여성가족부

한국청소년상담복지개발원
Korea Youth Counseling & Welfare Institute

인터넷·스마트폰
과의존 청소년을 위한

여성가족부

한국청소년상담복지개발원
Korea Youth Counseling & Welfare Institute

MEMO

인터넷·스마트폰 과의존 청소년을 위한 올바른 미디어 사용 가이드(개정판)

인 쇄 2021년 12월
발 행 2021년 12월

발 행 인 이기순
발 행 처 한국청소년상담복지개발원
(48058) 부산광역시 해운대구 센텀중앙로 79,
센텀사이언스파크(7층~10층)
T. (051) 662-3195 / F. (051) 662-3007
www.kyci.or.kr
인 쇄 처 디자인위드

비매품

본 간행물은 여성가족부의 지원을 받아 제작되었습니다.
본 기관의 사전승인 없이 내용의 일부 혹은 전부를 전재할 수 없습니다.

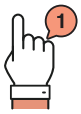
인터넷·스마트폰 과의존이란?

인터넷·스마트폰을 습관적으로 혹은 지나치게 사용하며 인터넷·스마트폰이 없을 때
불편감과 불안을 가지고, 정신적인 긴장감으로 일상생활에 어려움을 느끼는 상태를 말합니다.

인터넷·스마트폰 과의존 청소년의 주요증상

신호	증상
조절실패와 내성	미디어 사용을 시작하면 도중에 멈추는 것이 어렵고, 일상에서 시간의 개념이 모호해지며 사용시간이 갈수록 증가합니다.
감정변화와 금단현상	미디어 사용을 못하면 다른 것에 집중하지 못하고, 견디기 힘들어 하거나 지루해하고 다른 모든 일을 재미없어 합니다.
미디어중심 생활과 집착	미디어(인터넷·스마트폰)기기 사용을 가장 좋아하고, 유일한 스트레스 방법으로 여기게 됩니다.
일상생활의 어려움과 일탈	미디어 사용으로 인해 식사를 거르거나, 가족 간의 갈등이 발생하고 인터넷에서 무엇을 했는지 숨기려는 행동을 보일 때가 있습니다.

인터넷·스마트폰 과의존이 청소년에게 미치는 영향



미디어의 과도한 사용은 일상생활에 어려움을 줍니다.

- 일상생활 속의 변화 : 늦게 자기, 시간 약속 안 지키기, 부모-자녀 갈등 등
- 늦게까지 미디어 사용 시 수면 패턴이 변화하기 시작하면, 인지적 기능과 신체 성장에 문제를 가져옵니다.

미디어의 과도한 사용은 뇌 발달에 영향을 줍니다.

미디어 기기에 지나치게 노출되면 집중력과 조절력에 관계있는 전두엽 발달을 저해하여 정서적·인지적 발달에 부정적인 영향을 줍니다.

유해매체에 무분별하게 노출될 수 있습니다.

보호자의 적절한 감독이 없는 경우, 성인물이나 지나친 욕설, 위험한 행동이 담긴 유해 콘텐츠를 쉽게 접할 수 있습니다. 이로 인해 자극적이고 유해한 정보에 지속적으로 노출될 경우, 위험하고 부적절한 행동과 말을 쉽게 따라하고, 주변 상황에 대한 왜곡된 인식(왜곡된 성(性)인식 등)을 가질 수도 있습니다.

인터넷·스마트폰 과의존 **청소년을 위한 교사안내**

인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사 참여

1 체크 및 점검하기

매년 3,4월 실시하는 '청소년 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사'(초등 4학년, 중등 1학년, 고등 1학년 대상 실시) 관련 공문 확인 후 적극 참여하여 청소년의 미디어 이용습관을 파악할 수 있도록 합니다.

2 전문가에게 의뢰하기

- 진단조사 후 학생의 인터넷·스마트폰 의존도가 높거나 유해매체 노출이 심하여 학교나 가정에서 개입이 어려울 경우 보호자에게 상담·치료를 안내하여 보호자 동의를 받은 학생의 경우 전문가에게 의뢰하는 것이 중요합니다.
- '지역 내 가까운 청소년상담복지센터(국번 없이 1388)나 서울의 경우 서울시립청소년미디어센터 및 I will센터에 문의'하여 서비스를 받을 수 있습니다.

