

디지털 안전



1. 학습목표

- 개인정보의 개념을 안다.
- 개인정보 유출 및 피해 사례와 개인정보 유출 예방 방법을 안다.
- 개인정보 유출로부터 자신을 보호하는 힘을 기른다.

2. 학습 개요

단계	교수 · 학습 활동	시간(분)	준비물/자료
마음열기	[도입] 안전이의 고민 들어보기 - 개인정보 유출로 게임 머니를 갈취당한 안전이의 고민 들어보기	5	PPT
활동하기	[활동1] 긴가민가 개인정보 - '앉아 일어서'게임으로 개인정보 개념 알아보기	10	PPT
	[활동2] "털린" 그림 찾기 - 개인정보 유출 상황 제시하기 - 모둠별로 해결방안 토의 토론하기	20	PPT, 활동지 1-1, 1-2
정리하기	[정리] 학습한 내용 확인 및 다짐하기 - 학습한 내용 확인하기 - 앞으로의 행동 다짐하기	5	PPT

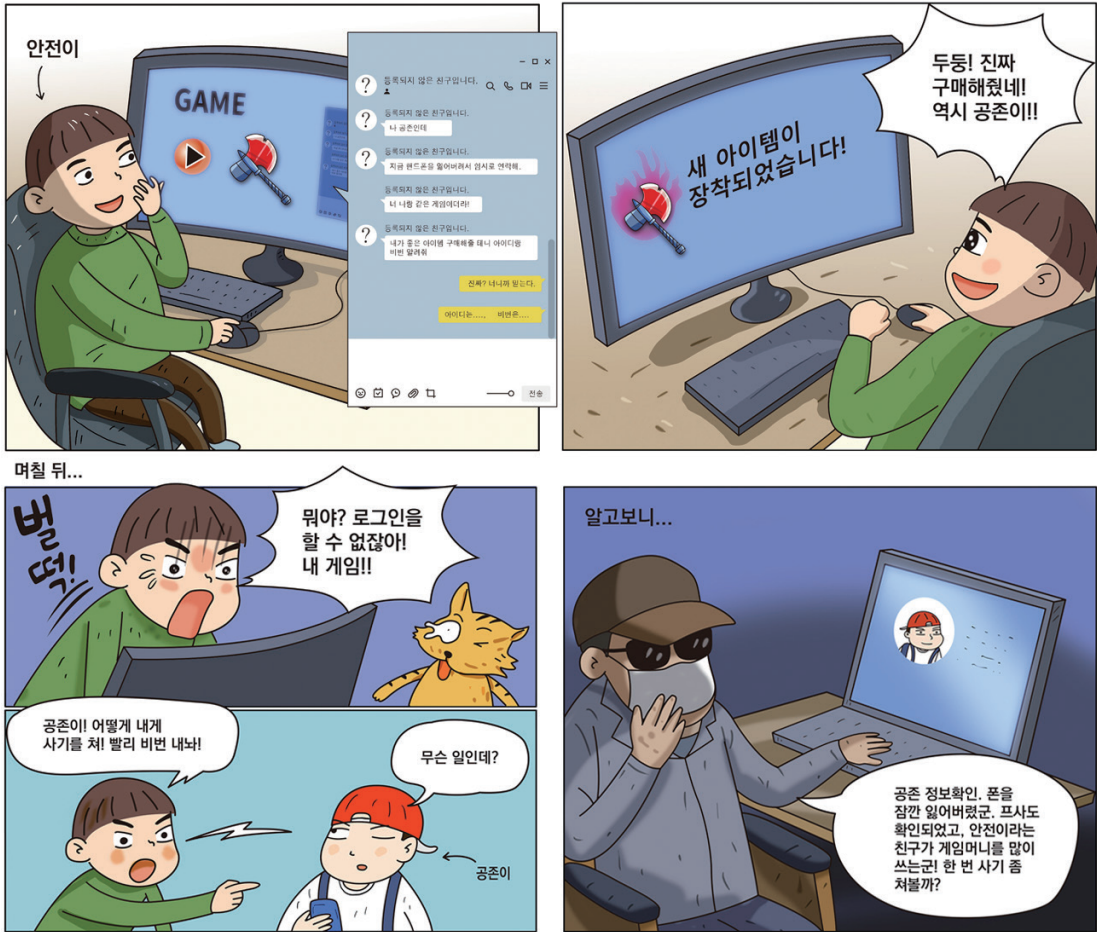
3. 지도의 주안점

- 학생들이 개인정보와 개인정보 유출에 대한 개념을 알 수 있도록 지도한다.
- 개인의 실수로 개인정보가 유출된 사례와 이로 인한 피해를 알아보고 개인정보를 보호하는 것이 중요함을 알도록 지도한다. 이때, 기업에서의 개인정보 유출사례는 개인이 예방하기 어려우므로 다루지 않는다.
- 개인정보 유출 예방 방법은 개인정보 유출 사례를 참고하여 학생들이 친구들과 토의를 통해 스스로 생각해보도록 안내한다.



동기유발

- 안전이의 고민을 들어보고 이야기 나누기



- 안전이는 어떤 상황에 처했나요?
 - 게임머니와 아이템을 모르는 사람에게 갈취당했습니다.
- 공존이는 어떤 상황에 처했나요?
 - 모르는 사람에게 계정을 도용당했습니다.
- 왜 이런 상황이 발생했을까요?
 - 개인정보를 함부로 알려줬기 때문입니다.
 - SNS에 개인정보를 올렸기 때문입니다.
- 오늘은 개인정보에 대해 알아보고 개인정보 유출의 위험성과 예방 방법에 대해 알아보겠습니다.

학습문제 확인

정보 유출로 인한 피해를 알고, 이로부터 자신을 보호하는 힘을 기를 수 있다.



활동하기

활동 1

긴가민가 개인정보

'앉아 일어서' 게임으로 개인정보 개념 알아보기

- 앉아 일어서 게임을 해봅시다.
 - ① 1~10번, A가 개인정보라고 생각하면 일어서기, B가 개인정보라고 생각하면 앉기
 - ② 11~20번, 개인정보면 O, 아니면 X

1.	A 주민등록번호	B. 사업자번호	11.	여권번호
2.	A 돌아가신 할머니의 주민등록번호	B. 살아있는 친구 안전이의 주민등록번호	12.	국회의원의 재산
3.	A 생년 월일	B. 안전이의 생년월일	13.	사이트의 아이디와 비밀번호
4.	A 안전이의 몸무게	B. 우리반 평균 몸무게	14.	신용카드번호
5.	A 00초등학교 주소, 전화번호	B. 안전이의 주소, 전화번호	15.	지문
6.	A 00초등학교 예산 정보	B. 안전이 엄마의 월급	16.	사이트 방문 기록
7.	A 안전이의 이메일 주소	B. 00초등학교 이메일 주소	17.	이름, 전화번호, 가족이름
8.	A 김안전(이름)	B. 00초등학교 6학년 @반 김안전	18.	00초등학교 학생
9.	A 우리반 평균 키	B. 안전이의 키	19.	종교
10.	A 안전이의 취미	B. 취미	20.	개인의 진료기록

TIP

- 학생 흥미도와 게임 진행 시간에 따라 항목을 줄여서 진행할 수 있습니다.
- 해당 정보만으로는 특정 개인을 알아볼 수 없더라도 다른 정보와 쉽게 결합하여 개인을 알아볼 수 있는 경우도 개인정보에 해당함을 알도록 유도합니다.

디지털 기기 활용방안

- 앉아 일어서 게임을 '카훗'을 통해 진행할 수 있습니다.

- 카훗(<https://kahoot.com/>)에 접속 후 로그인합니다.

- 탐색에서 '긴가민가 개인정보'를 찾습니다.

- 또는 다음 링크를 눌러 바로 들어갑니다.

1탄 - (<https://create.kahoot.it/share/1/62c071c5-6cd6-4bf0-83cc-e36101ae3c72>)

2탄 - (<https://create.kahoot.it/details/3adb5fe4-cf4c-4236-9474-14b12160d953>)

- 클래식 모드로 접속합니다.

- 학생들은 학생용 카훗(www.kahoot.it) 또는 Kahoot! 어플로 접속하여 게임 pin번호를 입력하거나, 화면의 QR 코드를 통해 접속합니다.

- 1탄의 경우 개인정보에 해당되는 항목을 선택합니다.

- 2탄의 경우 개인정보라면 참, 개인정보가 아니라면 거짓을 선택합니다.

- 게임 진행 시간에 따라 1탄 또는 2탄만 진행할 수 있습니다.

- 게임을 통해 알게 된 개인정보는 어떤 특징이 있나요?

- 특정 사람을 알아볼 수 있습니다.

- 죽은 사람은 포함되지 않습니다.

- 단체는 개인정보에 해당하지 않습니다.

