적용하시기 쉽도록 구성하고자 노력하였습니다. 이미 부모님들께서 너무나 잘 알고 계신 원리인데, 아시다시피 이렇게 당연해 보이는 원리가 실제로 적용하는 것은 만만치가 않습니다. 그래서 반복적으로 연습하여 몸에 익히시는 것이 중요해요. 이번 프로그램을 마치면서 다시 한 번 지난 “친. 한. 자. 원리”를 복습해 보도록 할게요. (PPT를 통해 친. 한. 자. 원리를 복습한다.)

※지도자는 구성원들에게 PPT없이 “친.한.자.원리”를 외워보도록 한다.

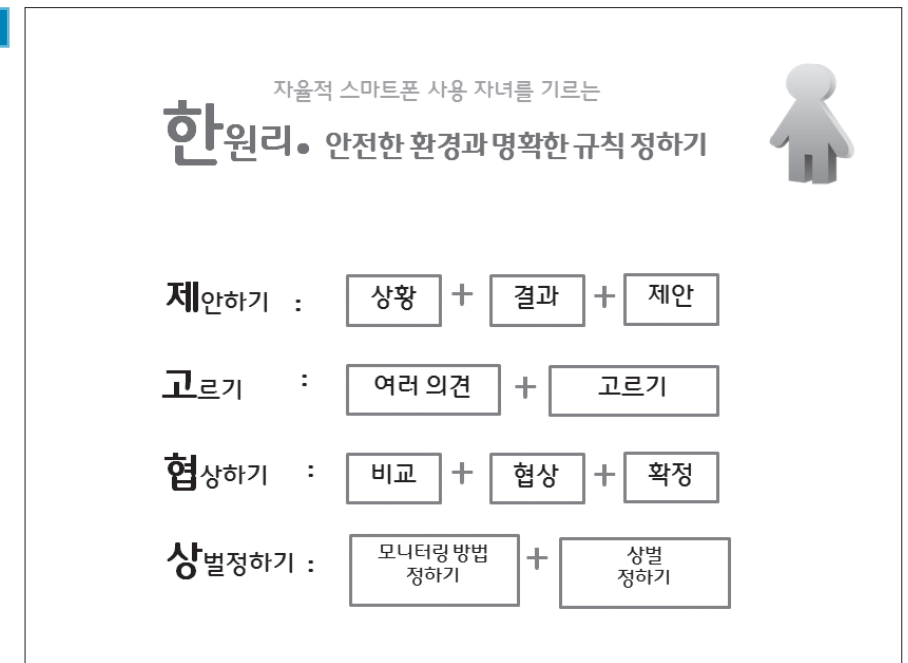
PPT



PPT



PPT



자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친, 한, 자, 원리 - 네 번째 시간

마무리 활동

1. “친.한.자 원리” 연습해보기

① 지도자는 구성원에게 가정에서 적용해 본 “친.한.자 원리” 중 실제로 적용하기가 가장 쉬웠던 원리와 이유를 질문하고 <활동지 4-8>을 작성하도록 한다.

활동지 4-8

마무리 활동



Easy 실제로 적용하기 가장 쉬웠던 원리는?

- ☒ 친1_부자원리
- ☒ 친2_오감원리
- ☒ 한_제고협상
- ☒ 자_자격필

? 그 이유가 무엇일까요? _____

 어떻게 잘할 수 있었나요? _____

이미 다 외우셨네요. 그렇다면 가정에 돌아가셔서 친, 한, 자, 원리를 적용해 보셨나요? 적용해 보시니까 어땠나요? 아마 각 가정마다 적용하기가 수월했던 원리가 있고, 적용하기가 어려웠던 원리가 있었을 것 같아요. 먼저 적용이 쉬웠던 원리를 들어보고 부모님마다의 노하우를 서로 공유하면 어떨까 합니다. <활동지 4-9>를 작성하시면서 적용이 쉬웠던 원리는 무엇이었는지, 적용이 쉬웠던 이유가 무엇이고, 나는 어떻게 잘할 수 있었는지에 대해서 생각해 보시기 바랍니다.

※ 참가자는 작성한 <활동지 4-8>을 발표하고, 지도자는 요약 및 정리를 한다.

② 지도자는 구성원에게 가정에서 적용해 본 “친.한.자 원리” 중 실제로 적용하기가 가장 어려웠던 원리와 그 이유를 질문하고 <활동지 4-9>를 작성하도록 한다.

활동지 4-9

마무리 활동



Hard 실제로 적용하기 가장 어려웠던 원리는?

- ☒ 친1_부자원리
- ☒ 친2_오감원리
- ☒ 한_제고협상
- ☒ 자_자격필

? 그 이유가 무엇일까요? _____

 어떤 도움이 필요할까요? _____

그렇다면 가장 적용하기 어려웠던 원리는 무엇이였을까요? 적용하기 어려웠던 원리가 있었다면 보다 수월하게 적용할 수 있기 위해서는 어떤 도움이 필요할까요? 필요한 도움을 함께 생각해 보고 아이디어를 나눴으면 좋을 것 같아요. <활동지 4-9>를 작성하시면서 한 번 생각해 보도록 하겠습니다.

※참가자는 작성한 <활동지 4-9>를 발표하고, 지도자는 요약 및 정리를 한다.

③ 스마트 부모 7계명 읽기

활동지 4-10

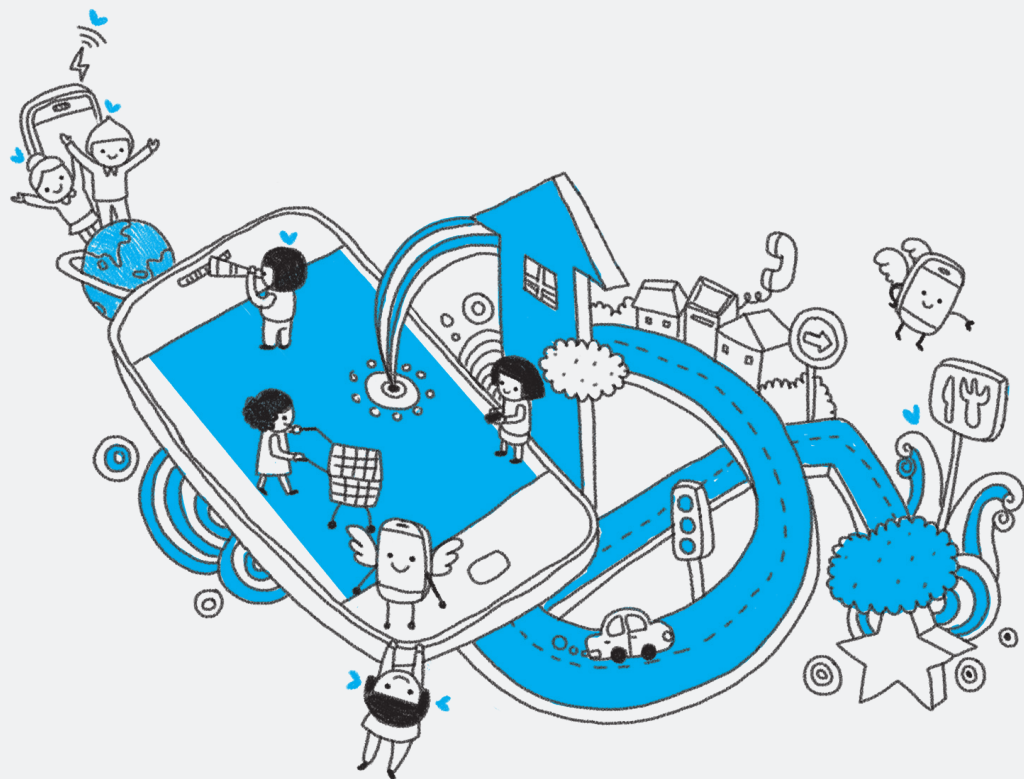
나는 스마트한 부모다!!

- 첫째 나는 스마트폰 등의 새로운 기기에 대해 열린 마음을 갖고 있다.
- 둘째 나는 나의 자녀를 잘 양육할 수 있다고 믿는다.
- 셋째 나는 스마트폰에 대해 자녀와 친밀하게 소통을 한다.
- 넷째 나는 자녀의 부족한 점, 문제점 보다는 자녀의 잠재력을 본다.
- 다섯째 나는 언제나 스마트폰 사용규칙을 자녀와 함께 의논하여 정한다.
- 여섯째 나는 자녀가 무엇이든지 스스로 결정할 수 있도록 돕는다.
- 일곱째 나는 자녀의 올바른 스마트폰 사용을 위하여 가족 및 지역 사회와 적극적으로 교류한다.



자, 이제 마칠 시간이 됐네요. 부모님들께서는 이제 자녀의 자율적 스마트폰 사용을 길러줄 수 있는 '스마트한 부모'이십니다. **“나는 스마트한 부모다!!”**를 마지막으로 힘차게 읽으면서 이 시간을 마치도록 하겠습니다. 지금까지 수고 많으셨습니다. 감사합니다.

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친.한.자.원리 단회기 매뉴얼



회기주제	스마트폰 기기의 이해 친.한.자 원리 복습	운영방법	강의, 토론, 실습	참여자	진행자: 참여자:
목표	▶ 자녀의 스마트폰 과다사용에 대한 관리·지도의 필요성을 인식한다. ▶ 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 ‘친.한.자.원리’를 학습한다. ▶ 스마트폰의 기본적인 개념과 기능에 대한 이해와 체험을 통해, 자녀들이 살고 있는 스마트폰 세상에 대한 이해를 높인다.				
준비물	PPT, 노트북, 빔프로젝트, 워크북, 필기구				
운영방법	▶ 50명 이상의 대집단 교육 시, 180분 교육(강의, 동영상 시청) ▶ 10~20명 교육일 경우, 120분씩 2회 교육(강의, 동영상 시청, 실습)				
필요인력	리더 1명, 코리더 1명 이상				
활동내용 (120분)	▶여는 활동◀ ① 프로그램 소개 (부모 체크리스트 실시) ▶주요 활동◀ 1. 청소년과 스마트폰 중독에 대해 이해하기 ① 스마트폰 중독의 의학적 모델 ② 스마트폰 기기의 중독적 특성 ③ 행동 변화 5단계 모델 2. 스마트폰 사용 지도하기 2-1. 스마트폰 사용 지도하기 : 자기결정성 향상 ① 자기결정 동기와 동기수준 2-2. 스마트폰 사용 지도하기 : 친.한.자.양육원리 ① 자녀의 자기결정성을 높이는 “친”원리 배우기 ② 자녀의 자기결정성을 높이는 “한”원리 배우기 ③ 자녀의 자기결정성을 높이는 “자”원리 배우기 3. 스마트폰에 대해 이해하기 ; 스마트폰 지식 쌓기 ① 스마트폰의 개념 및 용어에 대한 이해 ② 자녀들이 많이 쓰는 4대 App ③ 추천 & 비추천 App 5 ▶마무리 활동◀ ① 스마트부모 7계명 읽기				

여는 활동

1. 프로그램 소개 (5분)

① 지도자는 자기소개를 한 후, 프로그램을 소개한다.

안녕하세요?

“친, 한, 자, 원리” 프로그램에 참여해 주신 부모님들 환영합니다. 저는 OO센터의 상담원 000입니다.

오늘 부모교육에서는 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 “친, 한, 자, 원리”를 소개드리고자 합니다. “친, 한, 자, 원리”는 자녀의 과도한 스마트폰 사용 문제로 어려움을 겪고 계신 부모님을 위해 만들었습니다. 자녀의 자율적 스마트폰 사용을 도와 스마트폰을 건강하게 사용할 수 있도록 지도하기 위한 방법을 안내하고자 합니다.

“친, 한, 자, 원리”는 줄임말인데요, 먼저 “친”은 자녀와 친밀하게 관계 맺는 원리입니다. “한”은 한계정하기, “자”는 자율성 촉진하기입니다. 즉, “친, 한, 자, 원리”는 자녀와의 친밀한 관계를 바탕으로 부모님이 정해주신 안전하고 명확한 한계 내에서 자녀가 스스로 자신의 삶을 건강하게 꾸려나갈 수 있도록 자율성을 지지하는 방법입니다. 아무쪼록 빠짐없이 참여하셔서 부모님 자신의 성장과 자녀의 성장에 도움이 되는 좋은 시간이 되었으면 좋겠습니다.

2. 부모 체크리스트 실시 (5분)

① 지도자는 부모님들의 현재 양육 태도에 대해서 “부모체크리스트”를 사용하여 점검한다.

먼저 급변하는 미디어 세상 속에서 스마트폰과 스마트폰을 사용하는 자녀에 대해 부모님께서 어떤 시선을 가지고 계신가요? 현재 부모님의 태도와 교육이 끝난 후 달라진 부모님의 태도를 비교해 보실 수 있을 거예요. <활동지 1-2>를 읽고 체크해 보신 후 점수를 내보시기 바랍니다.

※ 지도자는 미리 <활동지 1-2>를 준비하여 배포한다.

PPT

부모 체크리스트

1-전혀 그렇지 않다 2-약간 그렇지 않다 3-그렇지 않다 4-보통이다 5-그렇다 6-약간 그렇다 7-매우 그렇다

번호	문항	1	2	3	4	5	6	7
1	나는 스마트폰 등의 새로운 기기에 대해 열린 마음을 갖고 있다.							
2	나는 나의 자녀를 잘 양육할 수 있다고 믿는다.							
3	나는 <u>스마트폰</u> 에 대해 자녀와 친밀하게 소통을 한다.							
4	나는 자녀의 부족한 점, 문제점 보다는 자녀의 잠재력을 본다.							
5	나는 언제나 <u>스마트폰</u> 사용규칙을 자녀와 함께 의논하여 정한다.							
6	나는 자녀가 무엇이든지 스스로 결정할 수 있도록 돕는다.							
7	나는 자녀의 올바른 <u>스마트폰</u> 사용을 위하여 가족 및 지역사회와 적극적으로 교류한다.							

※실시 후 질문은 지도자의 판단 하에 다양하게 변형 혹은 생략 가능함

실시해 보니 어떠신가요? 체크리스트에 답변하시면서 여러 가지 에피소드들이 생각나셨을 것 같아요. 어떤 항목의 점수가 가장 높은가요? 어떤 항목 점수가 가장 낮은가요? 왜 그 항목에 높은 점수(혹은 낮은 점수)를 주셨어요? 점수가 낮은 항목이 있다면 이번 교육을 통해 점수 향상을 목표로 삼아보시면 어떨까요?

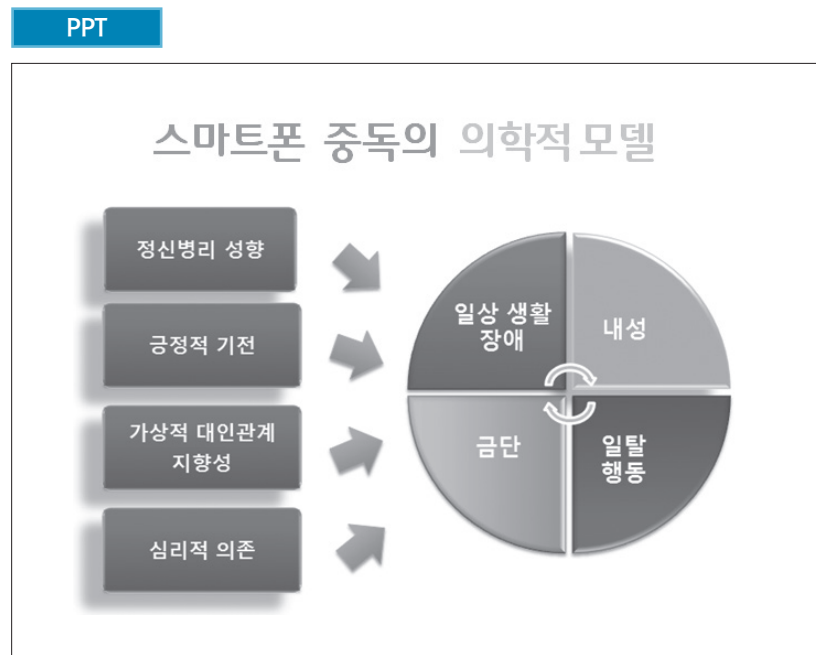
② 지도자는 부모교육프로그램의 중요성을 강조한다.

모든 부모님들은 언젠가는 자녀가 부모님 도움 없이도 건강하고 행복하게 “자율적으로” 자신의 삶을 꾸려나갈 수 있기를 기대하실 것입니다. 점점 더 빠르게 발전하는 스마트한 세상 속에서 자녀가 건강하게 적응할 수 있도록 부모님이 도와주실 수 있는 “친,한,자 원리”의 마지막 시간을 시작하도록 하겠습니다.

주요 활동

1. 청소년과 스마트폰 중독에 대해 이해하기

① 스마트폰 중독의 의학적 모델을 설명한다.



먼저, 스마트폰 중독이란 무엇일까요? 스마트폰 중독이 무엇인지, 우리 자녀들이 왜 빠져드는지를 이해하면 자녀를 보다 효과적으로 지도할 수 있습니다.

기존의 연구결과들에 의하면 스마트폰 중독은 기존의 도박중독, 게임중독과 같은 행위 중독의 일종으로 다음과 같은 증상들을 보인다고 합니다. 스마트폰 중독의 증상으로는 일상생활장애, 금단, 내성, 일탈행동이 있습니다.

- **일상생활장애**는 스마트폰으로 인해 기본적으로 해야 할 일을 못하게 되는 것을 말합니다. 예를 들어, 밤늦게까지 스마트폰 하느라 잠을 제대로 못 자서 학교에 지각을 한다든지, 학교 수업에 집중하지 못하고 내내 스마트폰만 하고 있다든지, 스마트폰 하면서 걷다가 넘어지거나 달려오는 차를 피하지 못한다든지 하는 것들입니다.

- **내성**은 스마트폰을 사용하면 할수록 더 많이 사용해야 만족을 느끼는 증상입니다. 알코올 중독도 점점 많은 양의 술을 마시게 되는 병인 것처럼 스마트폰 중독도 점점 사용시간이 전보다 늘게 되는 증상을 말합니다.
- **금단**은 스마트폰을 하고 있지 않는 동안에도 내내 스마트폰 생각만 하게 되는 것을 말합니다. 담배를 끊으면 금단증상이 생긴다고들 하죠. 마찬가지로 스마트폰 중독도 갑자기 스마트폰을 사용하지 못하게 되거나 사용 시간을 줄이게 되면 초조해지고 불안해져서 안절부절 못하게 됩니다.
- **일탈행동**은 평소에 하지 않던 행동들 예를 들면, 잦은 거짓말, 무단결과/결석, 흡연 등을 말합니다.

자녀에게 이러한 증상을 보인다면 자녀의 스마트폰 사용에 대한 지도가 필요한 시점이라고 보시면 될 것 같습니다.

② 청소년들이 스마트폰에 빠지게 되는 이유를 설명한다.

청소년들에게 스마트폰 중독의 문제는 심각합니다. 그러나 스마트폰은 청소년들에게 해롭기만 할까요? 해롭지만도 않고 이롭지만도 않다는 것이 자녀의 스마트폰 사용 지도를 어렵게 하는 것 같습니다. 스마트폰의 편리성 또한 무시할 수 없습니다. 그러므로 이보다 더 중요한 질문은 '어떻게 하면 청소년들이 스마트폰을 이롭게 사용할 수 있도록 관리·지도할 수 있을까?'입니다. 이 질문에 답하기 위해서는 먼저, '왜 청소년들은 스마트폰에 빠져드는 것인가?'를 알아볼 필요가 있습니다. 왜 빠져드는지를 알아야 효과적으로 지도할 수 있기 때문이죠.