시·도 청소년상담복지센터 안내(p.9)

학교에서 교사의 개입이 필요한 경우

1 욕구 파악하기와 대안 협상하기

① 학생의 문제행동에 대해 무조건 혼을 내거나 인터넷·스마트폰 사용에 대해 '스스로 줄이겠지'라는 마음으로 내버려 두는 것은 좋지 않습니다.

② 학생의 인터넷·스마트폰에 접속하는 욕구와 동기에 대해 학부모를 통해 파악한다면 학생들을 이해하고 수용하는 데 도움이 될 것입니다.

③ 학생의 욕구를 인터넷·스마트폰 외의 방법으로 충족시킬 수 있는 방법을 생각합니다. 그리고 교사와 학생이 함께 대안활동을 서로 소개하고 해보는 시간도 가집니다.

*** 대안활동의 예** 독서 또는 글쓰기, 운동, 아르바이트, 음악이나 미술활동, 애완동물 키우기 등

- **재밌는 것이 좋은 경우** 아이들이 충분히 움직일 수 있는 활동 찾기, 반 아이들이 좋아하는 놀이(인터넷·스마트폰 제외) 소개 등
- **친구와의 관계가 중요한 경우** 단체 놀이를 통해 사회성 기술 기르기

2 목표를 세우고, 변화를 체크하기

학생과 함께 세운 긍정적 대안 활동과 학교생활을 함께 점검할 수 있도록 작은 목표를 세우고 변화를 서로 체크해 볼 수 있도록 하는 것이 좋습니다.

학교에서 교사의 개입이 필요한 경우

3 학부모와 함께 지도하기

① 학교에서 있었던 일에 대해 평가가 아닌 객관적인 정보와 사실에 대해 전달하는 것이 좋습니다.
(예) [평가] 길동이가 수업분위기를 해칩니다.(X)
[정보·사실] 길동이가 수업시간에 집중을 하지 못하는 모습을 보입니다.(O)

② 학부모를 통해 평소 집에서 보이는 행동을 탐색하는 것도 학생을 이해하는데 도움이 됩니다.
(예) 학교에서 불안하고 초조해하는 모습을 보이는데 가정에서는 어떤가요?

③ 부모님이 가정에서 자녀의 인터넷·스마트폰 문제로 겪었을 어려움에 대하여 공감하여 주세요.
(예) 스마트폰 사용 때문에 자녀와 가정에서 갈등이 종종 생겨서 걱정이 많으시겠어요.

④ 인터넷·스마트폰 사용 외 부모-자녀가 함께 할 수 있는 긍정적 대안활동을 안내하여 주세요.

올바른 미디어 이용습관 형성을 위해서는 초등학교 저학년부터 과의존 예방을 위한 교육과 적절한 지도가 필요합니다. 이를 위해 선생님의 세밀한 관찰과 적절한 개입이 중요합니다.

인터넷·스마트폰 과의존 **청소년을 위한 부모 면담안내**

진단조사 결과 안내
인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사 실시 후 학생의 진단조사 결과에 대해 부모님에게 안내하여 드립니다.

보호자 동의서 안내
- 동의서를 받을 경우 공개적인 장소에서 학생에게 제공하지 않아야 합니다.
- 동의서를 보내실 때 주의/위험군 학생이 스스로 문제가 있는 학생이라고 생각하지 않도록 안내해주세요.
- 진단조사 결과 주의/위험군으로 나온 학생들은 도움을 요청하고 있는 거라고 생각해주세요. 치유서비스는 학생들에게 도움을 줄 수 있는 방법이라는 것을 알려주세요.

치유서비스 안내하기
학생이 인터넷·스마트폰 의존도가 높거나 유해매체 노출이 심하여 학교나 가정에서 개입이 어려울 경우, 보호자 동의를 받은 후 전문가에게 의뢰하면 상담 치유 서비스(p.10)를 받으실 수 있음을 안내하여 드립니다.