- 개인정보의 개념을 정리해봅시다.

- “개인정보”란 살아 있는 개인에 관한 정보로서 성명, 주민등록번호 및 영상 등을 통하여 개인을 알아볼 수 있는 정보(해당 정보만으로는 특정 개인을 알아볼 수 없더라도 다른 정보와 쉽게 결합하여 알아볼 수 있는 것을 포함한다)를 말합니다(개인정보 보호법 제2조).

- ‘이름’만으로는 개인을 알아볼 수 없지만, 00초 0학년 0반 ‘이름’처럼 다른 정보와 쉽게 결합하여 개인을 알아볼 수 있는 정보도 개인정보에 포함됩니다.

- ‘나’를 확인할 수 있는 정보를 개인정보라고 합니다.

- 이러한 개인정보가 나의 허락 없이 불법적으로 밖으로 나가버리는 것을 개인정보 유출이라고 합니다(국립국어원 표준국어대사전, 2023).

활동 2

“털린” 그림 찾기

개인정보 유출 및 피해 상황 제시하기

- 다음 그림에서 개인정보가 유출되어 피해를 본 사례를 찾아봅시다.



라이브 방송 속 친구가 다니는 학교, 학년, 반, 이름이 유출되었습니다.



SNS 속 택배박스에 이름, 집주소, 전화번호가, 글 속에서 생일이 유출되었습니다.



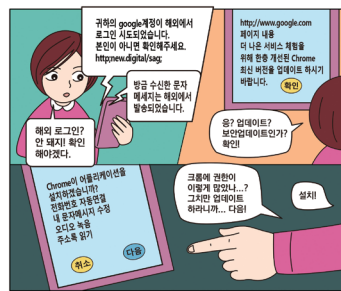
게임캐릭터 대리육성신청 - 아이디와 비밀번호를 제공했습니다.



이벤트 당첨 사실 여부를 확인하지 않고 이름, 전화번호, 주소, 주민번호, 카드번호를 입력했습니다.



비밀번호를 너무 쉽게 설정해서 아무나 로그인할 수 있습니다.



문자로 온 수상한 url를 클릭하여 해킹 파일이 설치되었습니다.



- 개인정보가 유출되면 어떤 피해가 일어날 수 있을까요?
 - ④ 스팸 광고문자, 메일, 텔레마케팅이 옵니다.
 - ④ 보이스피싱 전화가 자주 옵니다. (스미싱)
 - ④ 내가 가입하지 않은 사이트에 가입될 수 있습니다.
 - ④ 내 정보를 가지고 사칭하여 범죄에 악용될 수 있습니다.
 - ④ 게임 머니가 사라질 수 있습니다.
 - ④ 나도 모르는 사이에 핸드폰 소액결제나 카드 결제가 될 수 있습니다.
 - ④ 나의 통장에서 돈이 해외로 송금되거나 다른 사람의 계좌로 빠져나갈 수 있습니다.



• 개인정보가 유출되었을 때의 피해를 예상하지 못하는 경우 보이스피싱 전화 경험, 해킹 경험 등을 이야기하며 그 사람들이 어떻게 내 번호를 알고 전화를 했을까? 등의 발문으로 일어날 수 있는 피해 사실을 깨달을 수 있도록 유도합니다.
 • 학생들이 잘 이해하지 못할 경우 뉴스사례를 보여줄 수 있습니다.
 [자막뉴스]개인정보 유출된 피해자...안타까운 선택한 이유 / KBS 2022.9.3
 (<https://youtu.be/QH8GcoTm7I>)



모둠별로 해결방안 토의토론 하기 [활동지 1-1]

- 모둠별로 개인정보 유출 및 피해 그림과 관련하여 개인정보를 잘 관리할 수 있는 방안에 대해 토의해 봅시다.
 - ④ 모둠별로 개인정보 유출 및 피해 그림을 한가지 선택한다.
 - ④ 모둠별로 개인정보 유출을 예방하고 피해를 입지 않는 방안에 대해 의견을 나눈다.
 - ④ 모둠별로 사례에 따른 예방 방법을 발표한다.
- 개인정보 유출을 예방하는 방안에 대해 정리해봅시다. [활동지 1-2]
 - ④ 비밀번호(비밀번호) 주기적으로 변경하기
 - ④ 다른 사람이 훔쳐(추측)하기 어려운 비밀번호 사용하기
 - ④ 개인정보는 친구(친구)에게도 알려주지 않기
 - ④ 공용컴퓨터 사용 후 로그아웃(로그아웃) 하기
 - ④ 출처(출처)가 불분명한 링크를 누르거나, 첨부파일 다운로드(다운로드)하지 않기
 - ④ 개인정보 SNS에 올리지 않기
 - ④ 개인정보 유출시 개인정보침해 신고센터에 신고(신고)하기
 - 홈페이지(<https://privacy.kisa.or.kr>) 전화(118)



알아본 예방 방법을 활용하여 공존이의 고민 해결하기 [활동지 1-2]

- 안전이와 공존이가 처한 상황을 다시 한번 살펴봅시다.
- 공존이의 상황을 예방하는 방법과 해결하는 방법을 적어봅시다.
 - ③ 개인정보를 SNS에 올리지 않습니다.
 - ③ 부모님께 이러한 상황을 알리고 개인정보침해 신고센터(전화 118)에 신고합니다.
- 안전이의 상황을 예방하는 방법을 적어봅시다.
 - ③ 친구에게도 개인정보는 알려주지 않습니다.
 - ③ 타인과 아이디와 비밀번호를 공유하여 발생한 문제에는 보상을 받기 어려우므로 절대 아이디와 비밀번호를 공유하면 안 됩니다.

TIP

- 타인과 아이디와 비밀번호를 공유하여 발생한 문제에는 보상을 받기 어려우므로 안전이의 경우 해결방안은 없음을 알려준다.



정리하기

학습한 내용 확인하기

- 개인정보가 유출되지 않게 보호하는 것은 왜 중요할까요?
 - ③ 개인정보를 보호하지 않으면 다양한 피해를 입을 수 있습니다.
- 오늘 수업을 통해 알게 된 것은 무엇이 있는지 이야기해 봅시다.
 - ③ 개인정보가 다양한 것을 알게 되었습니다.
 - ③ 개인정보 유출 예방 방법에 대해 알게 되었습니다.
 - ③ 개인정보가 유출되었을 때 대처 방안에 대해 알게 되었습니다.

앞으로의 행동 다짐하기

- 우리 모두의 개인정보를 지키기 위해 앞으로의 다짐을 적어봅시다.
 - ☞ '나는 디지털 시민으로서 () 하겠습니다.'
 - ③ 나는 디지털 시민으로서 (개인정보가 유출되지 않도록 스스로 보호) 하겠습니다.
 - ③ 나는 디지털 시민으로서 (친구와 나의 개인정보가 유출되지 않도록 잘 관리) 하겠습니다.

