

* R·E·S·T : 스마트폰 과의존 예방을 위한 4단계 전략
(문제인식, 상태점검, 대안제시, 관계강화)

스마트폰 바른 사용 실천가이드 활용매뉴얼

영유아부터 성인 · 고령층까지 스마트폰 과의존 예방 및 바른 사용 안내

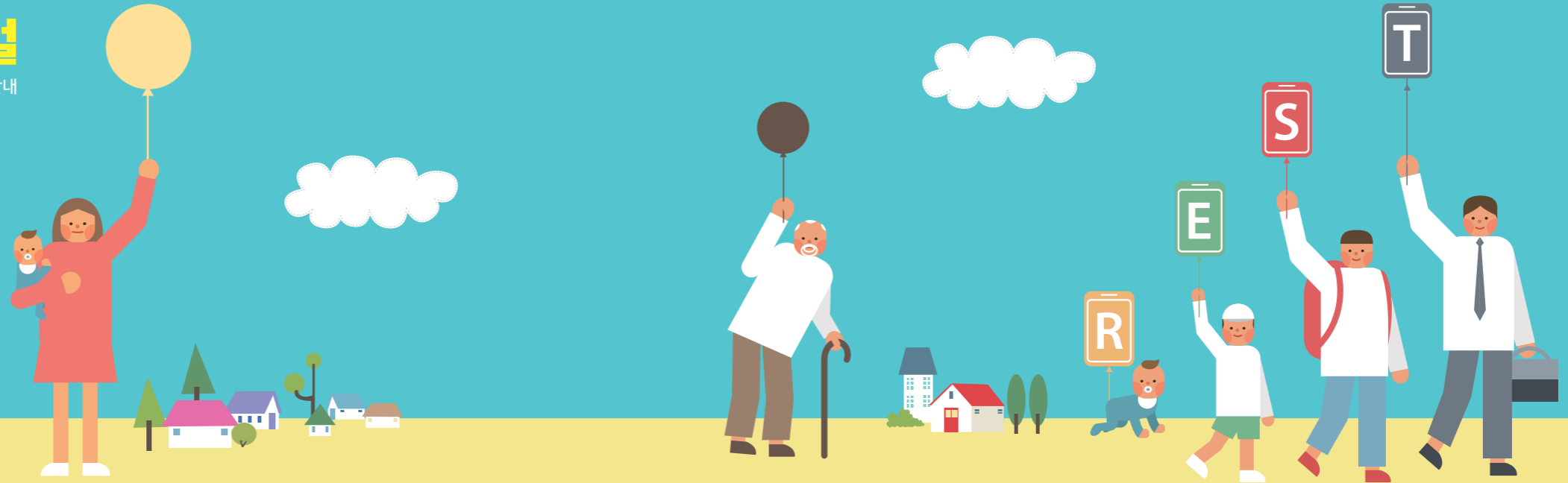
스마트폰,
잠깐 '쉼(R·E·S·T)'하세요!



스마트폰 바른 사용 실천가이드 활용매뉴얼

영유아부터 성인 · 고령층까지 스마트폰 과의존 예방 및 바른 사용 안내

CONTENTS



I. 서론

1. 개발배경 및 목적	4
2. 개발방향 및 구성 원리	6
3. 활용방안	8
4. 국내 · 외 유사사례	8

II. 대상별 실천 가이드

1. 영·유아(0~5세) 보호자용	11
2. 아동용(6~12세)	31
3. 청소년용(13~18세)	45
4. 아동·청소년(6~18세) 보호자용	61
5. 성인·고령층용(19세 이상)	75

출처 및 참고문헌	94
-----------	----

[부 록]

1. 스마트폰 과의존 이해 및 과의존 척도	100
2. 지나친 스마트폰 사용이 신체/심리/관계에 미치는 영향	102
3. 스마트폰 관련 상담사례	104
4. 스마트폰 바른 사용 Q&A	110
5. 스마트폰 관련 신조어	112
6. 스마트쉼센터 및 문화운동(캠페인) 소개	114

I 서론

1. 개발배경 및 목적

1.1 개발취지

본 가이드라인은 전 연령대별 스마트폰 사용자가 자신과 가족의 스마트폰 사용 상태를 점검하고 잘못된 사용으로 인한 위험성을 인식하며 다양한 상황과 환경에서 보다 바르고 건강하게 사용할 수 있는 구체적인 방법들을 제시함으로, 과의존 위험성을 줄이고 바르고 건강한 스마트폰 사용 문화를 정착시키기 위한 취지로 개발되었다.

1.2 필요성

1) 2017년 현재 스마트폰의 대중화로 인해 사용자는 전체인구 5,174만 명 중 4,685만 명이 스마트폰을 사용하고 있고, 개인 스마트폰(3G, LTE, LTE-A) 보유율은 86.8%에 달하고 있으며, 연령별로는 초등학교 저학년(1~3학년) 31.7%, 고학년(4~6학년) 68.2%, 중학생 93.0%, 고등학생 89.5%를 기록했다. 고령자의 스마트폰 보유율도 꾸준히 증가하고 있어서, 55~64세의 스마트폰 보유율은 78.5%로 크게 증가해 10명중 8명은 스마트폰을 사용하고 있는 것으로 나타났다. 또한, 65~74세의 경우에는 스마트폰 보유율이 42.2%, 75세 이상에서는 13.6%를 보이고 있다(2016 한국 미디어패널조사(2016. 12, 정보통신정책연구원) 등).

2) 그에 따른 과의존 위험성도 전 연령대에 걸쳐 커지고 있다. 스마트폰 과의존 현상은 유아동 19.1%, 청소년 30.3%, 성인 17.4%, 60대 12.9%에 이르는 등 전체 위험군 현황은 18.6%로 전년(17.8%) 대비 0.8%p 늘어나 여전히 증가추세를 보이고 있다(2017년 스마트폰 과의존 실태조사, 과학기술정보통신부·한국정보화진흥원). 이처럼 스마트폰 사용이 전 연령대로 빠르게 확대됨에 따라 과의존 위험성도 함께 증가하고 있으며, 전 연령대별 스마트폰 사용 리터러시, 보호자의 구체적 지도방법이 이슈화되고, 이와 관련하여 구체적이고 다양한 정책대응의 필요성이 높아지고 있다.

1.3 목적

1) 본 가이드라인은 영유아 보호자, 아동, 청소년, 아동·청소년 학부모, 성인·고령층 등 대상별로 스마트폰을 바르게 사용하고 과의존을 예방할 수 있도록 도와주는 실천 중심의 안내서(가이드) 개발에 그 목적을 두고 있다.

2) 본 가이드라인은 2013년 개발한 '스마트미디어 중독예방 가이드라인'을 바탕으로 건강한 스마트사회 구현을 위한 '스마트폰·인터넷 바른 사용 지원 종합계획'(2016~2018)에 맞춰 전면 개편에 그 목적을 두고 있다.

1.4 기대효과

- 1) 본 가이드라인을 통해 사용자는 자신(혹은 자신과 자녀)의 스마트폰 사용상태 및 과의존 위험성을 점검할 수 있게 된다.
- 2) 본 가이드라인을 통해 사용자는 다양한 상황과 환경에서 어떻게 바르게 스마트폰을 사용해야 하는지에 대한 구체적인 실천방법을 학습하고 즉시 활용할 수 있게 된다.
- 3) 사용자는 본 가이드라인에서 제시된 실천수칙들의 유기적 연결원리를 학습하고 적용함으로써 다음과 같은 세 측면의 변화를 경험할 수 있게 된다.
 - (1) 인지적 측면 : 과의존 위험성 인식 및 스마트폰 선용의 필요성 인식과 동기부여
 - (2) 정서적 측면 : 현재 자신의 사용방법에 대한 각성과 변화의 필요성 공감
 - (3) 행동적 측면 : 실제 바른 사용을 위한 행동화 방법과 구체적 기법 생활화
- 4) 사용자뿐만 아니라, 사용자와 관련한 유관기관 전문가들에게 교육/상담을 위한 보조 자료로 활용되어질 수 있다.
- 5) 본 가이드라인을 통해 전 연령대의 과의존 위험성을 선제 예방하고 바른 사용문화 정착을 촉진하게 된다.

I 서론

2. 개발방향 및 구성원리

2.1 기존('12년도 개발) 가이드와 차별성

- 1) 가이드 활용 대상을 영·유아(0~5세), 영·유아 학부모, 아동(6~12세), 청소년(13~18세), 아동·청소년 학부모, 성인·고령층(19세 이상)으로 세분화하였다.
- 2) 최근 스마트폰 보급 확산, 과의존 위험 증가, 다양한 콘텐츠 개발 등 환경·기술·문화의 전반적인 환경 변화 부분을 반영하였고 사용 제한에서 바른 사용으로, 스마트폰 중독에서 스마트폰 과의존으로의 정책 변화도 고려하였다.
- 3) 스마트폰 바른 사용 실천을 위한 대안 제시와 함께 스마트폰 과의존으로 인한 문제인식과 사용 상태점검, 최근 안전문제 이슈에 따른 대상별 주요상황*에 활용할 수 있는 내용 등을 보완하였다.
 - * (이동외출 시), (공공장소 등)과 같은 상황에 대해서도 안내할 수 있도록 실천수칙(가이드) 앞부분에 별도 구분하여 내용 추가
- 4) 실천수칙의 단순 나열이 아닌 맥락 유지를 위해 4단계 전략으로 유기적으로 구성하였다.
 - 1단계(R) : 스마트폰 과의존 문제인식(problem recognition)
 - 2단계(E) : 과의존 척도를 활용한 사용 상태점검(state check)
 - 3단계(S) : 바른 사용 실천 방안 및 대안 제시(suggest an alternative)
 - 4단계(T) : 가족, 친구 등 주변 사람과의 관계 형성 강화(connect)

2.2 개편 가이드 구성원리

본 '스마트폰 바른 사용 실천가이드'는 관련된 선행 연구와 현장 실무자들의 요구 분석 결과에 따라 구성의 기본 원리를 도출하였다. 본 가이드라인의 이용 대상자를 영·유아 보호자, 아동, 청소년, 아동·청소년 보호자, 성인·고령층으로 구분하여 가이드라인 구성을 대상과 연령에 따라 추가적으로 세분화하였으며, 다양한 상황과 환경에 쉽고 빠르게 접목 가능한 효과성 높은 스마트폰 바른 사용 실천 가이드를 구성하고자 하였다.

이러한 목적에 따라 다음의 기본원리를 도출하였고, 이에 해당하는 내용을 인지, 정서, 행동적 측면에서 기술하고 매뉴얼로 구성하여 사용자로 하여금 가이드라인 지침의 도출 배경과 내용에 대한 이해를 돕고자 하였다.

본 가이드라인의 기본원리는 다음과 같다.

- 1) 본 가이드라인은 스마트폰 사용 대상별 사용특징, 사용심리, 사용 및 과의존 변화 동향, 예측되는 과의존 위험의 문제들 등의 핵심요소를 파악해서 종별 8~11가지의 지침으로 제시한다.
- 2) 본 가이드라인은 실천수칙의 단순 나열이 아닌 맥락 유지를 위해 4단계(REST)로 공통프레임을 개발하고 단계별로 유기적 연계성을 고려하여 구성하였다. 구체적으로 문제인식(problem recognition) - 사용 상태점검(state check) - 바른 사용 방안 제시(suggest an alternative) - 관계형성 강화(connect) 단계로 구성하였다.
- 3) 본 가이드라인은 전체적으로 인지, 정서, 행동적 측면에서의 각성과 변화를 촉구하도록 구성되었다. 이는 인지적인 측면에서 방향성 제시, 정서적인 측면에서 각성과 변화의 필요성 호소, 행동적인 측면에서 실제 행동지침을 제시하는 것으로 이루어진다. 구체적으로 초반부에는 가이드라인 지침을 통해 문제 인식의 필요성에 대한 전체적인 동의를 이루어낸(동의를 이루어진) 다음에 후반부로 갈수록 스마트폰 과의존 예방을 위해 활용할 수 있는 구체적인 방법이 제시되도록 구성하였다.
- 4) 본 가이드라인은 스마트폰 과의존에 대한 개입방법을 제시하는 것이 아니라 과의존에 선제대응하기 위한 바르고 건강한 스마트폰 사용 지침을 안내하는 것을 목적으로 한다.
- 5) 본 가이드라인은 정부, 공공기관, 연구기관 등의 참고자료 및 언론보도를 활용하여 스마트폰을 바르고 건강하게 사용하기 위한 대상계층별 직관적인 실천수칙과 관련한 구체적인 원리와 근거, 실천가이드를 선정하게 된 배경을 먼저 제시하고 일반 이용자도 쉽게 따라하고 실천할 수 있도록 구체적인 방법 및 요령 기술을 제시함으로써 보다 정확하게 이해하고 쉽게 적용하여 실용적으로 활용할 수 있도록 하였다.

I 서론

3. 활용방안

3.1 활용방안

- 1) 교육부 및 17개 시도교육청 등 유관기관을 통해 학부모, 교사, 학생에게 보급하여 스마트폰 사용습관 지도에 활용할 수 있다.
- 2) 한국정보화진흥원 스마트쉼센터 및 유관 상담센터에 보급하여 내방하는 사용자의 스마트폰 바른 사용을 유도할 수 있다.
- 3) 민간단체, 기업, 종교계 등 스마트쉼 문화운동 캠페인 참여기관 (17.12.13. 현재 총 208개 기관)에 보급하여 사회 전 분야에 바른 스마트폰 사용문화 확산을 유도할 수 있다.
- 4) 유관기관 홈페이지, 스마트쉼 문화운동본부 페이스북 등을 이용해 온라인으로 홍보하여 구체적인 스마트폰 사용습관을 제시한다.
- 5) 정부, 공공기관에 가이드라인 보급하여 스마트폰 과의존 교육 기준으로 활용할 수 있다.

4. 국내·외 유사사례

4.1 해외사례

- 1) 비영리단체(Media Smarts)와 ICT기업(Bell, Microsoft) 공동, 자녀의 안전한 인터넷 이용을 위한 지침서(Tutorial) 개발·보급(캐나다, 2013~)
- 2) 디지털디톡스(digital detox) 체험 캠프와 균형적 사용 실천을 강조하는 'National Day of Unplugging' 캠페인 전개 및 지침('23 WAYS TO UNPLUG(IN CASE YOU FORGOT HOW)') 보급(미국, 2013~)
- 3) 어린이의 인터넷 과의존 예방 및 온라인 안전을 위해 '더 나은 인터넷을 위한 전략'(Safer Internet Programme) 추진 : 어린이와 청소년 대상 온라인 안전문제(불법콘텐츠) 관련 콘텐츠 개발과 '더 안전한 인터넷의 날(매년 2월, '16년은 2.9일)' 제정 및 포럼 개최 등 (EU, 2012~)
- 4) 도쿄 메트로 - 지하철에서 지켜야 할 에티켓 개발, 보급 : 휴대전화 이용, 역 내 촬영 주의사항 등 지하철 내에서 숙지해야 할 에티켓 개발·보급
- 5) 일본 소아과의사회, 일본인터넷협회, NTT 통신사 등은 스마트폰을 과도하게 사용하지 않도록 주의를 요구하는 홍보캠페인 전개 및 지침 배포 : 2세 미만 영유아 및 보호자 대상 가이드 배포(소아과의사회), 온라인 게임 매너 지침 배포(일본인터넷협회)

4.2 국내사례

- 1) 한국정보화진흥원 - 생활 유형별 스마트 쉼 실천지침 개발 및 보급 : (실천지침) 공공장소, 운전·보행 등 분야에서 안전한 생활 및 바른 사용을 위한 실천지침 개발 및 보급(유형별 5종)
- 2) 한국정보화진흥원 - 스마트폰 사용 관련 지침 개발 및 보급 : 스마트미디어 중독 예방 가이드라인 6종(2013), 건강한 스마트폰 사용 실천수칙(2014), 건강한 스마트폰 사용 실천 약속(2015) 개발 및 보급
- 3) 한국교육학술정보원 - 디지털교과서와 스마트기기 건강하게 활용하기 가이드 개발 : 디지털 교과서를 과도하게 사용하지 않고 건강하게 활용할 수 있는 방법을 3단계(주변환경 정리, 건강관리, 자기점검)로 안내(2014)
- 4) 여성가족부 - 부모용 인터넷 게임중독 예방 가이드북(2011), 유아를 위한 미디어교육 가이드북(2010) 개발 : 건강한 인터넷 사용을 위한 상태 진단법, 중독 치료법을 안내
- 5) 한국콘텐츠진흥원 - 부모가 알아야 할 자녀 게임지도 십계명 개발 (2014)
- 6) 경기도 교육청 - 학생들이 지켜야 할 스마트폰 예절 개발 및 배포 : 학생이 주로 방문하는 학교, 학원, 도서관 등에서의 에티켓 개발 (2015)
- 7) 서울교통공사 - 지하철 내에서 지켜야 할 안전가이드 개발 및 보급 : 역내 안전사고 및 배려 중심의 지침 개발, 스마트폰 사용 관련 2개 항목 포함
- 8) 코레일 - 열차이용 기초질서 지키기 에티켓 개발 : 객실 안 대화예절, 스마트폰 사용 예절, 어린이 객실 예절에 대한 실천지침 보급
- 9) 교통안전공단 - '무개념 승객이 되지 않기 위한 기차 안전수칙 및 에티켓' 개발 및 보급 : 기차 탑승 전, 기차 이용 시 스마트폰 이용 및 기본예절과 관련된 에티켓 보급
- 10) 대한안과학회 - VDT 증후군 관련 안질환 예방수칙 개발(2015) : VDT 증후군이 발생하는 상황과 환경, 증후군 예방을 위한 수칙 제시
- 11) 깨끗한 미디어를 위한 교사 운동 - 미디어 다이어트 실천지침 10가지 개발 및 배포 : 건강한 미디어 이용과 가족 관계 증진을 위해 청소년 자녀를 둔 가정에서 실천할 수 있는 지침 제정, 보급
- 12) 대한신경정신의학회 · 한국중독정신의학회 · 대한소아청소년정신의학회 - 안전하고 건강한 스마트 디지털 미디어 이용에 대한 권고안(2016) : 아동청소년 대상 스마트폰 바른 사용을 위한 9개 지침 제시

II. 대상별 실천 가이드



알아두면 좋은 스마트폰 바른 사용 실천가이드

01

영·유아 보호자용 | 0세~5세



스마트폰, 잠깐 '쉼(R·E·S·T)'하세요!

영·유아 보호자용 | 0세~5세

아이가 스마트폰을 달라고 보채고 있나요?
자녀의 스마트폰 사용습관은 부모하기 나름입니다.
다음과 같이, 한 달만 노력해보세요!