PPT

미디어 특성

청소년들이 스마트폰에 빠지는 이유



감각추구
욕구 충족

(정세훈 외, 2012)

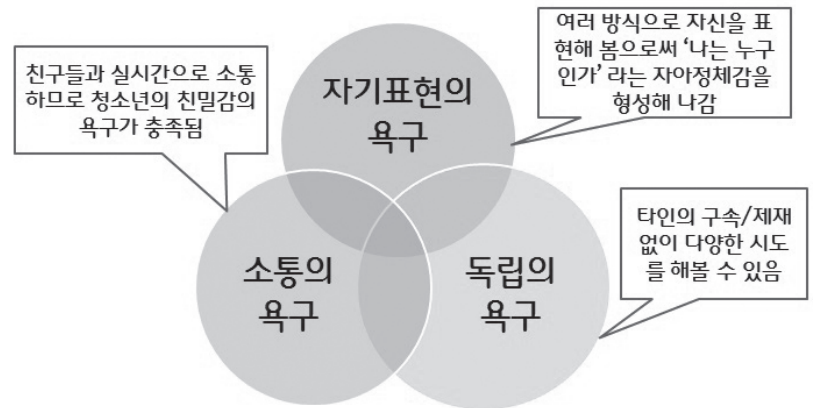
1) 스마트폰 기기의 중독적 특성

먼저 스마트폰 기기는 중독적 특성을 가지고 있습니다. 스마트폰은 컴퓨터를 이용하는 것보다 훨씬 쉽고 편리하게 즉각적으로 원하는 내용을 얻을 수 있습니다. 또한 스마트폰은 항상 손에 들고 다니는 물건이기 때문에 언제 어디서든 액정만 터치하면 스마트 세상에 들어갈 수 있습니다. 스마트폰은 이전의 휴대폰이나 개인 컴퓨터보다 훨씬 쉽게 사용할 수 있도록 사용자 중심으로 맞춰져 있습니다. 스마트폰은 각자가 원하는 앱을 찾아 본인에게 가장 알맞게 꾸밀 수 있기 때문에 나만의 개성이 더 쉽게 반영되는데, 이러한 특성 때문에 이전의 어떤 미디어 기기보다 훨씬 의존적이 되기 쉽습니다.

PPT

청소년의 발달적 특성

청소년들이 스마트폰에 빠지는 이유



2) 청소년의 발달적 특성

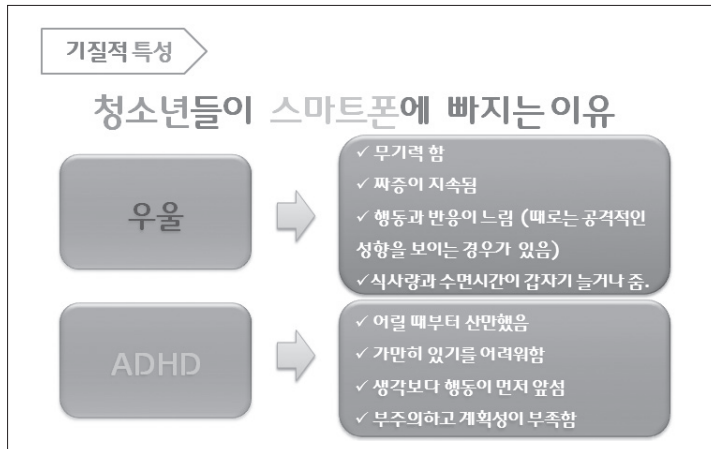
청소년은 발달과정상 신체적으로도 정신적으로도 변화를 겪는 시기입니다. 신체적으로는 2차 성징이 시작되면서 몸에 변화가 생기고, 정신적으로는 '나는 누구인가'에 대해서 고민이 시작되는 시기입니다. 나의 성격, 적성, 취향, 가치관, 진로 등이 무엇인지 알아보느라 좌충우돌하는 시기로 정서적으로도 매우 불안정하고 예민합니다. 청소년들이 자신의 어지러운 마음을 피하는 가장 손쉬운 방법이 요즘 시대에는 스마트폰인 것 같습니다. 스마트폰에 몰입하면 잠시라도 혼란과 불안에서 벗어날 수 있으니까요.

다음과 같은 청소년의 발달적 특성이 스마트폰에 더욱 빠지게 만드는 것 같아요.

먼저 청소년기는 발달 특성상 개성이 뚜렷해지고 독립에 대한 욕구가 강해지는 시기예요. 스마트폰을 통해 어딘가에 속박되지 않고 타인의 구속, 제재 없이 호기심을 확인해 보고 다양한 시도를 해볼 수 있기에 다른 연령층에 비해 특히 청소년이 스마트폰에 더욱 빠지게 됩니다.

또한 청소년기는 또래와의 친밀함이 중요한 시기로 친구를 사귀면서 사회성이 향상됩니다. 스마트폰은 친구와 늘 함께하지 않더라도 실시간으로 소통할 수 있으므로 청소년의 친밀감의 욕구를 충족시켜줍니다. 뿐만 아니라 청소년기에는 자신의 개성을 발견해 나가는 시기이면서 동시에 또래 집단의 동조성이 증가하는 시기로 친구가 하는 것을 함께 하고자 하는 욕구가 크므로 더욱더 소통에 대한 욕구가 큼니다. 스마트폰의 sns 기능은 이러한 또래 집단의 응집력을 높이는 역할을 하구요. 마지막으로 청소년기는 호기심이 많고, 다양한 생각, 활동을 경험함으로써 '내가 누구인가'에 대해 알아가는 시기입니다. 간접경험이 부족한 우리나라 청소년들은 스마트폰을 통해 다양한 간접경험을 하고 그를 통해 자신의 취향과 개성을 발견하고 자기를 표현하는 시도를 합니다.

PPT



3) 개인의 기질적 특성

이 밖의 경우에도, 유독 스마트폰 중독에 빠지기 쉬운 기질적 성향을 갖는 청소년들도 있습니다. 예를 들어, 원래 성격이 우울한 사람들은 스마트폰을 통해 사람들과 대화하는 것을 더 쉽고 편하게 느끼곤 합니다. 왜냐하면 직접 만나서 대화하는 것이 아니기 때문에 얼굴 표정, 눈맞춤, 제스처 등의 비언어적인 행동이 없기 때문이에요. 그래서 우울한 청소년들은 대인관계에서 오는 긴장감을 피하고 현실에서 오는 고통으로부터 벗어나고자 더욱 스마트폰에 빠져들기 쉽습니다. 또 다른 경우로, ADHD가 있는데요, ADHD(주의력결핍과잉행동장애)라는 단어를 들어보셨나요? 유독 가만히 있기 어려워하고 생각보다 행동이 먼저 앞서며 부주의한 특성을 보이는 경우, ADHD를 의심해 볼 수 있습니다. ADHD를 지닌 경우, 전두엽 기능이 미숙하여 즉각적으로 즐거움을 줄 수 있는 자극을 추구하는 성향을 보입니다. 그래서 ADHD인 청소년이 인터넷, 게임, 스마트폰 등에 더 쉽게 빠지게 됩니다.

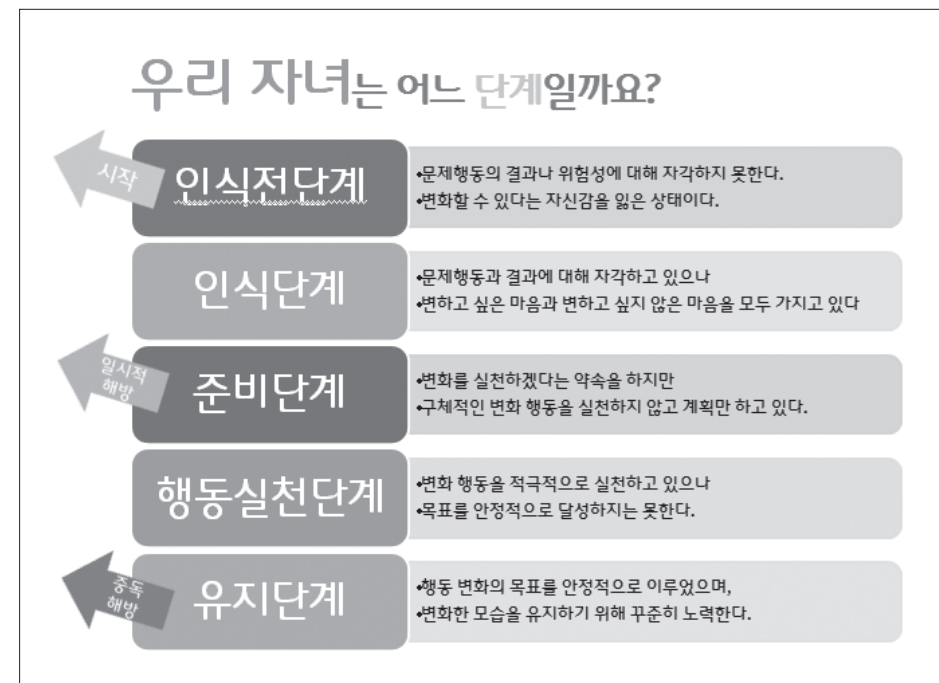
③ 자녀의 스마트폰 중독 정도를 파악할 수 있는 방법을 소개한다.

이처럼 청소년들이 스마트폰에 빠지기 쉬운 이유들이 있다고 하는데, 지금 우리 자녀는 얼마나 스마트폰에 빠져있을까요? 우리 자녀의 스마트폰 중독은 어느 수준일까요? “청소년 스마트폰 중독 자가 진단” 척도를 가지고 자녀의 스마트폰 중독 수준을 간단히 파악하실 수 있습니다. <활동지 1-7>으로 청소년의 스마트폰 중독 진단을 해보신 후, <활동지 1-8>로 검사 결과를 해석해 보실 수 있습니다. 채점과 해석이 번거로우신 경우에는 [인터넷중독대응센터\(www.iapc.or.kr\)](http://www.iapc.or.kr) 홈페이지에서 같은 검사를 실시하면 자동으로 결과까지 확인하실 수 있습니다.

※ 지도자는 미리 <활동지 1-7>과 <활동지 1-8>을 준비하여 배포한다.

④ 스마트폰 중독에서 벗어나는 과정을 “행동 변화 5단계 모델”로 설명한다.

PPT



그러나 아무리 청소년들이 스마트폰에 빠지기 쉽다고 하더라도, 내 자녀는 스스로 스마트폰 사용을 조절할 수 있기를 기대하시죠? 하지만 아무리 참을성을 가지고 지켜보려고 해도 자녀는 스마트폰에서 빠져나올 생각을 좀처럼 하지 않아 속상하실 때가 많을 거예요.

사람들은 지금 보고 계시는 5단계에 걸쳐 행동이 변화되고, 이 과정은 순환적이며 사람들마다 자유롭게 이동하며 각자 다른 속도로 이 과정을 순환합니다. ① 스마트폰에 빠져있으나 스마트폰 사용을 조절하고자 하는 의지가 없는 청소년들이 바로 “**인식전단계**”에 있습니다. 스마트폰 중독으로 인한 결과나 위험성에 대해서 자각하지 못하고 있거나 스스로 조절할 수 있다는 자신감을 잃은 상태입니다. ② “**인식단계**”에 있는 청소년은 스마트폰 중독에 대한 문제를 이해하고 있으나 조절하고 싶지 않은 마음과 조절해야 할 것 같은 마음을 동시에 가지고 있는 상태입니다. ③ “**준비단계**”는 일시적으로 스마트폰 중독 문제가 해결된 것 같아 보이는 단계입니다. 조절하겠다는 의지를 보이고 사용 규칙을 실천하겠다고 약속은 하지만 구체적으로 어떻게 실천할지에 대해서는 아직 계획만 하는 단계입니다. ④ 4번째 “**실천단계**”는 스마트폰 조절을 하고자 구체적인 방법을 짜서 실천하고자 노력하고 있으나 안정적으로 목표를 달성하는 단계는 아닙니다. ⑤ 마지막은 “**유지단계**”입니다. 스마트폰 사용 조절 규칙을 안정적으로 실천하고 있으며 지속적으로 조절하는 단계입니다.

2. 스마트폰 사용 지도하기

- ① 지도자는 청소년의 스마트폰 사용을 지도하기 위해 강압적인 규제와 통제는 효과가 없음을 강조한다.

PPT



행동변화는 단번에 이루어지는 것이 아닙니다. 작은 단계를 거쳐 최종 목표에 이르는 것이지요. 그래서 자녀의 변화 과정을 기다려주시고 격려해 주시는 부모님의 태도가 중요합니다.

아마도 이미 많은 부모님이 청소년의 스마트폰 과다사용의 폐해를 가정에서 이미 몸소 경험해 보셨을 것 같아요. 하루 종일 스마트폰에만 관심을 두고 있는 자녀로 인해 속상했던 경험들이 다들 있으시죠? 화도 내보시고, 달래도 보시고, 스마트폰을 뺏어 보기도 하시고, 용돈도 끊어보시고 이미 다양한 방법들을 시도해 보셨을 텐데요. 당장은 효과가 있었더라도 지속적인 효과는 없으셨을 거예요. 그래서 더욱 실망스럽고 기운 빠지고... 자녀의 스마트폰 사용 지도가 쉽지는 않으셨으리라 예상됩니다.

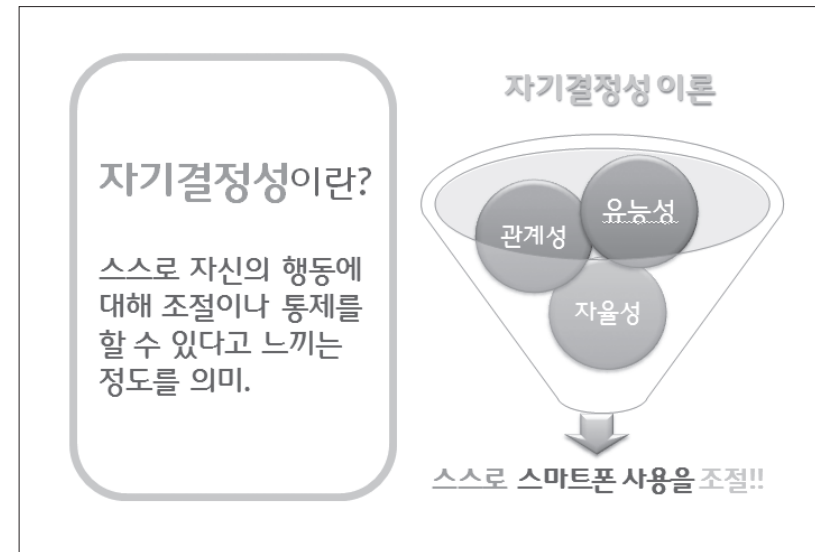
미국 로체스터 대학의 Deci와 Ryan은 자기결정성 이론을 통해 아이들이 스스로 조절할 수 있는 능력을 키워주어야 한다고 주장합니다. 그리고 그 방법 중 하나로 자기결정성 동기의 수준을 높여 주어야 한다고 해요. 스마트폰은 개인이 휴대하는 사적인 매체라 부모님께서 통제를 하고자 하여도 잘되지 않아요. 그렇다면 방법은 통제가 아니라 자녀의 자기조절능력을 키워주는 방법이 최선입니다.

본 프로그램은 Deci와 Ryan은 자기결정성 이론에 근거하여 자녀의 자기결정성을 향상시켜줌으로써 스스로 스마트폰 사용을 조절할 수 있도록 지도하는 방법을 알려드리고자 합니다.

2-1. 스마트폰 사용 지도하기 : 자기결정성 향상

- ① 자기결정성의 정의를 설명한다

PPT

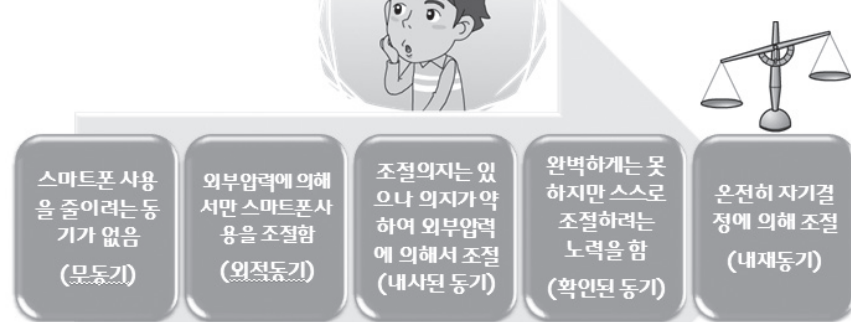


자기결정성이란 스스로 자신의 행동을 조절하고 통제하고 있다고 느끼는 정도를 의미합니다. 자녀가 자신을 위해서 스마트폰 사용을 스스로 조절하고 통제할 수 있는 것이 우리 부모님 모두의 바람일 것 같아요. 그렇다면 자녀의 자기결정성을 어떻게 향상시킬 수 있을까요? 자기결정성 이론에 따르면, 자기결정성을 높이기 위해서는 자기결정 동기 수준이 높아져야 한다고 합니다.

- ② 자기결정 동기수준에 대해 설명한다.

PPT

자기결정 동기



그러면 동기의 수준이 어느 정도인지 알아봐야겠죠? 이 자기결정 동기 수준에 대해서 자세히 보도록 할게요. 처음에는 스마트폰을 줄이려는 동기가 없는 **무동기 상태**입니다. 그 다음은 부모의 압박이나 무엇을 사준다는 혹은 원하는 것을 하게 해준다는 약속에 의해서 스마트폰의 사용이 조절됩니다. 스마트폰 사용을 줄이고자 하는 동기가 외부요인에 의해서 생긴다는 것입니다. 이것을 **외적동기**라고 하고요. 그 다음 단계는 줄여야겠다는 의지가 약한 것은 있지만 혼자서는 조절이 여전히 어려워서 외부의 압력이 어느 정도 있어야 조절이 됩니다. 그러나 앞의 단계와 다른 점이 있다면 본인의 의지가 약한이라도 개입이 되어있다는 것입니다. 이렇게 동기는 외부압력으로부터 시작되어 나 스스로 조절하고자 하는 동기로 점점 커집니다. 이것을 **내재동기**라고 하는데요. 말 그대로 동기가 내 안에 있다는 뜻입니다. 뒤의 두 단계에서는 찬찬히 살펴보도록 하죠.

③ 무동기를 설명한다.

PPT

무동기

스마트폰을 줄이려는 동기가 없음

✓ 스마트폰에만 빠져서 해야 하는 숙제를 하지 않거나 밥을 거르는 등 자신의 행동을 조절할 수 없는 상태. 그렇게 할 의지도 없이 스마트폰에만 빠져있는 상태.

✓ 이러한 무동기 유형의 학생들은 엄마가 스마트폰 사용을 줄이면 보상을 주겠다고 해도 그것을 얻으려고 자신의 행동을 조절하지 않으며 계속 스마트폰을 부적절하게 사용.



처음에는 스마트폰 사용을 줄이려는 동기가 없습니다. 우리 자녀들 그렇지 않나요? 아니면 자녀가 둘인데 한 명은 스스로 조절을 잘하는데 다른 아이는 그렇지 않은 경우도 있죠? 다행히도 문제 인식을 하고 있는 자녀를 둔 부모님들도 계실 거예요. 하지만 워낙 많은 청소년들이 스마트폰 과다사용에 대해 조절의지를 보이지 않기에 교육이 필요합니다.

④ 외적동기를 설명한다.

PPT

외적동기

외부압력에 의해서만 스마트폰 사용 조절

✓ 스마트폰 사용이 부모나 교사와 같은 권위자들에 의해 조절됨.

✓ 스스로 스마트폰의 사용을 조절하고자 하는 동기가 없음.

✓ 부모님이나 교사가 없을 경우에는 다시 스마트폰을 사용.

✓ 벌을 피하기 위해서 혹은 원하는 것을 얻기 위해 행동.



그 다음은 외부압력에 의해서만 스마트폰의 사용이 조절되는 단계입니다. “스마트폰 사용을 줄이면 뭘 해줄게” 하는 부모의 약속이나 “스마트폰 하루에 몇 시간 이상 사용하면 뺏는다.”와 같은 협박에 의해서만 사용이 조절됩니다. 약속이나 협박이 없으면 늘 하던 대로 계속 스마트폰만 하는 아이들입니다. 이 모습도 집에서 많이 보이는 모습이지요? 우리 아이들이 이 상태에서 벗어나기만 해도 얼마나 좋을까요?