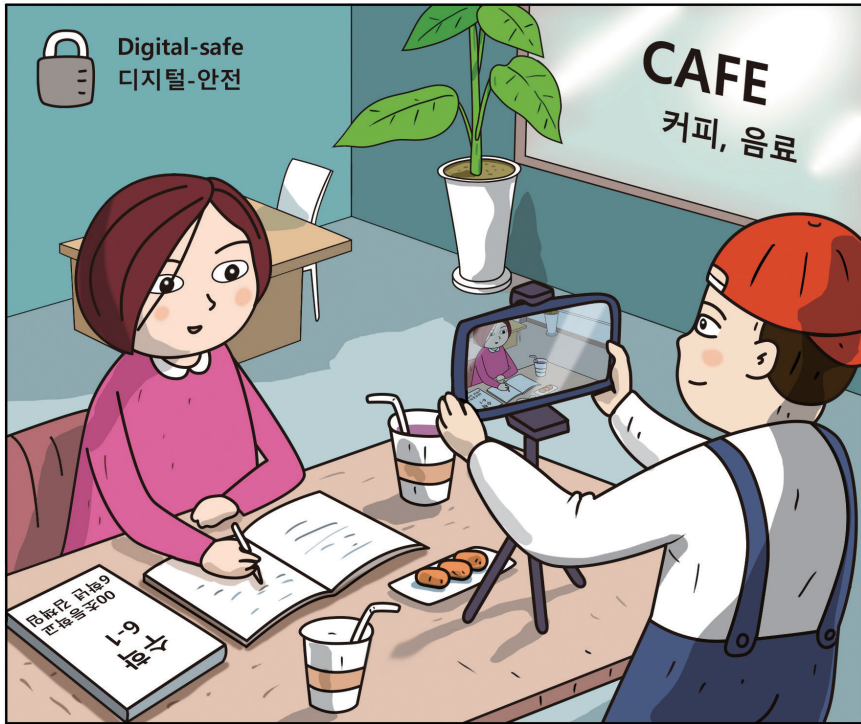


참고자료 및 문헌

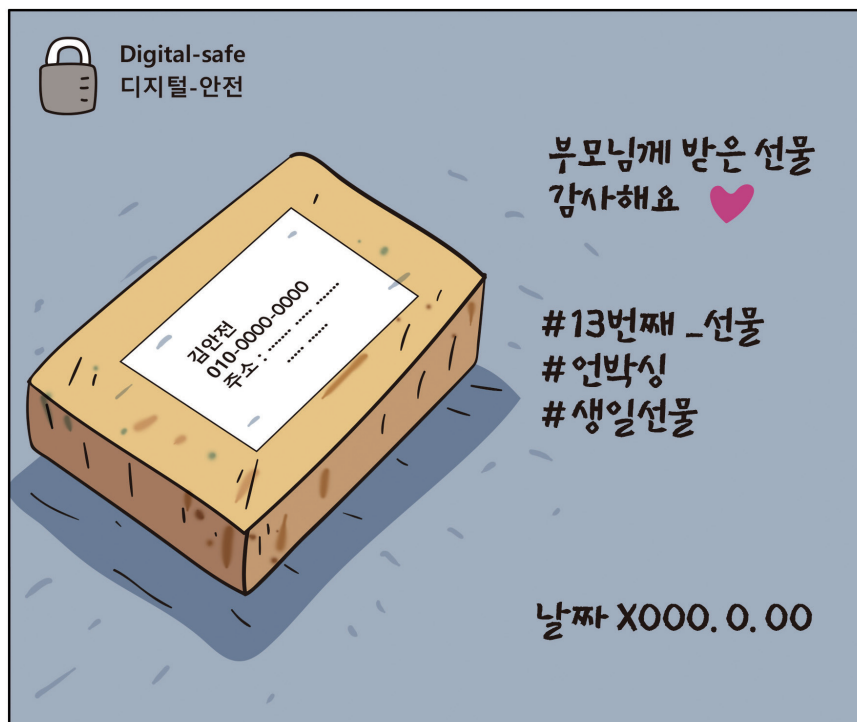
- 개인정보 보호법 [시행 2017. 10. 19.] [법률 제14839호, 2017. 7. 26., 타법개정]
- 개인정보보호포털(<https://www.privacy.go.kr/front/main/main.do>)
- 개인정보분쟁조정위원회(https://www.kopico.go.kr/intro/personInfoIntro.do?menu_id=MNU_0000000000000051)
- 경찰청 사이버수사국(<https://cyberbureau.police.go.kr/prevention/prevention1.jsp?mid=020301>)
- 국립국어원 표준국어대사전(<https://stdict.korean.go.kr/search/searchView.do>)
- 공익광고협의회, 털린 그림 찾기(<https://www.youtube.com/watch?v=3uBda1xi9U>)



- 개인정보 유출 예방 방법에 대해 모듈별로 의논하여 적어봅시다.



- 개인정보 유출 예방 방법에 대해 모듈별로 의논하여 적어봅시다.



- 개인정보 유출 예방 방법에 대해 모듈별로 의논하여 적어봅시다.



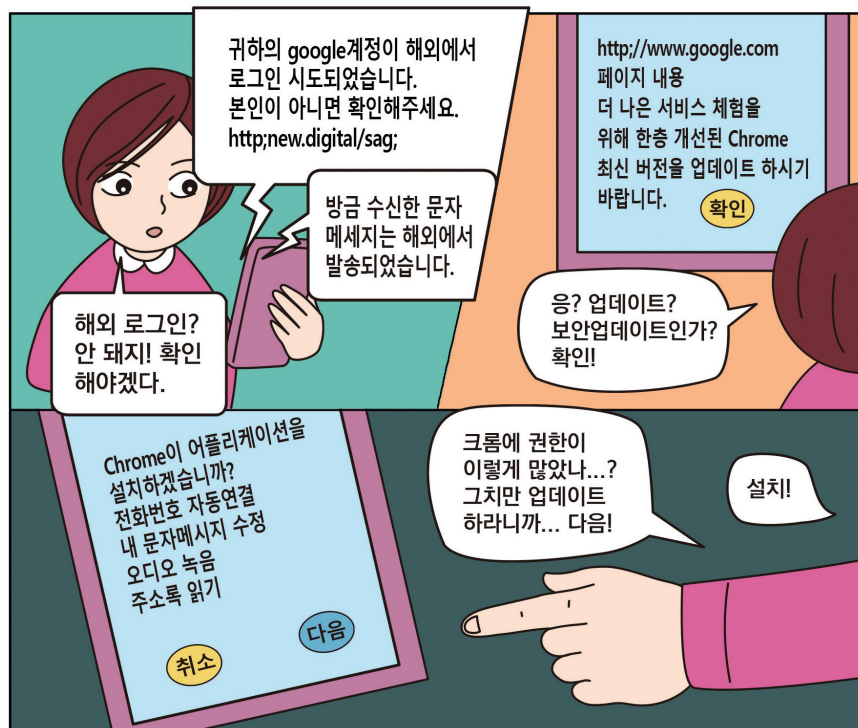
- 개인정보 유출 예방 방법에 대해 모듈별로 의논하여 적어봅시다.



- 개인정보 유출 예방 방법에 대해 모듈별로 의논하여 적어봅시다.



- 개인정보 유출 예방 방법에 대해 모둠별로 의논하여 적어봅시다.

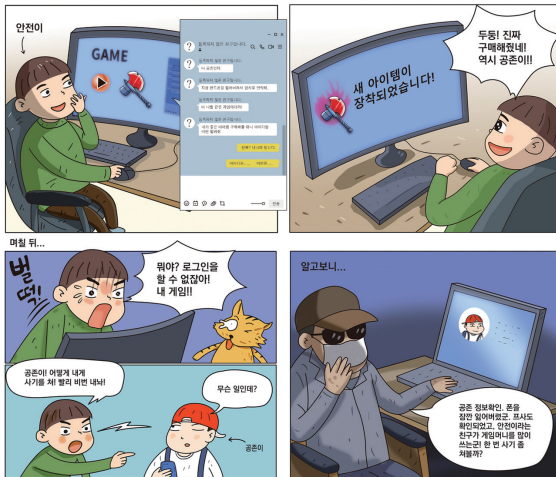


• 개인정보 유출 예방 방법을 정리해봅시다.

- 비밀번호 주기적으로 변경하기
- 다른 사람이 훔쳐가기 어려운 비밀번호 사용하기
- 개인정보는 꼭 나에게도 알려주지 않기
- 공용컴퓨터 사용 후 로그아웃 하기
- 훔쳐가 불분명한 링크를 누르거나 첨부파일 다운로드 하지 않기
- 개인정보 sns에 올리지 않기
- 개인정보 유출시 개인정보침해 신고센터에 신고하기
 - 홈페이지(<https://privacy.kisa.or.kr>) 전화(118)

• 안전이와 공존이의 고민을 해결해봅시다.

공존이의 상황을 예방하는 방법과 해결하는 방법을 적어봅시다.



안전이의 상황을 예방하는 방법을 적어봅시다.

1. 학습목표

- 사이버 폭력의 개념과 유형을 안다.
- 사이버 폭력에 적절하게 대처하는 방법을 이야기할 수 있다.
- 사이버 공간에서 나와 다른 사람을 모두 소중히 여기는 태도를 기른다.

2. 학습 개요

단계	교수 · 학습 활동	시간(분)	준비물/자료
마음열기	[도입] 안전이의 고민 들어보기 - 온라인 게임에서 만난 친구들에게 '사이버 폭력'을 당하는 안전이의 고민 들어보기	5	PPT
활동하기	[활동1] 알쏭달쏭 사이버 폭력 - O, X 게임을 통해 사이버 폭력의 개념 및 특징 알아보기	10	PPT
	[활동2] 나는 사이버 폭력 해결사! - 짝 맞추기 게임을 통해 사이버 폭력의 유형별 대표 사례 알아보기 - 모듈별로 해결방안 토의 · 토론하기	20	PPT, 카드, 포스트잇, 활동지 2-1
정리하기	[정리] 학습한 내용 확인 및 다짐하기 - 안전이의 고민 해결하기 - 학습한 내용 확인하기 - 앞으로의 행동 다짐하기	5	PPT

3. 지도의 주안점

- 학생들이 사이버 폭력의 개념 및 특징을 알 수 있도록 지도한다.
- 사이버 공간의 특성상 일어날 수 있는 사이버 폭력도 사람에게 오래도록 상처를 남길 수 있는 폭력임을 인지하고, 사이버 폭력의 가해자, 피해자, 방관자가 되지 않도록 지도한다.
- 짝 맞추기 게임을 통해 학생들이 사이버 폭력이 아니라고 판단할 수 있는 사례들도 사이버 폭력임을 안내하고, 우리 주변에 사이버 폭력이 생각보다 많이 발생하고 있으며, 이러한 사이버 폭력은 처벌을 받을 수 있는 범죄임을 지도한다.
- 사이버 폭력이 발생했을 때 어떻게 대처하는 것이 현명한지 친구들과의 토의를 통해 스스로 생각해보도록 안내한다.
- 사이버 폭력을 예방하는 올바른 습관을 기르고 이를 내면화 할 수 있도록 지도한다.