스마트폰 과의존 문제인식(PROBLEM RECOGNITION)

1. '만 2세' 전에 아이가 스마트폰 자극에 노출되지 않게 지도해주세요.
- 아이 앞에서는 가급적 스마트폰을 사용하지 않도록 노력해주세요.
2. 지나친 스마트폰 사용은 건강에 해롭다는 점을 가르쳐주세요.
- 스마트폰 과의존 예방체조, 바른 사용 노래, 영상을 활용해보세요.



과의존 척도를 활용한 사용 상태점검(STATE CHECK)

3. 아이와 보호자의 사용 습관을 함께 점검해보세요.
- '스마트폰 과의존 유아동 척도(관찰자용)'를 활용해 사용 습관을 확인해보세요.
※ 스마트폰 과의존 유아동 척도 다운로드 : <http://www.iapc.or.kr>



바른 사용 실천 방안 및 대안 제시(SUGGEST AN ALTERNATIVE)

4. 이른 시기에 노출됐다면, '서서히'가 아니라 '단번'에 끊는 것도 방법입니다.
- '일관적인' 태도로 '단호하게' 스마트폰에서 멀어지도록 지도해주세요.
5. 안전하고 바른 사용을 위해, 스마트폰의 유해요소를 정리해주세요.
- 불필요한 앱은 삭제하고, 보호자용 앱은 잠금(암호)기능을 설정해주세요.
- 자녀 사용관리 프로그램을 활용해보세요.
6. 건강을 위해, 바른 사용 자세를 습관화해주세요.
- 스마트폰 사용 자세를 바르게 하고, 사용 후 스트레칭 하는 습관을 만들어주세요.
7. 교육용 '앱' 보다는 '책'을 읽어주세요.
- 아이와 함께 책을 읽으며 대화하는 시간을 늘려주세요.
8. 사용규칙은 아이의 발달단계에 맞게 '구체적'으로 정하세요.
- 거실 등 열린 공간에서, 보호자와 함께, 1회 10분 등 우리 가정만의 규칙을 정해주세요.
- 아이가 사용 규칙을 지키면 반드시 충분히 칭찬해주세요.



가족, 친구 등 주변사람과의 관계형성 강화(CONNECT)

9. 아이의 오감(五感)을 꾸준히 자극시켜주세요.
- 아이가 원하는 시간에 함께 공감하며 재미있게 놀아주세요.
10. (보행·이동 시) 안전한 외출, 보호자의 손은 아이에게 '생명의 손'입니다.
- 보행 중에는 스마트폰을 가방이나 주머니에 넣어두고 자녀의 손을 꼭 잡아주세요.
- 이동하는 동안 수시로 아이와 다양한 대화를 나누며 관심을 표현해주세요.
11. (공공장소 등) 안전한 외출, 부모가 먼저 스마트폰으로부터 자유로워주세요.
- 외출 시는 아이의 안전이 우선!, 스마트폰을 가방에 넣어주세요.
- 식당 등에서는 함께 놀이 할 수 있는 색종이와 색연필 등을 활용해보세요.



'만 2세'전에 아이가 스마트폰 자극에 노출되지 않게 지도해주세요.

'결정적 시기'를 아시나요?

아이의 발달과정에는 다양한 '결정적 시기(Critical periods)'가 있습니다. 그 중, 0~만 2세의 영유아기는 뇌 발달에 중요한 시기이며, 적절한 자극을 통해 시각·청각·후각·미각·촉각의 오감이 균형 있게 발달될 수 있습니다.

스마트폰은 '가장 강력한 시·청각 자극 도구'란 사실을 아시나요?

영유아기 자녀에게 스마트폰은 시각과 청각에 강한 자극을 주는 도구입니다. 스마트폰 화면이 빠르게 전환되고, 손가락의 터치로 작동되며, 그에 따라 소리가 납니다. 이는 아이들의 흥미를 쉽게 끌 수 있는 요소입니다.

영유아기는 들리는 자극(청각)과 움직이는 자극(시각)에 가장 민감한 시기이기 때문에, 아이는 스마트폰에 단 몇 번만 노출되어도 강력한 자극의 '맛'을 느끼게 되며 이런 과정이 지속될 때 현실에 무감각해지고 주의력이 떨어지게 되는 '팝콘브레인(Popcorn Brain)'현상이 발생할 수 있습니다. 또한 스마트폰의 일방적이고 반복적인 자극은 아이의 좌뇌만 과도하게 발달시켜 뇌 발달의 균형을 깨뜨립니다. 결국, 다양한 자극을 경험해야 할 때 스마트폰 같은 특정 자극에만 강하게 노출되면 필요한 자극의 부족으로 영유아 발달에 문제가 생길 수 있습니다.

영·유아의 스마트폰 과의존 위험은 어느 정도일까요?

최근 3년 동안 진행된 과학기술정보통신부·한국정보화진흥원의 스마트폰 과의존 실태조사에 따르면 유아동(만3~9세)의 스마트폰 과의존 위험군은 '15년 12.4% → '16년 17.9% → '17년 19.1%'로 전연령대에서 가장 큰 폭으로 늘어난 것으로 나타났습니다. 스마트폰 과의존은 영·유아의 우울과 불안, 과잉행동, 공격성 등 성장기 유아의 정서와 행동에 부정적인 영향을 미치며, 영·유아의 잘못된 이용습관이 청소년기와 성인기, 중·장년기까지 이어진다는 점에서 잠재적인 사회 문제로까지 확대되고 있습니다.

영·유아의 스마트폰 사용을 아예 법으로 금지하는 나라도 있다는 사실을 아시나요?

전 세계에서 우리나라처럼 어린 아이들이 디지털기에 많이 노출되는 환경을 가진 나라는 드뭅니다. 대만의 경우 2세 이하 영아의 디지털 기기 사용이 금지돼 있으며, 2세~18세 유아동, 청소년이 과의존 상태가 될 경우 부모 및 보호자에게 벌금을 부과하고 있습니다.

미국의 경우 18개월 미만 아이는 디지털 기기 사용금지, 19개월에서 60개월 영·유아는 하루 30분에서 1시간 내 사용을 권고하고 있습니다. 이에 더해 13세 이하 어린이에게 스마트폰을 판매하면 판매자에게 벌금을 부과하는 입법청원까지 제출돼 있는 상태입니다.

우리나라 역시, 7세 이하 미취학 아동들의 스마트폰 과의존을 예방하기 위한 법률 개정안 두 건(국가정보화기본법 개정안과 영·유아보육법 개정안)이 대표 발의된 상태입니다.

이렇게 해보세요!

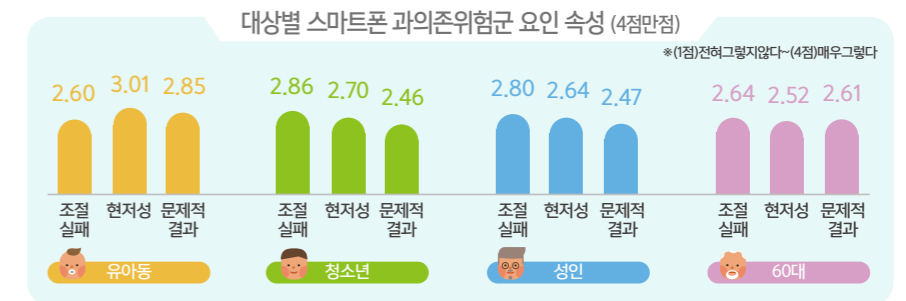
- **아이 앞에서는 가급적 스마트폰을 사용하지 않도록 노력해주세요.**
집안에서는 특히 부모의 스마트폰을 아무 곳이나 방치하지 말고, 서랍에 넣어두거나, 주머니에 넣어두는 등 스마트폰이 아이 눈에 띄지 않도록 잘 치워주세요.
- **만 2세 미만의 영·유아는 가급적 모든 스마트 기기 노출을 피하도록 해주세요.**
- **만 2세 이후에도 스마트 기기 이용시간이 하루에 1~2시간 이내로 지도하는 것이 좋습니다.**



지나친 스마트폰 사용은 건강에 해롭다는 점을 가르쳐 주세요.

아이의 스마트폰 과의존의 심각성을 잘 모릅니다.

유·아동 관찰자용 스마트폰 과의존 척도 응답결과에 따르면, 스마트폰 과의존 위험군인 유아동의 경우, 스마트폰 과의존 위험군 요인별 속성 중 '현재성'(3.01점)을 가장 많이 경험하는 것으로 나타났고 이는 전 연령대에서 가장 높았습니다. 유아동의 현재성이란, 다른 어떤 것보다 스마트폰을 갖고 노는 것을 좋아하며, 항상 스마트폰을 가지고 놀고 싶어한다는 것을 의미합니다.



그러나 놀랍게도, 스마트폰 과의존 문제의 심각성에 대해 전체 유아동의 경우 65.2%만이 심각성을 인지하고 있었습니다. 또한, '과의존 예방교육 경험 여부'에도 13.6%의 유아동만이 교육을 경험한 것으로 나타났습니다.

이렇게 해보세요!

- **스마트폰 과의존 예방체조, 바른 사용 노래, 영상을 활용해보세요.**
 - (1) 만약 아이가 아직 교육시설을 이용할 나이가 아니라면 한국정보화진흥원 스마트심센터 홈페이지에 있는 다양한 예방교육 자료들을 활용해 보세요. 아이와 함께 보면서 쉽게 설명해 주거나, 부모가 교육 시청/열람 후 아이에게 응용하여 설명해주시면 됩니다.
 - (2) 만약 아이가 교육시설을 이용 중이라면 시설에 요청하여 '예방교육 프로그램'을 신청해주세요. 현재 예방교육이 의무교육 중 하나가 되었기 때문에 대부분의 시설에서는 연중 필수로 다양한 형태의 예방교육(인형극, 체험활동, 집단상담 프로그램 등)을 시행하고 있습니다. 아이가 언제 교육을 받고 왔는지를 알아두신 후, 꼭 교육 내용을 같이 나누시면서 재확인시켜주세요.
- **부모가 먼저 예방교육에 참여해 주세요.**
단 한 번의 예방교육으로 아이가 교육받은 내용을 이해하고, 행동을 습관화 및 유지하기에는 쉽지 않습니다. 그러므로 부모님이 먼저 자녀의 스마트폰 사용지도를 위한 부모교육에 참여하신 후, 지속적으로 중요한 교육 내용들을 아이가 충분히 인지하고 행동이 습관화 될 때까지 주기적으로 반복 교육해주는 것이 좋습니다.
- **전문가의 도움을 받으세요.**
만약 아이가 이미 스마트폰에 빠져 있고 지도에 어려움을 느낀다면 스마트심센터의 다양한 '무료 상담 프로그램'을 통해 전문가 도움을 받아 보세요.
※ 스마트심센터 홈페이지 (<http://www.iapc.or.kr/>)에서 전화, 온라인, 내방, 가정방문 등 다양한 형태의 상담을 예약 또는 진행할 수 있습니다.

03

아이와 보호자의 사용 습관을 함께 점검해보세요.

우리 아이가 스마트폰을 사용하는 이유를 아시나요?

아이가 이미 스마트폰에 노출되어 있다면, 어떻게 끊을지, 혹은 어떻게 사용규칙을 정할지보다 왜, 언제, 어떤 식으로, 얼마만큼 사용하고 있는지를 파악하는 것이 무엇보다 중요합니다. 정확한 문제의 원인 파악은 구체적인 해결방법을 찾는 열쇠가 되기 때문입니다.

'언제', '왜' 아이에게 스마트폰을 주게 될까요?

36개월 미만 영아 4명 중 3명은 스마트폰을 사용하고 있으며, 아이가 스마트폰을 하는 주된 장소는 '집'(44%), '식당'(31%), '차 안'(18.4%) 순으로 나타났습니다. 또한 76%의 어머니가 영아에게 스마트폰을 사용하게 하는 것으로 나타났고, 이 가운데 70%는 영아가 24개월이 되기 이전부터 사용하게 했다고 답했습니다. (2016년 인터넷 과의존 실태조사, 과학기술정보통신부·한국정보화진흥원)

그리고 아이가 스마트폰을 사용하는 이유로는 '아이의 오락/재미를 위해'(39.6%), '다른 아이들도 다 사용해서'(36.6%), '나의 시간이 필요해서'(32.1%)로 나타났습니다. 유·아동 자녀가 스마트폰을 하는 동안 양육자의 활동을 살펴보면, '집안일'(58.0%), '사교(타인과 대화, 식사 등)'(55.2%), '휴식'(51.8%) 순으로 나타난 반면 '자녀와 함께 스마트폰을 한다'고 답한 경우는 불과 19.4% 뿐이었습니다('2016년 인터넷 과의존 실태조사'. 2017.1.22. 한국정보화진흥원). 즉, 스마트폰을 부모님과 자녀가 함께 하기보다는 아이가 혼자 스마트폰을 사용 하는 상황이 많은 것을 알 수 있습니다.

부모가 스마트폰을 많이 사용할 경우, 자녀도 스마트폰을 많이 사용할 가능성이 큽니다.

부모가 스마트폰 과의존 위험군인 경우 유아동 자녀가 위험군에 속하는 비율(25.4%)이 그렇지 않았을 때(20.2%)보다 훨씬 높습니다. 즉, 부모의 스마트폰 이용시간이 많을수록 아이의 스마트폰 이용시간도 많고, 스마트폰 노출 시기도 빨라질 수 있습니다. 이것은, 부모의 스마트폰 사용정도가 아이의 스마트폰 사용정도에 직접적인 영향을 주게 된다는 사실을 시사합니다.



이렇게 해보세요!

- '스마트폰 과의존 유아동 척도(관찰자용)'를 활용해 사용 습관을 확인해보세요.

한국정보화진흥원에서 개편한 '2017년 스마트폰 과의존 척도'를 활용해 보세요. 자세한 해석은 '스마트심센터' 홈페이지를 활용하세요. (주소 : <http://www.iapc.or.kr/>)

■ 유·아동 관찰자용 (자기보고용, 9문항)

항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1) 스마트폰 이용에 대한 부모의 지도를 잘 따른다.	①	②	③	④
2) 정해진 이용 시간에 맞춰 스마트폰 이용을 잘 마무리 한다.	①	②	③	④
3) 이용 중인 스마트폰을 빼앗기지 않아도 스스로 그만둔다.	①	②	③	④
4) 항상 스마트폰을 가지고 놀고 싶어 한다.	①	②	③	④
5) 다른 어떤 것보다 스마트폰을 갖고 노는 것을 좋아한다.	①	②	③	④
6) 하루에도 수시로 스마트폰을 이용하려 한다.	①	②	③	④
7) 스마트폰 이용 때문에 아이와 자주 싸운다.	①	②	③	④
8) 스마트폰을 하느라 다른 놀이나 학습에 지장이 있다.	①	②	③	④
9) 스마트폰 이용으로 인해 시력이나 자세가 안 좋아진다.	①	②	③	④

※ 기준점수 (36점 최고점)
 - 고위험 사용자군 (28점 이상) 스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 필요합니다.
 - 잠재적위험 사용자군 (27점 이하 ~ 24점 이상) 스마트폰 과의존 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력해야 합니다.
 - 일반사용자 (23점 이하) 점수가 낮다고 안심하지 마시고, 스마트폰을 건전하게 활용하기 위해 지속적인 점검을 할 필요가 있습니다.

04

이른 시기에 노출됐다면, '서서히'가 아니라 '단번'에 끊는 것도 방법입니다.

'유아 사춘기'와 스마트폰이 만났을 때

유아 사춘기란, 빠르면 18개월 이후부터, 일반적으로 3~5세 정도에 많이 나타나며, 아이의 자아의식이 강해지는 시기를 말합니다. 일반적으로 18개월 전후 유아는 신체기능이 발달하면서 활동영역이 넓어지고, 언어가 발달하여, 완벽하지는 않지만 말귀를 알아듣고 간단한 몸짓, 소리 등으로 의사소통이 가능해지는 시기이기도 합니다. 이 시기의 아이들은 무작정 때를 쓰며 부모에게 매달리는 모습을 보이기도 합니다. 그 과정에서 아이들 스스로 정서를 포함한 모든 정보를 정상적으로 조절하고 처리하는데 어려움을 겪기 쉽기 때문에 부모님의 말에 부정적인 말이나 표현을 하고, 때를 쓰거나 보채며 그 행동이 더욱 강화되기도 합니다. 그러므로 이 시기의 아이들에게 가장 자극적인 도구인 스마트폰에 노출될 경우, 충동적인 반응은 더욱 강해질 수 있습니다.

이미 스마트폰에 노출되었다면, '서서히' 줄이는 것보다 '단번'에 끊는 것이 오히려 더 효과적입니다.

36개월 미만의 아이가 스마트폰에 이미 노출된 경우, 단번에 끊어주시는 것이 중요합니다. 이 시기 아이의 특성을 정확하게 이해하지 못하고 서서히 줄여가려 할 때 아이와의 협상과정에서 실패를 자주 경험하게 될 수 있습니다. 아이는 엄마의 양보를 '허락'으로 잘못 이해하고 오히려 떼쓰고 보채는 행동을 강화할 수 있기 때문입니다. 기억해야 할 것은, 이 시기의 아이들은 자극에 예민하다는 사실입니다. 스마트폰 사용을 단번에 거절할 때, 아이는 한동안 떼를 쓰고 짜증을 내겠지만 시간이 지나면 스스로 포기하고 다른 놀이를 찾게 마련입니다. 이렇게 새로운 자극을 찾은 아이는 금세 이전의 자극을 잊을 수 있습니다.



이렇게 해보세요!

● '일관적인' 태도로 '단호하게' 스마트폰에서 멀어지도록 지도해주세요.

단번에 끊는다는 것은 쉽지 않기 때문에, 아이가 스마트폰을 달라고 계속 떼쓰거나 보챌 경우, 아이를 무조건 달래려 하거나 지나치게 엄격하게 대하려 하면 부모 역시 감정적 대응을 하게 되기 쉽습니다. 때문에 아이가 울음을 그치고 진정이 될 때까지 기다려주는 것이 좋습니다. 실컷 울고 난 아이는 아무리 울어도 엄마가 내 말을 들어주지 않는다고 깨닫게 되고, 울음으로 보상받는 태도를 서서히 고쳐갈 수 있게 됩니다. 그러나 이 과정에서 부모님도 지치기 쉬우므로 꼭 스스로 마음을 다스리는 태도와 훈련을 하셔야 합니다. 특히 아이를 달래고 훈육할 때 아이와 눈을 마주치고 스킨십을 자주 해 주는 것이 중요합니다.