⑤ 내사된 동기를 설명한다.

PPT

내사된 동기
의지는 있으나 의지가 약하여
외부압력에 의해서 스마트폰 사용 조절

- ✓ 스마트폰 사용을 조절하고자 하는 의지가 있음. 그러나 약함.
- ✓ 스마트폰 사용을 조절하지 않으면 안 될 것 같은 마음이 있음.
- ✓ 그러나 혼자서는 조절을 하기 어려움.
- ✓ 외부압력이 있어야 조절 가능.

자, 다음은 스마트폰 사용을 조절하고자 하는 의지가 있기는 하지만 혼자서는 잘 안 되는 단계입니다. 이 상황을 보시면 엄마가 밥 먹고 학원가라고 말씀하시죠? 엄마가 부르니 그제서야 카톡을 중단합니다. 그래도 꽤 잘 끊죠? 웬지 스마트폰을 많이 사용하면 불안하지만 그렇다고 혼자서는 잘 조절이 안 되는, 그래서 부모의 압력이 어느 정도 있어야 조절하는 그런 단계입니다. 이 상태의 우리 자녀들은 스스로 갈등하기 시작합니다. 이 때 부모님이 잘 지도하고 관리해 주시면 되겠죠? 그런데 어떻게 지도하면 좋을지가 고민입니다. 남은 시간 동안 교육을 잘 들으시기 바랍니다!

⑥ 확인된 동기를 설명한다.

PPT

확인된 동기
완벽하진 않지만 스스로 조절

- ✓ 완벽하게는 못하지만 스스로 조절하려고 노력함.
- ✓ 부모와 정한 스마트폰 규칙을 기꺼이 따름.
- ✓ 외부압력이 없어도 스스로 조절할 수 있음.
- ✓ 개인적인 목표나 중요성 때문에 스스로 조절.

ex) 고3 수험생이 2G폰으로 바꾸는 경우,
시험기간만이라도 스마트폰을 엄마에게 맡기는 경우

다음 단계로 가볼까요? 이제는 어느 정도 스스로 조절할 수 있는 단계입니다. 완벽하게는 못하지만 조절하려고 노력하고 부모와 정한 스마트폰 사용 규칙을 잘 따릅니다. 이 엄마의 말풍선 보시죠. 자신감이 묻어나지 않나요? 시험기간에 스마트폰을 맡겼다고 기특하다고 다 컸다고 합니다. 자녀가 이 정도로만 스스로 조절해도 얼마나 좋을까요?

⑦ 내재동기를 설명한다.

PPT

내재동기
온전히 자기결정에 의해
스마트폰 사용을 조절

- ✓ 스마트폰을 상황에 맞게 자기-주도적으로 사용할 수 있음.
- ✓ 스마트폰에 끌려가는 것이 아니라 스스로 주체가 되어 스마트폰의 사용을 관리할 수 있으며 이러한 선택과 결정이 만족스럽고 스마트폰의 사용을 조절할 수 있다는 유능감을 느낌.

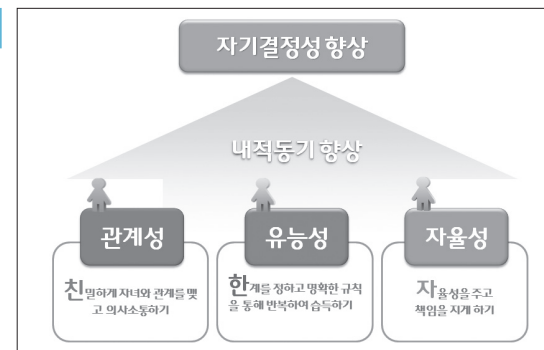
자, 그럼 도달하기 쉽지 않은 마지막, 신의 경지인 온전히 자기의 결정에 의해 조절되는 **내적동기**를 보겠습니다. 이 남자 아이 보세요. 아주 자기-주도적으로 생기지 않았나요? 자신감이 충만해서 엄지까지 세우고 있어요.

우리 자녀들이 이 수준까지 가기에는 스마트폰이 너무나 재미있는 미디어라 쉽지 않습니다. 그러나 아까 말씀드렸던 스마트폰 사용을 조절하려는 의지가 조금이라도 있는 단계, 개인의 목표나 중요성에 의해 외부의 압력이 없이도 적극적으로 조절하고자 하는 단계만 되어도 우리 부모님들은 한 시름 걱정을 덜겠지요?

여기까지 동기 없음, 로봇처럼 외부압력에 의해서만 스마트폰 사용을 줄이는 단계, 어느 정도 스마트폰을 줄여야겠다는 의지는 있지만 혼자서는 잘 안 되는 갈팡질팡 단계, 엄마가 자랑하고 다닐 만큼 자신의 목표나 중요성에 의해서 조절이 되는 단계, 또 마지막 신의 경지인 온전히 자기결정에 의해 조절되는 단계까지 봤어요.

⑧ 자기결정 구성요소인 관계성, 유능성, 자율성을 설명한다.

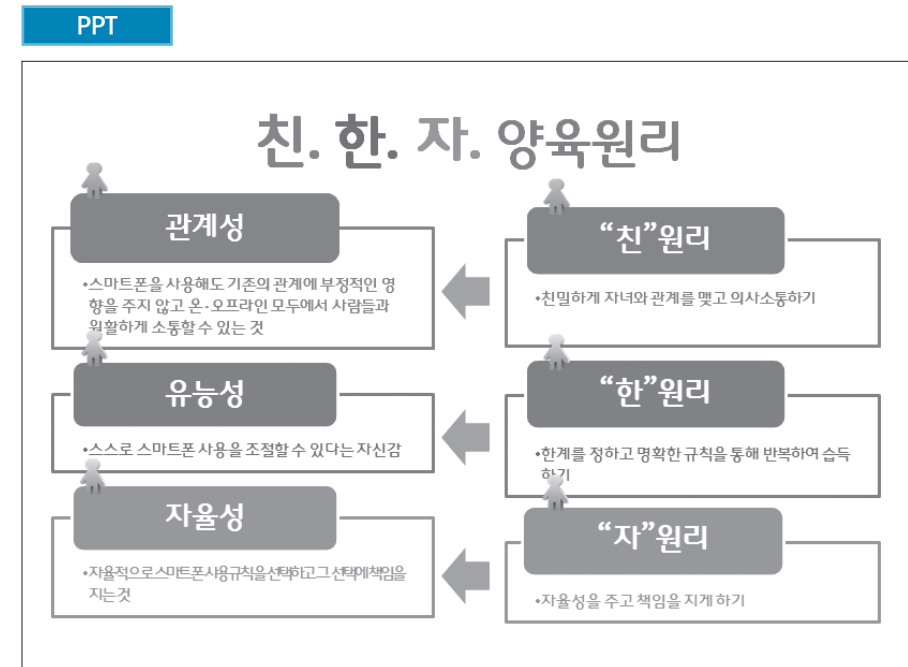
PPT



그렇다면 무동기에서 내재동기까지 어떻게 변화할 수 있을까요? 자기결정성 이론에 의하면 관계성, 유능성, 자율성이라는 세 가지 욕구가 충족될 때 자기결정 동기가 부여되고 자기결정성이 향상된다고 합니다. 이 세 요소가 태어날 때부터 그냥 생긴 것일까요? 다행히도, 이 세 욕구는 양육 과정에서 채워질 수 있는 것들입니다. 이 관계성, 유능성, 자율성을 키워주기 위한 양육법이 바로 다음 시간부터 자세히 다루어드릴 ‘친. 한. 자. 원리’입니다. 자, 그럼 관계성, 유능성, 자율성이 대체 무엇인지, 왜 이것이 높아져야 내재동기가 높아지고 자기결정성이 향상되어 혼자서도 잘하게 되는지를 알아볼게요. 구체적으로 살펴보면,

- **관계성**은 스마트폰을 사용해도 기존의 관계에 부정적인 영향을 주지 않고 온·오프라인 모두에서 사람들과 원활하게 소통할 수 있는 것을 의미합니다. 소통이라는 것은 참 중요한 것이잖아요. 그 소통이 스마트폰을 사용하여 기존의 관계가 깨지는 것이 아니라 더욱 원활하게 되는 것을 의미합니다. 자녀가 자율적으로 스마트폰의 사용을 조절하도록 하기 위해서는 “나는 스마트폰을 사용하지만 기존의 관계를 해치지 않고 온·오프라인 모두에서 사람들과 소통할 수 있어”라고 자녀가 말할 수 있도록 양육하는 것이 필요합니다. 이러한 관계성은 뒤에 나올 ‘친. 한. 자. 양육원리’ 중 ‘친’-친밀하게 관계 맺고 의사소통하는 것과 연결이 됩니다.
- **유능성**은 스스로 스마트폰 사용을 조절할 수 있다는 자신감입니다. 이 유능성을 자녀가 갖도록 하기 위해서는 자녀의 마음에 ‘나는 나와 나의 미래를 위해서 스마트폰을 이롭게 사용할 수 있어’라는, 다시 말하면 ‘나는 내가 선택한 스마트폰 사용규칙을 실천할 수 있는 능력이 있어’라고 말할 수 있도록 양육하는 것이 필요합니다. 이러한 유능성은 뒤에 나올 ‘친. 한. 자. 양육원리’ 중 ‘한’-한계를 정하고 명확한 규칙을 통하여 반복하여 습득하는 것과 연결이 됩니다.
- **자율성**은 자율적으로 스마트폰 사용규칙을 선택하고 그 선택에 책임을 지는 것입니다. 이러한 자율성을 자녀가 갖도록 하기 위해서는 자녀의 마음에 ‘나는 내가 필요하기 때문에 스마트폰 사용규칙을 정했으므로 규칙 준수에 대한 책임이 나에게 있다’라는 생각이 들도록 양육하는 것이 필요합니다. 이러한 자율성은 뒤에 나올 ‘친. 한. 자. 양육원리’ 중 ‘자’-자율적인 선택을 하고 책임을 지도록 하는 것과 연결이 됩니다.

⑨ 친. 한. 자. 양육원리 설명한다.



앞에서 관계성, 유능성, 자율성은 태어날 때부터 있는 것이 아니라 양육 과정에서 향상되는 것이라고 말씀드렸습니다. 이 세 요소를 키워주기 위한 양육법이 무엇인가 연구해 봤더니요. 친밀하게 관계 맺고 의사소통하는 것, 한계를 정하고 명확한 규칙을 통하여 반복하여 습득하는 것, 자율적인 선택을 하고 책임을 지도록 하는 것이라고 합니다. 그래서 저희가 부모님들이 이해하기 쉽도록 하기 위해 앞 글자를 따서 ‘친. 한. 자. 양육원리’라고 이름을 붙였습니다. 앞으로 남은 시간 동안 ‘친. 한. 자. 양육원리’의 구체적인 실천방법을 알려드리고자 합니다.

2-2. 스마트폰 사용 지도하기 : 친. 한. 자. 양육원리

자녀와 자주 갈등이 반복되다보면 사이가 나빠지고, 사이가 나빠지면 자녀는 더 부모님 말을 안 들으려고 하는 악순환이 반복됩니다. 그래서 '친'원리가 중요합니다. 부모님이 자녀와 친밀함을 유지할 때, 부모님 말씀을 잔소리가 아닌 충고로 받아들일 수 있습니다.

① 자녀 스마트폰 사용지도를 위한 자녀와의 친밀한 관계형성의 중요성을 강의한다.

“친”원리란 자녀를 친밀하게 대하고 관계를 잘 유지하며 자녀가 사랑받고 있음을 느끼게 하는 양육 행동을 말합니다. 무관심이나 비난, 잘못을 고치려고만 하는 태도와 반대되는 개념이에요. 너무 당연해 보이는 원리인데, 부모님께서도 잘 아시다시피 실천하기가 상당히 어려운 원리입니다. 그럼 먼저, 이 당연해 보이는 원리가 왜 그렇게 중요한지 알아보까요?

PPT

친원리의 중요성

1

동물은 애착(친밀한 관계)이 형성된 존재는 무조건 믿고 따른다



PPT에서 보시는 사진은 동물생태학자이자 노벨의학상 수상자인 콘라드 로렌츠입니다. 새끼 거위는 태어나자마자 본 대상을 엄마라고 철석같이 믿고 따라다닌다고 하는데, 이것을 ‘각인’이라고 합니다. 이처럼 동물은 가깝게 느껴지는 존재를 무조건 믿고 따르게 됩니다. 아마 부모-자녀는 세상에서 가장 먼저 만나는 가장 가까운 관계인 것 같아요. 본래 자녀는 부모님을 믿고 따르게 되어 있으니 이 관계를 잘 유지하는 것이 중요합니다.

PPT

친원리의 중요성

2

친밀한 사람이 제안하는 것은 수용하고 싶은 욕구가 있고, 싫어하는 사람이 제안하는 것은 거부하고 싶은 욕구가 생긴다.

“플러스원리”
들어 보셨나요?

또한 친.원리가 중요한 이유를 플러스 원리로 설명할 수 있는데요. “플러스 원리”를 들어보셨나요? 플러스 원리는 친밀한 사람의 제안은 수용하고 싶어하고, 싫어하는 사람의 제안은 거부하고 싶은 것을 말합니다. 플러스, 마이너스의 기호로 관계를 표현해 보도록 할게요.

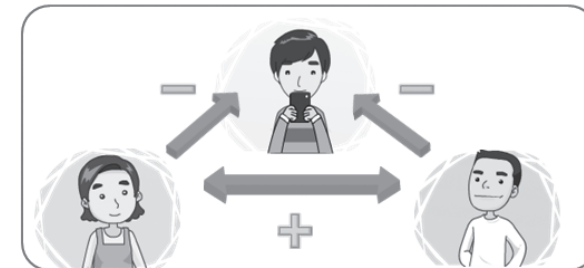
PPT

친원리의 중요성

2

친밀한 사람이 제안하는 것은 수용하고 싶은 욕구가 있고, 싫어하는 사람이 제안하는 것은 거부하고 싶은 욕구가 생긴다.

플러스원리란
“관계 부호(좋은관계+, 나쁜관계-)의 곱은 언제나 플러스가 된다”



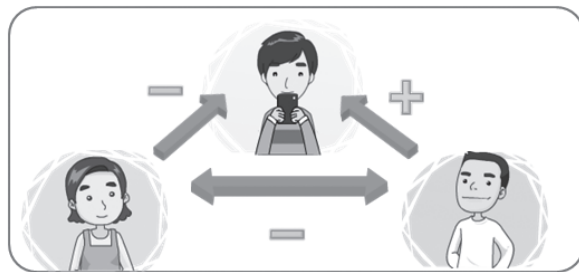
부모님과 자녀의 사이가 좋은 경우, 부모님이 지나친 스마트폰 사용이 해롭다고 생각한다면 자녀 또한 해롭다고 생각합니다. 그러므로 부모-자녀 간의 사이가 좋으면 자녀를 지도하기가 훨씬 수월합니다.

PPT

친원리의 중요성

- 친밀한 사람이 제안하는 것은 수용하고 싶은 욕구가 있고, 싫어하는 사람이 제안하는 것은 거부하고 싶은 욕구가 생긴다.

플러스원리란
“관계 부호(좋은관계+, 나쁜관계-)의 곱은 언제나 플러스가 된다”



같은 상황에서 부모님과 자녀의 사이가 나쁠 경우엔 어떨까요? 부모님과 자녀의 사이가 안 좋을 경우, 부모님이 스마트폰 과다사용이 안 좋다고 아무리 말씀해도 자녀는 스마트폰을 손에서 놓질 않습니다. (마이너스는 두 개가 모여야 플러스가 되니까요.)

※ 또 다른 예) A, B, C가 있다. A와 B의 사이가 나쁘면, A가 C를 마음에 들어 하지 않을 때 B는 왠지 C가 마음에 든다.

② 청소년 자녀에게 “친”원리의 적용이 어려운 이유를 설명한다.

PPT

청소년자녀에게 친원리 적용이 어려운 이유

- 자아정체성혼란, 독립추구, 정서불안정성 등으로 친원리 적용이 어려움
- 애정추구 및 표현이 다름: ‘당신의 사랑과 관심은 필요없다?’도 표현의 하나
대드는 것, 짜증내는 것, 불평하는 것, 간섭하지 말라고 하는 것도 표현의 하나임

아이들의 부정적 표현의 의미

- 완벽하다고 생각한 부모의 허점을 발견한 실망감을 표현 한것임.
- 자기를 확인하기 위한 세상과의 실갱이의 표현임.

→ 아이들의 부정적 표현은 부모님의 대한 공격이 아님

부모는 친원리를 실천해야 한다!

이처럼 자녀와 친밀한 관계를 유지하는 것은 중요합니다. 하지만 늘 친밀함을 유지한다는 것이 얼마나 어려운지는 부모님이 가장 잘 아시잖아요? 특히 청소년 자녀에게 “친”원리를 적용하기란 참으로 어렵습니다. 왜 그럴까요?

일단 청소년기의 발달적 특성 때문입니다. 앞서도 말씀드렸듯이 청소년기는 ‘내가 누구인가’에 대한 답을 구하는 시기입니다. 나도 내가 어떤 사람인지 모르겠고, 나도 내가 왜 이런 기분이 드는지 몰라서 혼란스럽습니다. 부모님으로부터 독립하고 싶기도 하다가 내가 혼자 무엇을 할 수 있을지 불안하기도 합니다. 그래서 답답하고 혼란스러운 마음에 괜히 부모님께 짜증내고 불평하고, 간섭하지 말라고 대들기도 하구요. 그럴 때마다 부모님은 영문도 모른 채 당황스러우실 텐데요, 자녀들의 부정적인 표현이 부모님에 대한 공격이 아니라 자기 자신의 혼란스러움 때문이라는 것을 알아주시면 좋을 것 같아요. 자기를 알아가기 위해서 세상과 실랑이를 벌이는 중이구나라고 이해해주시면 한결 마음이 편해지실 거예요. 그리고 자녀는 평소 완벽하다고 생각했던 부모님의 실수나 허점을 발견할 때 실망을 하게 되는데요, 부모님도 실수할 수 있고 어려운 것이 있다는 것을 아직 모르는 것이지요. 부모님 자체에 대한 실망보다는 사람은 누구나 실수하고 실수를 통해 배워간다는 것을 아직 몰라서 그러는 것이니 너무 속상해 하지 마시길 바랍니다.

아이들은 그렇게 매우 왜곡된 언어로 부모님의 사랑을 갈구하고 있습니다. 여기에 대한 반응으로 따뜻하고 격려하는 모습을 보여주실 때 청소년 자녀와도 우리는 소통하고 친밀해질 수 있습니다.

③ 자녀의 자기결정성을 높이는 “친”원리 배우기

그렇다면 따뜻하고 격려하는 모습은 어떻게 보여주면 좋을까요? 앞에서 자녀와의 친밀할 관계가 중요하다는 것을 말씀드렸는데요, 지금부터는 어떻게 하면 자녀와 친밀하게 관계를 맺고 의사소통할 수 있는지 구체적인 방법을 알려드리도록 하겠습니다.

④ <동영상 : 영수의 하루>를 시청한다.

구체적인 방법을 소개드리기 전에 먼저 가정에서 스마트폰으로 인해 자주 일어나는 갈등 상황을 동영상으로 보여드리도록 하겠습니다. 이러한 상황에서 부모님들이 어떻게 반응하게 되는지 살펴본 후 친.원리를 연습해 보도록 하겠습니다.

동영상에는 2가지 부모 반응이 예시되어 있습니다. 동영상을 보시면서, ‘나는 저럴때 어떻게 반응할까? 저 엄마가 저렇게 반응하는 건 무엇 때문일까? 저렇게 하지 않고 어떻게 하면 더 좋을까?’ 나아가서, ‘어떻게 반응하면 아이와 친밀한 관계를 형성하는데 도움이 될까?’하는 질문들을 하시면서 보시기 바랍니다.