동기유발

- 안전이의 고민을 들어보고 이야기 나누기



- 안전이는 왜 울고 있나요?
➤ 말썹이가 안전이의 못생긴 표정을 지으며 찍었던 사진을 단체방에 올렸습니다.
- 왜 이런 상황이 발생했을까요?
➤ 말썹이가 장난이라고 대수롭지 않게 생각했기 때문입니다.
- 오늘은 사이버폭력에 대해 알아보고 그에 대처하는 방법에 대해 알아보겠습니다.

학습문제 확인

사이버 폭력과 그에 대처하는 방법을 알고, 사이버 공간에서 나와 타인을 소중히 여기는 마음을 가질 수 있다.



활동하기

활동 1

알쏭달쏭 사이버 폭력

'O, X 게임' 으로 사이버 폭력의 개념 및 특징 알아보기

- 안전이가 요즘 우리가 앞서 봤던 만화에서처럼 사이버 공간을 이용하는 데 여러 가지 고민이 생겨 여러분에게 도움을 요청했어요. 고민을 해결해주기 위해선 사이버 폭력에 대해 잘 알아야 합니다. 여러분, 사이버 폭력에 대해 잘 알고 있나요? 안전이의 고민을 해결해줄 수 있나요?
- ② 잘 알고 있다는 친구도 있고, 모르겠다는 친구도 있다.
- 잘 알고 있는 친구도 있고, 모르겠다는 친구도 있네요. 그렇다면 O, X 게임을 통해 잘 아는 친구는 정확하게 알고 있는지 확인해보고, 잘 모르는 친구는 이 활동을 통해 함께 사이버 폭력에 대해 알아보고, 안전이의 고민을 해결하는 데 필요한 지식을 획득해봅시다.
- ② 맞으면 O, 틀리면 X를 표시하면 됩니다.

번호	문제	정답	설명
1	사이버 공간에서 언어, 문자, 영상 등을 통해 타인에게 피해 혹은 불안감, 불쾌감 등을 주더라도 장난이라면 사이버 폭력이 아니다.	X	장난으로라도 타인에게 피해 혹은 불안감, 불쾌감 등을 주는 행위는 사이버 폭력이다.
2	처음 본 만화에서 안전이가 말썽이, 꾸러기 등 친구들과 있었던 일은 사이버 폭력에 해당한다.	O	사진을 공유함으로써 안전이가 불쾌감 등을 느꼈으므로 사이버 폭력이다.
3	사이버 폭력은 가해자, 피해자, 방관자가 항상 명확하다.	X	예를 들어 내가 올린 게시물에 악플이 달렸다면 사이버 언어 폭력을 당한 것이므로 피해자지만 내가 악플을 단다면 가해자가 될 수 있고, 악플이 오가는 상황을 지켜보기만 한다면 방관자 또한 될 수 있습니다.
4	사이버 폭력은 언제, 어디서나 접근하기 쉽다.	O	시간·공간적 제한 없이 사이버 폭력은 행해지거나 지속적으로 노출될 수 있다.
5	사이버 폭력은 '안 보면 그만이지', '단톡방 나가면 그만' 이지만 식으로 피하면서 대수롭지 않게 생각하는 경우가 많다.	O	실제로 만나서 사이버 폭력이 행해지지 않는 경우에는 회피하면 된다고 생각하며, 폭력이 아니라고 생각하는 경우가 많다.
6	가해 행동이 집단적으로 이루어질 수 있다.	O	직접 보지 않고, 자신을 숨기는 등 익명성의 특징을 이용하여 다수의 가해자가 손쉽게 사이버 폭력 가담자가 될 수 있다.
7	소문이나 허위 사실이 천천히 확산된다.	X	SNS, 인터넷을 통해 피해자를 공격하는 소문이나 허위사실 등이 빠르게 복제·확산되어 피해를 확산시킬 수 있다.
8	사이버 공간에서 피해 사실을 인지하면 기록을 완벽하게 없앨 수 있다.	X	사이버상에 기록된 내용은 빠른 전파성으로 인해 완전한 삭제가 어렵다. 즉, 피해 기록이 영구적으로 남을 수 있다.
9	말썽이가 SNS에 안전이를 헐뜯는 글을 올렸다가 나중에 안전이랑 친해져 지웠다. 그렇다면 안전이는 말썽이가 헐뜯었다는 사실을 평생 모를 것이다.	X	빠른 전파성 때문에 피해자뿐만 아니라 가해자도 평생 기록에서 자유롭지 않다.
10	사이버 폭력은 은밀하게 발생한다.	O	사이버 공간에서 일어나는 사이버 폭력은 비대면의 특성 때문에 매우 개인적으로 은밀하게 발생되고 있다.

TIP

- 게임 형식은 교실 상황에 맞게 개별, 팀별로 다양하게 선택할 수 있습니다.
 - (개별) - 교실 공간을 반으로 나눠 O, X에 맞게 이동하기
 - 머리 위로 크게 O, X 그리기
 - 가슴 앞에 손으로 작게 O, X 그리기
 - (팀별) - O, X판 들게 하기
 - 모둠에서 1명씩 돌아가면서 머리 위로 크게 O, X 그리기 등
- 단순히 재미만을 위해 활동을 하는 것이 아니라 이를 통해 사이버 폭력의 개념과 특징을 잘 알 수 있도록 설명을 덧붙여줍니다.

디지털 기기 활용방안

- OX 게임을 '카훗'을 통해 진행할 수 있습니다. 카훗 게임은 OX 선택형으로 진행됩니다.
 - 카훗에 접속합니다.
(공유 링크 : <https://create.kahoot.it/details/fd018137-2090-42a9-9672-53da82ef838a>)
 - 'Start'를 클릭합니다.
 - 'Classic mode'를 클릭합니다.
 - 학생들에게 뜨는 화면을 보여주며, www.kahoot.it을 주소창에 입력하거나 QR코드를 인식하거나, 카훗 앱을 다운로드 받은 후, 핀 번호와 자신의 이름을 입력하여 접속하도록 안내합니다.
 - 중간에 튕겨 나가는 학생이 있을 수 있으므로 재접속 할 수 있도록 칠판에 URL과 핀번호를 미리 써놓습니다.
 - 중간에 튕겨 나간 학생은 칠판에 써져 있는 URL로 재접속해 핀번호, 이름을 다시 입력하여 접속할 수 있으며, 대신 중간에 들어오면 그 때부터 점수 집계가 된다고 미리 안내합니다.
 - 학생들이 모두 접속하면 '시작하기'를 클릭합니다.
 - 시작하기 전, 뒷자리의 학생들이 화면이 잘 보이지 않을 것이 신경 쓰이신다면 setting인 톱니바퀴를 누르시고, 'show question&answers'를 초록색으로 활성화시키면 학생들에게 문제와 보기 모두 보입니다.

사이버 폭력의 유형 알아보기

- 사이버 폭력에 대해 잘 알게 되었나요?

⑤ 배운 것을 바탕으로 안전이에게 생긴 고민들을 들어보고 그 상황이 사이버 폭력인지 아닌지 판단해 봅시다. 그 전에 사이버 폭력에는 어떠한 유형들이 있는지 함께 알아봅시다. 학습지를 보고, 각 유형에 알맞다고 생각되는 설명끼리 이어주세요.

다음 설명에 해당하는 사이버 폭력의 유형을 연결해 봅시다.

사이버 공간에서 상대를 비하할 목적으로 사실 또는 거짓을 말하여 상대방의 명예를 떨어뜨리거나 인격을 침해하는 행위

사이버 공간에서 특정 상대를 대화에 참여하지 못하게 하거나 채팅방에서 퇴장하지 못하게 하는 것과 같은 모든 행위

채팅방, 게시판 등 사이버 공간에서 문자, 사진, 동영상 등으로 비방글, 악성댓글, 욕설 등을 올리는 행위

사이버머니, 금품갈취형으로 주로 와이파이 셔틀, 게임머니 등 사이버 상의 갈취(빼앗음) 형태의 괴롭힘

정보통신망을 이용하여 상대방의 동의 없이 개인의 사생활과 관련된 특정 신체 부위나 각종 유해성 사진, 영상 등을 전송·유포하여 괴롭히는 행위

사이버 공간에서 원하지 않는 문자, 사진, 동영상을 반복적으로 보내 상대방에게 공포심이나 불안감을 주는 모든 행위

사이버 명예 훼손

사이버 영상 유포

사이버 따돌림

사이버 언어폭력

사이버 스토킹

사이버 갈취

- 사이버 폭력의 개념과 유형까지 알아보았으니 배운 것을 바탕으로 안전이에게 생긴 고민들이 사이버 폭력인지 아닌지 판단해주세요. 사이버 폭력이 아니라고 생각하면 아니다 카드를, 사이버 폭력이 맞다고 생각한다면 나눠 준 카드 중 어느 것에 해당하는 지 모둠별로 토의하여 카드를 들어봅시다. 정답이 1개일 수도, 여러 개일 수도 있으니 신중하게 생각해 보세요. 정답을 맞히면 1점, 정답인 이유를 설명하면 1점씩 얻습니다. 가장 많은 정답을 맞힌 모둠이 이깁니다.