● 아이가 심심해하는 모습에 익숙해지세요.

유아 사춘기의 대표적인 특징 중 하나가 아이 스스로 무언가를 하려 한다는 것입니다. 부모는 아이가 자립심과 자의식을 키워 홀로 설 수 있도록 다양한 기회를 제공해야 합니다. 즉, 아이를 심심하게 만들어야 스스로 새로운 자극을 찾아내고자 하는 아이들의 행동이 증가하게 되고, 이로 인해 아이의 창의성이 발휘되면서 뇌가 발달하게 됩니다.

05

안전하고 바른 사용을 위해, 스마트폰의 유해요소를 정리해주세요.

과연 스마트폰은 아이에게 안전하게 설정되어 있을까요?

스마트폰 기기에 기본 탑재해 놓은 '강제앱'은 무려 60개가 넘습니다. '고객 편의'를 위해서라는 이유와는 달리 이 앱들은 삭제하기 불가능하거나 힘들게 되어 있습니다. 왜 이렇게 설정되어 있을까요? 스마트폰은 '확장적 사용' 즉, 다양한 콘텐츠를 더 자주 사용하게끔 만들어지기 때문입니다. 때문에 어른에게는 편리하게 잘 만들어진 스마트폰이라 할지라도 아이에게는 매우 위험한 유해요소로 작용할 수 있습니다. 더 큰 문제는 많은 부모들이 아이 손에 스마트폰을 쥐어줄 때 부모가 사용하던 폰을 재설정 없이 그대로 쥐어준다는 사실입니다.

부모와 자녀의 스마트폰 사용은 다릅니다.

성인이나 부모는 스마트폰의 다양한 콘텐츠를 자신의 목적에 맞게 보다 '의식적'으로 사용하는 반면, 아이들은 단지 '자극적인 맛'을 따라 '충동적'으로 사용하게 됩니다. 때문에, 유익하고 좋은 것, 해로운 것을 구분하여 사용할 수 있는 힘이 매우 약합니다. 스마트폰에 자연스럽게 깔려 있는 다양한 앱과 콘텐츠들을 이것저것 누르다 보면 아이도 모르게 위험한 유해요소들에 노출될 위험이 대단히 큼니다. 아이 손에 스마트폰을 쥐어주기 전에 유해요소를 걸러주는 것은 부모의 가장 큰 역할 중 하나입니다.

이렇게 해보세요!

● 불필요한 앱을 정리하고 보호자용 앱은 잠금(암호)기능을 설정해주세요.

스마트폰에 강제 설치되어 있는 앱들 중에는 아이에게 자극적인 맛을 경험시켜줄 수 있는 게임, 웹툰 등도 포함되어 있거나 아이가 손쉽게 접근할 수 있는 유해한 앱도 있습니다. '애플리케이션 설정'에 들어가서 필요 없는 앱을 삭제하거나, 아이에게 유해하다고 판단되는 앱은 하나의 폴더에 모아서 잠금 설정을 해 주세요.

● 자녀 사용관리 프로그램을 활용하세요.

다음과 같은 무료 프로그램을 추천합니다.

단말기 기종	유해 콘텐츠/유해 사이트 차단방법
아이폰	1) '설정'에 들어가서 '일반'을 선택 → 2) '차단'을 선택 → 3) '차단 활성화'를 선택 → 4) 암호 설정 → 5) 스크롤을 내린 후 차단할 항목 선택
안드로이드폰	각 통신사별로 무료 유해정보 차단 서비스 이용 (SKT-T청소년 안심 서비스 / KT-올레 자녀폰 안심 / LG-자녀폰 지킴이)

서비스명	개발처	사용료	설치수	비고
KT 자녀폰 안심	KT Corporation	무료	10만 ~ 50만	KT가입자만 이용가능
SKT 쿠키즈	SKTelecom	무료	10만 ~ 50만	SKT가입자만 이용가능
엑스키퍼	JiranSoft	3300원/월	1만 ~ 5만	보호자-자녀 메신저 기능
아이스마트키퍼	NETCUBE TECHNOLOGIES	무료	5만 ~ 10만	4종류의 차단기능 제공
키즈락	(주)웹이랑	무료	1만 ~ 5만	자녀위치, 전화, SMS 내역 조회

● 부모가 먼저 아이에게 적절한 콘텐츠를 선별해주세요.

영상물의 시청 등급과 게임의 이용 연령을 부모가 먼저 확인하고, 폭력적이거나 선정적인 부분은 없는지, 흡연, 약물사용 등의 부적절한 내용을 부추기지는 않는지 점검하여 유해요소를 접하지 않도록 지도하여야 합니다. 아이가 즐길 거리를 찾아 헤매다가 유해한 콘텐츠에 노출되도록 방지하지 말고, 부모가 먼저 나서서 재미있고 유익한 콘텐츠를 선별하여 아이에게 제공할 필요가 있습니다.

06

건강을 위해, 바른 사용 자세를 습관화해주세요.

스마트폰의 잘못된 사용 습관과 자세의 위험성을 아시나요?

'VDT(스마트폰, 컴퓨터 등 영상표시단말기) 증후군'

아이가 스마트폰을 할 때 주로 엎드려서, 혹은 고개를 숙여서 하곤 합니다. 특히, 재미있는 콘텐츠 일수록 화면에 얼굴을 가까이 대고 이용합니다. 안구 및 신체발달이 가장 활발히 이뤄지는 시기에 스마트폰의 잘못된 사용습관과 자세는 다음과 같은 건강의 위험신호로 다가올 수 있습니다.

스마트폰, 컴퓨터 사용으로 인한 안구, 근골격계, 신경계 등의 이상 증상을 의미하는 말로, 그 증상은 아래와 같습니다.

(1) 안구건조증 및 시력저하 : 시력은 만 4~5세 즈음 성인수준으로 갖춰지게 됩니다. 이 시기의 아이가 스마트폰의 작은 화면을 들여다보는 동안 눈을 깜빡이는 횟수가 줄어들어 눈물이 마르게 됩니다. 뿐만 아니라, 스마트폰에서 나오는 '블루라이트'에 지속적으로 노출되면 시력저하, 안구건조증 등의 신체문제를 유발하게 됩니다. 건강보험심사평가원에 따르면 2012년 10세 미만 안구건조증 환자는 2만5,827명으로 4년 연속 증가세를 보였습니다.

(2) 소음성 난청 : 청력에 대한 영향은 음량, 노출 기간, 사용자의 연령에 따라 달라집니다. 이어폰 사용 시간이 길고 과도하게 크게 듣는 경우에 청력이 손상되어, 이명이나 소음성 난청 같은 청력 문제가 발생하기도 합니다.

(3) 거북목증후군 : 거북목증후군은 앞 쪽으로 약간의 C형 곡선을 그려야 할 목뼈가 바르지 못한 자세로 1차 또는 역 C형으로 변형되는 증상으로, 거북목증후군 환자는 지난 2011년 606명에서 2016년에는 1,134명까지 약 2배 수준으로 늘어났으며 이는 스마트폰 사용과 직접적인 연관이 있다고 전문가들은 말합니다.

(4) 척추측만증 : 스마트폰을 잘못된 자세로 지나치게 오래 사용하게 되면 아이는 성인보다 척추와 관절이 부드러워 쉽게 휘게 되며 한 번 휘면 성장속도에 맞춰 빠르게 악화될 수 있습니다.

스마트폰 사용으로 생기는 증상과 질환



이렇게 해보세요!

스마트폰 사용 자세를 바르게 하고, 사용 후 스트레칭 하는 습관을 만들어주세요.

나쁜 자세		바른 자세	
고개/허리를 숙이고 내려다보는 자세	엎드린 자세	눕거나 기댄 자세	눈높이 맞추기 경추 C자 라인 유지 고개를 숙이지 않고 팔꿈치 받침 받기 허리 굽게 피기

바른 자세 사용법

- (1) 턱을 숙이지 않고 수평을 유지하며 허리는 곧게 펴니다.
- (2) 스마트폰을 바닥이나 아래에 놓지 않고 들어 올려 봅니다.
- (3) 목을 자연스럽게 똑바로 세워서 경추 C자 라인을 유지하며, 시선은 약간 15도 정도 아래로 향하게 합니다.
- (4) 양손으로 사용하여 한쪽 손가락 인대 과사용 부담을 줄입니다.

부모와 아이가 즐겁게 스트레칭 할 수 있는 도움자료들

<스마트폰 사용으로 아파하는 나의 몸을 위한 체조> - 동영상 자료	<스마트 스트레칭> - 모션센스를 활용한 운동앱
<p><이용 방법></p> <p>'스마트심센터' 홈페이지 방문 → '콘텐츠/자료실' 클릭 → '스마트미디어중독예방' 클릭 → 64번 자료 클릭 후 시청 혹은 다운로드</p>	<p><이용 방법></p> <p>스마트폰의 '구글플레이스토어' 접속 → '스마트 스트레칭' 검색 → 다운로드</p>

스마트폰 사용으로 아파하는 나의 몸을 위한 체조 중 스트레칭 방법



(출처 : 스마트폰 사용으로 아파하는 나의 몸을 위한 체조, 한국정보화진흥원)



교육용 ‘앱’보다는 ‘책’을 읽어 주세요.

교육용 앱은 정말 아이들에게 유익할까요?

부모가 아이 손에 스마트폰을 쥐어주게 되는 이유 중에 ‘학습에 도움이 되어서’라고 답한 경우는 27.7%나 되었습니다(‘2016년 인터넷 과의존 실태조사’, 2017. 한국정보화진흥원). 또한 89%의 부모가 유아교육 관련 스마트폰 앱을 접해 봤다고 답했습니다(‘유아교육용 스마트폰 앱에 대한 부모 인식 조사’, 2011.2. 경희대학교학원).

36개월 이상의 아이를 둔 부모들은 대부분 교육용 앱을 사용해 봤다고 답했으며, 두 돌이 채 되지 않은 아이를 둔 부모 중에서도 85.7%가 이미 접해 본 경험이 있다고 말했습니다. 그중 63%는 스마트폰 앱을 통한 학습을 긍정적으로 평가하고 있었습니다.

하지만 영·유아 및 아동을 대상으로 하는 교육용 앱 중에는 아이들의 흥미를 끌어 학습동기를 유발하기 위해 게임을 활용한 방식이 두드러집니다(‘스마트폰의 교육용 애플리케이션 동향분석’, 2010.6. 한국디지털콘텐츠학회).

이와 같이 스마트폰이나 태블릿 PC의 프로그램을 활용한 학습의 효과를 보면, 처음에는 주로 시청각 자극에 따른 눈의 움직임과 간단한 손가락 터치만 사용토록 하므로 아이들의 흥미를 끌 수 있지만, 결국에는 영상·소리 자극에만 빠져들게 되어 학습의 본래 효과를 가져 오기 어려울 수 있습니다.

‘일방향’과 ‘쌍방향’의 차이를 아시나요?

일부 부모들은 아이가 스마트폰을 조작하고 학습 동영상을 보는 것으로 언어적 발달을 기대하기도 하지만 ‘결과는 반대’라는 게 전문가들의 의견입니다. 아동의 언어 발달에는 쌍방향 의사소통이 필수적입니다. 하지만 스마트기기를 통한 동영상 시청은 일방향 소통이기 때문에 언어 발달에 필요한 자극이 부족하다는 겁니다. 결국, 스마트폰을 통한 일방향적 학습 방식은 직접 경험을 통해 환경을 다각적이고 능동적으로 학습하고자 하는 아이의 의욕을 상실하게 하고 이것이 일상화되면 학습문제를 야기할 수 있습니다.



이렇게 해보세요!

- 아이와 함께 책을 읽으며 대화하는 시간을 늘리세요.

같은 교육 자료라 하더라도, 책을 이용한 교육의 효과는 더욱 큽니다. 책읽기는 아이의 좌뇌와 우뇌를 골고루 활성화하는데 가장 효과적인 활동입니다. 그중 소리 내어 책을 읽는 음독을 하면 묵독을 할 때보다 더 넓은 대뇌의 70%에 이르는 영역이 활성화됩니다. 즉, 아이는 책을 읽으면서 내면을 성장시킬 뿐만 아니라 부모와 함께 책을 읽는 과정에서, 다양한 대화를 나누며 어휘력과 상상력을 발달시킬 수 있으며, 점차 긴 문장의 책에도 익숙해질 수 있습니다.

또한 책을 읽어줄 때 말에 리듬이나 강약을 조절하며 읽어 주면 아이의 흥미가 커지는 동시에 부모와의 애착도 형성됩니다. 뿐만 아니라 ‘세 살 버릇 여든까지 간다.’라는 속담처럼, 유아기 때 책 읽는 습관이 잡힌 아이는 학생이 되어서도 스스로 책을 읽고 공부하는데 재미를 느끼게 됩니다.

아무리 좋은 교육용 앱이라 해도, 아직 능동적으로 인지, 사고, 판단, 학습할 수 있는 뇌발달이 이루어지지 않은 아이에게는 오히려 독이 될 수 있습니다. 아이가 교육용 앱의 개발 목적에 맞는 학습효과를 얻기 위해서는 꼭 부모가 옆에서 함께 대화를 나눔으로서 아이가 ‘쌍방향 소통’을 통해 다양한 학습경험을 하게끔 도와주세요.

또한, 이러한 쌍방향 효과를 위한 부모의 참여와 대화는 교육용 앱 뿐만 아니라 아이가 스마트폰을 사용하는 모든 상황에서 매우 중요합니다. 부모의 기대와 다르게 아이 혼자 스마트폰을 사용하게 되면 조건자극들에 그저 반응하는 형식으로 스마트폰 콘텐츠에 일방적으로 끌려가게 되는 결과가 발생하기 때문입니다.





사용규칙은 아이의 발달단계에 맞게 '구체적'으로 정하세요.

아이들은 스마트폰의 다양한 콘텐츠를 스스로 조절할 수 있는 능력이 부족합니다.

부모나 어른들과는 달리, 자기조절능력이 매우 약한 아이들은 스마트폰의 다양한 콘텐츠가 가져다주는 강력한 시각적, 청각적 자극에 쉽게 빠져듭니다. 일반사용자군의 유·아동은 스마트폰으로 교육/학습(100%), 게임(77.1%), 음악(57.4%), 학업/업무용검색(50.1%), 웹서핑(45.5%), 메신저(31.8%) 등을 다양하게 사용하고 있으며, 과의존위험군의 유·아동은 교육/학습(100%), 게임(100%), 메신저(71.4%)를 주로 사용하고 있는 것으로 나타났습니다. 놀랍게도, 유·아동 아이들 둔 부모의 26.1%는 자녀가 스마트폰으로 주로 어떤 콘텐츠를 사용하고 있는지 모르고 있다고 답했습니다('2016년 인터넷 과의존 실태조사', 2017.1.22. 한국정보화진흥원).

아이들은 스마트폰을 스스로 끄기 어렵습니다.

만 2세 이상 아이의 스마트폰 사용을 지도하는 데 있어서 가장 중요한 점은 무조건 사용을 금지하거나 강제로 빼앗는 것보다는 아이 스스로의 조절능력을 길러주어야 한다는 점입니다. 많은 연구자들은 사용 조절능력의 상실이 미디어 기기를 과다하고 집착적으로 사용하게 되는 핵심요인이라고 보고 있습니다. 즉, 사용 통제감과 조절력은 스마트폰을 건강하게 사용할 수 있도록 하는 중요한 요인입니다. 이 때, 아이들에게 사용 통제감과 조절능력을 길러주는 방법은 스마트폰을 아이 스스로 끄도록 하는 것입니다.

아이들은 원하는 것을 참고 기다릴 수 있는 '만족지연능력'이 덜 발달되었기에, 스스로 스마트폰을 끈다는 것은 대단한 결단, 용기, 참을성, 인내력이 필요한 일인 것입니다.

'추상적'이고 '감정적'인 사용규칙은 실패의 지름길입니다.

많은 부모님들이 아이와 스마트폰 사용규칙을 정할 때, 다음과 같은 방식으로 정하기 때문에 종종 실패를 경험하곤 합니다. "엄마는 널 믿는다.", "막 쓰면 다시 뺏을 줄 알아.", "적당히 사용해야 해.", "잘 써라. 알았지?" 이런 방식의 사용규칙은 매우 추상적이고 감정적이기 때문에 처음부터 지켜지기 힘든 규칙이 됩니다.

부모의 감정 상태에 따라 규칙기준의 판단이 달라질 수 있으며, 아이는 모호한 규칙 때문에 언제, 어떤 식으로, 얼마만큼 사용을 해야 할지를 판단하지 못하게 됩니다.

발달단계, 훈련수준은 아이마다 다릅니다.

같은 나이라 하더라도, 어떤 아이는 선천적 기질에 의해서든 부모의 양육에 의해서든 '만족지연능력'이나 '통제능력'이 뛰어난 반면, 어떤 아이는 그 능력이 뒤떨어지거나 '자극추구성향'이 강하기도 합니다. 이런 아이 각자의 발달단계 수준을 고려하지 않은 채 일률적으로 사용규칙을 정하고 적용하게 되면 실패하기 쉽습니다. 때문에, 무엇보다 현재 아이의 발달수준을 부모님께서 관심을 갖고 관찰해 주시고, 필요할 경우 '발달검사'나 '전문가와 상담' 또는 '문의' 등을 통해 확인해 보는 것도 좋습니다.



이렇게 해보세요!

● **거실 등 열린 공간에서, 보호자와 함께, 1회 10분처럼 가정만의 규칙을 정해주세요.**

단순하게 "30분만 하자" 식으로 규칙을 정하게 될 경우, 아이는 이 규칙을 지키지 못할 확률이 큼니다. 스마트폰의 다양한 콘텐츠들은 아이에게 매우 자극적인 놀잇감들이기 때문에, 사용하는 동안 아이는 규칙에 대한 기억이나 사용시간에 대해 스스로 인지하기 어렵습니다. 때문에, 다음과 같이 구체적으로 사용규칙을 정할 필요가 있습니다.