동영상 영수의 하루

【상황1】 공부하는 줄 알았는데, 방에 들어가보니 계속 스마트폰 사용 중

엄마 : 영수 오늘 책상 앞에 앉았네, 과일 먹고 해라.

영수 : (책상에 앉아 하고 있던 스마트폰을 책상위에 얹은 뒤집어 놓으며)아~ 엄마...

엄마 : 공부한 게 아니라 스마트폰 하고 있었어? 영수 : 아니 잠깐 뭐 좀 확인하느라고

동영상 영수의 하루

【반응1】 불같이 화를 내는 엄마



엄마: 그렇게 스마트폰에 매여있어서 공부가 되니? 정말 어찌려고 그래?

영수: 내가 뭘 어쨌다고? 아이, 짜증나

엄마: 스마트폰 이리 줘봐, 뭐하고 있었던 거야?

영수: 아, 엄마 왜 그래?

엄마: 이리 내놔봐

영수: 아, 왜 그래? 아 진짜!, 내가 알아서 한다니까

(폰을 안 뺏기려고 뒤로 물러나면서 다른 손으로 엄마를 살짝 민다)

엄마: 너, 엄마 밀었어? 너 미쳤니? 너 뭐보고 있었던 거야?

영수: 아이, XX

엄마: 너, 욕까지?

【반응2】 비꼬는 엄마



엄마: (한숨을 쉬며) 웬일로 네가 공부하나 했다

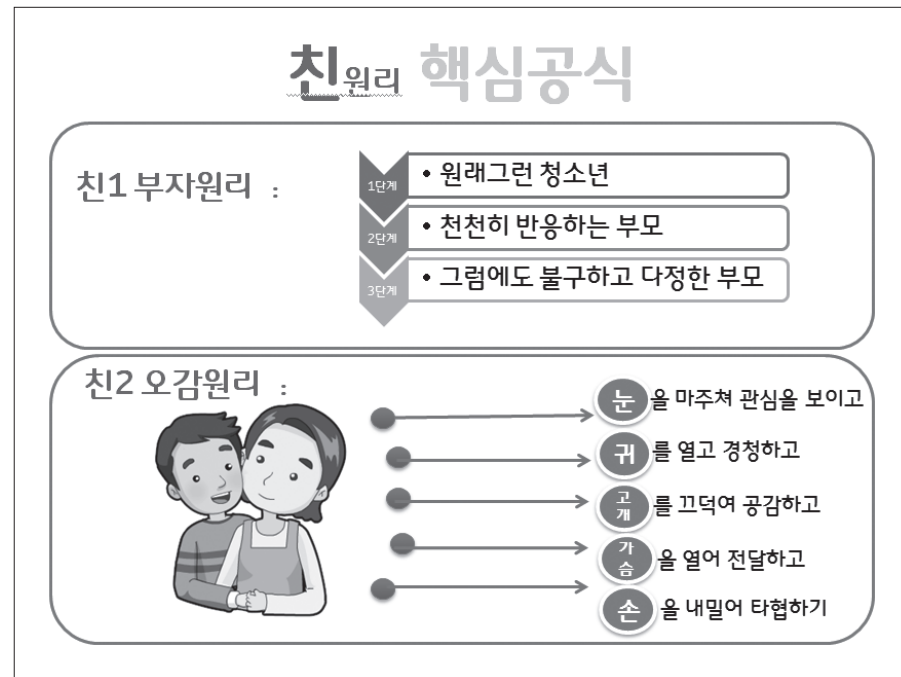
영수: 아, 진짜 공부하고 있었다니까

엄마: 알았다, 네 공부지 내 공부니? 네 일 네가 알아서 해라, 엄마는 이제 모르겠다. (아무 말도 안하고 굳은 표정으로 문을 닫고 나간다)

영수: 아, 왜 저래? (기분 나쁜 듯이 다시 스마트폰을 킨다).

⑤ 친원리 핵심공식을 설명한다.

PPT

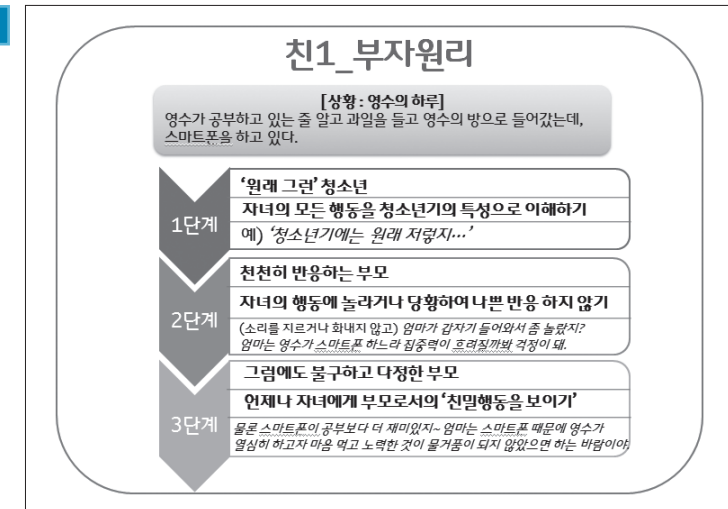


“영수의 하루”와 같은 상황이 벌어졌을 때, 자녀를 이해하고 친밀한 태도를 보이는 것이 쉽진 않습니다. 하지만 자녀와 친밀한 관계를 맺는 것이 얼마나 중요한지를 잘 알고 계시니까 어렵더라도 실천해 보시면 어떨까요? 친.원리의 핵심 공식은 두 가지입니다.

- 첫째는 **친1_부자원리**입니다. 부모-자녀가 친해지는 원리라 하여 ‘부자’원리라고 이름 지었습니다. 친1_부자원리는 자녀를 대하는 태도에 대한 공식입니다.
- 둘째는 **친2_오감원리**입니다. 자녀와 의사소통하는 공식인데요, 오감을 활용하여 의사소통을 하는 방법이라 하여 오감원리라고 이름을 지었습니다.

⑥ 친원리 핵심공식을 설명한다.

PPT



먼저 **친1_부자원리**부터 시작하겠습니다. 부모님은 물론 자녀를 사랑하시죠? 하지만 청소년 자녀를 키우다 보면 미울 때도 상당히 많지 않으신가요? 사람인가 싶을 때가 종종 있으실 거예요. ‘다정하게 잘 대해줘야지.’라고 마음은 먹어도 영수엄마처럼 순간순간 화가 나는 마음은 어쩔 수가 없습니다. 그러니 무작정 자녀에게 잘해주라는 조언은 사실 아무 도움이 되지 않을 것 같아요. 당연히 마음이야 잘해주고 싶지만 청소년 자녀를 키워본 부모님만이 이해할 수 있는 감정들이 있잖아요. 일단 그 감정들을 다스리는 것부터가 중요합니다. 그리고 나서야 자녀와 친밀한 관계 맺기가 가능하니까요. 먼저, 자녀의 모든 행동에 대해 **“사춘기니까 저래”**라고 마음속으로 되뇌는 것이 도움이 됩니다. 청소년기는 워낙 유별나니까, 우리 아이가 유별나서가 아니라 “사춘기라 저런 거야”라고 되뇌시면 한결 도움이 됩니다. 괜히 부모님을 도발하는 자녀의 행동에 당황하여 즉각적으로 반응을 하다가는 오히려 더 상황이 나빠지는 경우를 종종 경험하셨을 거예요. 청소년기의 자녀가 아무리 부모에게 독한 말을 퍼붓고 예의 없게 굴어도 자기가 부모님에게 한 행동은 모르고 부모님께서 독한 말 한 마디에 상처 받고 부모님께 잘못을 미루는 일이 한 두 번이 아닐 거예요. 자녀의 도발적인 태도에 즉각적으로 반응하지 마시고, 속으로 큰 숨을 쉬신 다음 **천천히 반응**하시는 것이 좋습니다. 청소년기의 자녀는 자기 스스로도 이해하지 못하는 감정, 행동이 많습니다. 하지만 그 감정, 행동 이면에는 부모님에게 사랑받고 이해받고자 하는 욕구가 여전히 크게 자리 잡고 있습니다. 자녀의 모든 행동을 부모님의 관심과 애정을 갈구하는 태도로 믿고 “사춘기는 원래 저래”라고 되뇌는 연습을 반복하시면 자녀를 대하는 태도가 훨씬 부드러워질 수 있을 거예요. 자녀의 그 어떤 행동에도 당황하거나 놀란 티를 내지 마시고, **여유 있고 부드러운 자세로 부모님께서 보여주실 수 있는 관심의 표현**을 보여주시면 자녀는 부모님이 자신을 진정으로 좋아하고 존중해준다고 느끼고 부모님을 신뢰하고 친밀하게 느끼게 됩니다. 다시 말씀드리면, 자녀와 친밀한 관계를 형성하는 것이 자녀의 자기결정성을 향상시키는 첫 번째 단계입니다.

⑦ 친2_오감원리를 적용해 본다.

PPT

친2_오감원리

STEP1 : 눈을 마주쳐 관심보이기



눈을 마주쳐 관심을 보이고

관심을 보여주는 TIP

1. 상대방의 행동과 표정을 살피서 관찰한 바를 말로 표현한다.
2. 시선을 통한 접촉을 적절히 한다.
3. 개방적인 자세를 취한다.
4. 긴장을 푼다.

다음은 친2_오감원리를 소개드릴게요. 친2_오감원리의 1단계는 “**관심보이기**”입니다. 자녀와 원활히 소통하기 위해서는 먼저 관심을 보여주고 소통을 원한다는 메시지를 보내주셔야 합니다. 자녀와 효과적으로 소통하기 위해서는 우선적으로 자녀가 편하게 소통할 수 있도록 환경을 만들어 주는 것이 중요합니다.

PPT

친2_오감원리

STEP2 : 귀를 열고 경청하기



귀를 열고 경청하고

자녀 말에 귀 기울이고 있음을 보여주는 TIP

단순음성반응을 보인다.
ex) "아, 응, 그랬구나"

친2_오감원리의 두 번째 단계는 “**귀를 열어 경청하기**”입니다. 자녀가 무슨 말을 하는지 잘 듣는 것이 기본이라는 것은 너무나 잘 알고 계실 것 같아요. 그것이 바로 경청입니다. 경청은 단순히 상대방의 말을 듣기만 하는 것이 아닙니다. 말의 이면에 깔린 동기와 정서에 귀를 기울여 듣는 것을 말합니다. 자녀는 부모님의 표정에서, 몸가짐에서, 고개의 끄덕임에서, “아, 응, 그랬구나.” 등의 간단한 음성반응 등을 통해 “아, 부모님이 내 말을 잘 듣고 있구나!”라는 느낌을 갖게 됩니다.

PPT

친2오감원리

STEP3: 고개를 끄덕여 공감하기

친원리 적용하기: 영수의 하루

공감공식	OO가 자녀 감정 원인 때문에 자녀감정 하게 느끼는구나
감정의 원인	• 감정의 원인이 되는 상황 요약 • 자녀를 판단하지 말고 부드럽고 따뜻한 목소리로 말하기 “공부를 열심히 하다가도 카톡이 오면 무시하기가 쉽지 않지.”
감정고르기	• 감정 반영은 감정 단어로 짧고 간결하게 표현 • 감정 고르기 “궁금하기도 하고 혹시 나만 모르는 이야기가 생기는 것은 아님이 걱정도 되고.”
슬프구나 속상하구나 고맙구나 걱정 되는구나 좋구나 재미있구나 행복하구나 즐겁구나	

친2_오감원리 세 번째 단계는 “**고개를 끄덕여 공감하기**”입니다. 공감이란 상대방의 입장이 되어 그 입장을 이해하는 것입니다. 내 입장에서, 내 방식대로, 내 감정대로 이해하는 것과는 다릅니다. 또한 공감은 이해한 것을 말로 또는 행동으로 표현하는 것입니다.

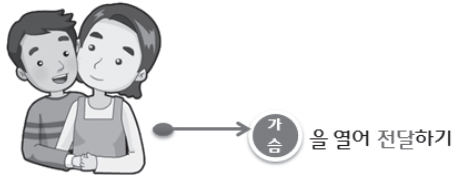
공감은 생각보다 어렵습니다. 아무리 내 자식이라도 자녀의 마음을 100% 이해한다는 것을 불가능합니다. 공감은 자녀의 상황 혹은 감정을 다 알고 있다는 태도가 아니라 자녀를 이해하려고 노력하고 있음을 보여주는 것입니다. 그러므로 자녀가 말한 모든 것을 공감하려고 한꺼번에 너무 많은 감정들을 반영하는 것은 오히려 대화를 산만하고 혼란스럽게 만들 수 있습니다. 일단 자녀의 말을 경청하고 비난하거나 판단하지 말고, 따뜻하고 부드러운 목소리로, 자녀가 처한 상황에서 자녀가 느꼈을 법한 감정을 읽어주시면 됩니다. 혹시나 나의 반응이 부정확했거나 자녀가 나의 공감에 잘 반응하지 않더라도 걱정하지 마세요. 자녀가 느끼는 것에 대해서 보다 잘 이해하고 싶으니 더 설명해 달라고 하시면 됩니다. 자 그럼, 연습해 볼까요?

※ 지도자는 PPT에 적힌 예시를 함께 연습한다.

PPT

친2_오감원리

STEP4: 가슴을 열어 전달하기



가슴을 열어 전달하기

친원리 적용하기: 영수의 하루

전달공식	나는	자녀의상황	보니	부모감정의 원인	같아	감정	하다
나는	자녀의상황	“스마트폰 하느라 집중력이 흐려지는 모습을 보니까”					
	부모감정의 원인	“엄마가 걱정이 되는구나.”					
감정 고르기	슬프구나 속상하구나 고맙구나	화가 나는 구나 재미있구나 <u>걱정되는구나</u>	서운하구나 놀랐구나 즐겁구나				

친2_오감원리의 4단계는 “가슴을 열고 전달하기”입니다. 부모님들께서는 자녀의 말과 행동에 불쾌해질 때에는 어떻게 하시나요? 보통 화가 나면 “너 왜 그러니?”, “네가 문제야”라는 식으로 대부분 ‘너’를 주어로 표현하게 되는데요, 이는 오히려 상대방을 비난하는 것으로 전달되어 상황을 더욱 악화시키게 됩니다. 그렇다고 아무 얘기도 안한다면 해결되는 것은 없이 자꾸 불만만 쌓여 괜히 다른 것을 트집을 잡아 폭발하게 될 수도 있습니다. 그래서 하고 싶은 말은 그때마다 전달하는 것이 좋습니다. 그리고 전달할 때에는 상대를 비난하지 않고 내 감정을 진솔하게 전달할 때 상대방이 받아들일 수 있습니다.

마음을 열어 전달하는 방법은, 전달공식이라고 하는데요. “나는 말이야... 이렇다”라고 나를 중심으로 이야기하는 것이예요. 처음에 “나는”으로 시작하면 쉽습니다. 그리고 ‘네가’ 엄마가 말할 때 쳐다보지 않으니까처럼 상대방의 행동에 대해서 이야기 합니다. 그 다음에 어떻게 느꼈는지 내 감정을 말하는 것이지요. “...하니 서운한 걸” 이렇게요. 또한 내 감정의 이유를 덧붙일 수 있습니다. “네가 엄마 말을 건성으로 듣는 것 같아서 서운한 걸” 이렇게 말이죠. 자 그럼, 연습해 볼까요?

※ 지도자는 PPT에 적힌 예시를 함께 연습한다.

PPT

친2_오감원리

STEP5: 손을 내밀어 타협하기



손을 내밀어 타협하기

친원리 적용하기: 영수의 하루

나도	이런 점을 노력할 테니	너도	이런 점을 노력해주면	어떻겠니?
타협 공식				
나도	이런 점을 노력할테니	우리가 약속한 시간 동안에는 네가 스마트폰 할 때 방해하지 않을 테니		
너도	이런 점을 노력해주면 어떻게	공부하는 시간 동안에는 스마트폰 없이 집중해 보면 어떨까?		

친2_오감원리 5단계는 “손을 내밀어 타협하기”입니다. 일방적으로 자녀에게 강요하는 것이 아니라 함께 노력하자고 요청하는 것이므로 자녀 또한 부모님의 제안을 받아들이기가 한결 수월해질 거예요. “영수의 하루”에 타협공식을 적용해 볼까요? 먼저 부모님이 노력할 수 있는 점을 말씀합니다. “우리가 약속한 시간 동안에는 네가 스마트폰 할 때 방해하지 않을 테니” 그리고 자녀가 노력해 주었으면 하는 점을 말씀합니다. “공부하는 시간 동안에는 스마트폰 없이 집중해 보면 어떨까?”

⑧ 자녀의 자기결정성을 높이는 “한”원리 배우기

이번에는 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 ‘한’의 원리를 배워보겠습니다. ‘친’이 습관처럼 편안하게 이루어지면 이제 ‘한(한계를 정하고 명확한 규칙을 반복하여 습득하기)’과 ‘자(자율성 기르기)’를 순서대로 진행하시면 됩니다. ‘한’, ‘자’를 하면서도 ‘친’이 계속 이루어지고 있어야 하며, ‘한’과 ‘자’가 교차로 진행될 수도 있지만 큰 방향은 친, 한, 자 순서로 나아간다고 할 수 있습니다.

그럼 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 ‘친, 한, 자, 원리’, ‘한(한계를 정하고 명확한 규칙을 반복하여 습득하기)’을 알아봅시다.

PPT

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 한원리. 한계를 정하고 명확한 규칙을 반복하여 습득하기

제안하기 : 상황 + 결과 + 제안

고르기 : 여러 의견 + 고르기

협상하기 : 비교 + 협상 + 확정

상별정하기 : 모니터링 방법 정하기 + 상별 정하기

‘친, 한, 자, 원리’의 한,에 해당하는 한계를 정하고 명확한 규칙을 반복하여 습득하기는 청소년들이 안전하고 안정감 있게 행동할 수 있는 구조를 만들어 주는 것입니다. 한,의 원리는 ‘제,고,협,상.’으로 정리할 수 있습니다.

※ 지도자는 위 PPT를 읽어준다.

PPT

안전한 환경과 명확한 규칙이 필요한 이유

1. 자녀에게 안전한 환경을 제공하기 위해서
2. 자녀를 건강하게 키우기 위해서
3. 자녀를 독립적이고 자율적인 성인으로 준비시키기 위해서



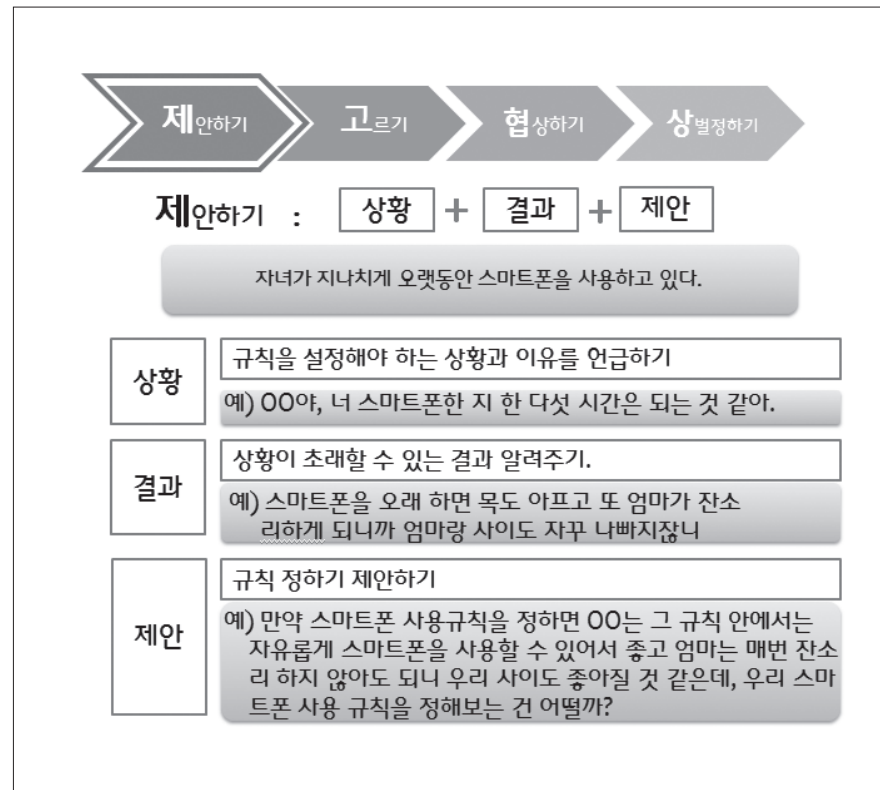
우선 한, 의 원리를 배우기 전에 한, 원리를 수행하려는 이유를 알아봅시다.

