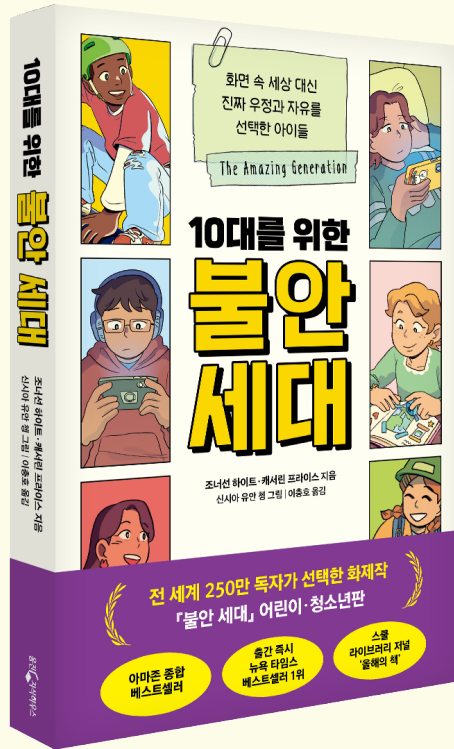


# 독서 활동지



조너선 하이트·캐서린 프라이스 지음  
신시아 유안 쳉 그림 | 노승영 옮김

## 키워드

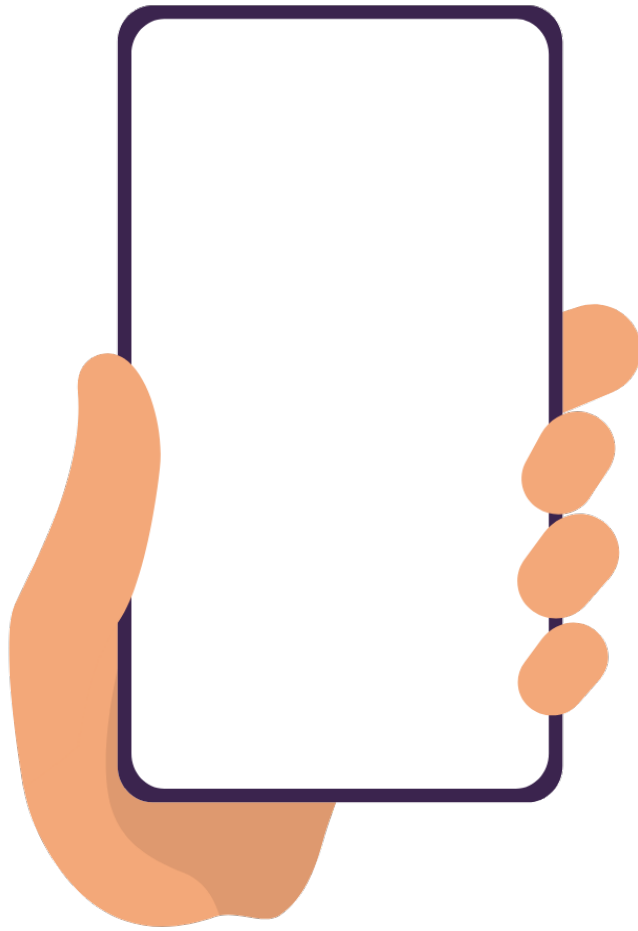
#디지털 #알고리즘 #SNS #스마트폰 #주장하는글 #진짜재미교과연계

## 교과 연계 단원

- [국어] 4학년 2학기 4단원. 책 속의 길을 따라
- [국어] 5학년 1학기 2단원. 지식이나 경험을 활용해요.
- [국어] 6학년 2학기 5단원. 자신의 글쓰기 과정을 살펴봐요
- [국어] 6학년 2학기 6단원. 비판적으로 읽어요.
- [도덕] 4학년 2학기 5단원. 바람직한 디지털 사회
- [도덕] 5학년 1학기 2단원. 반성과 성찰로 성장하는 나

활동1. 나의 디지털 생활 보고서

1. 내가 사용 중인 스마트폰 기종은?
2. 이 스마트폰을 사용한 지 얼마나 되었나요? ( )년 ( )개월
3. 내 핸드폰에 설치되어 있는 앱을 그려봅시다.