- (1) 아이와 스마트폰 사용시간을 구체적으로 정해주세요.
아이 나이와 수준을 고려해 "30분까지만 하자."보다는 "이기든 지든 딱 세 판만 하자.", "양치하고 난 후에, 여기 있는 영상들 중 두 개만 보자."라고 약속해주세요.
- (2) 사용용도를 분명히 정해주세요.
아이의 스마트폰 과의존의 원인은 빠르게 움직이는 영상과 소리의 결합입니다. 때문에 아이는 스마트폰의 다양한 기능들에 충동적인 관심을 쏟게 됩니다. 때문에, 되도록 노래를 들려주는 용도 혹은 함께 교육에 활용하기 위한 용도로만 사용하는 것이 좋습니다.
- (3) 얼마나 무엇을 할지보다 '우선순위'를 먼저 정해주세요.
아이가 마땅히 해야 할 일을 다 하고 난 뒤에 그 보상의 의미로 스마트폰을 사용할 수 있다는 우선순위 설정은 아이의 규칙적인 생활습관 형성을 위해 매우 중요한 작업입니다.
- (4) 아이에게 약속을 지키지 않으면 부모가 사용을 제한 할 수 있음을 사용 전에 미리 알려주세요.
사전에 아무런 약속 없이 아이가 재미있게 스마트폰을 사용하고 있는 도중에 기기를 빼앗는다면, 꺼버린다든지 해서는 안 됩니다. 이런 경우 아이의 자제력을 키워주기보다는 분노감을 주거나 기기를 하고 싶은 욕구를 더 불러일으킬 수 있기 때문입니다.
- (5) "네가 스스로 사용 규칙을 지켜갈 수 있도록 도와줄게"라고 말해주세요.
같은 의미지만 "만약 스스로 지키지 않으면 이렇게 할 거야."라는 표현은 아이에게 압박감을 주게 됩니다. 그리고 어떻게 도와줄 수 있는지를 아이와 상의하여 결정하세요. 예를 들어, "사용시간이 다 되어갈 때 어떻게 신호를 주면 좋을까?"라고 아이에게 물어보거나 "사용시간이 다 되어갈 때 네가 스스로 규칙을 잘 지킬 수 있도록 엄마가 이렇게 도와줄게."라고 말한다면, 아이는 간섭받고 통제받는다는 느낌보다 부모가 도와준다는 느낌을 받게 되고 규칙을 성실히 지켜가게 될 것입니다.

● **아이가 사용 규칙을 지키면 반드시 충분히 칭찬해주세요.**

아이가 스스로 스마트폰 사용을 마치면 '꼭', '구체적으로' 칭찬해주세요. 실패에 대한 질책보다 한 번의 성공에 대한 칭찬이 아이의 점진적인 사용조절능력 형성에 더 큰 도움이 됩니다.

● **우리 아이가 스마트폰 사용규칙을 지킬 수 있는 수준인지 여부부터 확인해 보세요.**

아이의 기질과 특성이 어떠한 지부터 확인하고 난 후, 스마트폰을 지금 손에 쥐어주고 사용규칙을 정해도 될지 여부를 판단하는 것이 무엇보다 중요합니다.

만약 아이가 유독 충동성이 강하거나, 만족지연능력이 낮거나, 자극추구성향이 강하다면 사용규칙을 정해도 스스로 그 규칙을 지켜내기 어려울 것입니다. 때문에, 일단 아이가 일상의 다른 것에서 부모와의 규칙을 잘 지켜내고 기본적인 조절능력을 형성할 때까지 스마트폰을 쥐어주지 않는 것을 원칙으로 하는 것이 좋습니다.

● **사용을 허락하지 말아야 하는 시간과 상황을 규칙에 반영하세요.**

- (1) 심야 시간 : 밤 10시~새벽 2시를 숙면에 도움을 주는 멜라토닌 호르몬의 분비를 촉진시켜 수면 주기 중 가장 깊은 잠을 잘 수 있는 단계로 '수면 골든타임'이라고 합니다. 휴식을 취해야 하는 심야에 과도한 빛에 노출될 경우, 생체리듬이 깨지면서 건강에 악영향을 미치기 때문에 특히 주의해야 합니다. 밤 10시 이후에 스마트폰을 이용하면 숙면에 방해가 되고, 그러다 보면 성장호르몬 분비와 같은 신체 작용 또한 제대로 이루어지지 않게 됩니다.
- (2) 식사 시간 : 식사 시간에 스마트폰을 하게 되면 음식을 대충 씹어서 넘기거나 제대로 먹지 않으려 하기 때문에 정상적인 식습관이 형성되지 않고 그로 인해 여러 식이장애가 발생할 위험이 있습니다.



아이의 오감(五感)을 꾸준히 자극시켜주세요.

'빌 게이츠'와 '잡스'의 자녀 교육법을 아시나요?

마이크로소프트사의 창업자인 빌 게이츠(Bill Gates)는 집에서만큼은 자녀들의 IT기기 사용을 다 음과 같이 엄격하게 제한했습니다.

- (1) 14세까지는 휴대폰을 갖지 못한다.
- (2) 식사 시간에는 스마트폰 사용을 금지한다.
- (3) 막내딸은 자기 전에는 TV를 볼 수 없다.
- (4) 성인이 되기 전까지는 집에서 PC사용은 하루 45분으로 제한한다.

애플사의 창업자였던 고 스티브 잡스(Steve Jobs) 역시 “우리 애들은 아이패드를 사용하지 않는다. 아이들이 집에서 IT기기를 사용하는 것을 어느 정도 제한하고 있다.”(뉴욕타임스, 2010.1.31)고 하였습니다. IT계의 두 거장뿐만 아니라 많은 실리콘밸리의 전문가들은 자녀들의 IT기기 사용에서 만큼은 대단히 엄격합니다. 그 이유가 뭘까요?

자녀의 사고하는 힘은 책과 대화에서 나온다는 믿음, 기술의 위험성을 먼저 겪어봤기 때문에, 그리고 창의성은 결국 아날로그에서 나온다는 믿음 때문이었습니다.

아이의 뇌는 오감의 자극으로 발달하게 됩니다.

아이는 1000억 개의 뇌세포를 가지고 태어나서, 영·유아기에는 필요한 신경세포를 남기고 필요 없는 것은 가지치기를 하며 성장합니다. 이 신경세포를 촉진하는 것이 다섯 가지의 감각인 '오감'인데, 아이에게 뭔가를 보여주고 들려주고 느끼고 맛보도록 하는 모든 활동이 뇌를 자극하고, 이는 곧 발달로 이어집니다.

특히, 만 6세 미만의 영·유아의 뇌 발달을 위해서는 '오감 놀이와 교육'을 통해 최대한 많은 감각을 적절히 자극하는 것이 좋습니다. 그런데 이러한 시기에 아이가 스마트폰에 빠지게 되면 이러한 오감자극의 기회가 줄어들게 되고 더불어 아이는 건강하게 성장하지 못하게 될 수 있기 때문에 스마트폰 사용에 주의를 기울일 필요가 있습니다.



이렇게 해보세요!

● 아이가 원하는 시간에 함께 공감하며 재미있게 놀아주세요.

(1) 발달영역을 성장시키는 놀이들과 그 효과

발달영역	놀이 종류
뇌	- 과일 놀이 : 과일, 미역, 요구르트 등 먹어도 되는 음식을 활용한 놀이를 통해 아동의 입(口), 눈(目) 발달에 긍정적 영향 - 손 놀이 : 손을 활용해 '씨씨씨', 나뭇잎 산토끼 등 동요 부르며 토끼가 강중강중 뛰는 모습, 나뭇잎 휘날 날아가는 모습 표현 - 생각 표현 놀이 : "너는 어떻게 생각하니?"라는 질문을 던지며 대화
신체	- 발바닥 싸움 : 앉아서 발바닥 부딪치면서 밀고 부딪치기 - 하이파이브 놀이 : 발바닥에 색 테이프를 붙이고 그 선을 지나가면 하이파이브. 아동이 손바닥을 치기 위해 점프를 하도록 하는 등 다양한 방식 활용
언어	- 수수께끼 놀이 : 사물에 대한 설명을 하고 맞게 하거나, 동요 멜로디를 들려준 뒤 맞게 하기 - 장보기 놀이 : 시장이나 마트에 갈 때 사야 할 물건을 그림으로 그려보기
인지	- 밀가루 점토 놀이 : 밀가루에 물을 섞으면 고체 덩어리가 된다는 것을 알게 해주기 - 물감 놀이 : 여러 가지 물감을 섞어 보면서 색에 대한 개념 정립하도록 해주기
사회성	- 가족 여행 또는 다른 가족과의 여행 - 인사 놀이 : 길 가는 사람에게 인사하는 과정을 통해 사회성 발달

(2) 아이의 오감을 자극시켜주는 놀이들

시각놀이	청각놀이	후각/미각놀이	촉각놀이
· 사물을 유심히 관찰하고 특성을 찾아내는 기회를 주세요. · 아이를 위한 볼거리를 전시하는 공간을 마련하세요.	· 여행, 산책 등을 통해 자연의 소리를 깊이 들어볼 기회를 주세요. · 두드리기, 불기와 같이 간단한 악기를 마련해주세요.	· 음식을 먹으면서 재료와 맛, 냄새를 느끼고 알맞은 말로 표현하도록 해주세요. · 좋은 냄새를 찾아보고 낯선 음식에 도전해보는 기회를 주세요.	· 반죽하기, 아재 다듬기와 같은 간단한 요리에 참여시키세요. · 다양한 촉감을 피부에 닿게 해주세요.
· 계절에 따른 자연의 변화를 눈으로 담게 하세요. · 본 것을 말로 독특하게 표현하도록 도와주세요.	· 아이가 스스로 조작할 수 있는 소형 녹음기와 듣기 자료를 주세요.	· 집안에 향기 있는 식물을 길러 보세요.	· 안전한 놀이터에서는 맨발로 실컷 뛰어 놀아보게 하세요. · 자연과 실물을 마음껏 만지고 비비고 느끼게 해주세요.

(3) 아이와 놀이할 때 지도 요령과 예시

놀이 지도 요령	예 시
아이가 원하는 순간에 함께 놀아라.	"잠깐만" "나중에" (X) "그래 함께 놀자." (O)
아이에게 공감하라. 아이의 놀이에 부모가 공감하고 함께 재미를 느껴라.	"이게 왜 재밌어?"(X) "○○은 · 는 이게 재밌구나. 엄마 아빠도 재밌었다."(O)
놀이를 적극 권장하되 안전수칙, 놀이시간 등 원칙을 정하라.	무조건 "그래그래" (X) "선인장은 가시 때문에 위험하니까 만지면 안 돼" "○시까지 놀고 나면 집에 가기로 약속하는 거야."(O)
정리정돈도 놀이로 승화하라.	"빨리 치워!" (X) "장난감에게 집 찾아주기 놀이를 해볼까?" (O)

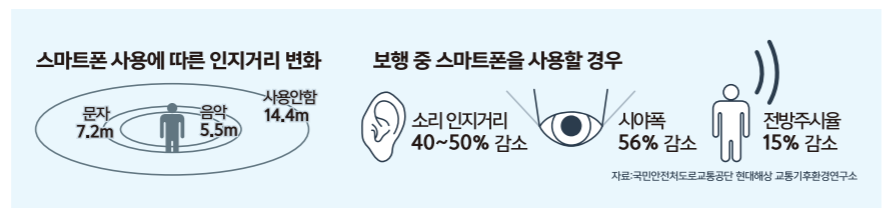


(보행·이동 시) 안전한 외출, 보호자의 손은 아이에게 '생명의 손'입니다.

이동·외출 시 스마트폰 사용으로 인해 아이들의 안전이 위협받고 있습니다.

스마트폰과 관련한 안전사고들은 매우 다양한 장소에서 해마다 증가하고 있습니다. 에스컬레이터 안전사고는 2013~2016년 4년간 163건이었고 그 이유 중 하나는 스마트폰 사용으로 인한 부주의였습니다(2017.8.24. 행정안전부 발표). 철도 안전사고 원인 1위 역시 '스마트폰 사용'으로 나타났습니다(2017.9.24. 국토교통부 발표). 심지어 스마트폰을 사용하며 운전하는 것은 혈중 알코올 농도 0.1%의 상태에서 운전하는 것과 마찬가지로, 시속 60km로 주행 중 스마트폰에 2초만 한눈팔아도 차량은 34m를 달리는 셈이 된다고 합니다.(2017.9.10. MBC뉴스)

또한, 스마트폰을 자주 사용하는 초등학생들이 스마트폰을 이용하지 않는 학생들에 비해 보행 중 사고위험이 4배 더 높은 것으로 나타났습니다. 또 10명 중 3명은 길을 가면서 스마트폰을 보다가 사고를 당하거나 당할 뻔한 이른바 '2차사고'를 경험했다고 말했습니다('어린이 생활안전 설문조사', 2017.5.4. 현대해상 교통기후환경연구소). 보행 중 스마트폰 사용 시 거리 감각은 최대 80% 줄어들어 사고 위험성이 다음과 같이 매우 커지게 됩니다(2017.6.1. 현대해상 교통기후환경연구소 연구결과. 국제신문).



아이의 안전을 위협하는 부모의 잘못된 사용습관을 아시나요?

아이는 성인과 달리 위험으로부터 빠르게 자신을 보호하거나 대응할 수 있는 신체능력이 발달되어 있지 않습니다. 때문에, 외출 시 잡은 부모의 손은 아이에게는 '생명의 손'이 되는 셈입니다. 그런데 누구보다 전방을 잘 살피고 자신뿐만 아니라 아이의 안전까지 더 각별하게 살펴야 할 부모가 스마트폰을 보거나 문자를 주고받으며 횡단보도를 건너거나, 운전을 하거나 또는 계단을 오르내린다면 아이의 안전이 위협해질 수 있습니다.

이렇게 해보세요!

- **보행 중에는 스마트폰을 가방이나 주머니에 넣어두고 자녀의 손을 꼭 잡아주세요.**
 - (1) 보행 중, 운전 중, 신호등을 건널 때, 시야 확보가 잘 안 되는 밤길을 걸을 때에는 스마트폰을 사용하지 않는 것을 원칙으로 해야 합니다.
 - (2) 보행 중에는 스마트폰을 가방이나 주머니에 넣어주세요. 계단을 오르내릴 때나 횡단보도를 건널 때, 차를 타고 내릴 때는 어느 때보다 안전사고의 위험성이 커집니다. 한 손으로 아이의 손을 잡고 있다면 양 손이 자유롭지 못하기 때문에 돌발 상황에서 적극적으로 아이를 보호하기 힘들어집니다.
 - (3) 꼭 통화를 해야 하는 상황이면 정상적인 시야와 청각능력을 확보하기 위해 블루투스 이어폰을 사용하되, 양쪽을 다 귀에 꽂지 말고 한 쪽으로만 사용하세요.
- **이동하는 동안 수시로 아이와 다양한 대화를 나누며 관심을 표현해주세요.**
 - (1) 아이의 움직임에 관심을 가지고, 행동에 대해 적극적으로 반응해주세요.
 - (2) 중요한 통화를 해야 하거나 문자를 주고받아야 하는 상황이라면 안전한 장소로 이동 후 아이의 손을 잡고 이용하세요.



(공공장소 등) 안전한 외출, 부모가 먼저 스마트폰으로부터 자유로워주세요.

아이가 스마트폰을 달라고 더 때를 쓰는 이유를 아시나요?

많은 부모가 아이와 함께 외출할 때, 자연스럽게 스마트폰을 사용합니다. 그러나 이러한 모습은 아이로 하여금 스마트폰을 더욱 사용하고 싶게 하거나, 스마트폰으로 향한 부모의 관심을 자신에게로 돌리기 위해 수시로 보채거나 떼쓰는 행동을 유발하는 요인이 될 수 있습니다. 부모가 먼저 스마트폰 사용을 최소화할수록 외출 동안 아이와 즐겁게 대화를 나누는 시간이 늘어나게 될 것입니다.



이렇게 해보세요!

- **외출 시는 아이의 안전이 우선이므로 스마트폰을 가방에 넣어주세요.**
손에 들고 있기 때문에 무의식적으로 더 자주 사용하게 되기도 합니다. 스마트폰을 가방이나 주머니에 넣는 것만으로도 사용이 훨씬 줄어들게 됩니다.
- **식당 등에서는 함께 놀이할 수 있는 색종이와 색연필 등을 활용해보세요.**
외출 시 부모가 스마트폰을 아이에게 주는 이유는 아이가 지루함을 느끼기 때문입니다. 번거롭고 불편하더라도, 아이와 외출 시에는 색종이와 색연필 등 놀이거리를 챙겨 스마트폰 사용을 최소화해주세요. 색종이에 외출동안 할 일을 적어서 주면 아이에게 흥미로운 미션("엄마가 통화하는 동안 우리가 무엇을 사야 하는지 기억놀이 해볼까?" 등)이 될 수 있으며, 아이와 함께 다양한 대화를 나눌 수 있는 좋은 소통 도구로도 활용할 수 있습니다.
- **꼭 스마트폰을 사용해야 하는 상황이라면 함께 보며 대화의 도구로 활용하세요.**
위의 방법이 생각보다 쉽지 않을 때도 있습니다. 아무리 최소화해도 어쩔 수 없이 스마트폰을 사용해야 할 상황에서는 스마트폰을 대화의 도구로 활용하세요("엄마가 지금 작성한 문자 한 번 같이 읽어 볼까?") 등. 부모 혼자 스마트폰을 사용하지 말고, 아이와 함께 스마트폰을 보며 상호소통의 도구로 활용하게 되면 아이의 관심은 스마트폰보다 엄마와의 소통으로 옮겨가게 될 것입니다.
- **스마트폰 알림을 무음이나 진동으로 설정해주세요.**
아주 급한 문자나 메신저 내용이 아님에도 알림소리가 들리면 궁금한 마음에 자신도 모르게 바로 확인을 하고 곧 이어 답장을 보내기 쉽습니다.

II. 대상별 실천 가이드



알아두면 좋은
스마트폰 바른 사용
실천가이드

02

아동용 | 6세~12세



스마트폰, 잠깐 '쉼(R·E·S·T)'하세요!

아동용 | 6세~12세



스마트폰 때문에 부모님과 전쟁 중 인가요?
스마트폰 때문에 가까웠던 친구와
멀어지고 있진 않나요?
스마트폰 때문에 나를 잃어가곤 있지 않나요?
스스로 절제하고 조절하는 습관만이 스마트폰과
더 친해질 수 있는 방법입니다.



스마트폰 과의존 문제인식(PROBLEM RECOGNITION)

1. 스마트폰을 지나치게 사용하면 **몸이 힘들어해요.**
 - 일정 시간 사용 후에는 눈 건강 체조와 스트레칭으로 건강을 지켜주세요.



과의존 척도를 활용한 사용 상태점검(STATE CHECK)

2. 자신의 **스마트폰 이용습관이 올바른지** 체크해주세요.
 - 9세 이하는 '스마트폰 과의존 유아동 관찰자 척도', 10세 이상은 '스마트폰 과의존 청소년 자가진단 척도'를 활용해 과의존 여부를 확인해보세요.