첫 번째 이유는 **자녀에게 안전한 환경을 제공하기 위해서**입니다. 콘센트에 손을 넣는 걸 막는다면 칼날 만지는 것을 막는다면 하는 일은 법적인 제재를 받을 일은 아니겠죠. 하지만 자녀가 호기심으로 콘센트에 손을 넣거나, 칼날을 만지거나 하는 일은 매우 위험하다는 사실을 알려줘야 하는 것이 부모의 의무입니다. 부모님은 자녀가 혹시 유해한 행동을 선택하지는 않은지, 유해한 행동은 아니나 유해한 방법을 선택하지는 않은지, 유해한 행동이나 방법은 아니지만 과도한 정도로 행동하지는 않은지를 모니터링하셔야 합니다. 스마트폰 사용이 나쁜 것은 아니나 스마트폰으로 유해한 내용을 보는 것은 막아야 합니다. 또 스마트폰으로 게임을 할 수는 있지만 유해한 방법, 예를 들어 불법 아이템 거래를 한다면 이 또한 막아야 하지요. 그리고 스마트폰으로 적절한 것을 적절한 방법으로 한다고 해도 과하게 하는 것은 막아야 하는 거구요. 결과적으로 자녀의 행동이 잘못된 결과를 초래할 수 있다고 본다면 알려서 조절하도록 해야 하는 것이지요.

두 번째 이유는 **자녀를 건강하게 키우기 위해서**입니다. 양치질하기, 제때 밥 먹기, 밤에 지나치게 늦게 자지 않기과 같은 기본적인 생활습관을 만들어 주는 것이 그 첫걸음일 것입니다. 스마트폰을 과다하게 사용할 경우에도 거북목 증후군, 안구건조증, 전두엽 활동 저하와 같은 신체적 이상이 생길 수 있습니다. 자녀를 건강하게 키우기 위해 자녀가 스마트폰을 건강을 위협하지 않는 선에서 사용하도록 규칙을 설정해 줄 필요가 있습니다.

세 번째 이유는 **자녀를 독립적이고 자율적인 성인으로 준비시키기 위해서**입니다. 이렇게 한계를 설정해 주면 자녀는 감압함에서 벗어나려는 시도를 하기도 하지만 동시에 부모의 보호를 받고 있다는 안정감을 느끼기도 하는데요. 부모님께서 자녀의 지금 스마트폰 사용이 도움이 되는지 안 되는지 살펴보고 알려주셔서 명확한 규칙을 정하면 자녀는 그 한계 내에서는 재량껏 스마트폰을 사용할 수 있으니 더 안정감과 확신을 느낄 수 있습니다. 그리고 나중에 성인이 되어 부모의 울타리를 떠나서도 독립적이고 자율적인 행동들을 잘 할 수 있답니다.

PPT



이제 본격적으로 한, 원리의 제,고,협,상, 중 첫 번째 단계인 '제안하기'를 살펴볼게요. 제안하기는 본격적으로 규칙을 정하기에 앞서 왜 규칙을 정해야 하는지를 이해시키는 과정입니다. 제안하기는 상황-결과-제안으로 이루어져요. 이 과정은 꼭 필요해요. 왜냐하면 갑자기 규칙을 정하자고 하면 자녀는 엄마가 자기를 통제하려는 줄 알고 거부감을 느끼니까요. 그래서 규칙을 엄마가 일방적으로 정하는 것이 아니라 너와 상의해서 정하는 과정임을 꼭 전달해야 해요. 그러는 동안 자녀의 저항감은 조금씩 누그러지죠. 그리고 나도 규칙을 세우는 데 참여하는구나 하는 생각이 들어 규칙에 대한 책임감도 가질 수 있어요.

자, **제안하기**를 구체적으로 살펴볼까요?

1) 상황 : 규칙을 설정해야 하는 상황과 이유를 언급하기

이 단계에서는 네가 무엇을 잘못해서 규칙을 정하다는 뉘앙스를 주지 않도록 주의하면서 있는 그대로의 상황을 자세히 이야기해 주는 것이 좋습니다. 일단 자녀가 스마트폰을 어떻게 쓰고 있는지 있는 그대로 언급하는 거죠.

예) 영수야, 너 스마트폰한 지 한 다섯 시간은 되는 것 같아.

2) 결과 : 상황이 초래할 수 있는 결과 알려주기

이 단계에서는 스마트폰을 이대로 사용하면 어떤 결과가 생길지 설명해 줍니다. 자녀의 입장, 부모의 입장을 모두 알려주는 게 좋아요. 중립적이고 객관적으로 말을 하는 것이 좋아요. 그래야 자녀가 감정적으로 반응하지 않고 결과를 생각해 볼 수 있거든요. 그리고 규칙의 필요성도 납득하겠지요. 예를 들어 자녀가 지금처럼 스마트폰을 계속 사용하면 건강이 나빠지고 성적이 떨어질 수 있을 거예요. 그리고 부모님이 자꾸 간섭하는 일이 생기면 부모자녀 사이가 나빠질 수 있겠죠. 이런 점들을 알려주는 것이지요.

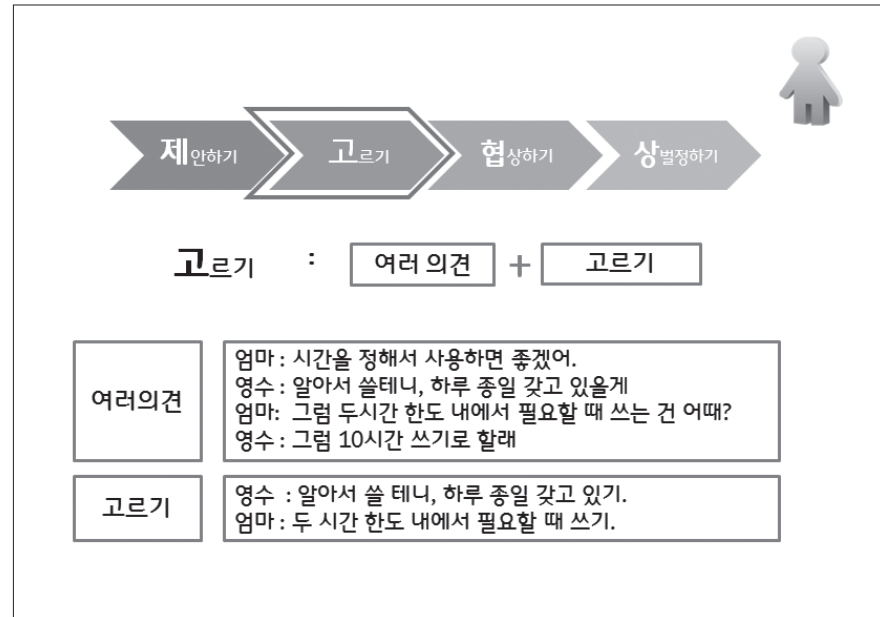
예) 스마트폰을 오래 갖고 놀면 목도 아프고 또 엄마가 잔소리하게 되니까 엄마랑 사이도 자꾸 나빠지잖니.

3) 제안 : 규칙 정하기 제안하기

앞의 설명을 충분히 하고 나서 규칙을 제안할 수 있습니다. 이 때 규칙을 정하면 부모와 자녀 모두 윈윈(Win-Win)하는 상황이 된다는 점도 언급해 주는 것이 좋습니다. 예를 들어 부모님은 자녀의 스마트폰 사용을 어디서부터 어디까지 관여해야 할지 갈등하지 않아도 되고 자녀 역시 부모님과 정한 약속 내에서는 당당히 스마트폰을 사용할 수 있는 권리를 찾을 수 있어 자유롭다고 얘기해 줄 수 있겠지요.

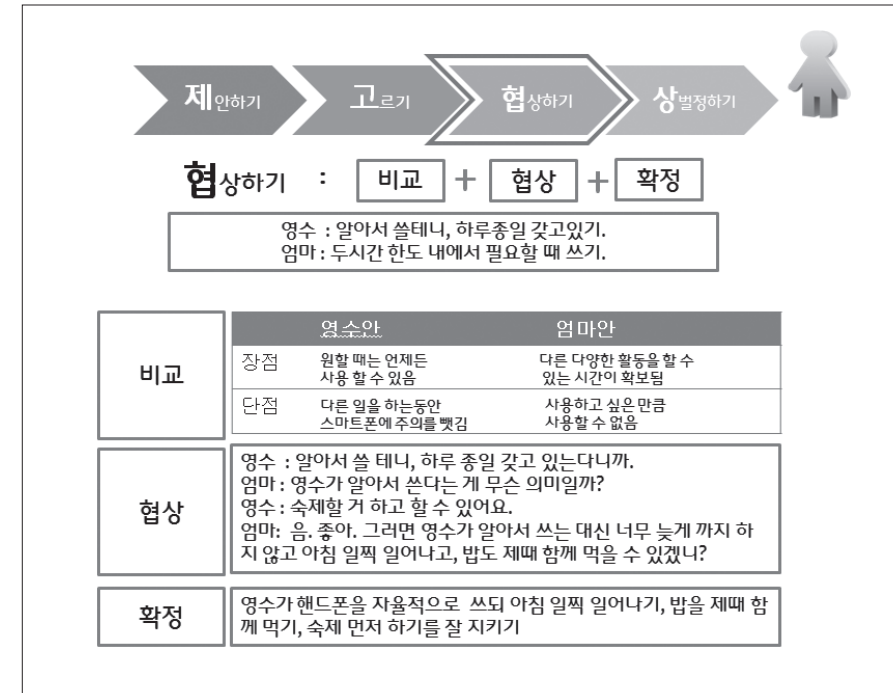
예) 만약 스마트폰 사용규칙을 정하면 영수는 그 규칙 안에서는 자유롭게 스마트폰을 사용할 수 있어서 좋고 엄마는 매번 잔소리하지 않아도 되니 우리 사이도 좋아질 것 같은데, 우리 스마트폰 사용 규칙을 정해보는 건 어떨까?

PPT



자녀가 스마트폰 규칙 정하기에 대해 동의하면 스마트폰 사용규칙을 정하는 단계로 넘어갑니다. 다음 단계는 **고르기**예요. 고르기 단계에서는 부모와 자녀가 다양한 스마트폰 사용규칙에 대해 자유롭게 의견을 냅니다. 부모와 자녀는 원하는 규칙을 제안하면서 서로의 생각을 알아보지요. 이 단계에서는 어떤 의견을 내든 판단이나 비판을 하지 않는 것이 중요해요. 충분히 의견이 나오면 부모가 자녀가 낸 규칙들 중 가장 좋아 보이는 두 가지 ‘베스트 2’ 규칙을 고릅니다. 부모가 낸 의견 중 한 가지, 자녀가 낸 의견 중 한 가지를 고르는 것이지요. 예를 보면 엄마는 두 시간 한도 내에서 썼으면 좋겠다고 하고 영수는 알아서 쓸 테니 하루 종일 갖고 있고 싶다고 하죠.

PPT



다음 단계는 **협상하기**예요. 협상하기는 비교-협상-확정의 단계를 거쳐요.

우선 고른 ‘베스트 2’ 규칙의 장단점을 비교합니다. 장단점을 생각할 때는 부모와 자녀가 의견을 고르게 내어 각자의 입장이 잘 반영될 수 있도록 합니다. 여기 보여드리는 것처럼 표로 만들어 쓰면 더 좋을 것 같아요. 그 다음은 협상단계예요. 장단점을 비교한 결과, 더 나아 보이는 규칙을 고르거나 두 가지 규칙을 절충한 규칙을 만드는 것이지요. 사실 이 단계가 가장 어려울 수 있습니다. 부모님 마음에 드는 규칙으로 타협이 안 될 수 있으니까요. 하지만 처음부터 지키기 싫은 규칙을 만들면 지켜지기 어려워요. 처음에는 규칙을 지키기 쉽게 만들고 점차 난이도를 높이는 것이 더 효과적이지요. 부모님 마음에 딱 안 들더라도 자녀가 규칙 안에 들어올 수 있게 하는 것이 더 중요하답니다. 하지만 자녀의 안전, 건강, 기본생활습관 형성을 위해 물려줄 수 없는 것들, 예를 들어 학교 가는 시간 지키기, 밥 제때 먹기, 학원 빠지지 않고 다니기 등은 꼭 지킬 수 있도록 해 주세요. 규칙은 한 번 정하면 일단 지속적으로 지키도록 하시구요. 만일 너무 안 지켜지면 규칙을 바꿔서라도 지키게 하는 게 중요합니다.

PPT

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는
한 원리 • 한계를 정하고 명확한 규칙을 반복하여 습득하기

제안하기 → 고르기 → 협상하기 → 상벌정하기

상벌정하기 : 모니터링 방법 정하기 + 상벌정하기

모니터링 방법	• 모니터링 참여자 • 규칙수행 기간 • 모니터링 내용 • 모니터링 방법 • 모니터링 평가시기	-엄마, 아빠, 형, 영수 -일주일 -쓰던 아침 일찍 일어나기, 밥을 제때 함께 먹기, 숙제 먼저 하기 -모니터링 표에 매일 아침식사사서 영수가 기록, (모니터링 표는 식탁 옆 벽면에 부착) -일요일 저녁 8시 가족회의시간											
상벌	<table border="1"> <thead> <tr> <th>규칙</th> <th>상</th> <th>벌</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>아침 일찍 일어나기</td> <td>-6번 이상 지켰을 때 용돈 받기(오전원)</td> <td>-3번 이상 못 지켰을 때 9시 이후 스마트폰 엄마한테 맡기기</td> </tr> <tr> <td>밥을 제때 함께 먹기</td> <td>-6번 이상 지켰을 때 용돈 받기(오전원)</td> <td>-3번 이상 못 지켰을 때 9시 이후 스마트폰 엄마한테 맡기기</td> </tr> <tr> <td>숙제 하기</td> <td>-6번 이상 지켰을 때 용돈 받기(오전원)</td> <td>-3번 이상 못 지켰을 때 9시 이후 스마트폰 엄마한테 맡기기</td> </tr> </tbody> </table>	규칙	상	벌	아침 일찍 일어나기	-6번 이상 지켰을 때 용돈 받기(오전원)	-3번 이상 못 지켰을 때 9시 이후 스마트폰 엄마한테 맡기기	밥을 제때 함께 먹기	-6번 이상 지켰을 때 용돈 받기(오전원)	-3번 이상 못 지켰을 때 9시 이후 스마트폰 엄마한테 맡기기	숙제 하기	-6번 이상 지켰을 때 용돈 받기(오전원)	-3번 이상 못 지켰을 때 9시 이후 스마트폰 엄마한테 맡기기
규칙	상	벌											
아침 일찍 일어나기	-6번 이상 지켰을 때 용돈 받기(오전원)	-3번 이상 못 지켰을 때 9시 이후 스마트폰 엄마한테 맡기기											
밥을 제때 함께 먹기	-6번 이상 지켰을 때 용돈 받기(오전원)	-3번 이상 못 지켰을 때 9시 이후 스마트폰 엄마한테 맡기기											
숙제 하기	-6번 이상 지켰을 때 용돈 받기(오전원)	-3번 이상 못 지켰을 때 9시 이후 스마트폰 엄마한테 맡기기											

다음 단계는 **상벌 정하기**예요. 이 단계에서는 모니터링 방법을 정하고 상벌 방법을 정합니다. 모니터링의 방법을 구체적으로 정해야 합니다. 규칙 수행 기간, 모니터링 방법, 시기, 내용을 합의해서 정하는 거죠. 예를 들어 (PPT 해당부분 읽기). 그리고 상벌 방법도 구체적으로 정합니다. 상벌 정하기는 부모와 자녀가 각자 내고 다시 합의하는 방법을 쓸 수도 있습니다. 예를 들어 (PPT 해당부분 읽기)... 이렇게 정할 수 있는 것이지요. 상벌로 어떤 것을 해야 할지 고민되실 거예요. 몇 가지 방법을 알려드릴게요. (아래 PPT를 읽으며 설명함.) 잘 참고하시면 좋겠습니다.

※ 선택사항: 상주는 방법, 벌주는 방법은 필요시에만 활용한다.

PPT

제안하기 → 고르기 → 협상하기 → 상벌정하기

상 주는 방법

1. 자녀가 원하는 것, 자녀의 성장에 해롭지 않은 것으로 정한다.
2. 비교적 달성하기 쉬운 수준을 목표로 정해 상을 준다
3. 항상 유쾌한 마음으로 약속한 그대로 이행한다.



PPT

제안하기 → 고르기 → 협상하기 → 상벌정하기

상의 종류

소모강화물 • 먹거나 마시는 소모성의 것 • 사탕, 피자, 치킨	소유강화물 • 좋아하는 옷 입기 • 자기방 주기 • 태블릿pc, 운동화 • 용돈	활동강화물 • TV보기 • 축구하기 • 콘서트보기 • 캠프가기 • 여행가기 • 게임하기	사회적강화물 • 다독거리기 • 안아주기 • 칭찬하기 • 미소지어주기
---	--	--	---

⚠ 아이가 싫어하는 잔소리와 간섭을 줄이는 것도 도움을 줄 수 있음

PPT

제안하기

고르기

협상하기

상벌정하기

벌주는 방법

1. 예측 가능하게 : 아무 때나 주지 마세요!
 약속한 행동을 하지 않았을 때,
 정해진 규정에 맞춰 정해진 시간에 벌을 주세요
2. 일관적으로 주세요!
 규정한 사항에 대해서 지켰다 안지켰다
 하시면 안돼요
3. 감정적으로 주지 마세요!

벌을 주실 때는 절대 화내시면 안 돼요. 규칙에 근거해서만 주셔야 합니다. 부모님이 감정적으로 대하시거나 지속적으로 하지 못하거나 타협하지 못하시면 한계 정하기를 잘하실 수 없어요. 자녀가 나를 화나게 하더라도 부모님이 먼저 규칙을 깨지 않도록 하셔야 합니다.

⑨ 자녀의 자기결정성을 높이는 “자”원리 배우기

PPT

자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는
자원리. 자율성 촉진하기

자녀 신뢰하기

격려하기

필요시 규칙 수정하기

믿기

+

견뎌주기

모니터링+피드백

+

규칙상기

제고협상

이제 마지막으로 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친, 한, 자, 원리의 자.에 해당하는 자율성 기르기를 알아보겠습니다. 자.는 자녀에게 믿음을 가지고 안전하고 명확한 한계 내에서 자녀의 선택을 존중하며 기회를 주는 것입니다. 앞의 단계인 친, 한, 이 잘 이루어지면 자연스럽게 잘 이루어지는 부분입니다. 자율성 기르기에는 세 가지 요소가 있는데요. ‘자.격.필.’은 ‘자녀 신뢰하기’, ‘격려하기’, ‘필요시 규칙 수정하기’를 의미합니다.