거주 지역 청소년상담복지센터에서 학생의 위기 수준별, 특성별 맞춤형 상담 치유 서비스를 받으실 수 있습니다. (지역번호+1388) 서울의 경우 서울시립청소년미디어센터 및 인터넷중독상담센터(I will)로 문의바랍니다.

부모 상담 시 알아두면 좋은 TIP

1 학교와 가정에서의 모습 탐색

부모 상담 시, 학생이 평소 집에서 보이는 행동을 탐색하는 것이 청소년을 이해하는데 중요합니다. 즉, 학교와 집에서 보이는 행동에 대해 확인하는 것이 필요합니다.

(예) 학교에서는 공격적인 모습이 보이는데 혹시 가정에서는 어떤가요?

2 학생의 상태 점검하기

학생이 인터넷·스마트폰 사용에 관한 문제가 없었는지, 일상적인 생활의 변화와 심리적 상태에 대해 부모-교사의 관점에서 서로 이야기를 나눕니다.

*** 일상적인 생활의 변화 : 학교지각, 결석, 정서상태, 친구관계 등**

3 인터넷·스마트폰 과의존 원인 탐색

학생의 인터넷·스마트폰을 많이 하게 되는 원인을 탐색하고 이해하는 시간이 필요합니다.

(예) 가정에서 혼자 있는 시간이 많고, 학교에서 친구관계가 단절되어 스마트폰 사용이 많아짐

4 가정에서의 지도방법 안내

- 부모가 학생의 인터넷·스마트폰 사용 시 함께 있어보며 경험하는 것이 중요하다는 것을 안내합니다.
- 인터넷·스마트폰으로 주로 어떤 것을 사용하고 무엇이 있는지 부모가 호기심을 가지고 살펴보고 대화할 수 있도록 안내합니다.
  (예) 요즘 스마트폰으로 어떤 게임을 해? 어플은 어떤 거를 주로 써?
- 인터넷·스마트폰 사용 외, 가정에서 부모-학생이 일상활동을 하거나 대안활동을 할 수 있도록 교사가 다양한 활동을 부모에게 제시하고, 부모-학생이 많은 대화를 나눌 수 있도록 안내합니다.

인터넷·스마트폰 과의존 **청소년과 대화하는 방법**[1)]

학생 상황	올바른 대화 방법	잘못된 대화 방법
수업시간에 졸거나 지각하는 학생	**길동아, 수업시간에 조는 모습에 선생님이 걱정이 되는데, 요즘 무슨 일 있니?**	스마트폰 하느라 늦게 잤지? 수업시간에 자면 어떡해 ! 뒤로 나가
숙제를 잘 안 해오고 성적이 떨어지는 학생	**길동아, 수업시간에 집중도 잘 못하고 성적도 떨어지는거 같아서 걱정이 되구나**	길동아 성적이 이렇게 떨어져서 되겠니?
수업시간에 스마트폰을 사용하다가 걸린 학생	**길동아, 스마트폰이 재밌긴 하지만, 수업시간에 집중하는 건 어때?**	수업시간에 공부는 안하고 스마트폰만 만지니 성적이 안 오르는 거야 !
불안하거나 초조한 모습을 보이는 학생	**길동아, 요즘 무슨 일 있어? 선생님에게 이야기 해보렴.**	너 요즘 왜 이러니?
대인관계에 잘 어울리지 못하고 어려움을 겪는 경우	**길동아, 학교생활은 어때? 친구들과의 관계는 어때?**	너가 이렇게 행동하니 친구가 없는거야 !

※ 인터넷·스마트폰 과의존 청소년의 상황은 학교뿐 아니라 가정에서도 일어날 수 있습니다.
따라서 학교와 가정에서 올바른 대화를 할 수 있도록 교사가 대화방법을 습득 후 과의존 청소년 부모님에게 지도할 수 있도록 해주세요.