* 스마트폰 과의존 유아동, 청소년 척도 다운로드 : <http://www.iapc.or.kr>



바른 사용 실천 방안 및 대안 제시(SUGGEST AN ALTERNATIVE)

3. **구체적인 사용시간을** 정하고 스스로 멈출 수 있도록 노력하세요.
 - '잠깐만 할게요!' 보다는 '10분만 할게요!'라고 구체적으로 목표를 세우고 스스로 사용시간을 조절할 수 있도록 노력해보세요.
4. 바른 사용을 위해, **유용한 앱은 설치하고 사용하지 않는 앱은 정리**해보세요.
 - 스마트폰 이용 시간 조절을 도와주는 앱을 활용해보세요.
 - 최근 한 달 동안 사용하지 않은 앱은 삭제하세요.
5. 무엇보다 약속을 **반복적으로 실천하는** 노력이 중요해요.
 - 스마트폰 사용 이유와 목적을 명확하게 정하면 약속을 지키는데 도움이 됩니다.
 - 계획되지 않거나 불필요한 스마트폰 사용을 자제해주세요.



가족, 친구 등 주변사람과의 관계형성 강화(CONNECT)

6. 건강한 우리가족을 위해 스마트폰 사용 **약속을** 정해요.
 - 식탁, 거실 등 가족이 함께하는 자리에는 스마트폰을 가져오지 않도록 노력해보세요.
 - 보호자와 함께 스마트폰 이용시간 계획하기 등 구체적인 사용 약속을 정하세요.
7. (보행·이동 시) 이동 할 때는 **'안전하게'** 가방에 꼭 넣어요.
 - 걸어 다닐 때는 스마트폰을 가방에 넣어서 보관해주세요.
8. (공공장소 등) 도서관, 공연장 등 공공장소에서 **'기본 매너'**는 나부터 실천해요.
 - 공공장소에서는 무음이나 진동으로 설정하고 통화, 음악 감상, 동영상 시청 시 다른 사람에게 피해를 주지 않도록 노력해주세요.



스마트폰을 지나치게 사용하면 몸이 힘들어해요.

**강한 자극을 받으면
내성이 생길 수
있습니다.**

팝콘브레인 현상이란 튀긴 팝콘처럼 곧바로 튀어 오르는 것에 반응할 뿐 느리게 변하는 진짜 현실에 대해서는 무감각해진 뇌의 구조를 말합니다. 스마트폰을 사용하면 무조건 팝콘브레인이 되는 것은 아니지만 청소년들의 뇌는 강한 자극에만 반응하는 팝콘브레인이 될 가능성이 있습니다.

그리고 독서할 때는 뇌의 전 부분이 활발히 움직이지만 게임할 때는 뇌를 살펴보면 거의 움직이지 않거나 일부만 활성화되어 있습니다. 스마트폰을 하거나 게임을 한다고 해서 뇌기능이 발달하지 않는 것은 아닙니다. 하지만 스마트폰이 보여주는 다양한 영상과 생각할 틈도 없이 손이 먼저 움직이는 게임은 우리의 뇌가 건강하게 발달하는데 긍정적인 역할을 하지 못할 것으로 보입니다.

**지나친 스마트폰
사용이 스트레스가
될 수 있습니다.**

스마트폰으로 소통할 때는 편하지만, 직접 만나서는 제대로 놀지 못하고 어색한 경우가 있습니다. 식당에서 이야기를 하거나 친구들과 함께 노는 중에도 스마트폰을 만지작거리고 심지어 바로 앞에 있는 친구와 문자로 대화하기도 합니다.

스트레스 증후군은 스마트폰으로 인해 스트레스가 늘어나는 현상을 말합니다. 특히, SNS에서 모르는 사람에게 친구 요청을 받거나, 알고 싶지 않은 정보까지 알게 되는 경우에도 스트레스를 받습니다.



이렇게 해보세요!

- **편안한 자세보다는 바른 자세를 취해보세요.**
손으로 턱을 괴거나 누워서 스마트폰을 하기 보다는 척추를 세우고 바른 자세를 유지하면서 스마트폰을 사용하는 것이 중요합니다.
- **운동과 취미활동을 통해 스트레스를 해소합니다.**
일상생활 속에서 느낀 스트레스를 해소하기 위해 스마트폰을 활용하기보다는 차분한 명상이나 취미생활, 운동이 큰 도움이 됩니다.
- **긍정적인 사고방식을 가질 수 있도록 생활에 여유와 휴식을 갖는 연습을 합니다.**
스트레스를 줄이고 건강하게 생활할 수 있도록 몸과 마음이 편안하게 가벼운 휴식과 함께 심을 실천해보세요.
- **일정 시간 이상 사용 후에는 눈 건강 체조와 스트레칭으로 건강을 지켜주세요.**
30분 정도 스마트폰을 사용한 후 손이나 목에 불편함을 느낀다면 스마트폰 사용을 멈추고 10분정도 휴식을 취하거나 가벼운 체조를 해주세요.

■ 스마트폰 사용으로 아파하는 나의 몸을 위한 체조 중 스트레칭 방법



(출처 : 스마트폰 사용으로 아파하는 나의 몸을 위한 체조, 한국정보화진흥원)

■ 눈 건강 체조 - 안구운동

[상하좌우 안구운동 - 위, 아래, 오른쪽, 왼쪽]

- 눈을 감았다가 눈을 뜰 때 위, 아래, 오른쪽, 왼쪽 순서로 눈을 떠줍니다.

[사선 안구운동 -우상, 좌하, 좌상, 우하]

- 눈을 감았다가 눈을 뜰 때 오른쪽 위, 왼쪽 아래, 왼쪽 위, 오른쪽 아래 순서로 눈을 떠줍니다.

<출처 : 디지털교과서와 스마트기기 건강하게 활용하기 가이드북-학생용 (2014. KERIS)>



자신의 스마트폰 이용습관이 올바른지 체크해주세요.

스마트폰, 어떻게 사용하고 있나요?

스마트폰으로 인해 디지털 세상 속에 빠져 실제 생활 주변의 친구들을 외면하거나 관계가 나빠질 수 있습니다. 또한 일탈행동을 하거나 소중한 사람들에게 상처를 줄 수도 있습니다. 좋을 수도 있고 나쁠 수도 있는 스마트폰입니다. 결국 사용하는 사람이 어떻게 쓰느냐에 따라 좋고 나쁨이 결정 되는 것입니다.

척도는 어떤 요인을 측정하나요?

스마트폰 과의존 척도는 이용 조절력이 감소하여 문제적 결과를 경험하는 상태인 현저성(salience), 이용자의 사용 목표와 비교하여 스마트폰 이용에 대한 스스로의 조절 능력이 떨어지는 현상인 조절실패(self-control failure), 신체적, 심리적, 사회적으로 부정적인 결과를 얻음에도 스마트폰 이용을 중단하지 못하는 문제적 결과(serious consequences)를 측정합니다. 세 가지 요인 중, 모든 요인을 가지고 있는 집단은 '고위험 사용자군'으로, 1~2가지 요인을 가지고 있는 집단은 '잠재적위험 사용자군'으로 판단합니다.

각각의 사용자군은 어떤 특성을 가지나요?

'고위험 사용자군'은 스마트폰 사용에 대한 통제력을 상실한 상태로 일상생활의 상당시간을 스마트폰 사용에 소비하고 있으며, 그로 인해 대인관계 갈등이나 일상의 역할 문제, 건강 문제 등이 심각하게 발생한 상태로 ICT 역량 발달을 지체시킬 위험성이 높은 상태에 있는 사용자군입니다. 이 그룹은 스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 필요합니다.

'잠재적위험 사용자군'은 스마트폰 사용에 대한 조절력이 약화된 상태이며, 그로 인해 이용시간이 증가하여 대인관계 갈등이나 일상의 역할에 문제가 발생하기 시작한 단계로 ICT 역량 발달에 부정적 영향을 미칠 위험성이 존재하는 상태에 있는 사용자군입니다. 이 그룹은 스마트폰 과의존 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력해야하며, 스마트폰 과의존에 대한 주의가 요망됩니다.

'일반사용자군'은 스마트폰을 조절된 형태로 사용하고 있어서 일상생활의 주요 활동이 스마트폰으로 인해 훼손되는 문제가 발생하지 않는 상태로 ICT역량 발달 및 발휘를 위한 기본 조건을 충족시키고 있는 상태에 있는 사용자군입니다.

이 그룹은 스마트폰을 건전하게 활용하기 위해 지속적으로 자기 점검을 해야 합니다.



이렇게 해보세요!

- 9세 이하의 '스마트폰 과의존 유아동 관찰자 척도', 10세 이상은 '스마트폰 과의존 청소년 자가지단 척도'를 활용해 과의존 여부를 확인해보세요.

스마트폰 생각을 떨쳐내지 못하여 다른 일에 집중하지 못하고, 계속 스마트폰을 이용하려고 하는지 스스로 생각해봅니다(현저성). 스마트폰 이용 시간을 스스로 조절하는 것을 어려워하고, 사용시간을 줄이려는 시도가 잘 진행되고 있는지 판단해봅니다(조절력 감소). 그리고 스마트폰에 과의존하여 수면시간이 감소하거나, 스마트폰을 사용하지 못하게 하면 짜증을 내거나 본인이 할 일을 미루고 있지 않은지 생각해봅니다(문제적 결과).

스마트심센터 홈페이지(<http://www.iapc.or.kr/>)에서 스마트폰 과의존 척도를 이용해 자신의 수준을 쉽고 빠르게 진단해볼 수 있습니다.

■ 청소년용 (자기보고용, 10문항)

요인	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절 실패	1) 스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.	①	②	③	④
	2) 스마트폰 이용시간을 조절 하는 것이 어렵다.	①	②	③	④
	3) 적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다.	①	②	③	④
현저성	4) 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.	①	②	③	④
	5) 스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다.	①	②	③	④
문제적 결과	6) 스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.	①	②	③	④
	7) 스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.	①	②	③	④
	8) 스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다.	①	②	③	④
	9) 스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다.	①	②	③	④
	10) 스마트폰 때문에 업무(학업 혹은 직업 등) 수행에 어려움이 있다.	①	②	③	④

- ※ 기준점수 (40점)
 - 고위험군 (31점 이상)
 스마트폰 사용에 대한 통제력을 상실한 상태로, 대인관계 갈등이나 일상의 역할 문제 등이 심각하게 발생한 상태입니다.
 - 잠재적위험군 (30점 이하 ~ 23점 이상)
 스마트폰 사용에 대한 조절력이 약화된 상태이며 그로 인해 이용시간이 증가하여 일상생활에 문제가 발생하기 시작한 단계입니다.
 - 일반사용자 (22점 이하)
 점수가 낮다고 안심하지 마시고 그렇다 또는 매우 그렇다고 체크한 문항이 있다면 자신의 스마트폰 사용 습관을 한번 돌아보세요.

03

구체적인 사용시간을 정하고 스스로 멈출 수 있도록 노력하세요.

과의존인 경우, 사용시간 조절에 도움을 받아야합니다.

'세 살 버릇 여든까지 간다.'라는 속담처럼, 학생 시절에 책 읽는 습관이 잡힌 아이는 성장해서도 스스로 책을 읽고 공부하는데 재미를 느끼게 됩니다. 마찬가지로 스마트미디어도 바람직하게 사용하기 위해서는 어린 시절부터 스스로 미디어 사용시간을 조절하고 절제할 수 있도록 올바른 사용습관을 형성하기 위해 노력해야 합니다.

과의존 상태에 있는 경우, 이용자의 주관적 목표 대비 스마트폰 이용에 대한 자율적 조절 능력이 떨어지는 조절 실패(self-control failure) 현상이 나타납니다. 이에 따라 스마트폰 이용으로 인해 신체적, 심리적, 사회적으로 부정적인 결과를 경험함에도 불구하고 스마트폰을 지속적으로 이용하는 문제적 결과(serious consequences)가 발생 할 수 있습니다.

스스로 스마트폰 사용시간을 조절하면 가장 좋겠으나, 이미 조절 실패 현상을 경험하고 있는 경우에는 타이머를 설정하여 이용시간 조절에 도움을 받을 필요가 있습니다.



이렇게 해보세요!

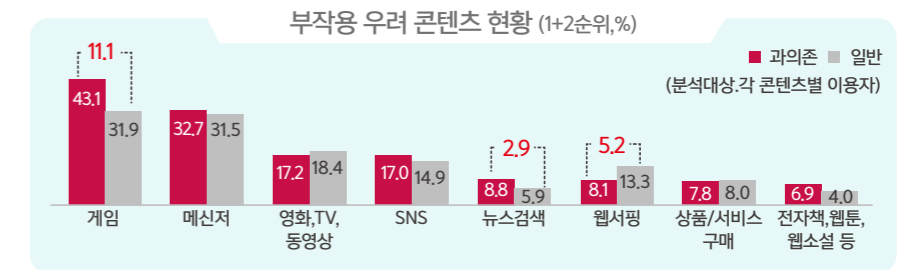
- **'잠깐만 할게요!' 보다는 구체적으로 목표를 세우고 스스로 사용시간을 조절할 수 있도록 노력해보세요.**
자신의 사용수준을 고려해 "이기는 지든 딱 세 판만 하자.", "양치하고 난 후에, 여기 있는 영상들 중 두 개만 보자."와 같은 구체적인 목표를 정하세요.
- **계획되지 않거나 불필요한 스마트폰 사용을 자제합니다.**
학교나 학원 등 다양한 곳에서 스마트폰을 만날 계기가 생기겠지만, 의도적으로 스마트폰을 멀리하려는 노력이 필요합니다.
- **스스로 사용을 멈추고 난 이후에는 다른 미디어 사용도 삼갑니다.**
스마트폰을 사용하는 대신 TV를 보거나 인터넷, 컴퓨터 게임을 하는 것은 스마트폰을 다른 방식으로 사용하는 것과 다름이 없습니다.

04

바른 사용을 위해, 유용한 앱을 설치하고 사용하지 않는 앱을 정리해보세요.

부작용이 우려되는 콘텐츠는 무엇일까요?

2017년 스마트폰 과의존 실태조사 결과 과의존 위험군의 스마트폰 사용에 따른 부작용이 우려되는 콘텐츠 게임(43.1%)이 가장 높게 나타났고, 다음으로 메신저(32.7%), 영화·TV·동영상(17.2%), SNS(17.0%) 등의 순으로 조사되었습니다.



이렇게 해보세요!

- **스마트폰 이용 시간 조절을 도와주는 앱을 활용해보세요.**
스마트폰 사용에 대해 조절이 어렵다면 '스마트보안관'과 같은 앱을 설치하여 스스로 스마트폰 사용 시간을 알아보고 조절할 수 있는 앱을 설치하여 도움을 받으면 불필요한 스마트폰 사용을 줄일 수 있습니다.
- **최근 한 달 동안 사용하지 않은 앱은 삭제하세요.**
재미삼아 설치했던 스마트폰 앱을 확인해보고 불필요한 앱이나 최근 한 달 이내 사용하지 않았던 앱을 삭제합니다.
- **사용시간 제한 프로그램을 활용해보세요.**

서비스명	개발처	사용료	설치수	비고
넌 얼마나 쓰니	RinaSoft	무료	100만 ~ 500만	시간초과 시 잠금
SKT 쿠키즈	SKTelecom	무료	10만 ~ 50만	SKT가입자만 이용가능
엑스키퍼	JiranSoft	3300원/월	1만 ~ 5만	보호자-자녀 메신저 기능
타이머락	For Innovation	무료	5만 ~ 10만	사용제한시간 설정 가능
부들부들	CAN	무료	5만 ~ 10만	사용시간 초과 시 알림



05 무엇보다 약속을 반복적으로 실천하는 노력이 중요해요.

꾸준히 반복적으로 실천해야 합니다.

올바른 습관을 갖기 위해 얼마의 시간이 필요하다고 정확하게 답한다는 것은 불가능합니다. 그 이유는 사람마다 어떤 습관을 어떤 상태와 환경에서 길들이고 얼마나 노력하는가에 따라 습관이 만들어지는 시기가 모두 다르기 때문입니다. 바람직한 습관을 갖기 위해 가장 중요한 것은 기간이 아니라 얼마나 효과적으로 반복적인 행동을 했는가에 달려있습니다.

자전거나 테니스, 구구단 등 처음 배울 때는 어렵고 오랜 시간이 걸리지만 막상 몸에 익혀 놓으면 수 년 또는 수십 년이 지나도 유사한 행동을 하는데 큰 어려움이 없습니다. 그것은 우리의 몸과 뇌가 그 동작을 실행하기 위한 것들을 기억하고 있기 때문이죠. 스마트미디어를 바람직하게 사용하기 위해서는 스스로 미디어를 조절하고 절제할 수 있도록 어렸을 때부터 반복적인 연습이 필요합니다.



이렇게 해보세요!

- **사용 이유와 목적을 명확하게 정하면 약속을 지키는데 도움이 됩니다.**
빠르게 움직이는 영상과 소리 때문에 스마트폰의 다양한 기능들에 충동적인 관심을 쏟게 되기 쉽습니다. 때문에, 사전에 정한 용도로만 사용하려는 노력이 필요합니다. 그리고 일상생활에서 무엇을 얼마나 할지 '우선순위'를 정하는 것도 도움이 됩니다. 마땅히 해야 할 일을 다 하고 난 뒤에 그 보상의 의미로 스마트폰을 사용할 수 있다는 우선순위 설정은 규칙적인 사용습관 형성을 위해 매우 중요한 작업입니다.
- **계획되지 않거나 불필요한 스마트폰 사용을 자제합니다.**
학교나 학원 등 다양한 곳에서 스마트폰을 만날 수 있지만 의도적으로 스마트폰을 멀리하려는 노력이 필요합니다.
- **긍정적인 미디어 사용 습관을 가질 수 있도록 지속적인 연습과 스스로 조절하고 절제하려는 노력이 필요해요.**
스마트폰을 보관할 특정 장소를 가족과 함께 마련해보고 스마트폰을 자신의 삶의 공간과 분리하여 불필요한 스마트폰 사용을 줄이는 노력과 연습이 필요합니다.
- **스마트폰 뿐만 아니라 모든 미디어를 동일하게 대주세요.**
스마트폰을 못할 때 TV를 보거나 인터넷, 컴퓨터 게임을 하는 것은 스마트폰을 다른 방식으로 사용하는 것과 다름이 없습니다.



06 건강한 우리가족을 위해 스마트폰 사용 약속을 정해요.

소통의 도구 스마트폰이 진정한 소통을 방해하기도 합니다.

가족 구성원이 한 집에서도 편리함을 이유로 서로 얼굴을 마주 보고 대화하기보다는 스마트폰을 활용해 의사소통하는 일이 많아지고 있습니다. 같은 공간에 존재하지만 다른 사람들과 대화하고 있는 이상한 상황이 간혹 생기기도 합니다.