4. 내가 가장 많이 사용하는 앱은 무엇인가요?

1위	_____	사용 목적	_____
2위	_____	사용 목적	_____
3위	_____	사용 목적	_____

5. 나의 스크린 타임을 확인해보세요.

- 어제 하루 총 사용 시간 : ( )시간 ( )분
- 가장 많이 사용한 시간대 : (오전/오후) ( )시
- 지난주에 스크린 타임이 가장 많았던 날의 사용 시간 : ( )시간 ( )

**활동2. 나의 디지털 마음 온도계**

1. 다음 질문을 읽고, 나의 평소 디지털 사용 습관을 떠올리며 해당하는 것에 ○표시 해보세요.

매우 그렇다 ○      가끔 그렇다 △      그렇지 않다 ×

1	외출할 때 스마트폰을 집에 두고 나오면 불안함을 느낀다.	○ △ ×
2	친구들이 단톡방이나 SNS에서 하는 이야기를 나만 모르면 유행에 뒤처지는 것 같아 초조하다.	○ △ ×
3	스마트폰 알림이 울렸을 때 바로 확인하지 못하면 답답하다.	○ △ ×
4	잠들기 직전까지 스마트폰을 보느라 계획했던 시간보다 늦게 잠드는 경우가 있다.	○ △ ×
5	가족이나 친구와 함께 있을 때도 대화하기보다 각자 스마트폰을 보는 게 더 편하다.	○ △ ×
6	SNS 속 친구들의 행복한 모습이나 멋진 사진을 보면서 나와 비교하게 된다.	○ △ ×
7	스마트폰을 그만하라는 부모님의 말씀에 나도 모르게 짜증이 확 치솟는다.	○ △ ×
8	주머니 속에서 휴대폰이 울린 것 같은 ‘가짜 진동’을 느낀 적이 있다.	○ △ ×
9	공부나 독서를 할 때 스마트폰이 옆에 있으면 자꾸 신경이 쓰여 집중하기 어렵다.	○ △ ×
10	스마트폰 없이 친구와 1시간 이상 즐겁게 놀 방법을 떠올리기가 어렵다.	○ △ ×

2. 다음 질문을 읽고, 솔직한 나의 생각을 적어 봅시다.

① 스마트폰을 가장 많이 사용하는 시간은 언제인가요?

예) 숙제 할 때 / 혼자 심심하고, 할 게 없을 때 / 화장실 갈 때 / 자기 직전

② 시간 제한 없이 마음껏 스마트폰을 사용할 수 있다면 무엇을 하고 싶나요?

예) 게임 / 인터넷 쇼핑 / 쇼츠 또는 릴스 감상 / 메시지 주고받기

③ 쉬지 않고 스마트폰을 한 시간 넘게 하고 난 뒤, 내 마음 또는 몸 상태는 어떤가요?

④ 스마트폰을 하느라 하지 못하거나 미루고 있는 일이 있나요?

예) 책 읽기 / 친구랑 축구하기 / 그림 그리기

⑤ 디지털 사용 습관에서 내가 가장 고치고 싶은 것은 무엇인가요?

### 활동3. 스마트폰의 두 얼굴

1. 내가 생각하는 스마트폰의 유익한 점과 문제점을 적어 봅시다.

스마트폰의 유익한 점	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
----------------	---

스마트폰의 문제점	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
--------------	---

활동1. 올바른 내용 가려내기

1. 1부를 읽고 올바른 내용에 ○, 틀린 내용에 ✕를 표시해 보세요.

문제	답
① 부모님의 어린 시절에는 방송국에서 내보내는 프로그램만 볼 수 있었다.	
② 1990년대에는 누구나 어디서든 쉽게 와이파이를 사용할 수 있었다.	
③ 2007년 애플에서는 세계 최초의 스마트폰인 갤럭시를 공개했다.	
④ SNS란 각자 프로필을 만들고, 사진, 영상, 링크, 텍스트 등 콘텐츠를 다른 사람들과 공유할 수 있는 앱이나 사이트를 말한다.	
⑤ 스마트폰에는 전화, 뮤직 플레이어, 인터넷 브라우저 외에도 다양한 앱을 설치할 수 있다.	
⑥ 모든 앱은 의도적으로 사람들이 시간을 많이 소비하도록 설계되어 우리 삶에 매우 유용하다.	