TIP 1 | 인터넷·스마트폰 외에 할 수 있는 다양한 활동 찾기

학생과 함께 운동하세요

예) 술래잡기, 꼬리잡기, 합기도, 태권도, 부모와 간단한 음식만들기, 산책, 쇼핑, 줄넘기, 레고놀이, 1인용 배드민턴놀이, 스케이드보드

다른 게임 활동을 찾아보세요

예) 보드게임, 바둑, 장기, 퍼즐 맞추기, 끝말잇기 게임, 각종 스포츠(농구, 축구등)

다른 재미있는 활동을 찾아보세요

예) 악기배우기, 그림으로 표현하기, 집만들기 놀이, 용돈벌기, 가면놀이, 학교놀이, 마술

1) 대구청소년지원재단, 대구광역시청소년상담복지센터(2020). 인터넷·스마트폰 과의존 학생지도하기

TIP 2 | 가정 내 건강한 문화 만들기

- 가족들과 함께 활용할 수 있는 공동공간에 두자
  예) 컴퓨터를 거실에 두자
- 사용시간을 스스로 점검할 수 있도록 시계를 두자
- 인터넷·스마트폰 사용의 규칙을 정하고 정해진 시간에만 할 수 있도록 하자
  예) 잠자기 전, 식사 중에는 사용하지 않기, 사용 시간표 작성하기, 알람시계 설정, 주말에만 2시간 사용하기, 저녁 9시 이전 사용 등
- 가족이 함께 지키는 스마트폰 수거함을 만들자
- 약속이행을 위한 보상을 정하자
  예) 일주일 한번 컴퓨터 사용, 자녀가 좋아하는 음식 먹기 등
- 인터넷·스마트폰 대신 할 수 있는 다른 활동에 대한 접근성 높이자
  예) 캠핑, 스포츠활동, 보드게임, 책읽기 등
- 일주일 중 스마트폰 쉬는 날을 정하자.

인터넷 사용조절을 돕는 유해정보필터링 지원시스템 안내(PC 전용)

구분	소프트웨어	이미지	기능
1	그린 i-Net (청소년정보이용안전망)	청소년인터넷안전망 그린i-Net	·청소년유해정보등급표시 서비스 ·유해정보필터링 지원서비스 ·인터넷 정보이용 시간관리 지원서비스
2	엑스키퍼	KEEPER	·컴퓨터 시간관리 ·프로그램 관리(불법다운로드 및 게임) ·유해동영상 검색/유해사이트 차단
3	맘아이그린	맘아이 momi 자녀보호 프로그램의 명품	· PC 및 게임 사용시간 관리 · 유해사이트/동영상/게임 차단 · 인터넷강의 집중모드(학습시간 설정) · 사용기록 조회 및 통계 제공 · 스마트폰 원격관리(APP)
4	아이눈	I-NOON 아이눈	· 유해 사이트/동영상/프로그램 차단 · 컴퓨터 사용시간 설정 · 사용기록 확인 조회
5	아이보호나라	iboho nara 아이보호나라	·음란불법 성인광고 중점차단 ·성인, 유해 사이트 및 동영상 차단 ·우리아이 컴퓨터 시간관리 ·메신저 프로그램 차단
6	i 안심	i 안심	·유해사이트/음란물 검색 및 접속차단/통계 제공 ·PC 이용시간 관리 ·특정프로그램 실행 차단 ·스마트폰 원격관리

※ 소프트웨어 다운로드의 경우 그린 i-Net 홈페이지를 통해 다운로드 받을 수 있습니다.

스마트폰 사용조절을 돕는 APP

구분	소프트웨어	이미지	기능
1	타임스프레드		·스마트폰 중독 및 시간관리 앱 ·스마트폰을 사용하지 않은 시간만큼 캐시 지급 전달, 적립금으로 기프트콘(모바일 상품) 구매가능 ·추가적으로 시간표 및 달력기능까지 제공
2	넌 얼마나 쓰니		·앱 사용 내역을 사용 시간별로 제공 ·시간순으로 사용한 앱을 보여줌 ·일간 통계 외 주간, 월간, 연간 통계를 제공해 얼마나 많은 시간을 스마트폰에 할애하는지 확인 가능

※ 안드로이드, ios에서 스마트폰 사용조절, 유해매체차단 등의 키워드 검색 후 다운로드하여 사용하시면 됩니다.