거실 한 공간이나 식탁 위 등 가족이 스마트폰을 함께 모아두는 장소를 정해 불필요한 스마트폰 사용을 줄이기 위한 노력과 함께 다양한 방식으로 가족이나 친구들과 소통하는 방식을 익히는 것이 중요합니다.

작은 것부터 바꿔보아요.

스마트폰과 같이 개인화된 미디어는 비밀스러운 개인 공간으로 들어가 사용하기보다 거실과 같이 열린 공동의 공간에서 활용하는 약속을 하는 것이 바람직합니다.

가족과 함께 밥을 먹는 것은 여러 가지 제약이 따릅니다. 식사 시간 동안 지속적인 지시를 하거나 학교생활이나 성적에 대하여 일반적으로 물어보니 식사 시간은 잔소리를 듣는 시간으로 인식되어 괴로울 수도 있습니다. 이러한 상황을 방지하기 위해서 함께 밥상을 차리고 치우면서 서로가 감사함을 전달하는 것도 가족 모두에게 좋은 경험이 될 수 있겠습니다.

이렇게 해보세요!

- **식탁, 거실 등 가족이 함께하는 자리에는 스마트폰을 가져오지 않도록 노력해보세요.**
가족과 함께 모여 오늘 무슨 일이 있었는지, 어떤 일들이 자신을 설레게 했는지, 무슨 말이 자신을 행복하게 했는지 이야기 나눠봅시다.
- **보호자와 함께 스마트폰 이용시간 계획하기 등 구체적인 사용 약속을 정하세요.**
가족 회의를 통해 가족 구성원들과 충분한 대화를 하고 구체적인 사용 약속을 정해보세요. 구성원의 사용 수준을 고려해 '침실에는 스마트폰을 들고 가지 않기', '거실 같이 열린 공간에서만 사용하기'와 같은 지킬 수 있는 약속을 만들고 실천해보세요.
- **가족들의 스마트폰을 한 공간에 모아두고 미디어 없이 할 수 있는 다른 활동을 찾아보세요.**
산책, 보드게임, 자전거타기, 요리하기 등 가족들이 함께 즐길 수 있는 공동 취미를 만들어보세요.
- **가족이나 친구와 함께 스마트폰의 바른 사용을 실천해보세요.**
스마트폰을 본인 스스로 아무리 바르게 사용하고 있다고 하더라도, 가족들의 스마트폰 사용 습관이 안 좋으면 어떤 방식으로든 부정적인 영향을 받게 됩니다. 사랑하는 가족과 친구들을 위해 스마트폰을 줄이고 절제하는 실천을 함께 시작해보세요.
- **가족들과 스마트폰 휴(休) 요일을 정해 보세요.**
가족과 정한 스마트폰 휴요일에는 가족과 함께 시간을 보내며, 스마트폰 사용을 함께 조절해보세요.



(보행·이동 시) 이동 할 때는 '안전하게' 가방에 꼭 넣어요.

혹시 당신도 '스몸비'인가요?

스마트폰이 대중화 되면서 학생들도 다양한 콘텐츠를 활용하기 시작했고 이는 때와 장소를 가리지 않게 되었습니다. 특히 횡단보도나 길을 건널 때도 스마트폰을 사용하고 그로 인해 사고율이 급증하고 있습니다. 스몸비는 스마트폰(smartphone)과 좀비(zombie)의 합성어로 스마트폰에 집중한 채 걷는 사람을 뜻하는 신조어로 이동 시 스마트폰 사용은 다양한 위험을 초래합니다.

스마트폰이 안전사고의 원인이 됩니다.

스마트폰과 관련한 안전사고들은 매우 다양한 장소에서 해마다 증가하고 있습니다. 에스컬레이터 안전사고는 2013~2016년 4년간 163건이었고 그 이유 중 하나는 스마트폰 사용으로 인한 부주의였습니다. 철도 안전사고 원인 1위 역시 '스마트폰 사용'으로 나타났습니다. 따라서 대중교통을 이용하기 위해 도보로 이동하거나 혼잡한 상황에서는 스마트폰을 주머니에 넣거나 손에 쥐고 하차하며 안전한 환경이 되었을 때 스마트폰을 활용하도록 합니다.

서울시, 경찰청 등 다양한 기관에서 보행 중 스마트폰 사용으로 인해 일어나는 사고를 방지하기 위해 표지판, 보도부착물을 설치하고 있지만 무엇보다 스마트폰 사용자 스스로가 위험성에 대한 경각심을 갖고 습관을 개선하는 것이 자신의 안전을 지키기 위해서 우선 되어야 합니다.



<서울시, 경찰청에서 협력하여 설치한 보행 중 스마트폰 표지판, 보도부착물>

이렇게 해보세요!

- **걸어 다닐 때는 스마트폰을 가방에 넣어서 보관해주세요.**

스마트폰을 확인하면서 이동을 할 때는 안전사고의 위험성이 커집니다. 특히 갑작스런 돌발 상황이 발생했을 때 적극적으로 대처하기 어렵습니다. 따라서 스마트폰을 가방에 넣어두어 주의력이 분산되지 않도록 해야 합니다.

- **안전이 확보되면 스마트폰을 켜세요.**

자동차 주변에 앉아 스마트폰을 하는 일은 매우 위험한 행동입니다. 자동차에는 운전자가 보이지 않는 사각이 있기 때문에 자동차 주변에서 스마트폰을 사용하는 것은 사고를 유발할 수 있는 위험한 행동입니다.

- **이어폰은 잠시 넣어주세요.**

길거리에서는 경적음이 들릴 수 있도록 이어폰을 빼거나 외부 소리를 상시 들을 수 있도록 노력해야 합니다. 가급적이면 정상적인 시야와 청각능력을 확보하는 것이 사고를 줄일 수 있는 최선의 방법이기 때문에 위험상황을 쉽게 알 수 있도록 이어폰을 사용할 경우, 볼륨을 낮추거나 한 쪽으로만 사용하면 좋습니다.



(공공장소 등) 도서관, 공연장 등 공공장소에서 '기본 매너'는 나부터 실천해요.

다른 사람의 권리를 침해 하는 일

모든 순간을 기록하려는 생각이 그 순간을 즐기려는 다른 사람들을 방해할 수 있습니다. 또한, 공연장이나 박물관, 영화 등을 촬영해 공유하는 것은 다른 사람의 권리를 침해하는 일입니다.

도서관은 조용하기 때문에 작은 소리에도 다른 사람들이 민감하게 반응할 수 있습니다. 이 때문에 공공장소에서 무심결에 스마트폰을 확인하면 어쩌면 자신뿐만 아니라 다른 사람을 방해할 수도 있습니다. 전화통화와 같이 개인적인 행동을 할 때는 다른 사람들에게 방해가 되지 않는 장소를 찾아야 합니다.



이렇게 해보세요!

- **공공장소에서는 무음이나 진동으로 설정하고, 다른 사람에게 피해를 주지 않도록 노력해주세요.**

스마트폰은 진동이나 무음상태로 전환해서 조용하고 정숙한 관람을 할 수 있도록 해야 합니다. 그리고 아무리 작은 빛이라도 공연의 경우 출연자가 스마트폰의 빛으로 인해 방해받을 수도 있고, 관객도 스마트폰에서 나오는 불빛에 시선을 빼앗길 수 있으므로 많은 사람들이 모인 공간에서는 플래시 금지모드를 활용해 촬영을 합니다.

- **잠깐의 통화나 영화 상영 중 게임을 삼가주세요.**

극장이나 공연장 안에서의 사용은 잠깐이 아니라 처음부터 사용하면 안된다는 생각으로 사용을 삼가주세요. 간혹 영화나 공연 중에 지루하다고 게임을 하는 행위는 다른 사람에게 피해를 주는 행위입니다.

II. 대상별 실천 가이드



알아두면 좋은
스마트폰 바른 사용
실천가이드

03

청소년용 | 13세~18세



스마트폰, 잠깐 '쉼(R·E·S·T)'하세요!

청소년용 | 13세~18세

하루 종일 스마트폰만 보고 있는 나
이대로 정말 괜찮은 걸까?
스마트폰에 의지할수록 내 힘은 약해집니다.
내가 스마트폰의 '진짜 주인'이 되어보세요.



스마트폰 과의존 문제인식(PROBLEM RECOGNITION)

1. 편한 자세보다 불편해도 **'바른 자세'**가 좋아요
 - 스마트폰 사용 시 손으로 턱을 괴지 말고 허리를 세워 바른 자세를 유지해주세요.
 - 일정 시간 사용 후에는 눈 건강 체조와 스트레칭으로 건강을 지켜주세요.



과의존 척도를 활용한 사용 상태점검(STATE CHECK)

2. 자신이 스마트폰을 **과도하게 이용**하는 것은 아닌지 체크해보세요.
 - 수면시간 부족으로 집중력이 떨어진 적이 있는지, 가족과 다툼 적이 있는지 생각해 보세요.
 - 스마트폰 과의존 청소년 척도로 자신이 위험군에 포함되는지 진단해 보세요.

* 스마트폰 과의존 청소년 척도 다운로드 : <http://www.iapc.or.kr>



바른 사용 실천 방안 및 대안 제시(SUGGEST AN ALTERNATIVE)

3. 스마트폰 사용 '종료시간' 알람을 정해 **'수면골든 타임'**을 지켜주세요.
 - 건강한 생활을 위해 스마트폰은 종료시간을 정해 수면시간을 확보해 보세요.
4. 스마트폰 **'메신저 다이어트'**를 해보세요.
 - 목적이 있는 경우에만 메신저를 이용하고 불필요 할 때는 알림 끄기 또는 무음 기능을 활용해 보세요.
 - 최근 한 달 동안 사용하지 않은 앱은 삭제하세요.
5. 진로와 학업에 **'유용한 앱'**을 이용해보세요.
 - 스마트폰을 자기 관리에 도움이 되는 스마트한 도구로 활용해 보세요.
6. 스마트폰을 **'약속된 장소'**에 보관하는 습관을 가져요.
 - 스마트폰을 보관할 특정 장소를 가족과 정해 보세요.
 - 디지털 기기 및 충전기를 침실(침대)에 가져오지 않도록 노력해 보세요.



가족, 친구 등 주변사람과의 관계형성 강화(CONNECT)

7. 가족과 함께 식사를 하면서 **얼굴 보며(eye-contact)** 대화해 보세요.
 - 식사 중에는 편안한 대화를 나누고, 식탁 위에 스마트폰을 올려두지 마세요.
8. 학교에서는 친구들과 함께 정한 **'사용 규칙'**을 지켜요.
 - 수업시간에는 스마트폰 전원을 꺼두는 습관을 가져요.

9. (보행·이동 시) 이동 할 때는 **'안전하게'** 가방에 꼭 넣어요.
 - 걸어 다닐 때는 스마트폰을 가방에 넣어서 보관해주세요.

10. (공공장소 등) 도서관, 공연장 등 공공장소에서 **'기본 매너'**는 나부터 실천해요.
 - 공공장소에서는 무음이나 진동으로 설정하고 통화, 음악 감상, 동영상 시청 시 다른 사람에게 피해를 주지 않도록 노력해주세요.



편한 자세보다 불편해도 '바른 자세'가 좋아요.

과도한 스마트폰 사용은 건강을 해칩니다.

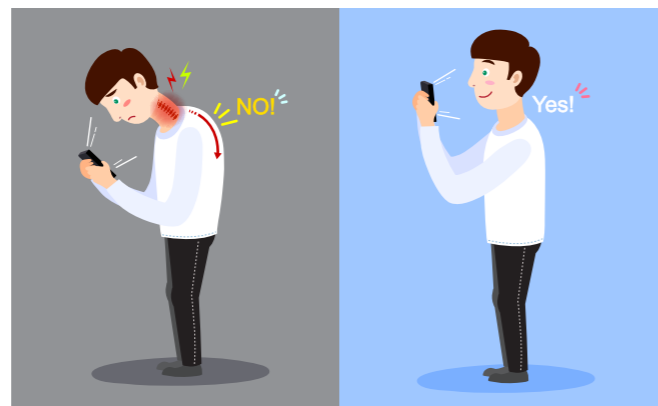
최근 스마트폰 과다 사용으로 턱관절 장애 환자가 늘어나는 가운데 해당 환자 중 1명은 척추질환 까지 동반되어 치료가 시급한 실정입니다. 2016년 국민건강보험공단 자료에 따르면 턱관절 장애 환자는 2010년 24만8천명에서 2015년 34만8천명으로 5년 사이에 40.3%이나 급증했습니다.

잘못된 자세는 다양한 증상을 야기합니다.

컴퓨터 단말기(VDT) 증후군이란 스마트폰, 컴퓨터 사용으로 인한 안구, 근·골격계, 신경계 등의 이상 증상을 의미하는 말입니다. 스마트폰을 할 때 주로 엎드려서 혹은 고개를 숙이는 등의 잘못된 사용습관과 자세는 건강의 위험신호로 다가올 수 있습니다.

스마트폰을 보기 위해 장시간 고개를 숙이다 보면 목을 어깨보다 앞으로 쪽 빼게 되어 거북이처럼 목이 일자 형태로 변형될 수 있습니다. 일자목은 디스크 압력을 제대로 분산시킬 수 없어 목이 결리거나 근육을 경직시키고, 심한 경우 목디스크로 이어질 수 있습니다.

손목이 과도하게 꺾인 자세를 지속하거나 손목에 반복적인 압력이 가해지면 처음에는 손가락 끝만 저리지만 점차 진행되면서 손끝으로 가는 신경이 손목에서 눌러 팔에까지 저림, 마비 증상이 나타나는 '손목터널증후군'도 나타날 수 있습니다.



이렇게 해보세요!

- **스마트폰 사용 시 손으로 턱을 괴지 말고 허리를 세워 바른 자세를 유지해요.**

침대에 장시간 누워서 몇 시간씩 스마트폰을 하다보면 눈도 침침해지고 척추에도 무리가 갑니다. 빠르게 앉아 편안히 호흡하며 긴장을 푸는 것이 중요합니다. 목에 가장 안정적인 자세는 귀와 어깨가 일직선이 되는 자세입니다. 스마트폰을 사용할 때는 되도록 화면을 눈 높이에 맞추고 구부정한 자세나 엎드려서 사용하는 것은 피해야 합니다.

- **일정 시간 사용 후에는 눈 건강 체조와 스트레칭으로 건강을 지켜주세요.**

30분 정도 스마트폰을 사용한 후 손이나 목에 불편함을 느낀다면 스마트폰 사용을 멈추고 10분정도 휴식을 취하거나 가벼운 체조를 해보세요.

■ 스마트폰 사용으로 아파하는 나의 몸을 위한 체조 중 스트레칭 방법



(출처 : 스마트폰 사용으로 아파하는 나의 몸을 위한 체조, 한국정보화진흥원)

■ 눈 건강 체조 - 안구운동

[상하좌우 안구운동 - 위, 아래, 오른쪽, 왼쪽]

- 눈을 감았다가 눈을 뜰 때 위, 아래, 오른쪽, 왼쪽 순서로 눈을 떠줍니다.

[사선 안구운동 - 우상, 좌하, 좌상, 우하]

- 눈을 감았다가 눈을 뜰 때 오른쪽 위, 왼쪽 아래, 왼쪽 위, 오른쪽 아래 순서로 눈을 떠줍니다.

<출처 : 디지털교과서와 스마트기기 건강하게 활용하기 가이드북-학생용 (2014, KERIS)>

- **규칙적인 운동과 명상을 해봐요.**

명상은 몸과 마음을 편안하게 하여 스트레스를 감소시키고, 편안한 마음과 집중력을 높일 수 있는 방법 중 하나입니다. 차분한 음악을 들으며 1회에 6분 정도 실시하고, 주 2회 이상 자주 실시할수록 효과가 있습니다.



자신이 스마트폰을 과도하게 이용하는 것은 아닌지 체크해보세요.

두 얼굴을 가진 도구, 스마트폰.

스마트폰으로 인해 여러 가지 갈등을 겪고 있나요? 스마트폰은 소통의 도구가 되기도 하지만 문제 상황을 만들 수도 있고 스마트폰 과의존으로 개인의 삶에 부정적인 영향을 미칠 수도 있습니다. 따라서 수시로 자신의 스마트폰 이용습관을 확인하고 개선해나갈 필요가 있습니다.

척도는 어떤 요인을 측정하나요?

스마트폰 과의존 척도는 개인의 삶에서 스마트폰을 이용하는 생활패턴이 다른 행태보다 두드러지는 현저성(salience), 이용자의 사용목표와 비교하여 스마트폰 이용에 대한 스스로의 조절 능력이 떨어지는 현상인 조절실패(self-control failure), 신체적, 심리적, 사회적으로 부정적인 결과를 경험함에도 불구하고 스마트폰 이용을 중단하지 못하는 문제적 결과(serous consequences)를 측정합니다. 세 가지 요인 중, 모든 요인을 가지고 있는 집단은 '고위험 사용자군'으로, 1~2가지 요인을 가지고 있는 집단은 '잠재적위험 사용자군'으로 판단합니다.

각각의 사용자군은 어떤 특성을 가지나요?

'고위험 사용자군'은 스마트폰 사용에 대한 통제력을 상실한 상태로 일상생활의 상당시간을 스마트폰 사용에 소비하고 있으며, 그로 인해 대인관계 갈등이나 일상의 역할 문제, 건강 문제 등이 심각하게 발생한 상태로 ICT 역량 발달을 저해시킬 위험성이 높은 상태에 있는 사용자군입니다. 이 그룹은 스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 필요합니다.

'잠재적위험 사용자군'은 스마트폰 사용에 대한 조절력이 약화된 상태이며, 그로 인해 이용시간이 증가하여 대인관계 갈등이나 일상의 역할에 문제가 발생하기 시작한 단계로 ICT 역량 발달에 부정적 영향을 미칠 위험성이 존재하는 상태에 있는 사용자군입니다. 이 그룹은 스마트폰 과의존 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력해야하며, 스마트폰 과의존에 대한 주의가 요망됩니다.

'일반사용자군'은 스마트폰을 조절된 형태로 사용하고 있어서 일상생활의 주요 활동이 스마트폰으로 인해 훼손되는 문제가 발생하지 않는 상태로 ICT역량 발달 및 발휘를 위한 기본 조건을 충족시키고 있는 상태에 있는 사용자군입니다.

이 그룹은 스마트폰을 건전하게 활용하기 위해 지속적으로 자기 점검을 해야 합니다.



이렇게 해보세요!