- [연습문제_안전이의 고민] 처음 시작할 때 봤던 안전이의 상황은 사이버 폭력일까요?
 - ④ ‘사이버 명예훼손’ 카드를 든다.
- 맞습니다. 안전이의 엽기 사진을 공유해 여러 명의 친구들에게 웃음거리가 되게 만들었으므로 사이버 명예훼손에 해당합니다.
 - ④ 사이버 명예훼손은 사이버 공간에서 상대를 비하할 목적으로 사실 또는 거짓을 말하여 상대방의 명예를 떨어뜨리거나 인격을 침해하는 행위를 말합니다.
- [안전이의 고민 2] 전학 오기 전에 같은 반이었던 친구들이 자꾸 단톡에 초대해놓고 내가 말만 하면 나가. 왜 이러는 거지? 보고 싶다고 장난치는 건가? 나는 하나도 재미없는데.....
 - ④ ‘사이버 따돌림’ 카드를 든다.
- 왜 그렇게 생각했나요?
 - ④ 안전이를 초대하고 단톡방의 모두가 계속 대화에 참여하지 못하게 무시하고 있으므로 사이버 따돌림에 해당합니다.
- [안전이의 고민 3] 내가 어제 게임을 하는 데 같이 게임하던 모르는 사람이 “게임 진짜 못해. 게임 왜 하나? 너 나가.”라고 욕했어. 그래서 너무 화가 났어ㅠㅠ
 - ④ ‘사이버 언어폭력’ 카드를 든다.
- 왜 그렇게 생각했나요?
 - ④ 안전이에게 모르는 사람이 게임을 못한다고 비방하고, 욕을 했으므로 사이버 언어폭력에 해당합니다.
- 맞습니다. 사이버 언어폭력은 채팅방, 게시판 등 사이버 공간에서 문자, 사진, 동영상 등으로 비방글, 악성 댓글, 욕설 등을 올리는 행위를 말합니다. 안전이의 상황과 반대로 여러분도 사이버 세상에서 다른 사람이 못한다고 나쁜 말을 하면 가해자가 될 수 있고, 그것을 지켜보기만 한다면 방관자 또한 될 수 있습니다.
- [안전이의 고민 4] 내가 며칠 전에 SNS에 영상을 올렸어. 그런데 모르는 사람이 그걸 보고 자꾸 자기 스타일이라고 친구 하자고 해. 싫다 그랬는데도 계속 채팅 보내길래 답장 안 했더니 이젠 댓글에도 남겨.
 - ④ ‘사이버 스토킹’ 카드를 든다.
- 왜 그렇게 생각했나요?
 - ④ 안전이가 싫다고 했는데도 계속 친구하자고 DM을 보내고, 댓글을 달았으므로 사이버 스토킹에 해당합니다.
- [안전이의 고민 5] 내가 SNS에서 어떤 사람이 장애인을 못살게 굴고, 욕하는 영상을 봤어. 그걸 보자마자 ‘어떻게 그럴 수 있지?’라고 생각하며 화가 나서 친구들한테도 욕하며 공유해줬어. 또, 영상에 그 사람을 욕하는 댓글도 달아줬어!! 욕먹을 만한 사람이잖아!! 안그래?
 - ④ ‘사이버 영상유포’ 카드를 든다.
 - ④ ‘사이버 언어폭력’, ‘사이버 명예훼손’ 카드를 들어도 맞다.
- 왜 그렇게 생각했나요?
 - ④ 아무리 잘못된 행동이라도 안전이는 그 사람의 동의 없이 영상을 공유하고, 함께 헐뜯았으므로 사

이버 영상유포에 해당합니다.

- [안전이의 고민 6] 말썽이가 자꾸 핫스팟 한 번만 켜주면 안되냐고 계속 쫓아다니면서 졸라. 다음번에 내가 부족하면 자기도 켜주겠다더니 한 번도 안 켜줬어. 이번 달 요금만 5만원 넘게 나왔는데 어찌지..... 나 엄마한테 엄청 혼나겠다ㅠㅠ
- ④ ‘사이버 갈취’ 카드를 든다.
- 왜 그렇게 생각했나요?
- ④ 핫스팟 연결을 강요하여 공짜로 인터넷 데이터를 이용했으므로 사이버 갈취에 해당합니다.



- 정답을 맞힌 모든 모둠에게 1점씩 줍니다.
- 정답을 맞힌 모둠 중 한 모둠에게 이유를 묻고, 만약 그 모둠이 이유를 맞히지 못하면 다른 모둠에게 기회를 주고, 각 1점씩 줄 수 있습니다.
- 사례가 여러 사이버 폭력의 유형에 해당되어 이유 또한 유형에 따라 여러개일 땐 1개씩만 맞춰도 1점씩 줄 수 있습니다. 예를 들어, 안전이의 고민 1은 3가지의 유형에 해당되므로, 각 유형에 대한 이유 3가지를 모두 설명했다면 3점, 1가지만 설명했다면 1점을 줄 수 있습니다.
- 이유가 여러개인 경우, 한 모둠에게 3가지를 모두 말해보라고 할 수도 있고, 여러 모둠에게 1가지씩 말해볼 수 있도록 기회를 다양하게 줄 수도 있습니다.
- 진행 시간에 따라 이유는 묻지 않고 왜 그 유형에 해당하는 지 교사가 설명한 후 넘어갈 수 있습니다.
- 학생들이 사이버 폭력이 아니라고 판단할 수 있는 사례들도 사이버 폭력임을 가르쳐주며 우리 주변에 사이버 폭력이 생각보다 많이 발생하고 있으며, 이러한 사이버 폭력은 처벌을 받을 수 있는 범죄임을 안내합니다.

사이버 폭력에 대처하는 방안 알아보기

- 모둠별로 이전 활동에서 살펴본 사이버 폭력 유형을 1가지씩 맡아 대처하는 방법에 대해 생각해보고 포스트잇에 1가지씩 적어 칠판에 붙여봅시다. 여러 개라면 포스트잇 1장에 1개의 대처 방법을 적어 여러 개를 붙여주세요.
- 의견을 함께 공유하여 비슷한 것끼리 분류하고, 사이버 폭력에 대처하는 방안에 대해 정리해봅시다.
- ④ 흥분하지 말고 침착하게 대응한다.
 - 사이버 공간에서 욕설을 주고받는 등 다툼이 발생한 경우 감정적으로 대응하거나 가해자를 직접 만나 보복하려 하지 않고 거부 의사를 밝힌 후 화면을 캡처하여 증거를 남기고 대화방을 나간다.
- ④ 증거를 꼭 확보한다.
 - 피해 사실을 입증하기 위해 화면 캡처, 사진 촬영 등의 방법으로 증거를 확보하고, 주변 목격자를 확보한다.

– 파일명에 일시와 장소를 적어둔다.

➤ 보호자, 학교, 전문기관, 경찰 등에 도움을 요청한다.

– 사이버 폭력을 당해 피해 상담을 받거나 신고를 하면 보복이나 불이익을 받지 않으니 바로바로 대처해야 합니다.

신고 기관	사이버폭력 상담 기관	카카오톡 플러스 친구	모바일 앱
• 117 학교폭력 신고센터 • 사이버범죄 신고시스템	• 스마트쉼센터 • 학생위기상담 종합지원 서비스 • 청소년사이버상담센터 • 청소년전화 1388	• 청소년상담 1388 • 상다미뽀	• 다 들어줄 개 • 푸른코끼리 • 스마트안심드림



• 사이버 폭력을 해결할 수 있는 방안을 적을 때, 안전이의 고민 5는 안전이가 잘못된 입장이므로, 영상을 촬영당하고, 익명의 사람들에게 욕을 들은 상대방의 입장에서 생각해보도록 안내합니다.