PPT

제안하기

고르기

협상하기

상벌정하기

벌의 종류

정적처벌	부적처벌
• 자녀가 싫어하는 자극을 별로 주는 것 • 잔소리 • 체벌 • 간섭 • 숙제	• 아이가 좋아하는 것을 못하게 하는 것 • 용돈삭감 • 스마트폰 사용 줄이기 • 놀이시간 줄이기

PPT

제안하기

고르기

협상하기

상벌정하기

벌의 종류

정적처벌	부적처벌
X • 자녀가 싫어하는 자극을 별로 주는 것 • 잔소리 • 체벌 • 간섭 • 숙제	• 아이가 좋아하는 것을 못하게 하는 것 • 용돈삭감 • 스마트폰 사용 줄이기 • 놀이시간 줄이기

⚠ 정적처벌은 내적 동기를 저해하고 관계를 해칠 수 있으니 지양해주세요!

⚠ 부적처벌을 줄 때에도 수면시간, 음식과 같은 생존과 관련된 벌은 주면 안돼요!

PPT

자녀 신뢰하기 : 믿기 + 견여주기

자녀를 ‘믿고 견여주는 것’이 중요한 이유

- 1. 자녀의 정서적 안정감을 위하여**
-정서적으로 불안정한 청소년 자녀가 지혜로운 사고를 할 수 있도록 시간을 주어야 함.
- 2. ‘할 수 있다’는 자신감을 길러주기 위하여**
-부모의 믿음 없이는 자녀도 스스로 잘할 수 있다는 믿음을 가지기 어려움.
- 3. 자녀의 성취 경험을 돕기 위하여**
-자녀가 경험하는 어려움을 부모님이 대신 해결해 주신다면 자녀에게는 그 경험이 실패경험으로 남음.

자율성 기르기의 첫 번째는 **자녀를 믿고 신뢰**하는 것입니다. 이번 시간 처음에 청소년기 자녀들은 자기가 누구인지 알아내려는 끊임없는 탐색과 시도를 한다고 했지요. 그래서 때로는 부질없어 보이고 때로는 좀 위험해 보이는 행동을 하기도 하는데요. 이 시기에 부모님께서 흔들림 없이 자녀를 믿고 존중해 주는 모습을 보여주시면 부모님의 태도를 본받아 정서적으로 안정감을 얻고, 지혜로운 사고를 할 수 있는 여유를 찾을 수 있을 거예요. 그러니 정해진 한계에 위배되지 않는 것이라면 할 수 있도록 해 주세요. 자녀의 선택을 믿고 기다려 보세요. 자녀가 꼭 필요한 행동적 한계에 순응하면서도 내적 동기를 유지할 수 있도록 도와주는 것이지요. 만일 자녀의 그런 행동들에 대해서 부모가 일방적으로 어떻게 하라고 강요하게 되면 자녀는 자신의 자율성이 침해된다고 생각해 부모가 정한 한계조차도 벗어나려고 할 것입니다. 게다가 스스로 할 수 있다는 자신감을 키워주기 위해서는 부모님이 하나하나 도와주시는 것이 아니라 자녀가 스스로 할 수 있도록 지켜봐 주시는 것이 필요합니다. 부모의 믿음 없이는 자녀도 자신이 잘할 수 있을지 믿음을 가지기 어렵거든요. 어렵더라도 스스로 해결할 수 있도록, 부모님이 도와주셔야만 할 수 있는 것이 아니라 스스로 할 수 있다는 성취 경험을 얻을 수 있도록 도와주세요. 만일 믿고 기다리는 시간이 너무 힘들다면 부모님이 개인적인 안정을 찾으려고 노력하시는 게 필요합니다.

PPT

격려하기 모니터링+ 피드백 + 규칙상기

규칙	상	벌
아침에 일찍 일어나기	-6번 이상 지켰을 때, 용돈 받기(오천원)	-3번 이상 못 지켰을 때 9시 이후 스마트폰 엄마한테 맡기기

지켰을 때,

모니터링 피드백

5일째 늦잠도 안자고 영수 대단하다

규칙상기

이제 하루만 더 일찍 일어나면 영수 곧 상 받겠네~

못 지켰을 때,

오늘 늦잠 잤구나. 어제, 그제 영수가 약속 지키려고 노력한 거 잘 알아.

남은 주 동안 일찍 일어나면 엄마랑 약속한 상 받을 수 있으니까 잘해보자.

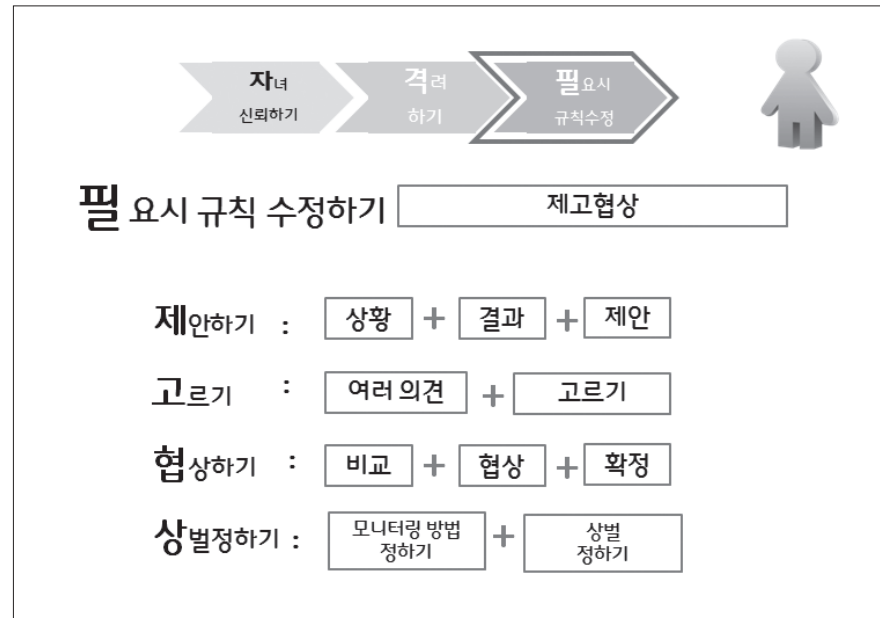
자율성 기르기의 두 번째는 **격려하기**입니다.

여기에는 두 가지가 있습니다. 모니터링과 피드백을 실시하기와, 규칙 상기시키기입니다.

규칙 지키기 행동에 대해 모니터링과 피드백을 제공합니다. 부모님의 피드백은 매우 중요합니다. 부모님이 피드백을 주시면 자녀 스스로 잘 하고 있다고 생각하며 확신 있게 일을 끝까지 해 나갈 수 있어요. 자녀의 유능감을 키워줄 수 있는 것이지요. 규칙을 잘 지켰으면 그 행동을 구체적으로 말하며 칭찬해 주고 정해진 상을 꼭 줍니다. 규칙을 잘 못 지켰더라도 화내지 않으셔야 자녀가 벌의 의미를 오해하지 않을 수 있어요. 규칙을 못 지키면 다음에 잘 할 것을 격려하면서 정해진 벌을 주도록 하세요. 벌도 꼭 주셔야 합니다. 벌을 받으면서 자기 행동에 대해 책임을 지는 것을 배울 수 있으니까요.

또한 규칙을 상기시킵니다. 자녀가 규칙을 지키고자 하는 동기를 계속 유지할 수 있도록 부모님이 도와주는 것이지요. 그리고 규칙에 대해서 이야기하는 동안 자녀와의 의사소통의 끈을 놓지 않는 것이고요. 하지만 규칙에 대해서 너무 자주 이야기하면 자녀가 잔소리로 느낄 수 있어요. 규칙에 관심을 가지고 있고 혹시 놓칠까 봐 알려준다는 정도로 빈도를 조절해 주는 것이 효과적이에요.

PPT

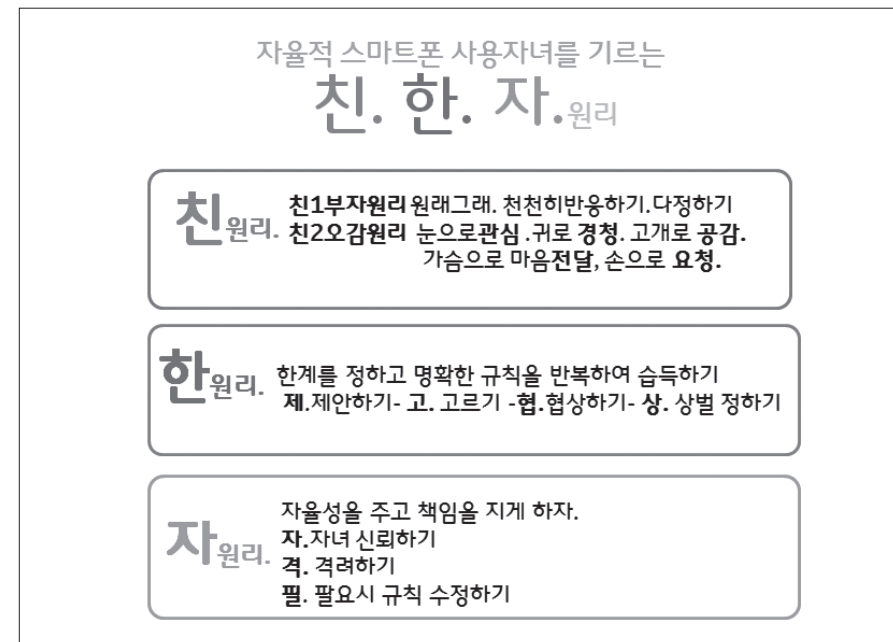


자율성 기르기의 세 번째는 필요시 **규칙 수정하기**입니다.

물론 일단 정한 규칙은 가급적 변경하지 않는 것이 자녀가 신뢰감을 느끼며 규칙을 지켜나가는 데 도움이 됩니다. 규칙을 자주 변경하게 되면 자녀의 마음속에서 규칙의 중요성이 줄어들게 되죠. ‘또 바뀔 건데 지켜서 뭐 하나?’ 하는 생각이 들게 되는 것이지요. 하지만 자녀와 합의해서 정기적으로 규칙을 검토해 볼 수 있어요. 자녀가 규칙을 잘 못 지켜서 규칙이 있으나 마나 한 상황이거나 자녀가 규칙 지키기에 자신이 생겨 규칙의 강도를 좀 더 높여도 되겠다 싶거나 지금 규칙이 자녀 생활에 더 이상 적합해지지 않는다면 변경해야 하죠. 규칙을 유지할 것인지, 수정이 필요한 사항이 있는지를 자녀와 논의합니다. 이 때 자녀가 제기하는 의견에 대해 변명으로 받아들이지 말고 자신의 생각(가치, 흥미)을 찾아가는 과정으로 생각하시고 존중하는 태도를 가지는 것도 잊지 마시구요. 규칙을 바꾸기로 합의하면 앞서 배운 한.을 다시 실시하시면 됩니다.

② 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친.한.자.원리 복습

PPT



어떠셨어요? ‘친. 한. 자. 양육원리를 들어보니, 어떠신가요?’ 혹시 어떤 기대를 갖게 되셨어요? 혹시 어떤 어려움이 예상되세요? (몇 분의 말을 들어봄)

한편으로는 어떻게 해 봐야겠다는 게 잡히는 것 같아서 희망도 느껴지셨겠지만 한편으로는 막막함도 있으실 거예요. 그래도 일단 시작해 보시는 게 중요하다고 생각합니다. 해 봐야 뭐가 되는지, 안 되는지 알 수 있으니까요. 그래야 부모님들과 자녀들 상황에 좀 더 잘 맞는 전략을 세울 수 있으니까요.

자, 그럼 자율적 스마트폰 사용 자녀를 기르는 친. 한. 자. 원리를 다시 한 번 외쳐볼까요? (함께 복창)

3. 스마트폰에 대해 이해하기 ; 스마트폰 지식 쌓기

지금까지 자녀의 스마트폰 사용을 효과적으로 지도하는 ‘친. 한. 자. 양육원리’에 대해서 설명드렸습니다. 이번에는 부모님들께 스마트폰에 대한 이해를 돕고자 하는데요, 자녀에 비해 스마트폰에 대한 정보가 부족하여 지도가 어려우신 점이 많다고 하여 준비하였습니다.

거창하게 부제를 붙여보자면, 스마트폰 A부터 Z까지라고 할 수 있겠습니다. 자 그럼 우리는 왜 스마트폰 세계에 대해서 알아야 할까요? 사실 몰라도 크게 불편하지 않게 살 수 있는데 말이지요. 지난 주까지의 시간들을 잠시 돌이켜봅시다.

지난 시간에 우리는 자녀들의 자기결정력을 높일 수 있는 3가지 부모행동수칙에 대해 배우고 연습해 보았습니다. 집에서 자녀들을 대상으로 실습해보시면서 생각보다 큰 효과를 보신 분들도 있으실 것이고, 어떤 분들은 생각대로 잘되지 않는다는 생각에 어려움을 느끼신 분들도 있으실 것입니다. 어려움을 느끼신 부모님들의 이유는 무엇일까요? 그리고 처음에 어느 정도는 잘 적용되었는데, 실제로 해보니 잘 안되신 부모님들은 왜 그 방법이 되는 듯 하다가 나중에는 잘 통하지 않았던 걸까요?

그것은 큰 틀에서의 방법들은 부모님들이 알고 계시지만, 구체적이고 세부적으로 자녀들의 언어와 문화에 맞게 수칙을 활용할 수가 없었기 때문일 것입니다. 자녀에게 지시하지 않고 관심 있게 질문하기 위해서는, 스마트폰 문화에 무엇이 있는지를 알아야 하겠죠. 스마트폰을 잘 사용하기 위한 긍정적인 규칙을 세우기 위해서는 과연 그 규칙이 스마트폰만의 문화상에서 실현이 가능한 것인지를 알고 규칙을 세워야 문화 차이로 인한 충돌이 없을 것입니다.

자녀들은 이미 스마트폰 세계에서 살고 있습니다. 스마트폰 세계라는 곳은 부모님과 자녀들이 함께 살고 있는 스마트폰 밖의 세상인 off-line세상과는 또 다른 문화와 언어를 가지고 있는 다른 세계, 외국이라고 할 수 있을 것입니다.

우리가 외국에 나가서 살아가고 그 나라의 외국인과 교류하기 위해서는 그 나라의 말을 익혀야 하고, 그 나라의 문화를 공부하여 이해해야 진정한 교류를 할 수 있을 것입니다. 마찬가지로 자녀들이 살고 있는 스마트폰 세계를 이해하고 그들과 함께 살기 위해서는 스마트폰 세계에서 사용하는 언어들을 익히고, 그 문화를 익히는 것이 당연한 것이라 할 수 있을 것입니다.

① 스마트폰의 개념 및 용어에 대한 이해 : 안드로이드 vs IOS

아직은 무슨 말인지 이해가 안 되는 말들이 많으시겠지만, 오늘 설명 이후에는 스마트폰 세상은 이런 거라고 자녀들과 이야기할 수 있게 될 것입니다. 지금부터 드리는 설명을 편안히 잘 들으시면서, 활동지 빈칸에 부모님 나름의 정리를 해보시면 되겠습니다.

스마트폰 세계는 크게 둘로 나누어볼 수 있겠는데요, 하나는 안드로이드, 또 다른 하나는 IOS입니다. 스마트폰의 운영체제로 어디선가 한번쯤은 들어보셨을 것으로 생각되는데요.

좀 쉬운 비유를 들어 설명해보겠습니다. 안드로이드와 IOS는 스마트폰 세계를 구성하는 두 개의 큰 대륙이라 할 수 있습니다. 물론, 안드로이드와 IOS 외에도 다른 운영체제들이 존재하나, 전체에서 차지하는 비율이 적기때문에 편의상 두 개로 나누어 설명 드리겠습니다. 스티브 잡스는 다들 아시죠? 미적 감각을 중요시 여기는 애플사의 아이폰이 IOS 체제를 사용하고 있습니다. 삼성의 갤럭시, 스카이의 베가레이서, 엘지의 옵티머스 등 익숙한 스마트폰들은 안드로이드에 속해있고요.

PPT

1. 스마트폰 세계는 크게 둘로 나뉜다! 안드로이드와 ios로!	
안드로이드	ios
상대적으로 가격이 저렴하다	상대적으로 가격이 비싸다
 확장성이 높다	 확장성이 낮다
상대적으로 보안에 취약하다	보안성이 뛰어나다
최적화에 손이 많이 간다	최적화가 잘 되어 있다

그러면, IOS와 안드로이드의 차이점은 무엇인지 한번 비교해볼까요?

우선, 안드로이드폰은 아이폰에 비하여 상대적으로 가격이 저렴한 편입니다. 물론 갤럭시 같이 비싼 것들도 있지만, 전반적으로는 안드로이드폰이 저렴합니다.

두 번째로는 확장성의 차이를 들 수 있는데요. 안드로이드폰은 아이폰에 비하여 확장성이 높습니다. 여기서 확장성은, 스마트폰 기능을 스마트폰 사용자 편의대로 조작하는 것이 얼마나 용이한가의 정도라고 풀어 설명할 수 있겠습니다. 비유해보자면, 안드로이드는 민주주의 체제고, IOS는 왕권체제라고 볼 수 있는데, 민주주의 형식의 안드로이드폰은 제작사 측에서 다양한 기능을 넣거나 뺄 수 있고, 개인들도 조금만 흥미와 관심만 있으면, 개인의 취향대로 핸드폰을 꾸민다던지, 기능을 넣고 빼는 것이 용이합니다.

한편, IOS를 사용하는 아이폰의 경우, 애플사에서 단독으로 시스템을 만들고 시스템 내부를 공개하지 않기 때문에 일정 범위를 벗어나는 기능조작은 불가합니다. 그럼, IOS는 불편하고 안 좋은 것일까요? 부모님의 입장에서 보자면 IOS 체제가 자녀들의 스마트폰 관리에 더 나을 수 있습니다.

확장성이 높다는 것은 그만큼 보안에 취약할 수 있다는 가능성을 의미하기 때문이죠.

민주주의가 자칫하면 큰 혼란으로 빠질 수 있는 것처럼, 안드로이드의 높은 확장성은 반대로 보안에 취약한 약점을 지니고 있습니다. 요즘 스마트폰에서도 바이러스가 있다는 말을 들어보셨을 텐데요. 바이러스가 침투해 스마트폰에 내의 개인정보를 빼내가기도 하고, 스마트폰이 해킹당해서 해커들의 불법행위에 사용되기도 하는 사례들이 종종 뉴스에 등장합니다. 왕권체제로 이루어져있는 IOS는 확장성에 제한을 걸어둔 만큼, 보안에는 좀 더 체계적이고 철저하여 이러한 일들이 상대적으로 훨씬 어렵습니다.

자, 마지막으로 스마트폰의 최적화 정도가 안드로이드와 IOS를 구분 짓는 요소라고 하겠는데요. 부모님들 중에, 스마트폰의 모든 기능을 알고 적극적으로 활용할 수 있는 분들이 많지는 않으실 겁니다. 안드로이드의 경우, 다양한 기능들을 실험하고 만들 수 있지만, 그런 여러 가지 기능을 만드는 것에 큰 관심이 없다면, 모르는 기능들은 모르는 데로 두고, 오히려 사용하지 않게 되는 경향이 생길 수 있습니다. 즉, 안드로이드 상에서는 개인이 사용하는데 최적화된 환경을 만들기 위해서는 나름의 시간투자과 노력이 필요합니다. 하지만 IOS의 경우, 애플사에서 이미 소비자들의 스마트폰 활용패턴에 대한 연구를 통해 최적화된 시스템을 구현해두었기에, 처음 만져보는 사람들도 여러 가지 기능을 큰 부담 없이 이해하고 사용하는데 편리한 편이라고 할 수 있죠.

② 스마트폰의 개념 및 용어에 대한 이해 : 어플? 앱?

PPT

2. 어플? 앱? 이런 것들이 다 뭔가요?

용 어	설 명
앱(App) = 어플 <스마트폰 세계의 생활용품>	애플리케이션 소프트웨어(application software)의 줄임말. ‘어플’이라고 줄여서 부르나 정확한 말은 앱(App) 이 맞는 말이다. 스마트폰에서 실행되는 프로그램을 뜻한다.
앱스토어 <스마트폰 세계의 슈퍼마켓>	‘애플리케이션 스토어(Application Store)’의 줄임말로, App(일정관리·주소록·알람·계산기·게임·동영상·인터넷접속·음악재생·내비게이션·워드·엑셀 등의 응용프로그램)을 자유롭게 사고 팔 수 있는 온라인상의 ‘모바일 콘텐츠(소프트웨어) 장터’를 의미한다.