✕ ⑥ ○ ⑤ ○ ④ ✕ ③ ✕ ② ○ ① : 4점

활동2. 내용 확인하기


1. 다음 빈칸에 알맞은 낱말을 찾아 써 넣으세요.

- ① 놀이를 할 때는 자신감이 넘치고 호기심과 즐거움이 가득한 상태인  로 변한다.
- ② 앱 회사들은 사용자들이 앱을 사용하면 멈추기 어렵게 하는 방법을 고안해냈다. 이런 앱을   앱이라고 부른다.
- ③ 매일 SNS에 5시간 이상을 쓰는 여자아이는 그보다 적은 시간을 쓰거나 전혀 쓰지 않는 아이보다  증세가 나타날 가능성이 세 배나 높다.
- ④ 인터넷 기능을 차단하고 스마트폰을 순전히 로만 사용하면, 대다수 사람들은 훨씬 행복해지고, 과 이 높아진다고 말한다.

빈칸① '보통' '기쁨' ② '중독성' ③ '기능을 제한' ④ '행복' ⑤ '사용률' ⑥ '시간' : 4점

### 활동3. 나의 디지털 생활 속 고민

1. 작가는 스마트폰의 앱을 ‘시간 도둑’으로 비유했어요. 스마트폰을 사용하며 나도 모르게 시간을 낭비하거나, 그만두기 어려웠던 경험이 있나요? 나의 디지털 생활 속 고민을 적어 보세요.



아무 취미도 관심도 목표도 포부도 없는 15세 청소년이에요. 하는 일이라곤 스마트폰으로 시간을 보내는 것밖에 없어요. 스케이트 보드를 타고 싶고, 악기를 연주하고 싶고, 체스를 배우고 싶고, 온갖 종류의 일들을 하고 싶지만, 결코 그러지 않아요. 하루에 11시간이나 스마트폰을 보면서 지내는데, 자고 싶어서 울고 싶을 지경이에요. 어떻게 하면 이 치명적인 스마트폰 중독에서 벗어날 수 있을까요?

-익명의 레딧 사용자, 15세

나의 고민

2. 위의 익명의 레딧 사용자에게 스마트폰 중독에서 벗어날 방법을 조언해 주세요.

3. 나의 고민을 해결할 방법을 떠올려 적어 보세요.

활동1. 내용 확인하기

1. 다음 설명에 해당하는 낱말을 찾아 써 넣으세요.

①	□□□ □□	회사가 우리의 시간과 주의를 다른 회사에 팔아 돈을 버는 시스템
②	□□	'전화-무시'의 준말로, 대화를 나누면서 스마트폰이나 알림을 확인하면서 상대방을 무시하는 태도
③	□□	유행이나 흐름에서 자신만 소외될지 모른다는 불안감
④	□□□ □□	사람들이 원래 해서는 안되고, 할 의도도 전혀 없고, 정상적으로는 하고 싶어 하지 않는 일을 하게 만드는 방법

인생의 미학 ① ② ③ ④ : 100%

활동2. 충격! 테크 마법사의 비밀

1. 책을 읽으며, 다음 문장 중 새롭게 알게 된 것에 체크해 보세요.