시·도 청소년상담복지센터 안내

지역	기관명	주 소	전 화
서울	서울시립 청소년미디어센터	서울특별시 용산구 한강대로 255 (갈월동) (04322)	070-7165-1031 070-7165-1038
부산	부산광역시 청소년상담복지센터	부산광역시 부산진구 서전로 43(전포동) 6층(47247)	051-714-5263
대구	대구광역시 청소년상담복지센터	대구광역시 중구 중앙대로81길 66-5 (41934)	053-659-6240
인천	인천광역시 청소년상담복지센터	인천광역시 동구 박문로1. 카톨릭 청소년센터 1층 (22573)	032-721-2300
광주	광주광역시 청소년상담복지센터	광주광역시 동구 중앙로 196번길 5 4층 (61475)	062-226-8181
대전	대전광역시 청소년상담복지센터	대전광역시 동구 대전천동로 508 대전청소년위캔센터 6층 (34630)	042-256-6580
울산	울산광역시 청소년상담복지센터	울산광역시 중구 강북로 105, 롯데캐슬스카이 2층(44532)	052-227-2000
세종	세종특별자치시 청소년상담복지센터	세종특별자치시 조치원읍 새내로 108 2층(30024)	044-867-2000
경기	경기도 청소년상담복지센터	수원시 장안구 송원로 55 행정동우회관1층 (16305)	031-248-1318 (내선 200)
강원	강원도 청소년상담복지센터	강원도 춘천시 중앙로 14 (24270)	033-256-2000
충북	충청북도 청소년상담복지센터	충북 청주시 상당구 대성로 103 (문화동) 제3별관 (28516)	043-257-4835
충남	충청남도 청소년상담복지센터	충남 천안시 서북구 서부대로 766 진암빌딩 4층 (31100)	041-554-2130
전북	전라북도 청소년상담복지센터	전북 전주시 덕진구 팔달로 346 4층 (54935)	063-274-1388
전남	전라남도 청소년상담복지센터	전남 무안군 삼향읍 어진누리길 30 전남여성가족재단 4층 (58564)	061-280-9030
경북	경상북도 청소년상담복지센터	경상북도 안동시 축제장길 20 (36708)	054-850-1000
경남	경상남도 청소년상담복지센터	경남 창원시 의창구 사림로 45번길 59 경남대표도서관 청소년관 4층 (51138)	055-711-1317
제주	제주특별자치도 청소년상담복지센터	제주특별자치도 제주시 구남로 7길 4 2층 (63222)	064-759-9951

※ 거주지역 근처 청소년상담복지센터 : 지역번호 + 1388
서울의 경우 서울시립청소년미디어센터 및 인터넷중독상담센터(I will)로 문의

상담·치유 서비스

no	구분	서비스 대상 및 내용
1	상담서비스	▶ 대상 · 인터넷·스마트폰 과의존으로 어려움이 있는 청소년 ▶ 내용 (1) 개인상담 · 과의존 정도 및 개인특성을 고려한 맞춤형 상담 서비스 · 찾아가는 상담, 내방 상담 가능 (2) 집단상담 · 인터넷·스마트폰 사용조절 능력 향상 프로그램 · 초등 저학년부터 고등 청소년의 발달적 특성에 맞춘 집단 상담 프로그램 제공
2	치료지원	▶ 대상 · 추가심리검사 결과, 과의존 이외 우울증, ADHD 등이 발견된 청소년 ▶ 내용 · 종합심리검사(Full battery), 심리치료, 병원치료 의뢰·치료비 지원 ▶ 지원사항 · 사회적돌봄대상 60만원, 일반 40만원 이내
3	부모교육	▶ 대상 · 인터넷·스마트폰 과의존 주의사용자군 이상 초·중·고등 청소년의 보호자 ▶ 내용 · 청소년 인터넷·스마트폰 과의존의 이해를 바탕으로 자녀의 올바른 미디어 사용을 돕기 위한 양육원리 소개