디지털 기기 활용방안

- 사이버 폭력에 대처하는 방안을 생각해보는 활동은 '패드렛'을 통해 진행할 수도 있습니다.
 - 패드렛에 접속합니다.(공유 링크 : <https://padlet.com/jiyeongyoo/cyberbullying>)
 - 6가지의 사이버 폭력 사례 중, 마음에 드는 1가지를 골라 해결할 수 있는 방법에 대해 생각해보게 합니다.
 - 생각했다면 화면 오른쪽 하단의 '+' 버튼을 눌러 제목에 해결할 수 있는 방법을 적도록 합니다.
이유를 적고 싶은 학생을 제외하곤 내용은 적지 않아도 됩니다.
 - 여러 개가 생각나는 학생은 여러 개를 적게 해도 되나 꼭 게시물 1개에 1개의 방안을 적도록 안내합니다.
예를 들어, 3개가 생각난 친구는, 3개의 게시글을 발행하게 됩니다.
 - 학생들이 게시글을 올리면 선생님은 비슷한 것끼리 묶고, 비슷한 게시글끼리 게시글의 색을 같게 변경하여 시각화 해준 후, 학생들에게 분류된 결과와 연관지어 3가지 방안에 대해 설명합니다.



정리하기

안전이의 고민 해결하기

- 안전이가 처한 상황을 다시 한번 살펴봅시다.
- 안전이의 고민이 해결될 수 있도록 이 상황을 해결할 수 있는 방법을 이야기해 봅시다.
 - ④ 말썹이에게 거부 의사를 분명히 밝힙니다.
 - ④ 사이버 폭력이 지속될 경우 증거를 모아 부모님, 선생님, 전문기관, 경찰 등에 신고합니다.
- 말썹이는 안전이가 속상하다고 말하면서 하지 말라고 할 때 어떻게 대답해야 할까요?
 - ④ 장난이었는데 그것이 상처가 됐다면 미안하다고 사과해야 합니다.
 - ④ 앞으로 똑같은 행동을 반복하지 않겠다고 말해야 합니다.
- 꾸러기는 이 상황에서 어떻게 행동해야 했을까요?
 - ④ 같이 동조하지 않고, 말썹이가 그런 장난을 했을 때 잘못된 것이라고 말해줘야 합니다.
- 꾸러기가 마지막 대화에서 안전이에게 해야 할 말은 무엇일까요? 말썹이가 또 그랬을 때는 말썹이에게는 어떻게 말할 것이며, 꾸러기 본인은 어떻게 행동할 것인지 다짐을 이야기해 봅시다.
 - ④ 다음에 말썹이가 또 그러면 잘못된 거라고 꼭 말하고 나도 함께 장난치지 않을게!

학습한 내용 확인하기

- 오늘 수업을 통해 알게 된 것은 무엇이 있는지 이야기 해 봅시다.
 - ④ 사이버 폭력의 의미와 종류에 대해 알게 되었습니다.
 - ④ 사이버 폭력의 특징에 대해 알게 되었습니다.
 - ④ 사이버 폭력에 대처하는 방법에 대해 알게 되었습니다.

앞으로의 행동 다짐하기

- 사이버 폭력의 가해자, 피해자, 방관자가 되지 않도록 앞으로의 다짐을 적어봅시다.
 - ☞ ‘나는 디지털 시민으로서 () 하겠습니다.’
 - ④ 나는 디지털 시민으로서 (사이버 폭력이 발생하지 않도록 나와 다른 사람을 모두 소중히 여기도록 노력) 하겠습니다.
 - ④ 나는 디지털 시민으로서 (사이버 폭력이 발생하지 않도록 다른 사람의 기분을 생각하고, 배려하며 행동) 하겠습니다.



참고자료 및 문헌

- 청소년 사이버폭력 양상 및 예방에 관한 분석 연구. KERIS.
- 학생 사이버폭력 예방·대응 가이드. 교육부.
(<https://www.moe.go.kr/boardCnts/viewRenew.do?boardID=316&lev=0&statusYN=W&s=moe&m=0302&opType=N&boardSeq=90663>)
- 2021년 사이버 폭력 실태조사 보고서. 방송통신위원회, NIA.
(<https://www.kcc.go.kr/user.do?page=A02060400&dc=K02060400&boardId=1030&searchKey=TITLE&searchVal=%EC%82%AC%EC%9D%B4%EB%B2%84>)
- 2022년 사이버폭력 예방 대응 가이드 리플릿(교사용). 교육부, 17개 시·도 교육청, KERIS.
(<https://www.jne.go.kr/sledu/na/ntt/selectNttInfo.do?mi=799&nttSn=5042810>)

다음 설명에 해당하는 사이버 폭력의 유형을 연결해 봅시다.

사이버 공간에서 상대를 비하할 목적으로 사실 또는 거짓을 말하여 상대방의 명예를 떨어뜨리거나 인격을 침해하는 행위	●	사이버 명예 훼손
사이버 공간에서 특정 상대를 대화에 참여하지 못하게 하거나 채팅방에서 퇴장하지 못하게 하는 것과 같은 모든 행위	●	사이버 영상 유포
채팅방, 게시판 등 사이버 공간에서 문자, 사진, 동영상 등으로 비방글, 악성댓글, 욕설 등을 올리는 행위	●	사이버 따돌림
사이버머니, 금품갈취형으로 주로 와이파이 셔틀, 게임머니 등 사이버 상의 갈취(빼앗음) 형태의 괴롭힘	●	사이버 언어폭력
정보통신망을 이용하여 상대방의 동의 없이 개인의 사생활과 관련된 특정 신체 부위나 각종 유해성 사진, 영상 등을 전송·유포하여 괴롭히는 행위	●	사이버 스토킹
사이버 공간에서 원하지 않는 문자, 사진, 동영상을 반복적으로 보내 상대방에게 공포심이나 불안감을 주는 모든 행위	●	사이버 갈취

[활동2] 모듈별 사이버폭력 유형 카드 앞면



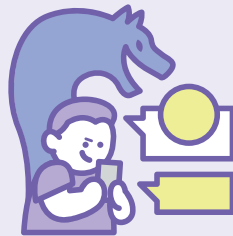
사이버 명예훼손



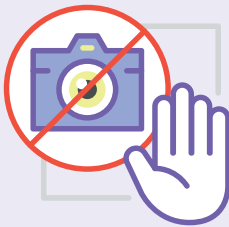
사이버 따돌림



사이버 언어폭력



사이버 스토킹



사이버 영상 유포



사이버 갈취



사이버 폭력이 아니다

출처 : 2022년 사이버폭력 예방 대응 가이드 리플릿_교사용.pdf(<https://www.jne.go.kr/sledu/na/ntt/selectNttInfo.do?mi=799&nttSn=5042810>)

[활동2] 모듈별 사이버폭력 유형 카드 뒷면

[안전이의 고민 1]

말썽이가 생일이라며 내 업사를 단체방에 올리고, 말썽이랑 친구들이 그 사진을 하루 종일 SNS 프사로 해놔서. 너무 속상해ㅠㅠ

[안전이의 고민 2]

전학 오기 전에 같은 반이었던 친구들이 자꾸 단독에 초대해놓고 내가 말만 하면 나가. 왜 이러는 거지? 보고 싶다고 장난치는 건가? 나는 하나도 재미없는데.....

[안전이의 고민 3]

내가 어제 게임을 하는 데 같이 게임하던 모르는 사람이 “게임 진짜 못해. 게임 왜 하나? 너 나가.”라고 욕했어. 그래서 너무 화가 났어ㅠㅠ

[안전이의 고민 4]

내가 며칠 전에 SNS에 영상을 올렸어. 그런데 모르는 사람이 그걸 보고 자꾸 자기 스타일이라고 친구 하자고 해. 싫다 그랬는데도 계속 채팅 보내길래 답장 안했더니 이전 댓글에도 남겨.

[안전이의 고민 5]

내가 SNS에서 어떤 사람이 장애인한테 욕하고 밀치는 영상을 봤어. 그걸 보자마자 ‘어떻게 그럴 수 있지?’라고 생각하며 화가 나서 친구들한테도 욕하며 공유해줬어. 또, 영상에 그 사람을 욕하는 댓글도 달아줬어!! 욕먹을 만한 사람이잖아!! 안 그래?

[안전이의 고민 6]

말썽이가 자꾸 핫스팟 한 번만 켜주면 안되냐고 계속 쫓아다니면서 졸라. 다음번에 내가 부족하면 자기도 켜주겠다더니 한 번도 안 켜줬어. 이번 달 요금만 5만원 넘게 나왔는데 어찌지..... 나 엄마한테 엄청 혼나겠다ㅠㅠ

1. 학습목표

- 디지털 기기 과몰입의 개념을 안다.
- 디지털 기기 과몰입의 문제점과 해결 방법을 안다.
- 건전한 온·오프라인 생활을 관리하는 힘을 기른다.