- SNS 회사는 우리의 피드에 광고를 보여주고 돈을 번다.
- 사람마다 보이는 SNS 피드가 다른데, 이는 알고리즘이 사람을 플랫폼에 붙잡아 둘 가능성이 가장 높은 것이 무엇인지 분석해 사용자에게 적합한 광고를 보여주기 때문이다.
- 테크 회사들은 우리가 남긴 '좋아요'와 댓글, 피드에 머문 시간, 우리의 위치까지 감시한다.
- 테크 회사는 사용자를 감시하여 얻은 정보를 바탕으로 콘텐츠와 광고를 선택해 보여준다.
- 테크 마법사들은 앱에 도파민 유발 요인을 넣어 사용자가 중독에 빠지게 만든다.
- 테크 마법사들이 사용하는 도파민 유발 요인은 밝은색, 새로운 것, 보상, 예측 불가능성이다.
- 테크 마법사들은 우리의 주의 지속 시간과 창의성을 줄어든다.
- 인스타그램이나 틱톡을 사용하는 아이들은 사용하지 않는 아이들에 비해 외모에 대한 강박이나 불안함을 자주 느낀다.
- 테크 마법사들은 아동이나 청소년들이 현실 세계의 많은 것에 관심을 가지길 원치 않는다.
- 만약 그렇게 된다면 그들이 게임을 하거나 SNS를 하는 시간이 크게 줄어들기 때문이다.

2. 위의 예시 외에 책을 읽으며 내가 새롭게 알게 된 사실을 써 봅시다.

Blank space for writing new facts discovered while reading.

### 활동3. 나의 스크린 타임

1. 나의 스크린 타임을 계산해 봅시다.

하루 ( )시간 = 일주일에 ( )시간  
= 한 달에 ( )시간 = 1년에 ( )시간

2. 스마트폰을 사용하는 시간에 만약 다른 것을 했다면 어땠을까 상상하여 다음 문장을 채워 보세요.

예) 만약 내가 스마트폰을 사용하는 대신 매일 두 시간씩 책을 읽었다면 1년에 1개월의 시간 동안 꾸준히 책을 읽어서 문해력이 엄청 늘었을 것이다.

만약 내가 스마트폰을 사용하는 대신 \_\_\_\_\_ 했다면  
1년에 ( )의 시간 동안 꾸준히 해서  
\_\_\_\_\_ 것이다.

### 활동4. 나도 그런 적 있어! 나의 경험 떠올리기

1. 책을 읽으며 떠오르는 나의 비슷한 경험이 있나요? 경험을 떠올려 써 보세요.

예) 친구네 집에서 피자파티를 한 날, 대화도 많이 나누지 못하고 SNS 스크롤만 새벽까지 내리면서 시간을 보냈다.

Blank space for writing similar experiences.

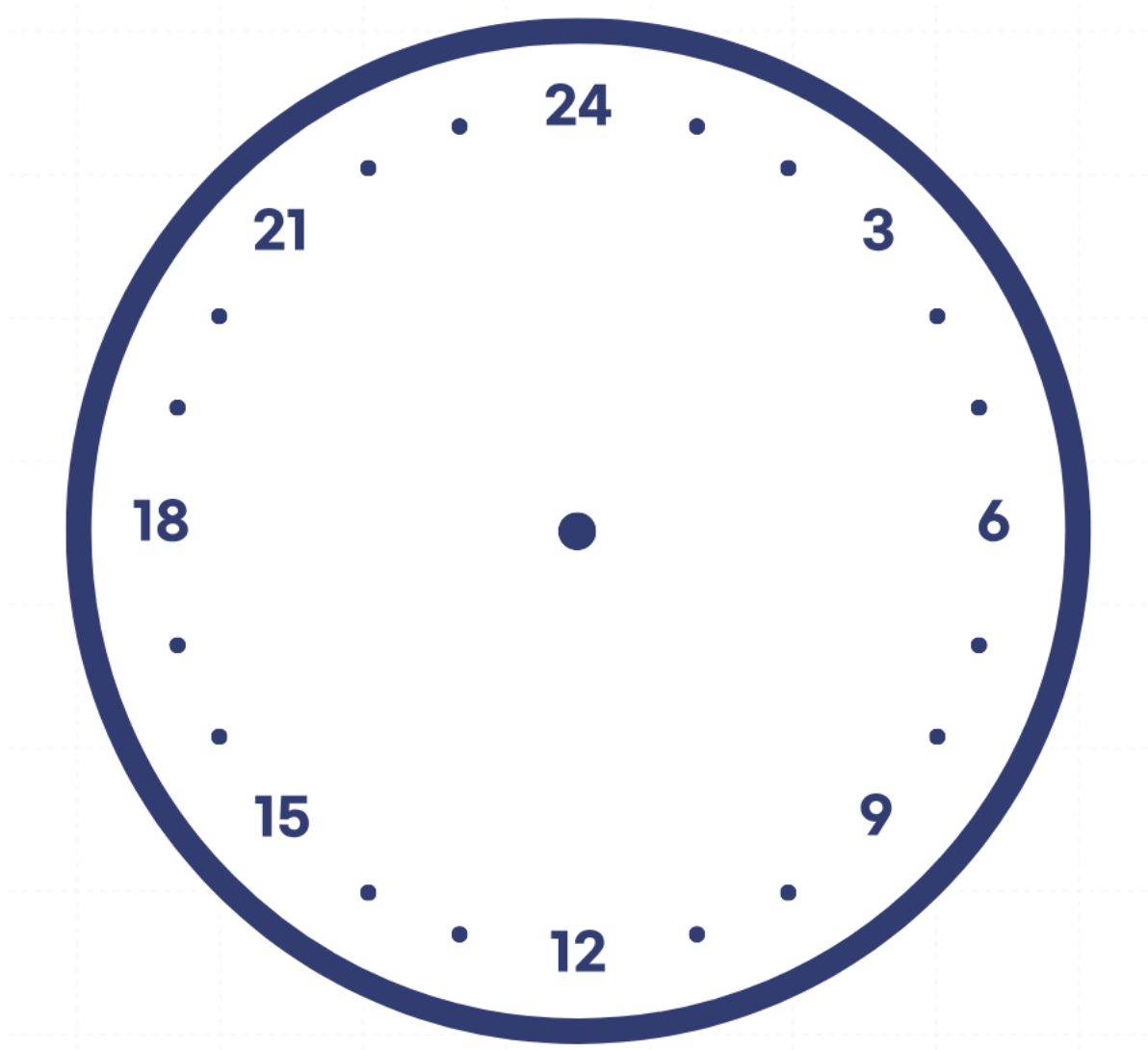
## 2. 그때 어떤 생각이 들었나요?