● 수면시간 부족으로 집중력이 떨어지거나, 가족과 다툼 적이 있는지 생각해 보세요.

하루 중 스마트폰을 가장 많이 사용하는 시간대는 대체로 오후 6시 이후부터 자정까지로 최근 학생들 대다수가 잠들기 전까지 스마트폰을 하면서 늦은 잠을 자는 학생들이 많아졌습니다. 이는 가족과의 갈등 요인이 되기도 합니다.

그리고 밤 10시~새벽 2시는 숙면을 돕는 멜라토닌 호르몬의 분비가 촉진되는 시간입니다. 이 시간은 수면 주기 중 가장 깊은 잠을 잘 수 있는 단계로 '수면 골든타임'이라고 합니다. 따라서 밤 10시 이후에 스마트폰을 이용하면 학교에서 수업 시간에 집중하지 못하게 되거나 건강을 해치게 되는 원인이 됩니다.

이러한 증상이 있는 경우 척도를 이용해 자신의 과의존 상태를 진단해 보아야 합니다.

● 스마트폰 과의존 청소년 척도로 자신이 위험군에 포함되는지 진단해 보세요.

- 스마트폰 생각을 떨쳐내지 못하여 다른 일에 집중하지 못하고, 계속 스마트폰을 이용하려고 하는지 스스로 판단해봅니다(현저성).
- 자녀가 스마트폰 이용 시간을 스스로 조절하는 것을 어려워하고, 사용시간을 줄이려는 시도가 잘 진행되고 있는지 생각해봅니다(조절력 감소).
- 스마트폰에 과의존하여 수면시간이 감소하거나, 스마트폰을 사용하지 못하게 하면 짜증을 내거나 본인이 할 일을 미루고 있지는 않은지 확인합니다(문제적 결과).

● 자가진단 척도를 활용하여 나의 상태를 알아봅니다.

- 스마트쉼센터 홈페이지(<http://www.iapc.or.kr/>)에서 스마트폰 과의존 척도를 이용해 자신의 수준을 쉽고 빠르게 진단해볼 수 있습니다.

■ 청소년용 (자기보고용, 10문항)

요인	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절 실패	1) 스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.	①	②	③	④
	2) 스마트폰 이용시간을 조절 하는 것이 어렵다.	①	②	③	④
	3) 적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다.	①	②	③	④
현저성	4) 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.	①	②	③	④
	5) 스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다.	①	②	③	④
문제적 결과	6) 스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.	①	②	③	④
	7) 스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.	①	②	③	④
	8) 스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툼 적이 있다.	①	②	③	④
	9) 스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다.	①	②	③	④
	10) 스마트폰 때문에 업무(학업 혹은 직업 등) 수행에 어려움이 있다.	①	②	③	④

- ※ 기준점수 (40점)
 - 고위험군 (31점 이상)
 스마트폰 사용에 대한 통제력을 상실한 상태로, 대인관계 갈등이나 일상의 역할 문제 등이 심각하게 발생한 상태입니다.
 - 잠재적위험군 (30점 이하 ~ 23점 이상)
 스마트폰 사용에 대한 조절력이 약화된 상태이며 그로 인해 이용시간이 증가하여 일상생활에 문제가 발생하기 시작한 단계입니다.
 - 일반사용자 (22점 이하)
 점수가 낮다고 안심하지 마시고 그렇다 또는 매우 그렇다고 체크한 문항이 있다면 자신의 스마트폰 사용 습관을 한번 돌아보세요.



스마트폰 사용 '종료시간' 알람을 정해 '수면골든 타임'을 지켜주세요.

스마트폰으로 인해 수면시간이 줄어들고 있습니다.

하루 중 스마트폰을 가장 많이 사용하는 시간대는 대체로 오후 6시 이후부터 자정까지로 최근 학생들 대다수가 잠들기 전까지 스마트폰을 하면서 늦은 잠을 자는 학생들이 많아졌습니다.

밤 10시~새벽 2시는 숙면에 도움을 주는 멜라토닌 호르몬의 분비가 촉진되는 시간입니다. 이 시간은 수면 주기 중 가장 깊은 잠을 잘 수 있는 단계로 '수면 골든타임'이라고 합니다. 휴식을 취해야 하는 심야에 과도한 빛에 노출될 경우, 생체리듬이 깨지면서 건강에 악영향을 미치기 때문에 특히 주의해야 합니다. 밤 10시 이후에 스마트폰을 이용하면 숙면에 방해가 되고, 그러다 보면 성장호르몬 분비와 같은 신체 작용 또한 제대로 이루어지지 않게 됩니다. 이에 더해 학교에서 수업 시간에 집중하지 못하게 되거나 건강을 해치게 되는 원인이 됩니다.

심야시간 스마트폰 사용은 다양한 문제를 발생시킵니다.

밤 10시 이후 스마트폰 사용 시 청색광(블루라이트)은 불면증을 유발합니다. 밤에는 뇌에서 수면을 유도하는 '멜라토닌'이 분비됩니다. 하지만 스마트폰 화면의 밝은 빛을 오래 쬐면 멜라토닌의 생성과 분비가 감소해 생체리듬을 깨게 됩니다. 이로 인해 수면 시간이 단축되거나 자다가 자주 깰 수 있고 혹은 깊은 잠에 들지 못해 수면의 질이 낮아지게 됩니다.

스마트폰에 과의존하는 청소년들은 수면부족 및 높은 공격성, 분노, 우울, 피로, 좌절 등을 심하게 느끼고, 충동성과 지각된 스트레스가 높으며, 자기 통제력이 낮다는 최근 연구결과들이 나오고 있습니다.



(출처 : "mobile relationship" by Manu Cornet, 2012.11.26.)



스마트폰 '메신저 다이어트'를 해보세요.

소통의 깊이가 얕아지고 있습니다.

2017년 스마트폰 과의존 실태조사 결과, 스마트폰 과의존 위험군이 스마트폰으로 주로 이용하는 콘텐츠는 메신저(95.5%), 게임(91.0%), 뉴스검색(80.9%), 음악(77.0%), SNS(76.7%) 등의 순으로 나타났습니다.

이처럼 스마트폰은 인간관계와 소통방식에 혁명적인 변화를 가져왔습니다. 실시간 모바일 메신저와 SNS를 통한 대화 및 관계 맺기가 일상으로 자리매김한 것입니다. SNS와 메신저 앱을 통한 소통은 온라인 속의 관계를 강화시키는 기능이 있지만 반면에 관계를 더욱 악화시킬 소지도 있습니다. 온라인상에서 이루어지는 간접적 소통에 집중하느라 같은 공간에 함께 하는 가족, 친구 등과의 직접적 대화에 소홀해지는 현상이 나타나고 있습니다.

모바일 메신저/SNS를 왜 사용하는 걸까요?

청소년이 모바일 메신저/SNS를 사용하게 되는 가장 큰 이유는 가족 간 대화와 자기표현 기회의 감소로 점점 줄어드는 '담화의 욕구' 때문입니다. 또한 또래 관계의 중요성이 급증함에 따라 또래 집단의 압박은 대화방에서의 의무감으로 작동하기도 합니다. 청소년의 경우 외롭거나 자존감이 낮은 경우, 불안·우울·충동성이 높은 상황에서 스마트폰은 부정적인 감정과 현실로부터의 탈출구 역할로 이용될 수 있습니다.

하지만 모바일 메신저/SNS에 지나치게 의존하면 디지털 격리 증후군(Digital Isolated Syndrome) 즉, 스마트폰으로 소통할 때는 편하지만 직접 만나서는 제대로 놀지 못하고 어색한 상태, 함께 있지만 각자 따로 스마트폰만 하면서 놀고 있는 모습, 스마트폰을 손에서 놓을 수 없는 상태에 빠질 수 있습니다.



이렇게 해보세요!

- **목적이 있는 경우에만 이용하고 불필요 할 때는 '알림 끄기' 기능을 활용해보세요.**

처음에는 쉽지 않겠지만 스마트폰 알림음에 민감할수록 전원 자체를 끄는 습관이 중요합니다. 실시간 꼭 필요한 SNS를 제외하고는 '알림 끄기'를 해두고 내가 스마트폰을 하는 시간에 확인하는 습관을 가지면 불필요하게 스마트폰을 계속 보는 것을 줄일 수 있습니다.

- **최근 한 달 동안 사용하지 않은 앱은 삭제하세요.**

설치했던 스마트폰 앱을 확인해보고 불필요한 앱이나 최근 한 달 이내 사용하지 않았던 앱을 삭제합니다.

- **SNS의 친구는 꼭 필요한 친구만 추가해요.**

스마트폰은 오프라인 인맥을 강화시키는 일부에 불과합니다. 분명 스마트폰의 사용으로 기존 오프라인에서 알고 있었던 이들과의 인맥 관계를 강화시키는 기능을 하며 더욱 친밀하게 해주는 기능은 하지만 친해지기 위한 충분조건은 아닙니다. 이는 친구를 사귀고 있어서 중요한 다른 것들이 훨씬 더 많이 존재하기 때문입니다. SNS를 통해 친구나 팔로워로 연결된 사람은 1인당 약 200명 정도 된다고 합니다. 친구의 수가 많을수록 스마트폰의 사용시간은 늘어납니다. 하지만 이 중에 몇 명이 여러분의 실제 삶 속 특별한 거리에 머물러 있을까요? 알고 넓은 관계보다 때론 적지만 깊은 관계가 나의 삶을 더욱 행복하게 만듭니다.

- **바른 언어습관과 소통을 통해 건강한 친구관계를 만들어요.**

고대 그리스의 철학자인 아리스토텔레스는 '친구란 두 개의 몸에 깃든 하나의 영혼이다.'라고 하였습니다. 이는 서로 다른 두 사람이 만나 같은 생각을 나누고 가까이 지내는 사이가 친구라는 의미입니다. 같은 성향이나 다양한 조건은 충분히 존재합니다. 가까울수록 예의를 지키고 건강하고 주체적인 관계를 통해 좋은 친구를 만들어갑시다.

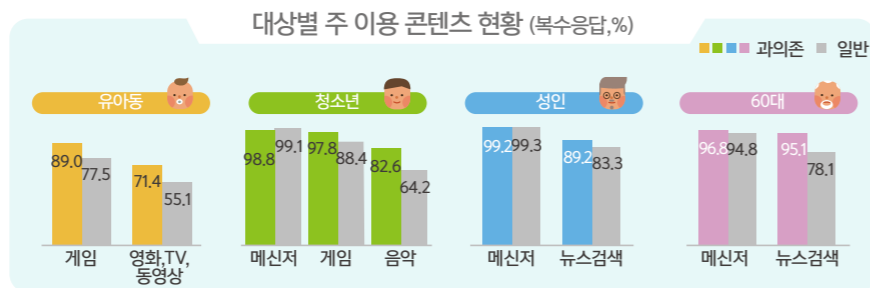
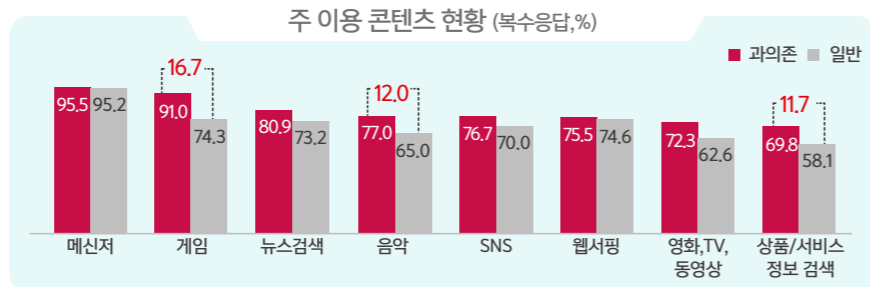


05 진로와 학업에 '유용한 앱'을 이용해보세요.

**유용한 앱을 적정시간
사용해야 스트레스를
해소할 수 있습니다.**

진학취업 경쟁으로 인한 극심한 스트레스를 받거나 그 해소를 위한 대안활동 등을 하지 못하는 경우, 바른 사용을 위한 문화가 정착되지 못한 환경 등이 과의존의 요인이 되고 있습니다.

2017년 스마트폰 과의존 실태조사 결과 스마트폰 주 이용 콘텐츠로 메신저(95.5%)를 가장 많이 이용하였으며, 게임(91.0%), 뉴스검색(80.9%), 음악(77.0%), SNS(76.7%) 등의 순으로 나타났습니다. 특히 '게임' 이용에서 유아동과 청소년의 과의존위험군이 일반사용자군에 비해 훨씬 더 많은 시간을 이용한 것으로 조사되었습니다.



이렇게 해보세요!

● **스마트폰을 자기 관리에 도움이 되는 스마트한 도구로 활용해보세요.**

학생 스스로, 그리고 부모님과 함께할 수 있는 앱을 아시나요? 커리어넷 스마트앱, E-진로채널 등 나의 적성과 흥미 그리고 미래직업을 안내하는 다양한 앱을 검색해서 활용해보세요. 앱스토어에 '진로'라고 검색해보면 가정에서만 아니라 학생들의 올바른 진로선택을 위해 학교의 '진로수업'과 '창제 진로활동'에 도움을 주는 교육 자료들이 많이 올라와 있습니다. 직업소개 동영상 등 실제 직업 현장에서 이야기를 듣는 것과 같이 실감 나게 구성되어 다양한 직업분야에 대해서 학생들이 준비해야 할 사항 및 조언 등을 흥미롭게 다루고 있습니다. 미래에 유망한 직종을 찾아 진로를 설계해보면서 스마트폰 보다 더 스마트한 내가 되어 봅시다.

● **다양한 온라인 무료 강의를 검색해서 들어보세요.**

나에게 맞는 맞춤형 강의와 배경지식을 쌓을 수 있는 기회를 통해 내가 필요한 강의를 들으며 자기 주도적으로 학습해보세요. 4차 산업시대의 경쟁력은 자율적으로 행동하는 능력에 있습니다.

● **진학에 도움이 되는 앱을 활용하세요.**

대학 입학 수시를 준비하는 학생과 학부모들의 고민을 해결해줄 수 있는 학생부 기재관리, 수시 적합도 진단 및 진단 결과에 따른 성장 가이드 정보, 최신 입시 뉴스 등 대학입시 준비에 필요한 최신 정보 등을 선별해 제공하는 스마트폰 기반 진로진학종합 솔루션 앱 등도 개발되어 있습니다.

● **스마트폰 이용 절제 도우미 앱을 다운로드 받아보세요.**

스스로의 스마트미디어 사용을 조절하고, 가족들과 스마트미디어 휴일(프리(Free)시간대나 날(Day))을 정해서 그 때 만큼은 온 가족의 스마트미디어 사용을 함께 조절해보세요. 혹은 부모님께 이야기하고 '사이버 안심존'을 설치하여 시간 조절의 도움을 받아보세요. '사이버 안심존'은 무료 프로그램으로 부모님과 함께 계획하여 시간을 조절할 수 있습니다.



06 스마트폰을 '약속된 장소'에 보관하는 습관을 가져요.

**소통을 위한 도구가
소통을 단절하고
있습니다.**

최근 많은 가정에서 스마트폰 때문에 대화가 줄었다고 합니다. 이들 가정의 공통적인 특성은 집에서 스마트폰을 계속 손에 들고 다니는 것입니다. 따라서 가족 구성원 모두가 함께 스마트폰을 일정한 장소에 모아두면 가족들 간 대화가 줄어드는 것을 방지할 수 있습니다. 더불어 과도한 스마트폰 이용 시간을 줄이는 효과도 얻을 수 있습니다.

**한 집에서도 서로
소통하는 시간이
줄어들고 있습니다.**

가족구성원과도 한 집에서도 편리함을 이유로 서로 얼굴을 마주보고 대화하기 보다는 스마트폰을 활용해 의사소통하는 일이 많아지고 있습니다. 같은 공간에 존재하지만 다른 사람들과 대화하고 있는 이상한 상황이 생기기도 합니다.



이렇게 해보세요!

● **스마트폰을 보관할 특정 장소를 가족과 정해보세요.**

스마트폰 보관함 바구니를 만들어 가족 구성원의 스마트폰을 모아두면 잠자리나 공부방에서 불필요하게 스마트폰을 사용하는 습관을 줄일 수 있습니다.

● **디지털기기 및 충전기를 침실에 가져오지 않도록 노력해보세요.**

디지털기기나 충전기를 침실에 가져오는 경우, 스마트폰으로 인해 수면시간을 충분히 확보하지 못하게 될 수 있습니다. 따라서 되도록 전자기기는 거실과 같이 열린 장소에서 이용해주세요.

● **가족과 함께 대화하는 시간을 가져보세요.**

대안활동 없이는 스마트폰 사용을 줄이기가 어려울 수 있습니다. 그럴 때는 가족들이 마주 앉아 서로 눈을 마주치고 평소에 하지 못했던 이야기를 나눌 수 있도록 노력하는 게 좋습니다.



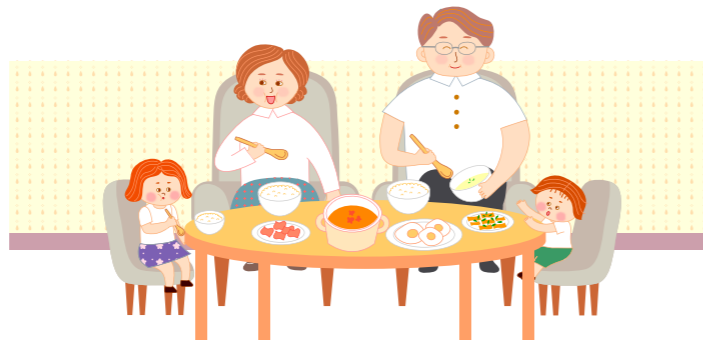
가족과 함께 식사를 하면서 얼굴 보며(Eye-contact) 대화해보세요.

함께하는 식사를 통해
자연스러운 소통이
이루어집니다.

일상생활에서 가족과 함께 보내는 시간은 가족의 유대감을 향상시키고, 가족 간의 긍정적인 관계 형성의 토대가 됩니다. 학업에 바쁘더라도 하루 한번 씩은 가족이 함께 하는 식사 시간을 만들어 가족이 자연스럽게 소통하는 자리를 가지려고 노력해야 합니다. 국내 연구를 보면 가족 식사 빈도가 높은 학생은 심리적 안정감과 삶의 만족도가 높을 뿐만 아니라 학교생활에 더 잘 적응한다고 보고되고 있습니다(이영미, 이기완, 오유진, 2009, 이현아, 최인숙, 2013). 또한 가족 식사 횟수가 많고, 가족 식사에 대한 인식과 태도가 긍정적일수록 스마트폰 과의존율이 낮아지는 것으로 나타났습니다(김효성, 2014).