2. 학습 개요

단계	교수 · 학습 활동	시간(분)	준비물/자료
마음열기	[도입] 안전이의 고민 들어보기 - 디지털 기기에 과몰입하는 친구를 걱정하는 안전이의 고민 들어보기	5	PPT, 활동지
활동하기	[활동1] 당신은 주인입니까? - 디지털 기기 과몰입의 개념 알아보기 - 디지털 기기 과몰입의 문제점 알아보기	10	PPT, 활동지
	[활동2] 다시 주인으로! - 디지털 기기 과몰입 해결 방법 공유하기 - 과몰입 탈출 체조하기	20	PPT, 활동지, 포스트잇과 네임펜 또는 개인 태블릿, 색종이(선택)
정리하기	[정리] 학습내용 확인 및 소감 나누기 - 안전이의 고민 해결하기 - 앞으로의 행동 다짐하기	5	PPT, 활동지

3. 지도의 주안점

- 주변에서 디지털 기기 과몰입의 사례를 직접 찾아볼 수 있도록 지도한다.
- 디지털 기기 과몰입 해결 방법은 디지털 기기를 긍정적으로 활용하는 방법과 디지털 기기 없이 나를 충전하는 방법 등 온·오프라인 모두에서 찾아볼 수 있음을 학생들에게 안내한다.
- 디지털 기기 과몰입 해결 방법을 기반으로 온·오프라인 모두에서 건전한 생활을 영위할 수 있도록 지도한다.
- 디지털 기기 자체가 부정적인 것이 아니라 올바른 사용 방법이 필요한 것임을 학생들이 인식할 수 있도록 지도한다.



동기유발

● 안전이의 고민 들어보고 이야기 나누기



- 안전이와 말쟁이는 어떤 상황에 처했나요?
 - ④ 말쟁이가 부모님 몰래 스마트폰을 사용해서 스마트폰을 압수당했습니다.
 - ④ 말쟁이가 안전이와 있는데 계속 게임을 해서 안전이가 속상해하고 있습니다.
- 안전이의 고민은 무엇인가요?
 - ④ 말쟁이가 스마트폰에 과몰입하는 것을 걱정하고 있습니다.
- 안전이의 고민을 해결하기 위해 디지털 기기 과몰입에 대해 알아보고, 과몰입으로 생기는 문제를 해결할 수 있는 방법에 대해 살펴보겠습니다.

학습문제 확인

디지털 기기 과몰입 문제해결 방법을 알고, 건전한 온·오프라인 생활을 관리하는 태도를 기른다.



활동하기

활동 1

당신은 주인입니까?

디지털 기기 과몰입의 개념 알아보기 [활동지 3-1]

- 우리 주변에서 볼 수 있는 디지털 기기에는 무엇이 있을까요?
② 스마트폰, 태블릿PC, 노트북, 컴퓨터, TV 등이 있습니다.
- 과몰입이란 표현을 들어 본 경험이 있나요?
② 모든 행동을 MBTI에 연결 지어 생각하는 사람을 MBTI 과몰입러라고 부릅니다.
② 드라마에 과몰입해서 인터넷에서 드라마 내용을 두고 토론을 합니다.
- 디지털 기기 과몰입이란 무엇일까요? 활동지에 정리해 봅시다.
② 스마트폰, 컴퓨터 등 디지털 기기에 지나치게 빠지는 것입니다.

디지털 기기 과몰입의 문제점 알아보기 [활동지 3-1]

- 여러분은 디지털 기기에 과몰입하고 있나요? 간단한 테스트를 통해 알아봅시다.
- (드퀘르뱅 증후군 테스트) 엄지손가락을 나머지 네 손가락으로 감싸는 모양으로 주먹을 쥐고 새끼손가락 방향으로 손목을 꺾었을 때 엄지와 손목이 아프다면 디지털 기기를 오랜 시간 사용해 발생하는 드퀘르뱅 증후군일 수 있습니다.
- 출처 : - MBCNEWS, (2021. 1월 19일). [스마트 리빙] 스마트폰 쓸 때 엄지손가락 '육신' 혹시 '드퀘르뱅 증후군'? MBC뉴스, <https://www.youtube.com/watch?v=xQOlsS3Es0c>
- (거북목 증후군 테스트1) 몸을 움직이지 않고 턱을 내렸을 때 턱이 가슴에 닿지 않는다면 디지털 기기를 오랜 시간 사용해 발생하는 거북목 증후군일 수 있습니다. 턱이 가슴에 닿으면 정상, 손가락 1개가 들어가면 가벼운 거북목, 손가락 3개가 들어가면 심각한 거북목입니다.
- (거북목 증후군 테스트2) 정면을 보고 고개를 80도 회전시킨 후 인사하듯 내렸을 때 턱이 쇄골에 닿으면 정상, 닿지 않으면 거북목 증후군일 수 있습니다. 이때 등이 움츠러들거나 어깨를 올리거나 입을 벌리면 안 됩니다.
- 출처 : 채널A 뉴스, (2022. 7월 12일). [건강 알고리즘] 거북목, 턱으로 진단하고 턱으로 고친다. 채널A 뉴스, <https://www.youtube.com/watch?v=KwcT4wxEBTI>

TIP

- 교사의 시범에 따라 학생들이 자리에서 테스트에 참여할 수 있게 하여 수업에 대한 흥미를 높일 수 있습니다.

- 테스트를 통해 알 수 있는 디지털 기기 과몰입의 문제점은 무엇인가요?
 - 손목이나 목이 아픕니다.
 - 신체에 이상이 생깁니다.
- 디지털 기기에 과몰입 하면 또 어떤 문제가 발생할 수 있을까요?

자신의 경험이나 동기유발 이야기와 관련지어 떠올려본 후 활동지에 정리하고 발표해 봅시다.

 - 유튜브를 보느라 숙제 등 해야 할 일을 하지 못한 친구를 본 적이 있습니다.
 - 다른 일을 하고 있을 때도 계속 게임 생각이 떠오른 경험이 있습니다.
 - 스마트폰과 잠시라도 떨어져 있으면 불안해집니다.
 - 가족이나 친구와 다툼이 생길 수 있습니다.
 - 점점 디지털 기기에 중독되어 치료를 받아야 할 수도 있습니다.

디지털 기기 과몰입의 문제점

디지털 기기 과몰입은 신체적 문제뿐만 아니라 정서적 문제도 야기합니다. 디지털 과몰입과 중독에 따라 우울증, 불안장애, ADHD 등 정서적 문제가 심화될 수 있고, 대인관계 제약으로 은둔형 외톨이 증가 등 사회적 문제로 확대될 수 있습니다. 익명성의 특성을 가진 디지털 공간에서 폭력성이 확대될 수도 있습니다(KSTEP 기술예측센터, ETRI 기술정책연구본부, 2022).

TIP

- 학생들의 발표를 칠판에 정리하여 학생들이 디지털 기기 과몰입의 문제점을 파악할 수 있도록 합니다. 후속 활동을 위해 문제점은 형서로 잘 보이게 판서합니다.

디지털 기기 활용방안

- 칠판 대신 '패드렛'에 정리 할 수 있습니다.
 - 패드렛(<https://padlet.com/>)에 접속하고 회원가입 후 로그인합니다.
 - 'Padlet 만들기'-'섹션이 있는 담벼락(셀프)'을 생성합니다.
 - '설정'버튼을 누르고 제목, 배경 등을 수정하고 '비속어 필터링'을 활성화합니다.
 - 섹션 제목에 학생들이 발표한 문제점을 정리합니다.

- 이런 문제점이 나타난 경우 디지털 기기의 '주인'이라고 볼 수 있을까요?
 - 아니요, 오히려 디지털 기기가 '나'의 주인이 되었습니다.

디지털 기기 과몰입 해결 방법 떠올리기

- 디지털 기기 과몰입으로 발생할 수 있는 문제점을 해결하고 다시 디지털 기기의 '주인'이 되기 위해서는 어떻게 해야 할까요? 앞에서 살펴 본 디지털 기기 과몰입의 문제점과 관련지어 온·오프라인에서 실제로 활용할 수 있는 해결 방법을 떠올리고 포스트잇에 적어봅시다. 온라인에서 디지털 기기를 긍정적으로 사용하는 방법, 오프라인에서 디지털 기기 없이 나를 충전하는 방법 등 다양한 방법을 떠올려 봅시다.

TIP

- 포스트잇 하나당 하나의 방법이 들어가도록 적고, 원하는 학생은 포스트잇을 추가로 배부합니다.
- 다양한 해결 방법이 나올 수 있도록 '디지털 기기의 긍정적 사용'과 '디지털 기기 없이 충전' 두 가지 키워드를 강조합니다.
- 온·오프라인을 분명하게 구분 지어 찾기보다는 학생들의 다양한 답변을 수용하고, 실제로 활용 가능한 답변이 나올 수 있도록 지도하는데 초점을 둡니다.