예) 이럴 거면 왜 모였나 싶었고 친구와 추억을 만들지 못해 아쉬웠다.

### 활동5. 나의 하루 계획

1. 자유 시간을 알차게 사용할 수 있는 방법을 떠올려 하루 계획표를 완성해봅시다.

### 나의 자유 시간 사용법 하루계획표



## 활동6. 내 스마트폰 속 도파민 함정을 찾아라!

1. 내가 자주 사용하는 앱의 도파민 유발 요인을 찾아보세요.

• 분석 대상 : 내가 자주 사용하는 앱 (                      )

2. 체크리스트에 O×를 표시하고, 질문에 답해보세요.

### 도파민 유발 요인 체크리스트

1. 앱은 밝은색을 사용했나요? (O, ×)  
사용했다면 어떤 색을 주로 사용하나요?

2. 앱은 새로운 것을 보여 주나요? (O, ×)  
보여준다면 어떤 방식으로 보여 주나요?

3. 앱을 사용하면 보상을 얻을 수 있나요? (O, ×)  
얻을 수 있다면 어떤 보상을 주나요?

4. 앱이 보상을 주는 시기를 예측할 수 있나요? (O, ×)  
예측할 수 없다면 보상을 얻기 위해 어떤 노력을 하나요?

3. 위에서 답한 내용을 바탕으로 앱의 브레인 해킹 수법 보고서를 써 봅시다.

제가 자주 사용하는 앱은 (                      )입니다.

이 앱은

예) 제가 자주 사용하는 앱은 유튜브입니다. 이 앱은 화면을 아래로 당길 때마다 예측 불가능하게 제가 좋아할 새로운 영상을 끊임없이 보여 줍니다. 특히 다음 영상이 자동으로 재생되게 만들어 '그만 봐야지'라고 생각할 틈을 주지 않습니다.

## 활동1. 저항아의 행동 수칙

1. 빈칸에 알맞은 낱말을 써 넣으세요.

### 저항아의 행동 수칙

- 기술을 □□로 사용하라. 기술이 나를 사용하게 하지 마라.
- 자신의 삶을 진짜 □□과 □□와 □□로 채우라.