지금까지는 스마트폰의 운영체제인 안드로이드와 IOS에 대해서 살펴보았습니다.

아까, 이 두 개의 운영체제를 대륙에 비유하였는데요, 자, 이 세계에 발을 디딘 이상, 이 세계에서 살아가는 데에 필요한 생활용품들이 있을 것입니다. 물론 그곳의 언어도 배워보아야겠지요. 그렇다면 먼저, 스마트폰 세계에서 필요로 하는 생활용품이라면 무엇을 들 수 있을까요? 그렇습니다. 자주 들어보셨을 거예요. 그것은 바로 어플 또는 앱이라고 불리는 스마트폰 소프트웨어입니다. 정확한 명칭은 애플리케이션 소프트웨어인데, 앞 글자를 잘못 따서 어플이라고도 불리지만, 정식 약자는 앱(APP)이 맞습니다.

스마트폰에서 실행되는 프로그램들, 즉 여기 계신 부모님께서 쓰고 계시거나, 알고 있는 앱은 무엇이 있나요? 네, 맞습니다. 카카오톡이 있죠. 또 뭐가 있을까요? 네, 가계부, 캘린더 등 다양한 앱이 있지요. 우리 자녀들은 우리가 알고 있는 앱보다 더욱 많은 앱을 알고 있고 사용하고 있습니다. 우선, 앱에 대한 자세한 소개는 잠시 후에 다시 다루도록 하겠고, 앱스토어에 대해서 먼저 알아보겠습니다. 자, 아까 앱이 뭐라고 말씀드렸죠?

네, 스마트폰에서 실행되는 소프트웨어 프로그램으로, 쉽게 말하면 스마트폰의 생활용품들이라고 했습니다. 그렇다면 앱스토어는 무엇일까요? 네, 맞습니다. 스토어는 가게라는 뜻이죠? 앱스토어는 앱을 자유롭게 사고 팔 수 있는 장터를 의미합니다.

여기에서 잠깐, 안드로이드와 IOS의 보안과 관련하여 다시 한 번 짚고 넘어가도록 하겠습니다.

아까, 어느 체제가 더 취약하다고 그랬죠? 네, 맞습니다. 안드로이드가 더 취약하지요.

그것은 이 앱스토어에서도 마찬가지입니다. 안드로이드의 경우, 10여개의 앱스토어가 있지만 IOS체제에서는 단 한 개의 앱스토어만이 존재합니다. 그것이 무엇을 의미할까요?

예를 들어, 하나의 가게가 상권을 독점하는 경우, 그 가게의 정책에 따라 특정물품을 유통하거나 제외시킬 수 있습니다. 하지만, 다양한 여러 가게가 경쟁하고 있는 체제에서는, 판매력을 높이기 위해, 때로는 자녀들에게 유해한 상품들을 팔 수 있는 것과 같은 이치입니다.

IOS에서 운영되는 앱스토어는 하나밖에 없기때문에, 성인물이나 폭력성이 높은 앱들이 유통되지 않도록 거래가 통제되어있지만, 안드로이드의 앱스토어에서는 가게의 종류가 워낙에 많아 일일이 통제되지 않습니다. 즉, 음란물 공유 앱이라든지, 청소년들이 사용하기에 적절치 않은 게임 앱들이 공공연하게 판매 및 구매되고 있어, 이런 점에서는 안드로이드에서 우리 자녀들이 유해환경에 쉽게 노출될 수 있다고 할 수 있지요.

③ 스마트폰의 개념 및 용어에 대한 이해 : 알아두면 좋은 용어들!

PPT

3. 그 밖의 알아두면 좋은 용어들!	
용 어	설 명
2G, 3G, 4G, LTE, LTE-A	G는 세대(Generation)의 약자다. 새 기술과 속도의 증가에 따라 세대를 나눈다. 2G는 문자 기능, 3G는 영상통화, 4G는 속도의 혁신적인 증가로 대표된다. LTE와 LTE-A는 4G의 수준을 의미한다.
와이파이(Wifi)	와이파이(Wifi)는 Wireless Fidelity의 약자다. 무선 접속 장치(AP)가 설치된 곳의 일정 거리 안에서 무선 인터넷이 가능한 통신망을 말한다.
테더링, 핫스팟	핫스팟은 AP 주변의 Wifi가 가능한 구역이다. 스마트폰 등을 이용하여 간이 핫스팟을 만드는 것을 테더링이라고 한다.
와이파이 셔들	테더링을 통해 가해 학생에게 무료 인터넷을 사용하도록 제공하는 것을 말한다.

지금까지는 스마트폰 세계의 기본구조와 스마트폰 세계에서 필요한 생활용품이라

할 수 있는 앱과 앱을 사고팔 수 있는 앱스토어에 대해서 알아보았습니다. 그 밖에 스마트폰 세계를 원활히 돌아갈 수 있게 해주는 구성요소에 대해서도 살펴보도록 하겠습니다.

광고에서 정말 많이 들어봤지만, 확실히 모르는 용어들이 있을 것입니다. 2G, 3G, 4G, LTE, LTE-A 등, 숫자가 높아질수록 품질이 좋다고 광고하는 것 같기도 한데, 정확히 그 내용에 대해 아시는 분은 많지 않을 겁니다. 오늘 그 내용에 대해서 핵심만 간략하게 소개해드리겠습니다.

먼저 G는 약자입니다. 무슨 뜻일까요? 네, 그렇습니다. G는 Generation의 약자로 세대를 의미합니다. 2G는 2세대, 3G는 3세대, 4G는 4세대겠지요. 세대는 새로운 기술과 속도의 증가를 기준으로 나누게 됩니다. 우선, 2G가 있다면, 1G도 존재합니다. 굳이 1G라고 부르지는 않지만, 전화 기능만 있는 핸드폰이 1G입니다. 그렇다면 2G에는 무슨 기능이 추가되었을까요? 네, 핸드폰의 기본 전화기능에 문자기능이 추가된 것이지요. 여기에 영상이 도입이 되면? 맞습니다. 3G가 됩니다. 3G에서는 통신망이 아직은 불안정해 영상이 끊기는 등의 문제가 있었지요. 4G는 3G의 기술면이나 속도가 혁신적으로 증가된 것을 말합니다. 4G까지는 이해가 되셨지요? 그렇다면 LTE는 뭐냐. LTE는 출시된 지 별로 되지 않았는데, 광고에서 요즘은 LTE-A를 밀어주고 있지요. LTE는 long term evolution의 약자로, A가 붙은 것은 advance를 의미하는데, 결론부터 말씀드리자면, LTE는 4G의 시작 부분으로 보시면 되고, 기술면이나 속도에서 발전이 된 4G 버전이 LTE-A입니다. 결국, 스마트폰 발전역사에 있어 기술적 구분이라고 이해하시면 되겠습니다. 마치, 우리나라의 백제, 신라, 고구려 삼국시대에서 고려시대로, 또 조선시대로 역사가 흘러왔던 것처럼요. 자, 다음은 와이파이에 대해서 살펴보겠습니다. 와이파이를 알려면 우선 인터넷 관련 이해가 필요합니다. 스마트폰에서 인터넷 사용이 불가하다면, 게임이나 전화기에 지나지 않을 텐데요, 자, 인터넷이란 뭘까요? 전 세계의 컴퓨터가 서로 연결되어 정보를 교환할 수 있는, 거대한 컴퓨터 통신망을 인터넷이라고 합니다.

아마 지하철 등에서 통로 벽에 장착되어있는 AP라고 적혀있는 하얀 상자를 보신 적이 있으신 부모님들이 계실 겁니다. AP는 액세스 포인트의 약자로 인터넷 접속장치입니다. AP가 설치된 곳에서 일정거리 안에 있으면, 굳이 인터넷 연결선이 없이도 인터넷이 가능하지요. 이런 무선 통신망을 와이파이라고 이해하시면 되겠습니다.

자, 와이파이와 함께 알아야할 개념이 또 있습니다. 핫스팟과 테더링이라고 하는 것인데요. 방금 전에 언급한 AP박스가 설치되어있어 무선통신이 가능한 그 주변구역을 핫스팟이라고 합니다. AP가 설치된 핫스팟 주변에서 와이파이 사용이 가능한 것이구요. 자, AP박스가 없는 곳에서는 인터넷을 사용할수 없는 것일까요? 개인이 스마트폰을 이용해서도 핫스팟을 만들어낼 수가 있습니다. 스마트폰을 AP처럼 활용해서 간이 핫스팟을 만들어주는 것을 “테더링”이라고 합니다. 굳이 이 어려운 개념을 설명 드리는 이유는 바로, 아래에 나와 있는 와이파이 셔들을 설명하기 위함입니다.

빵셔틀은 많이 들어보셨죠? 뭐죠? 네, 힘센 아이들이 약한 아이에게 빵을 사오라고 하는 행위를 빵셔틀이라고 합니다. 그렇다면 와이파이셔틀은 무엇일까요? 위에서 설명한 테더링 기능을 이용해서, 힘센 학생들에게 강제로 핫스팟을 제공하는 것을 의미합니다. 이 학생의 테더링을 통해, 일진들은 무료로 무선 인터넷을 사용할 수 있게 되는데, 일진들과 거리가 멀어지거나 전원이 끊겨 인터넷 연결이 끊기게 되면 가혹한 폭력이 뒤따르기 때문에, 여분의 배터리를 구입하거나, 부모를 졸라 5만5천원 이상의 무제한 데이터 요금제에 가입을 한다고 합니다.

학교폭력의 범위는 이렇게 폭력뿐만이 아니라 물질 자원을 이용한 폭력에까지도 이어지고 있는 것이 우리 자녀들이 마주하고 있는 현실입니다. 만약 자녀가 무제한 요금을 무조건 써야한다고 하거나, 데이터를 항상 초과해서 사용한다면, 와이파이 셔틀을 당하고 있는 것은 아닌지 의심해볼 필요가 있겠습니다.

④ 스마트폰의 개념 및 용어에 대한 이해 : 스마트폰 속 자녀들의 언어

PPT	
4. 스마트폰 속 자녀들의 언어	
자녀들의 언어	번역
솔까말	솔직히 까놓고 말해서
엄빠	엄마+아빠
빠카충	버스카드 충전
엄크	엄마+Critical (어머니에게 치명적으로 혼나다)
안여돼	안정 어드름 되지
파덜 어택	아버지에게 꾸중들다

지금까지 스마트폰 세계의 구조와 작동법이 어떻게 되는지 알아보았습니다.

그렇다면 그 세계에서 살고 있는 우리 자녀들은 어떤 언어를 쓸까요? 스마트폰 세계에서는 부모님들이 살고 있는 세상과 확연히 다른 언어가 사용되고 있습니다. 마치 외국에 나가면 그 나라 사람들이 무슨 얘기를 하고 있는지 알아들을 수 없는 것과 마찬가지로, 스마트폰 내에서도 부모님들이 알지 못하는 자신들만의 언어를 사용하고 있습니다.

자 화면을 한번 보실까요? 자녀들의 언어입니다. 솔까말, 엄빠, 빠카충, 엄크, 안여돼, 파덜어택 등이 있는데요, 이 언어들을 부모님들의 언어로 하면 무슨 뜻일까요? 힌트를 드리자면, 줄임말이 많습니다. 스마트폰의 특성상 의미를 보다 빠르게 전달하고자 하고, 또 어른들이 쉽게 알아듣지 못하도록, 자기들만의 암호 같은 단어들을 사용하는 심리적 특성으로 이해하시면 되겠습니다. 자, 그럼 이제부터 자녀들이 사용하고 있는 스마트폰 언어들의 의미를 몇 개만 살펴볼까요?

예) 솔까말 : 솔직하게 까놓고 말해서...

어떠세요? 부모님들의 짐작이 가능하셨던 뜻인가요, 아니면 상상 외의 뜻인가요? 자녀들의 스마트폰 언어가 때로는 거칠게 느껴질 수 있으시겠지만, 스마트폰 세상 속 우리 자녀들의 언어를 알면 알수록 자녀들의 스마트 폰 세계를 한층 더 잘 이해할 수 있을 것입니다. 뿐만 아니라 자녀들의 무분별한 줄임말이나 은어들을 수정해주실 수 있을 텐데요.

주의사항을 하나 드리자면, 어른들이 어설픔게 자녀들의 언어를 그대로 따라하고 사용하면 자녀들이 싫어하는 경우가 많고 또 다른 언어로 바꾸기 쉽습니다. 또한 자녀들의 스마트폰 언어를 지적하고 혼계하시면 반감을 사고 오히려 교육적 효과가 따르지 않는 경우가 많습니다. 그러므로 청소년들의 바른 언어습관을 위해서는 자녀들의 은어를 따라하거나 혼계하기 보다는 부모님께서 자녀들의 언어를 이해하고 있고 알아듣고 있다는 것을 넌지시 표현하시고 바람직한 표현으로 바꿔서 반복적으로 되돌려 주시면 좋습니다.

지금 PPT에 나와 있는 예시 외에 더 많은 스마트폰 속 자녀들의 언어를 <활동지 4-3>에 수록해두었으니, 한 번 꼭 읽어보시면 좋겠습니다.

※ 지도자는 미리 <활동지 4-3>을 준비하여 배포한다.

〈참고 자료 - 스마트폰 속 자녀들의 언어: 활동지 4-3 참조〉

자녀들의 언어	번역
솔까말	‘솔직히 까놓고 말해서’의 준말.
솔까	솔직히
지못미	‘지켜주지 못해 미안해’의 준말(=안습(안구에 습기)과 비슷)
넘사벽	‘넘을 수 없는 사차원의 벽’. 감히 어쩔 수 없는 사람에게 쓴다.
듣보잡	듣도 보도 못한 잡것(놈)
갑툭튀	갑자기 툭 튀어나오다
엄빠	엄마+아빠
잉어	할 일 없이 놀고먹는 사람. ‘시간이 많다’라는 뜻도 된다.
멘붕	‘멘탈 붕괴’이 줄임말. 정신이 무너질 정도의 충격
답정너	‘답은 정해져 있고 너만 대답하면 돼’
볼매	볼수록 매력 있는
애빠시	애교 빼면 시체
까도남, 녀	까칠하고 도도한 (도시의) 남자, 여자
차도남	자기계발 하는 도시 남자
차도녀	차가운 도시 여자
초식남	온순한 성격에 감수성이 풍부한 남자
여병추	여기 병신 추가요
이뤄병	이거 뭐 병신도 아니고
개드립	개 같은 애드리브
개-, 개-	강조할 때 쓰는 말. 긍정과 부정 모두 강조(ex. 진짜 개아빠)
다굴	‘다구리’의 준말. 누군가를 다같이 괴롭힘
~돋네	‘소름돋는다’에서 파생. 강조의 의미
레알 돋네	정말 그렇네
버카충(빠카충)	버스카드 충전
빠정	버스정류장
센케(캐)	‘센 척하는 캐릭터’ 허세가 가득한 사람
안여돼	안경 쓴 여드름 돼지. 외모 비하
안여멸	안경 쓴 여드름 멸치. 외모 비하
엄크	‘엄마+Critical(치명적인)’ 엄마 때문에 치명적인 상황에 놓이게 됐다
에바	에러 + 오버(오바)
찐다	감탄사. 좋은 상황, 나쁜 상황 모두 사용
찐찌버거	‘찐따, 찐질이, 버러지, 거지’. 상대방을 비하할 때 사용
초글링	‘초등학생’과 스타크래프트 게임의 ‘저글링’ 캐릭터를 합성한 말. (초등학생을 비하하는 말)
파덜어택	아버지한테 꾸중을 들었다
스압	‘스크롤의 압박이 예상된다’의 준말.
제곧내	‘제목이 곧 내용’의 준말.
냉무	‘내용없음’의 준말. 게시글에 제목만 있고 내용이 없을 때 쓴다.
흐규흐규	‘흑흑’과 ‘ㅠㅠ’의 합성어로 슬플 때를 표현
깜놀	‘깜짝 놀람’의 준말.

자녀들의 언어	번역
흠좀무	흠, 그것이 사실이라면 좀 무섭겠다.
므훗	마음이 흡족함
눈누난나	기쁘고 즐거울 때 내는 롤러라라의 허 짧은 소리의 말
흑역사	감추고 싶은 과거나 드러내고 싶지 않는 옛일,
시월드	‘시’자가 들어간 세상, 시어머니, 시누이, 시댁 등
느드슬	‘Nintendo DS Lite’의 줄임말, ‘NDSL’을 알파벳 발음 그대로
데꿀멍	‘데꿀데꿀, 꿀꿀, 멍멍,’ 따온 말로 구르다는 의미
취존	“취향입니다. 존중해주시죠”
닥저	‘닥치고 저장’. 재밌거나 퀄리티가 높은 이미지를 저장하라는 뜻
닥투	닥치고 투표하다
이얼싸	‘이기적인 얼굴 사이즈’ 얼굴이 매우 작다는 의미
사뭇쓰	‘4할도 못 치는 쓰레기’의 줄임말. 야구에서 나온 듯.
생선문상	생일 선물 문화상품권
알바추도	알바하다 아무 연락 없이 도망가는 것
찰러리맨	취업 후에도 부모에 기대 사는 사람
돌직구	돌려 말하지 않고 직설적으로 날린 말. (돌+직구)
셜드, 실드	어떤 상황에서 상대방의 방패가 되어주는 것
먹방	음식 맛있게 먹는 것 보여주는 인터넷 개인방송
까방권	까임 방지권. 크게 활약한 사람에게 쓰인다.
갈비	갈수록 비호감
간소	개인소장. 소중한 것이나 공개되기 좀 어려운 것에 쓰임.
광클	빠르게 클릭함. 光+클릭
스겜	스피드 게임. 게임 할 때 빨리 진행하자는 뜻.
뉴사	새로운 사진
증사	증명사진
직찍사	직접 찍은 사진
뽕샷	포토샷. 주로 합성 혹은 외모를 예쁘게 만든다는 뜻으로 쓰임.
닥본사	닥치고 본방 사수
반모	반말모드
화덕녀	화장 떡칠한 여자
오크남,녀	못생긴 사람
SC	센척
귀척	귀여운 척
설리	설레게 하는 리플
무플	덧글 없음(無+리플)
장미단추	장거리 미녀 단거리 추녀
열폭	열등감 폭발
길막	길을 막다.
근자감	근거 없는 자신감
행쇼	행복하십시오
떡실신	육체적 피로나 음주 혹은 정신적 충격으로 몸을 가누지 못한다.
간장녀	실속형 소비를 하는 여성

자녀들의 언어	번역
생강녀	생활력이 강한 여성
능청남	능력 있고 청소도 잘하는 남자
개초딩	재수 없거나 개념 없는 사람
뉴비	신참
갑	우선이다, 최고다 (甲)
간지	품나다, 멋지다
조으당	좋다.
띵, 쌈	담배
아리카다	담배피다
마설	설마
만빵	만원빵
물고기방	PC방
전거	메신저에서 전체 쪽지 거부
헐랭	깜짝 놀람, 예전의 헐
꼬른녀	꼬시고 싶은 여자
부없녀	부끄러움이 없는 여자
금사빠	금방 사랑에 빠지다. 마음이 헤픈 사람을 말한다.
시공	시험공부
기포	기말시험 포기
시포	시험포기
버터페이스	외모가 아쉬운 여자
존예	존나 예쁜 여자
존잘	존나 잘생겼다
아벌구	아가리만 벌리면 구라
브금주의	갑자기 배경음이 나오니 놀라지 말라는 뜻
ASKY	‘안생겨요-ASKY’를 한국식 발음 그대로
넌씨눈	“넌 씨X, 눈치도 없냐?”의 약자.
뽀뽀	무엇을 사고 싶은 열망이 강하게 올라올 때
문친	문자 친구
카친	카톡 친구
실친	실제 친구
카스업	카카오 스토리에 올려
카따	카톡에서 왕따시킴
험짱	‘험오 짱방’의 줄임말. 좋게 보기 힘든 사진을 말한다.
본좌	어떤 분야에서 출중한 사람이 스스로를 우쭐대며 일컫는 말
쩍라	제발
고나리	관리
짖오	죄송(=ㅈㅅ)
당므	다음
가오티	강퇴
아노대	안돼
쪼메	주세요(=주셈)

⑤ 자녀들이 많이 쓰는 4대 App

자, 지금부터는 스마트폰 세계의 생활용품이라고 할 수 있는 앱(App)에 대해 알아보도록 하겠습니다. 우선 우리 부모님들은 주로 어떤 앱을 많이 쓰시나요? 그러시군요. 스마트폰을 좀 잘 활용하고 있다고 이야기하시는 부모님들은 네비게이션이라든가, 지하철앱, 일정관리, 은행 앱 등을 자유롭게 활용하시는 것 같네요.