※ 거주 지역 근처 청소년상담복지센터 : 지역번호+1388
서울의 경우 서울시립청소년미디어센터 및 인터넷중독상담센터(I will)로 문의

상담·치료 프로그램 안내

인터넷·스마트폰 기숙치유 프로그램

인터넷·스마트폰 사용습관 개선을 위해 전문적인 도움이 필요한 청소년과 보호자를 대상으로 방학 및 주말을 이용한 캠프를 전국 청소년상담복지센터와 함께 운영하고 있습니다.
(단, 서울의 경우 서울시립청소년미디어센터 및 인터넷중독상담센터(I will)로 문의)

인터넷·스마트폰 치유캠프	**혼자서 미디어 사용조절이 어려운 중·고등 청소년을 위한 캠프** 혼자서는 인터넷·스마트폰 사용조절이 어려운 과의존 위험군 중·고등 청소년을 대상으로 인터넷과 단절된 환경인 11박 12일 동안 상담과 다양한 체험 및 대안활동을 통해 올바른 미디어 사용습관 형성을 돕는 프로그램 ▶ 참가비용 : 프로그램 비용 무료, 식비 일부 자부담(1인당 10만원, 취약계층은 무료)
가족치유캠프	**미디어 사용이 늘어나는 초등 청소년을 위한 가족과 함께 하는 캠프** 미디어 과의존으로 인해 부모·자녀 간의 갈등이나 학교 부적응 등 어려움을 겪는 만 8 -12세 청소년과 보호자를 대상으로 2박 3일동안 집단상담, 자녀의 미디어 사용 지도방법 교육, 다양한 가족체험 및 놀이활동을 통해 가족 간 소통과 친밀감을 향상시키고, 올바른 미디어 사용을 돕는 프로그램 ▶ 참가비용 : 프로그램 비용 무료, 식비 일부 자부담(1인당 15,000원, 취약계층은 무료)

상설 치유기관 "국립청소년 인터넷드림마을" 프로그램 운영

내 용 : 심리검사, 개인·집단 상담, 가족상담, 부모교육, 대안활동, 자치활동 등

대 상 : 중등생 이상 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 (1기당 26명~30명)

프로그램 : 1~4주 과정 프로그램

참가비용 : 무료(단, 식비 등 1인당 5~15만원, 기준중위소득 50% 이하는 무료)

신청방법 : 국립청소년인터넷드림마을(063-323-2285) 또는 청소년전화(국번없이 1388)

※ 상담 치료 서비스 및 프로그램의 경우 보호자 동의를 받은 학생이 선택적으로 참여할 수 있습니다.

인스탑 프로그램 안내

인스탑프로그램이란?

「인터넷·스마트폰 STOP : 인스탑」으로 미디어 이용습관 조절이 필요한 청소년 대상으로 자기조절 능력 향상을 위하여 상담자 및 청소년이 1:1 매칭되어 7회기 수행하는 프로그램

인스탑프로그램 목적

▶ 청소년의 미디어사용에 대한 현재 상태 파악 및 미디어사용 문제 이해
▶ 미디어사용의 자기조절능력 향상

인스탑프로그램 사이트 안내

URL : https://instop.kyci.or.kr/

프로그램 구성

구 성 : 총 7회

대 상 : 인터넷 스마트폰 이용습관 조절이 필요한 청소년(초등 고학년 이상)

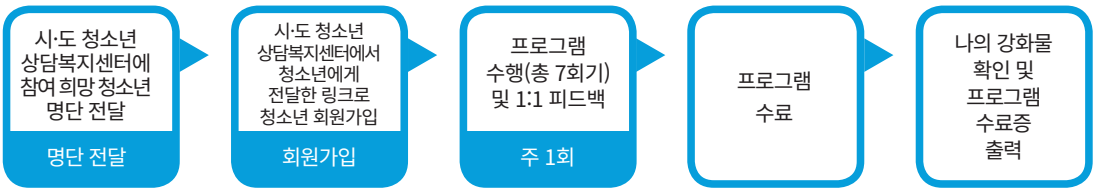
방 법 : 최소 3일, 최대 7일 간격으로 프로그램 수행 가능
※ 프로그램 수행을 통해 강화물을 성장시켜 나갈 수 있음