(등용: 균유, 이국) | 매호 '윤승' '봉노' / 산조: 림윤

2. 기술을 현명하게 사용하는 방법 중 내가 실천하고 싶은 것을 찾아 써 보세요.

## 활동2. 진짜 재미 찾기

1. 다음 세 가지 질문에 답하며 나에게 행복감과 활력을 주는 활동을 찾아보세요.

① 시간 가는 줄 모르고 푹 빠져서 하게 되는 일은 무엇인가요?

② 끝나고 나면 만족감이 크게 남는 활동이 있나요?

### 3 누구와 함께 할 때 가장 즐겁고 행복한가요?

2.나의 '진짜 재미'를 다른 친구들에게 소개해 보세요.



- **활동명**  
안무 짜기
- **활동의 매력 포인트**  
친구들과 박자를 맞추다 보면 어느새 춤이 완성되는데, 그때 정말 짜릿해.  
내 몸을 직접 움직여서 동작을 만들어 낼 때 내가 주인공이 된 기분이 들어.
- **친구들에게 추천하는 이유**  
몸을 움직이다 보면 잡생각이 사라지고, 스트레스가 다 풀려.
- **이 활동을 함께 하고 싶은 사람**  
우리반 친구들

- **활동명**
- **활동의 매력 포인트**
- **친구들에게 추천하는 이유**
- **이 활동을 함께 하고 싶은 사람**

## 활동1. 나의 SNS 자유 선언문

1. SNS를 안전하고 건강하게 사용하겠다는 의지를 담아 선언문을 작성해 봅시다.

### SNS 자유 선언서

나는 테크 마법사들이 만든 덫에 빠지지 않고  
안전하고, 건강하게 SNS를 사용할 것이다.

이를 위해

첫째,

둘째,

셋째,

( )년 ( )월 ( )일

저항아 ( ) (인)

## 활동2. 스마트폰 안 쓰는 주말 계획하기

66 책을 읽으며, 스마트폰 앱의 함정을 알게 되었습니다.  
이제 내 뇌를 쉬게 하고, 즐거움을 찾을 시간입니다.  
스마트폰을 잠시 내려두고 화면 밖 세상을 탐험합니다. 99

1. 주말 중 하루를 '스마트폰 없는 날'로 정해 봅시다.

- 일시: ( )월 ( )일 ( )요일 ( )시부터 ( )시까지
- 스마트폰을 보관할 곳: \_\_\_\_\_

2. '스마트폰 없는 날'에 스마트폰 대신 할 일을 계획해 보세요.

시간	내가 할 활동	함께 할 사람과 준비물
9:00	공원 산책하기	아빠 / 음료수

3. '스마트폰 없는 날'을 실천한 후에, 일기를 써 보세요.

### 일기에 들어가면 좋은 내용

- 스마트폰을 사용하지 못했을 때 나의 기분, 느낌
- 스마트폰 없이 활동하면서 발견한 것들(본 것, 들은 것, 맡은 것, 맛본 것)
- 스마트폰 없는 주말을 보냈을 때의 좋은 점/ 불편했던 점
- 스마트폰 없이 지낸 하루의 소감과 앞으로의 다짐



2. 내가 전하고 싶은 메시지를 담아 포스터를 디자인해 봅시다.

**포스터에 이런 것을 넣어 표현하세요.**

1. 공감할 수 있는 제목
2. 핵심 메시지
3. 우리가 할 수 있는 실천
4. 눈길을 끄는 그림

3. 완성한 포스터를 발표해 보세요.

저는 \_\_\_\_\_ 위해 이 포스터를 만들었어요.  
포스터를 보고 사람들이 \_\_\_\_\_ 실천했으면 좋겠어요.

## 활동4. 주장하는 글쓰기

1. 스마트폰 사용과 관련된 문제 상황을 써 보세요.

예) 10대들이 알고리즘에 빠져 진짜 재미를 잊고 지낸다.

2. 문제 상황을 해결할 수 있는 주장을 정하고, 주장을 뒷받침할 근거를 써 보세요.

주장	
근거1	
근거2	
근거3	

3. 근거를 뒷받침하는 자료를 찾아 정리해 봅시다.

근거	자료
1	
2	
3	