지금부터 자녀들이 가장 많이 쓰는 4대 App을 살펴볼텐데요, 부모님들이 많이 사용하는 앱들과 자녀들이 많이 사용하는 App에는 특성의 차이가 좀 있습니다.

부모님들이나 성인들의 경우, 실용적인 앱을 사용하려고 하는 경향이 높은 반면, 우리 자녀들의 경우에는 시간을 보내면서 재미있게 놀 수 있는 것, 그리고 친구들과 이야기하고 소통할 수 있는 것, 자신을 멋지게 표현할 수 있는 것이 앱을 선택하는 가장 큰 목적이라고 볼 수 있습니다. 이런 자녀들의 App 사용 목적을 기억하시면서, 4대 App을 지금부터 살펴해보도록 하겠습니다.

PPT

1. 자녀들이 많이 사용하는 4대 앱



App	설 명
카카오톡	카카오톡(KakaoTalk)은 주식회사 카카오가 2010년 3월 18일 서비스를 시작한 글로벌 모바일 인스턴트 메신저이다. 카카오톡은 대화 기능 외에도 다양한 기능들을 가지고 있다. 친구에게 메시지, 사진, 동영상, 음성 전송 등이 가능하고 친구와 함께 간단한 게임이나 선물을 하는 것도 가능하다.

먼저, 가장 많이 알고 있으실 **카카오톡**입니다.

카카오톡은 주식회사 카카오가 2010년 3월 18일 서비스를 시작한 글로벌 모바일 인스턴트 메신저로서, 카카오톡은 대화 기능 외에도 다양한 기능들을 가지고 있습니다.

친구에게 메시지, 사진, 동영상, 음성 전송 등이 가능하고 친구와 함께 간단한 게임이나 선물을 하는 것도 가능합니다. 아까 설명했던 목적에서 보신다면 친구들과 이야기하고 소통하는 것이 연결되는 부분이겠죠?

PPT

1. 자녀들이 많이 사용하는 4대 앱



App	설 명
네이버앱	우리나라 대표 포털 사이트인 네이버에서 만든 앱으로 다양한 검색 기능과 뉴스, 연예 기사 등을 읽을 수 있다. 자녀들의 여러 궁금한 것을 해결할 수 있는 사전 기능과 줄거리가 되는 웹툰(=인터넷으로 연재되는 만화), 동영상 감상 등이 가능해 기본적으로 많이 활용이 되는 앱이다.

다음으로는, **네이버앱**입니다.

네이버앱은 우리나라 대표 포털 사이트인 네이버에서 만든 앱으로 다양한 검색 기능과 뉴스, 연예 기사 등을 읽을 수 있는 앱입니다. 자녀들의 여러 궁금한 것을 해결할 수 있는 사전 기능과 줄거리가 되는 웹툰(=인터넷으로 연재되는 만화), 동영상 감상 등이 가능해 기본적으로 많이 활용이 되는 앱입니다.

PPT

1. 자녀들이 많이 사용하는 4대 앱



App	설 명
푸딩카메라	KTH사에서 제작한 스마트폰 카메라 앱으로, 9가지 카메라 기능과 8가지 효과로 다양한 스타일 연출이 가능하다. 사진은 페이스북, 트위터 등으로 동시에 전송할 수 있다. 자녀들 자신의 모습을 다양하게 표현하고 공유할 수 있는 앱이다.

세 번째로는, **푸딩카메라**입니다.

스마트폰에도 기본적인 카메라 기능이 있지만, 우리 자녀들은 굳이 푸딩카메라라는 앱을 받아서 사용합니다. 푸딩카메라는 KTH사에서 제작한 스마트폰 카메라 앱으로, 9가지 카메라 기능과 8가지 효과로 다양한 스타일 연출이 가능하기 때문입니다. 보정효과가 좋아서 굉장히 예쁘게 나옵니다. 게다가 이 앱을 통해서 찍은 사진은 페이스북, 트위터 등의 SNS를 통해 동시에 전송할 수도 있습니다. 자녀들 자신의 모습을 다양하게 표현하고 공유할 수 있는 앱이기 때문이라고 보시면 되겠습니다.

PPT

1. 자녀들이 많이 사용하는 4대 앱



App	설 명
스마트월렛	BNSworks사에서 제작한 스마트폰 모바일 지갑으로, 200개 이상의 멤버십카드를 앱 하나로 관리하고 사용할 수 있도록 해준다. 자녀들은 여러 장의 멤버십카드를 가지고 다니며 적립 받지 않고, 스마트폰 앱을 통해 포인트를 적립 받는다.

네 번째는, **스마트월렛**입니다.

스마트월렛은 BNSworks사에서 제작한 스마트폰 모바일 지갑으로, 200개 이상의 멤버십카드를 앱 하나로 관리하고 사용할 수 있도록 해줍니다. 이 앱은 상당히 실용적인 앱인데요, 자녀들의 특성과도 연결되어져 있습니다. 우리 자녀들은 여러 장의 멤버십카드를 가지고 다니며 적립 받는 것은 멋져 보이지 않는다고 생각합니다. 하지만, 이런 스마트폰 앱을 통해 포인트를 적립 받는 것은 실용적이기도 하고, 멋있어 보이기도 하기 때문이죠.

자, 지금까지 자녀들이 많이 쓰는 4대 앱에 대해 살펴보았는데요.

부모님들이 사용하고 계셨던 앱은 몇 개나 있으셨나요? 자녀들이 많이 사용하는 앱을 부모님께서도 직접 사용해하시고, 그 앱의 장단점에 대해 자녀와 함께 이야기해볼 수 있다면, 자녀와의 거리는 한층 가까워질 것입니다.

⑥ 추천 App 5

PPT

2. 추천 앱 5	
추천 앱 5	설명
카카오수능	수능 기출문제, 모의고사, 오답노트 등을 이용하여 수능공부를 할 수 있는 앱. 카카오톡 연동으로 문제보내기 가능. 국어와 영어 듣기평가도 가능.
올레스쿨	학습만화, 영어, 한자, 동요 부르기, 그림 그리기 등 초등학교에서 배우는 내용을 공부할 수 있음.
EBS 온에어	스마트폰을 통해 볼 수 있는 교육방송 EBS 전용 앱. 실시간 방송서비스와 다양한 VOD 서비스를 제공
커리어넷 검사	진로적성검사, 직업흥미검사, 직업가치관검사 및 활동, 진로성숙도검사 등을 중·고등학생 회원은 모두 이용 가능.
베이직 심리검사	전문가가 만든 우울증, 성격검사, ADHD, 학교따돌림, 진로지향성 등 19개 항목의 전문적이고 기초적인 심리검사 가능.

지금까지 이야기들 부모님들 잘 따라오고 계신가요? 많이 어렵지는 않으신지 모르겠네요. 자녀들의 새로운 스마트폰 세계에 대해 알고 이해하려고 열심히 듣고 계신 부모님들의 그 열정을 힘입어 계속 강의를 진행하도록 하겠습니다.

지금부터 설명 드리는 내용은 부모님들이 스마트폰과 관련하여 자녀들에게 소개하거나 관리하는데 도움이 될 것입니다. 추천 그리고 비추 App 5라고 제목을 붙여 보았는데요. 비추는 자녀들의 언어로 추천하지 않는다는 말인 비추전을 줄여서 쓰는 말입니다. ^^

자, 부모님들이 앱스토어에 들어가 앱을 살펴보면, 게임이나 채팅만 있는 것이 아니라 자녀들에게 많이 도움이 될 유용한 앱들이 의외로 많이 있습니다. 그런 유용한 앱들 중에서 부모님이 자녀들에게 스마트폰을 정말 스마트하게 활용할 수 있도록 추천할 만한 앱들 2가지만 소개해드리도록 하겠습니다.

PPT



PPT



첫 번째로는 **EBS 온에어**입니다. 이름에서 눈치채셨듯이 스마트폰을 통해 만날 수 있는 교육방송 EBS 앱입니다. TV, 수능, 중학, 직업, 영어 등 5개 채널의 실시간 방송 서비스를 제공하고, 다양한 다큐멘터리 등의 VOD 서비스가 가능합니다. 정말 유익한 내용이 많으니 부모님들도 설치하셔서 보시면 좋겠습니다.

두 번째로는 **커리어넷** 검사입니다. 이 앱을 통해서 청소년용 심리검사를 쉽게 해볼 수 있는데요. 진로적성검사, 직업흥미검사, 직업가치관검사 및 활동, 진로성숙도검사 등으로 구성되어 있고, 성인이 아닌 중고등학생 회원들만 이용이 가능합니다.

다섯 번째로는 베이직 심리검사입니다. 아동청소년용으로 만들어져 있는데요. 심리검사 전문업체인 한국가이던스와 블루클라우드가 10~19세 아동 및 청소년을 위해 만든 전문 심리검사 앱입니다. 전문가가 만든 우울증, 성격검사, ADHD, 학교파도림, 진로지향성 등 19개 항목의 전문적, 기초적인 심리검사가 가능한 앱입니다.

자, 어떠세요? 스마트폰은 우리 자녀들의 통화와 게임기에 지나지 않는다고 생각하셨을 수도 있는데요. 이 외에도 스마트폰을 이용하여 여러 가지 생산적이고 도움이 되는 활동들을 할 수 있습니다. 옛말에도 있듯이, 아는 것이 힘입니다! ^^

⑦ 비추천 App 5

PPT

3. 비추 앱 5	
비추 App	설명
살랑살랑 뚝단배	랜덤 채팅 App으로 성별, 나이, 지역만 입력하여 쪽지를 주고 받을 수 있다. '소개팅 App'로 알려져 있고 청소년들의 음란대화의 온상이 되고 있다.
탐투유	익명성을 보장하는 실시간 라이브 채팅. 위치기반 주변 탭친 찾기를 이용해 근처의 친구와 채팅을 할 수 있다.
손가락 나이프 게임	화면상에서 나이프로 손을 가로질러 움직이면서 손가락이 절단되지 않도록 하는 게임 앱. 굉장한 위험과 불안을 유발하는 잔인한 게임이다.
무료만화 -일본만화	19금 일본 만화 등에 별다른 절차 없이 접근이 가능함
Psycho Droid 게임	스마트폰을 칼 같이 휘두르는 게임 앱. 폰 기기를 위 아래로 흔들면 무엇을 써는 음향효과와 함께 피가 화면에 나온다.

지금부터는 분위기를 바꿔서 비추 App에 대해 알아보도록 하겠습니다.

칼을 잘 쓰면 유용하게 활용할 수 있지만, 잘못 쓰면 살인을 저지르거나 크게 다칠 수도 있습니다. 마찬가지로 스마트폰 App 중에서도 자녀들이 되도록 사용하지 않도록 해야 할 비추 App들이 많이 있는데요. 지금부터 설명드릴 App들을 잘 보시고, 혹시라도 자녀의 스마트폰에 이와 비슷한 App들이 깔려있다면 사용하지 않도록 하시거나, 왜 App이 위험한지 알려주시는 것이 좋겠습니다.

PPT



먼저, **“살랑살랑뚝단배”**입니다. “살랑살랑뚝단배”라고 하니 낭만적인 느낌으로 다가오실 수도 있겠지만, 이 앱은 무작위 상대(=랜덤) 채팅 앱으로 성별, 나이, 지역만 입력하면 누군지 모를 상대방과 쪽지를 주고받을 수가 있습니다. 사용자들 사이에서는 ‘소개팅 App’으로 알려져 있습니다. 만약에 누군가 강제로 이름이나 번호를 이야기하거나, 불쾌한 이야기를 한다면 바로 신고 버튼을 누르면 되지만, 이러한 랜덤 채팅App은 청소년들의 음란대화의 온상이 되고 있습니다. 부모님들의 교재에 있는 참고자료 중 주간조선 기사를 보시면, 이런 랜덤 채팅 앱이 얼마나 위험할 수 있는지를 알 수 있습니다. 청소년들끼리 혹은 성인을 상대로 성매매나 불건전한 만남 등이 이루어질 수 있는 창구가 되기 때문입니다.

PPT

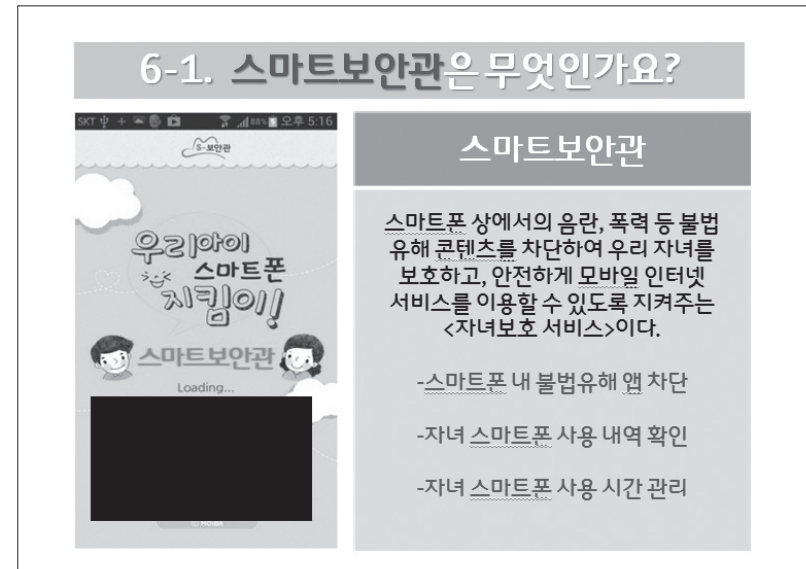


두 번째로 소개할 앱은 **무료만화-일본만화**, 순정만화, 무협만화, 섹시만화 앱입니다. 청소년부터 성인(여성전용, 남성전용 만화로 나뉘어져 있지만 확실하게 규제할 수가 없습니다. '19금' 콘텐츠에 청소년 등이 접근하지 못하도록 해야 하지만 해당 만화를 내려 받을 때는 단순한 경고 문구만 뜹니다. 공인인증서나 문자메시지 등을 통한 인증 절차가 없는 상황이지요. 또한 국내 성인물을 차단한다고 해서 해결될 일이 아니라, 해외 사이트 등을 통해서 내려 받을 수가 있는데 이것을 막기가 어렵습니다. 부모님들의 주의가 필요한 부분이지요.

여러 비추 앱들 중에서 2가지만 예를 들어 보았는데요. 이런 비추 앱들은 지금 설명드린 것 이외에도 앱스토어 상에서 더 많이 찾아 볼 수 있습니다. 지금까지 부모교육을 통해서 배우셨던 것처럼 스마트폰을 잘 쓰면 약이 될 수 있지만, 자칫 나쁜 길로 빠지면 독이 될 수도 있는 것이 바로 이 스마트폰인 것입니다. 그래서 친한자의 원리를 통해 자녀들이 스마트폰을 잘 관리할 수 있도록 도와주셔야 할 것이고, 이제 소개할 스마트폰 모니터링 앱도 적절히 활용해주시는 것이 좋겠습니다.

⑧ 스마트보안관 App 소개 및 활용

PPT



이제부터는 위에서 설명 드렸던 비추 App들을 쓰지 못하도록 하거나 자녀들의 스마트폰 사용시간을 관리할 수 있도록 해주는 스마트폰 모니터링 앱 중에서 국가에서 만들어 무료로 배포하고 있는 스마트보안관에 대해 알아보도록 하겠습니다.

'스마트보안관' 서비스는 청소년들이 스마트폰을 통해 유해정보에 노출되는 것을 최소화하고, 보다 건전하고 올바른 정보를 이용할 수 있도록 SK텔레콤, KT, LGU+와 한국무선인터넷산업연합회(MOIBA)가 함께 개발한 서비스이며, 방송통신위원회, 여성가족부 등의 불법-유해정보를 함께 공유하고 있습니다. 국가적인 차원에서 스마트폰의 잘못된 사용이 청소년에게 끼칠 유해성을 막기 위한 서비스라고 이해하시면 되겠습니다.

⑨ 스마트보안관 App 활용 시 주의사항

PPT

3. 스마트보안관 활용 시 주의점은?

- 스마트폰 보안관을 무조건 설치하는 것이 우선이 아닙니다.
- 앱을 활용하기 전에 자녀와 합의를 통해 관리를 해야 합니다.
- **친.한.자. 원리**를 통해 규칙을 정하고 앱을 활용해야 원하는 결과가 생길 것입니다!

부모님들, 어떠신지요?

자녀들 스마트폰 관리에 천군만마를 얻으신 기분이지요? ^^ 그런데 이런 스마트보안관 앱을 활용하실 때, 주의하셔야 할 점이 있습니다.

요즘 자녀들이 어떤 아이들입니까? 아무리 막는 앱을 만들어도 충분히 몰래 뚫을 수 있는 아이들입니다. 물론, 부모님들이 지금까지 배우신 것처럼 적절한 한계를 정해주는 것이 중요합니다. 그런 한계를 정해주는 데에 있어 이 스마트보안관과 같은 앱이 유용하게 활용될 수 있을 것입니다. 하지만, 자녀들의 자율성을 세워주는 방향으로 자녀와의 합의를 통해 관리를 해야 한다는 점을 잊어서는 안 됩니다. 우리가 배운 '친.한.자. 원리'를 통해 규칙을 정하고 앱을 활용해야 원하는 결과가 생길 것입니다!

⑩ 스마트 부모 7계명 읽기

PPT

나는 스마트한 부모다!!



- 첫째 나는 스마트폰 등의 새로운 기기에 대해 열린 마음을 갖고 있다.
- 둘째 나는 나의 자녀를 잘 양육할 수 있다고 믿는다.
- 셋째 나는 스마트폰에 대해 자녀와 친밀하게 소통을 한다.
- 넷째 나는 자녀의 부족한 점, 문제점 보다는 자녀의 잠재력을 본다.
- 다섯째 나는 언제나 스마트폰 사용규칙을 자녀와 함께 의논하여 정한다.
- 여섯째 나는 자녀가 무엇이든지 스스로 결정할 수 있도록 돕는다.
- 일곱째 나는 자녀의 올바른 스마트폰 사용을 위하여 가족 및 지역사회와 적극적으로 교류한다.

자, 이제 마칠 시간이 됐네요. 부모님들께서는 이제 자녀의 자율적 스마트폰 사용을 길러줄 수 있는 '스마트한 부모'이십니다. **"나는 스마트한 부모다!!"**를 마지막으로 힘차게 읽으면서 이 시간을 마치도록 하겠습니다. 지금까지 수고 많으셨습니다. 감사합니다.

연구보고 2013-23

스마트폰 중독 청소년 부모교육 프로그램 매뉴얼

2013년 11월 인쇄

2013년 11월 발행

발행인 : 조윤선

발행처 : 여성가족부 청소년매체환경과

서울시 중구 청계천로8

전화¹ 02-2075-4500(代)

인쇄처 : 전우용사촌(주)

전화¹ 02-426-4415사전

승인없이 보고서 내용의 무단복제를 금함.

행정간행물등록번호 11-1383000-000420-01