내 용

회기	프로그램 제목	내용
1	미디어 이용습관 설명서	미디어 이용습관에 관한 나의 현재 상태 파악하기
2	내 맘속 미디어이용, 어디까지?	미디어 사용욕구에 관한 나의 양가감정 다루기 및 목표 설정하기
3	내 머릿속 미디어 이용 생각 바꾸기	미디어 사용에 관한 생각 바꾸기
4	미디어 감성 말고, 나의 숨은 감성 찾기	미디어 사용에 관한 감정인식 및 조절하기
5	미디어 밖 세상 활동 찾기	시간과 대안활동 계획 세우기
6	무너지지 않는 미디어 사용조절 성벽 쌓기	미디어사용 유혹상황 다루기
7	경이로운 나, 미디어 이용습관 획득!	상담목표 점검 및 재발방지 다루기

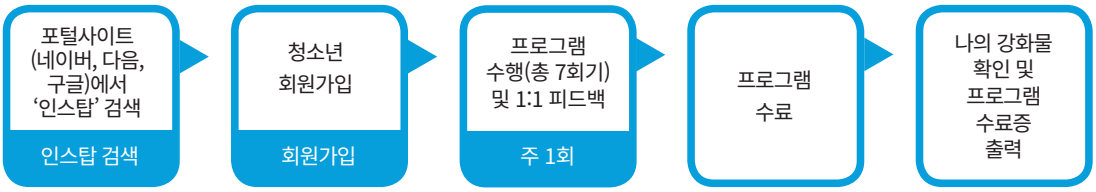
인스탑프로그램 진행과정

1) 지역 센터 상담자와 1:1 매칭되어 프로그램 진행을 희망할 경우



1) 학교선생님이 시·도 청소년상담복지센터(9p)에 인스탑 프로그램 참여를 희망하는 청소년 명단을 전달합니다.(단, 서울의 경우 서울시립청소년미디어센터로 문의)
2) 시·도 청소년상담복지센터 및 서울시립청소년미디어센터에서 해당 청소년에게 회원가입 링크를 문자로 전달합니다.
3) 청소년이 지역 센터에서 전달된 회원가입 문자링크로 회원가입 후 인스탑 프로그램을 수행합니다.
   *본인인증 후 회원가입 필수
4) 청소년의 프로그램 수행과정을 지역 센터 상담자가 모니터링하며 매 회기 피드백 실시하고, 인스탑 프로그램 7회기를 마치면 강화물 확인 및 수료증을 출력할 수 있습니다.
   *청소년은 '마이페이지→프로그램 수행현황'에서 상담사 피드백 확인 가능(상담사가 피드백을 입력해야 보이므로 다소 시간이 걸릴 수 있음)

2) 지역 센터 상담자와 1:1 매칭없이 프로그램 진행을 희망할 경우



1) 인스탑 프로그램 참여를 희망하는 청소년이 네이버, 다음, 구글에 '인스탑' 검색 후 홈페이지에 접속합니다.
2) 해당 청소년이 청소년용으로 회원가입 후 인스탑 프로그램을 수행합니다.
   *본인인증 후 회원가입 필수
3) 인스탑 프로그램 7회기를 마치면 강화물 확인 및 수료증을 출력할 수 있습니다.

주의사항

- **상담자와 1:1 매칭을 희망할 경우, 반드시 해당 지역 센터(9p 참고)에 먼저 연락 후 진행**
- 청소년 회원가입 시 입력한 이름과 청소년의 휴대폰 명의(이름)가 일치해야 회원가입 가능
- 인스탑 프로그램 시스템은 인터넷 익스플로러 웹 브라우저보다 '엣지(Edge) 또는 크롬' 브라우저에서 원활하게 성능이나 시스템 사용 가능
- 청소년용 인스탑 프로그램 참여시 PC 및 스마트폰 사용 가능