학급 친구들과 공유하기

- 디지털 기기 과몰입으로 발생할 수 있는 문제점을 어떻게 해결할 수 있을까요? 포스트잇에 적은 방법을 발표하고 해결할 수 있는 문제점 아래 붙여봅시다.
 - ④ 가족들과 디지털 기기 사용 시간 규칙을 정해 실천합니다.
 - ④ 숙제 등 할 일이 끝나기 전에는 디지털 기기를 사용하지 않습니다.
 - ④ 식사나 길을 걷는 등 다른 일을 하는 중에는 디지털 기기를 사용하지 않습니다.
 - ④ 나이에 맞지 않는 유해한 콘텐츠는 시청하지 않습니다.
 - ④ 디지털 기기를 50분 사용하면 10분간 스트레칭을 해줍니다.
 - ④ 여가 시간에 보드게임이나 캐치볼 등 평소 좋아하는 다른 활동을 합니다.
 - ④ 책 읽기, 종이접기, 만들기 등 새로운 취미를 만듭니다.

TIP

- 활동에서 찾은 문제점에 적합한 해결방안을 찾아 발표하고 그 아래 포스트잇을 붙이도록 합니다. 비슷한 방법끼리 모아 붙여 어떤 방법들이 제시되었는지 시각적으로 확인할 수 있도록 합니다.

디지털 기기 활용방안

- 포스트잇 대신 '패들렛'에 정리 할 수 있습니다.
 - 설정-'고급'-'URL'-'복사'를 누르고 패들렛 링크를 공유합니다.
(담당선생님께 미리 요청해 온라인 학급방에 링크를 올려주면 학생들이 쉽게 접속할 수 있습니다.)
 - 해결하고자 하는 문제점 아래 + 버튼을 누릅니다.
 - '제목'에 학생 이름, 내용에 해결방안을 적고 '발행'을 누릅니다.
 - 오른쪽 점 3개를 클릭해 게시물을 편집하거나 삭제할 수 있습니다.
 - 돌아가며 발표해도 되고 친구들의 의견을 각자 읽어볼 시간을 주어도 좋습니다.
 - 드래그로 비슷한 방법끼리 모이도록 정리하여 어떤 방법들이 제시되었는지 시각적으로 확인할 수 있도록 합니다.

- 디지털 기기 과몰입의 문제점을 해결하기 위해서는 여러분이 발표한 것처럼 사용 시간 규칙을 정하고 실천하는 등 자신에게 적합한 방법을 찾아 건전하고 균형 잡힌 온·오프라인 생활을 스스로 만들어나가는 것이 중요합니다.

과몰입으로 인한 신체 불균형 해소 체조 해보기

- 디지털 기기 과몰입 해결 방법 중 교실에서 함께 해 볼 수 있는 활동 한 가지를 직접 해봅시다. 오늘 해볼 활동은 과몰입으로 인한 신체 불균형을 해소할 수 있는 체조입니다.
- (거북목 스트레칭1) 허리를 펴고 팔을 가볍게 들어줍니다. 가슴을 열어 등 뒤 삼각형 모양 뼈인 견갑골을 뒤로 붙입니다. 턱을 치켜들며 고개를 뒤로 젖힙니다. 목 가운데가 아플 때까지만 스트레칭을 해줍니다. 팔이나 어깨가 아플 때까지 하지는 않습니다.
 - 출처 : YTN 사이언스. (2019, 12월 19일). 일자목 거북목인 당신을 위한 스트레칭!
따라만하세요~ 목이 시원해지는 영상 with 서울대 정선근 교수. YTN 사이언스.
<https://www.youtube.com/watch?v=WjSnos8l3fM&t>
- (거북목 스트레칭2) 두 손을 모아 양 손 엄지를 턱 밑에 댑니다. 턱으로 손을 목젖 쪽으로 누르며 턱을 3초 간 10회 밀어 넣습니다.
- (거북목 스트레칭3) 고개를 숙여 턱을 가슴에 붙입니다. 양손을 머리 뒤에 대고 10~30초 동안 누릅니다. 이때 등은 편 상태로 목 뼈 위 머리를 굴린다는 느낌으로 눌러줍니다.
 - 출처 : 채널A 뉴스. (2022, 7월 12일). [건강 알고리즘] 거북목, 턱으로 진단하고 턱으로 고친다.
채널A 뉴스. <https://www.youtube.com/watch?v=KwcT4wxEBTI>
- 손목 돌리기를 해봅시다.



TIP

- 손목, 목, 어깨 등 디지털 기기 사용 시 무리가 가는 부위를 중심으로 스트레칭을 시범 보이고 학생들이 따라할 수 있도록 합니다. 시간에 따라 동작을 추가하거나 뺄 수 있습니다.
- 배경음악을 틀고 체조를 진행합니다. 수업 초반 수업에 열심히 참여하는 학생에게 음악 선택권을 줄 것이라고 미리 알려주면 학생들의 수업 집중도를 높일 수 있습니다.

- 오늘 배운 체조와 함께 앞에서 살펴 본 디지털 기기 과몰입 해결 방법 중 나에게 적합한 해결 방법들을 골라 일상생활에서 같이 실천해보세요.

활동 3

심화(선택) 활동

과몰입 탈출 동서남북 만들기

- 디지털 기기 과몰입 해결 방법을 활용해 ‘과몰입 탈출 동서남북’을 만들어봅시다.
 - ③ 색종이로 동서남북을 접습니다.
 - ③ 바깥쪽에 동서남북 대신 ‘디지털, 기기, 과몰입, 탈출’을 적습니다.
 - ③ 안쪽에 과몰입 해결 방안을 적습니다.

TIP

- 만든 동서남북은 일상생활에서 활용할 수 있음을 안내합니다.
- 시간 여유가 있는 경우 짝과 놀이 활동까지 진행합니다.



정리하기

안전이의 고민 해결하기 [활동지 3-1]

- 여러분이 안전이라면 말썽이에게 어떤 말을 해주고 싶나요? 활동지에 적어봅시다.
 - ③ 말썽아, 네가 디지털 기기에 과몰입하는 것 같아 걱정돼. 부모님과 스마트폰 사용 규칙을 정하고 실천해보는 건 어때?

③ 말썽아, 게임은 잠깐 멈추고 나랑 같이 캐치볼하지 않을까?

앞으로의 행동 다짐하기

- 오늘 수업을 통해 무엇을 알게 되었나요?
 - ③ 디지털 기기 과몰입의 문제점을 알게 되었습니다.
 - ③ 디지털 기기 과몰입 해결 방법에 대해 알게 되었습니다.
 - ③ 디지털 기기를 올바르게 활용하는 방법에 대해 알게 되었습니다.
- 오늘 배운 디지털 기기 과몰입 해결 방법을 떠올리며 앞으로의 다짐을 적어봅시다.
 - ☞ ‘나는 디지털 시민으로서 () 하겠습니다.’
 - ③ 나는 디지털 시민으로서 (디지털 기기를 건전하게 사용하는 습관을 기르도록) 하겠습니다.
 - ③ 나는 디지털 시민으로서 (부모님과 디지털 기기 사용 규칙을 정하고 실천하도록) 하겠습니다.



참고자료 및 문헌

- 권보경. (2022, 1월 19일). MZ세대 왜 콘텐츠도 ‘과몰입’하는 걸까?. 스냅타임.
(<https://snaptime.edaily.co.kr/?p=55445>)
- 채널A 뉴스. (2022, 7월 12일). [건강 알고리즘]거북목, 턱으로 진단하고 턱으로 고친다.
채널A 뉴스.
(<https://www.youtube.com/watch?v=KwcT4wxEBTI>)
- 한국지능정보사회진흥원 (https://www.nia.or.kr/site/nia_kor/main.do)
- MBC NEWS. (2021, 1월 19일). [스마트 리빙] 스마트폰 쓸 때 엄지손가락 ‘육신’ 혹시 ‘드퀘르뱅 증후군’?
MBC뉴스. (<https://www.youtube.com/watch?v=xQOlsS3Es0c>)
- YTN 사이언스. (2019, 12월 19일). 일자목 거북목인 당신을 위한 스트레칭!
따라만하세요~ 목이 시원해지는 영상 with 서울대 정선근 교수. YTN 사이언스.
(<https://www.youtube.com/watch?v=WjSnos8l3fM&t>)
- KISTEP 기술예측센터, ETRI 기술정책연구본부(2022). 디지털 역기능 전망과 대응 방향.
충북: 한국과학기술기획평가원.



• 안전이의 고민은 무엇일까요?



• 디지털 기기 과몰입이란 무엇일까요?

스마트폰, 컴퓨터 등 ()에 ()는 것

• 디지털 기기 과몰입으로 인해 발생 할 수 있는 문제점은 무엇일까요?

• 여러분이 안전이라면 말쌩이에게 어떤 말을 해주고 싶나요?

말쌩아,