처음은 어색하겠지만,
서로가 노력해야 합니다.

가족과 함께 밥을 먹는 것은 여러 가지 제약이 따릅니다. 식사시간 동안 부모님과 공통 주제가 없어 대화가 걸돌 수도 있습니다. 부모님께서 식사 시간 동안 지속적인 지시를 하거나 학교생활이나 성적에 대하여 일방적으로 물어보니 식사 시간은 잔소리를 듣는 시간으로 인식되어 괴로워질 수도 있습니다. 이러한 상황을 방지하기 위해서는 부담 없는 일상적인 이야기를 하도록 유도해야 합니다. 함께 밥상을 차리고 치우면서 서로가 감사함을 전달하는 것도 가족 모두에게 좋은 경험이 될 수 있습니다.



이렇게 해보세요!

- **식사 중에는 편안한 대화를 나누고, 식탁 위에 스마트폰을 올려두지 마세요.**
학업이나 스마트폰 사용과 같은 무거운 주제보다는 연예인이나 음악과 같은 부담 없는 일상적인 주제로 대화가 이어지도록 유도합니다. 그리고 스마트폰의 알림 소리가 대화를 방해 할 수 있으므로 식사시간에는 무음으로 바꾼 후 보이지 않는 장소에 보관합니다.
- **부모님과 함께 하는 식사 시간을 가지도록 노력합니다.**
식사가 부담스럽다면 가벼운 티타임을 가지는 것도 괜찮습니다.
- **일정 역할(예, 함께 장보기, 반찬 놓기, 밥상 치우기 등)을 맡아서 함께 준비하는 것도 좋은 방법입니다.**
이 때 부모님으로부터 일방적으로 역할을 받기보다는 먼저 하고싶은 역할을 제안하고 자신이 선택할 수 있도록 합니다. 식사 시간동안 수행하는 역할은 일정 기간(예, 1달)이 지난 후, 다시 대화를 통해서 지속적으로 할지 새로운 역할을 수행할지 정하도록 합니다.



학교에서는 친구들과 함께 정한 '사용 규칙'을 지켜요.

학교는 스마트폰에 빠진
학생들 때문에 몸살을
앓고 있습니다.

요즘 수업시간에 교사 몰래 스마트폰 게임을 하거나 동영상 보는 것은 예사이고, 스마트폰 보느라 밤에 잠을 못 자서 수업시간에 잠을 자는 학생들이 많아지고 있습니다. 그리고 게임 아이템 구입 등을 위해 거짓말을 하거나 돈을 훔치고, 핸드폰 이용을 못하게 하면 폭력적이거나 충동적인 행동을 보이는 사례가 늘어나고 있습니다.

스마트폰이 오히려
친구관계를 망치고
있습니다.

스마트폰으로 인해 가상세계에 빠져 일상적 대인관계가 악화되거나, 일탈적 행동을 할 수 있습니다. 실제로 SNS나 가상세계의 대인관계를 주변의 관계보다 더 소중히 여겨 주변 사람들에게 무관심하고 소홀하게 될 수 있습니다.

친구와 함께 배우기 위해 학교에 왔는데 그런 친구들에게 눈길 한 번 주지 않고 오로지 스마트폰에 시선을 고정시킨 채 집으로 돌아갑니다. 많은 학생들에게 스마트폰은 전화도 되는 게임기입니다. 실제로 남학생은 게임, 여학생들은 화장품 방송 등에 빠져 있는 경우가 많습니다.



이렇게 해보세요!

- **수업시간에는 휴대폰 전원을 꺼두는 습관을 가져요.**
먼저 학생 스스로가 학교에서 스마트폰이 꼭 필요한 것인지에 대해 생각해 보는 시간을 갖고, 스마트폰 사용을 조절할 수 있는 습관을 키울 수 있도록 스마트폰 사용 규칙을 정해 실천해요.
- **부모 승낙 없이는 유료 게임 및 상품 등을 구매하지 않아요.**
청소년기에 스마트폰은 부모의 동의하에 가입이 이루어집니다. 더불어 요즘 역시 부모님이 대신 내는 경우가 많습니다. 부모의 동의가 필요하다는 것은 부모가 책임을 진다는 의미가 포함됩니다. 따라서 부모의 승낙 없이 온라인 상품을 결제하는 일이 없도록 합니다. 나의 스마트폰은 내 것이 아니라 부모님이 대여해 주는 것이라는 인식이 필요합니다.
- **카메라 폰을 사용할 때는 먼저 상대방의 양해를 구해요.**
요즘 스마트폰의 카메라 기능이 워낙 좋다보니, 이제는 스마트폰 카메라를 단순히 풍경사진이나 셀카를 찍는 용도로만 쓰는 것이 아니라 메모용으로도 많이 활용하고 있습니다. 그래서 요즘 서점에서는 책을 구매하지 않고 필요한 부분만 촬영하는 사람들이 많다고 합니다. 이러한 행위는 옆 사람에게 피해를 줄뿐 아니라 저작권 차원에서도 문제가 될 수 있습니다. 수업 중에 사진을 찍는 경우 수업 전 양해를 구하고 수업에 방해되지 않도록 무음카메라를 사용하도록 합니다.



(보행·이동 시) 이동 할 때는 '안전하게'가방에 꼭 넣어요.

당신도 혹시 '스몸비'인가요?

'스몸비'란 2015년 독일에서 처음 사용된 단어로, 스마트폰을 보며 길을 느릿느릿 걷는 사람을 뜻합니다. 스마트폰과 증비의 합성어이죠. 얼마 전 언론보도에 따르면 스몸비 사고로 미국에서는 60대 여성이 맨홀뚜껑에 빠져 사망했고, 중국에서는 20대 여성이 호수에 빠져 익사하는 등 여러 사고들이 발생하고 있습니다. 이러한 사고가 끊임없이 발생하는 이유는 스마트폰을 보면서 걸을 때 사고가 일어날 위험성이 80%에 이를 만큼 높기 때문입니다.

서울시, 경찰청 등 다양한 기관에서 보행 중 스마트폰 사용으로 인해 일어나는 사고를 방지하기 위해 표지판, 보도부착물을 설치하고 있지만 무엇보다 스마트폰 사용자 스스로가 위험성에 대한 경각심을 갖고 습관을 개선하는 것이 자신의 안전을 지키기 위해서 우선 되어야합니다.

스마트폰 관련 안전사고와 갈등이 해마다 증가하고 있습니다.

에스컬레이터 안전사고는 2013~2016년 4년간 163건이었고 그 이유 중 하나는 스마트폰 사용으로 인한 부주의였습니다. 철도 안전사고 원인 1위 역시 '스마트폰 사용'으로 나타났습니다.

보행 중 스마트폰 사용 시 거리 감각은 최대 80% 줄어듭니다. 또한 스마트폰을 사용할 경우 인지 기능이 줄어들게 되어 사고 위험성이 매우 커지게 됩니다. 학교를 오고 가는 길, 지하철이나 버스를 타면 스마트폰으로 음악을 듣거나 영상을 보는 학생들을 많이 볼 수 있습니다. 그만큼 외부의 소리를 듣지 못하기 때문에 안전사고 발생확률이 높아지게 됩니다.



<도로 연석에 설치 완료된 스마트폰정지선>
©성북구청

<서울시, 경찰청에서 협력하여 설치한 보행 중 스마트폰 표지판, 보도부착물>

이렇게 해보세요!

- **걸어 다닐 때는 스마트폰을 가방에 넣어서 보관해주세요.**
스마트폰을 손에 쥐고 있거나 호주머니에 넣어두면 접근성이 높아져 더 자주 보게 됩니다. 특별한 일이 없다면 스마트폰을 가방에 넣어 접근성을 떨어뜨려 사용량을 줄여봅시다. 계단을 오르내릴 때나 횡단보도를 건널 때, 차를 타고 내릴 때는 어느 때보다 안전사고의 위험성이 커집니다. 지금부터라도 반드시 전방주시와 주위의 상황을 확인하며 걷는 습관을 생활화해야 합니다.
- **보조배터리를 가지고 다니지 마세요.**
스마트폰에 과의존되어 있으면 배터리가 떨어지지 않게 보조 배터리를 항상 가지고 다닙니다. 보조 배터리를 가지고 다니지 않음으로써 배터리를 아끼기 위해 이동 중에도 불필요한 스마트폰 사용을 줄일 수 있습니다.
- **가급적 이동 중에는 이어폰을 꽂지 않아요.**
가급적이면 정상적인 시야와 청각능력을 확보하기 위해 이어폰을 양쪽 귀에 다 꽂지 말고 자동차가 다가오는 소리를 듣고 피할 수 있도록 위험 상황에 대비하기 위해 한 쪽으로만 사용합니다.
- **버스, 지하철과 같이 사람들이 많은 장소에서는 목소리를 낮추어 짧게 통화해요.**
또한 통화 중 또는 문자메시지 전송 시 불필요한 욕설 등의 비속어를 사용하지 않습니다. 아무리 친한 사람과의 통화라고 해도 같은 공간 안에서 통화내용을 불가피하게 듣게 되는 사람들에게 불쾌감을 줄 수 있습니다.



(공공장소 등) 도서관, 영화관, 병원 등 공공장소에서 '기본 매너'는 나부터 실천해요.

공공장소에서는 조금의 불편함이 커다란 배려가 됩니다.

도서관 안 열람테이블, 검색PC, 화장실 앞 등에서 사적인 통화를 하는 사람 많이 있습니다. 대개 "지금 도서관이야"라고 자랑스럽게 소재를 밝히면서 이야기하지만 작은 소리도 울릴 수 있는 도서관 안에서는 전화 통화를 하는 것 자체가 매너를 지키지 못하는 행동입니다.

어두운 극장 안이나 공연장에서 빛은 스크린을 통해서만 느낄 수 있습니다. 만약 앞쪽 좌석에 앉아 있는 누군가가 스마트폰을 본다면 뒤에 앉은 사람은 스마트폰에서 나오는 불빛에 시선을 빼앗기게 됩니다.

공공장소에서 무심결에 옆 사람의 스마트폰을 엿본 적이 있나요? 내 스마트폰도 자연스럽게 타인에게 노출되는 일이 일어납니다. 공공장소에서 스마트폰으로 인한 사생활 노출이 되지 않도록 나부터 실천해요.



이렇게 해보세요!

- **공공장소에서는 무음이나 진동으로 설정하고 다른 사람에게 피해를 주지 않도록 노력해주세요.**
진동 소리도 조용한 열람실 안에서는 소리로 들립니다. 가급적 무음설정이나 스마트폰 자체를 꺼놓아 서로가 눈살 찌푸리는 일이 없도록 해야 합니다. 스마트폰의 진동이나 깜빡임은 하던 일에 집중하기 어렵게 합니다. 결국 자신뿐만 아니라 다른 사람을 방해할 수 있습니다. 공공의 장소에서는 '방해 금지' 기능을 사용하거나 전원을 꺼두고 눈에 보이지 않는 곳에 넣어두는 습관을 가져보세요.
- **스마트폰을 보려면 극장 밖으로 나가서 사용해요.**
스마트폰은 진동이나 무음상태로 전환하여 조용하고 정숙한 관람을 할 수 있도록 합니다.
- **잠깐의 통화나 영화 상영 중 게임을 삼가주세요.**
극장이나 공연장 안에서의 사용은 잠깐이 아니라 처음부터 사용하면 안 된다는 마음을 가져야합니다. 간혹 영화나 공연 중에 지루하다고 게임을 하는 행위는 다른 사람에게 피해를 주는 행위입니다.

II. 대상별 실천 가이드



알아두면 좋은
스마트폰 바른 사용
실천가이드

04

아동·청소년 보호자용 | 6세~18세



스마트폰, 잠깐 '쉼(R·E·S·T)'하세요!

아동·청소년 보호자용 | 6세~18세

우리 자녀의 스마트폰 사용이 걱정되시나요?
부모의 관심이 자녀를 변화시킵니다.
자녀의 건강한 스마트폰 사용을 도와주세요.



스마트폰 과의존 문제인식(PROBLEM RECOGNITION)

1. 스마트폰 과다사용 시 나타날 수 있는 **부정적 결과**에 대해 대화를 해보세요.
 - 지나친 사용은 신체건강과 관계형성 등에 부정적 영향을 끼칠 수 있습니다.
 - 잘못된 사용 자세는 나쁜 습관으로 이어져 건강에 해로움을 줄 수 있습니다.



과의존 척도를 활용한 사용 상태점검(STATE CHECK)

2. 자녀가 스마트폰에 대한 **과의존 증상**이 있는지 살펴보세요.
 - 자녀가 수면시간이 부족해 집중력이 떨어지는지, 가족과 다툼적이 있는지 확인해보세요.
 - 청소년 '스마트폰 과의존 척도'를 활용해 과의존 수준을 확인해보세요

* 스마트폰 과의존 청소년 척도 다운로드 : <http://www.iapc.or.kr>



바른 사용 실천 방안 및 대안 제시(SUGGEST AN ALTERNATIVE)

3. 청소년의 스마트폰 이용문화를 이해하고, 자녀의 활동에 **관심** 갖도록 노력합니다.
 - 자녀가 스마트폰으로 무엇을 하는지, 어떤 앱을 사용하는지 살펴주세요.
 - 자녀의 학교생활, 친구관계, 스트레스에 대해 관심을 기울입니다.
4. 스마트폰 과의존으로 잠들지 못하는 청소년에게 **수면 지도**를 해주세요.
 - 타이머, 알람 등을 통해 정해진 시간에 잠들 수 있도록 지도해주세요.
5. 진로와 학업에 **'유용한 앱'**을 함께 이용해보고 지도해주세요.
 - 자녀가 관심을 갖는 분야 또는 학업에 도움이 되는 유용한 앱을 찾아보고 함께 이용하여 소통의 도구로 활용해보세요.
6. 자녀가 스마트폰 사용 규칙을 **스스로** 정할 수 있도록 격려해줍니다.
 - 스마트폰 사용에 대하여 충분히 대화하고 실천할 수 있는 규칙을 정해보세요.
 - 함께 정한 스마트폰 사용 규칙은 가족 모두 숙지하고 지키도록 노력해주세요.
 - 스마트폰을 끌 때에는 강압이 아닌, 반드시 자녀 스스로 끌 수 있도록 유도합니다.



가족, 친구 등 주변사람과의 관계형성 강화(CONNECT)

7. 가족과 함께하는 식사 시간을 마련하고, 공감할 수 있는 주제로 **대화**합니다.
 - 식사 중에는 자녀가 좋아하는 연예뉴스나 음악 같은 관심 주제로 대화해보세요.
8. 산책, 공연관람 등 자녀와 가까워질 수 있는 **활동을 함께**해주세요.
 - 다양한 활동을 함께 하면서 자녀의 취미나 좋아하는 것들을 공유하고 소통하는 시간을 만들어주세요.
9. (보행·이동 시) 이동 할 때는 **'안전하게'** 가방에 꼭 넣도록 지도해주세요.
 - 걸어 다닐 때는 스마트폰을 가방에 넣고 다니는 습관을 지도해주세요.
10. (공공장소 등) 도서관, 공연장 등 공공장소에서 **'기본 매너'**를 지도해주세요.
 - 공공장소에서는 무음이나 진동으로 설정하고 통화, 음악 감상, 동영상 시청 시 다른 사람에게 피해를 주지 않도록 노력해주세요.



스마트폰 과다사용 시 나타날 수 있는 부정적 결과에 대해 대화해보세요.

스마트폰이 오히려 친구관계를 망치고 있습니다.

스마트폰으로 인해 가상세계에 빠져 일상적 대인관계가 악화되거나, 일탈적 행동을 할 수 있습니다. 실제로 SNS나 가상세계의 대인관계를 주변의 관계보다 더 소중히 여겨 주변 사람들에게 무관심하고 소홀하게 될 수 있습니다.

친구와 함께 배우기 위해 학교에 왔는데 그런 친구들에게 눈길 한 번 주지 않고 오로지 스마트폰에 시선을 고정시킨 채 집으로 돌아옵니다. 많은 학생들에게 스마트폰은 전화도 되는 게임기입니다. 실제로 남학생은 게임, 여학생들은 화장품 방송 등에 빠져 있는 경우가 많습니다.

잘못된 자세는 다양한 증상을 야기합니다.

컴퓨터 단말기(VDT) 증후군이란 스마트폰, 컴퓨터 사용으로 인한 안구, 근·골격계, 신경계 등의 이상 증상을 의미하는 말입니다. 스마트폰을 할 때 주로 엎드려서 혹은 고개를 숙이는 등의 잘못된 사용습관과 자세는 건강의 위험신호로 다가올 수 있습니다.

스마트폰을 보기 위해 장시간 고개를 숙이다 보면 목을 어깨보다 앞으로 쪽 빼게 되어 거북이처럼 목이 일자 형태로 변형될 수 있습니다. 일자목은 디스크 압력을 제대로 분산시킬 수 없어 목이 걸리거나 근육을 경직시키고, 심한 경우 목디스크로 이어질 수 있습니다.

손목에 과도하게 꺾인 자세를 지속하거나 손목에 반복적인 압력이 가해지면 처음에는 손가락 끝만 저리지만 점차 진행되면서 손끝으로 가는 신경이 손목에서 눌러 팔에까지 저림, 마비 증상이 나타나는 '손목터널증후군'도 나타날 수 있습니다.

이렇게 해보세요!

- **지나친 사용은 신체건강과 관계형성 등에 부정적 영향을 끼칠 수 있습니다.**
최근 스마트폰 과다 사용으로 턱관절 장애 환자가 늘어나는 가운데 해당 환자 중 1명은 척추질환까지 동반되어 치료가 시급한 실정입니다. 2016년 국민건강보험공단 자료에 따르면 턱관절 장애환자는 2010년 24만8천명에서 2015년 34만8천명으로 5년 사이에 40.3% 이상 급증했습니다.
스마트폰은 오프라인 인맥을 강화시키는 일부에 불과합니다. 분명 스마트폰의 사용으로 기존 오프라인에서 알고 있었던 이들과의 인맥 관계를 강화시키는 기능을 하며 더욱 친밀하게 해주는 기능은 하지만 친해지기 위한 충분조건은 아닙니다. 이는 친구를 사귀어 있어서 중요한 다른 것들이 훨씬 더 많이 존재하기 때문입니다. SNS를 통해 친구나 팔로워로 연결된 사람은 1인당 약 200명 정도 된다고 합니다. 친구의 수가 많을수록 스마트폰의 사용시간은 늘어나고, 알고 넓은 관계만 양산될 가능성이 높습니다.
- **잘못된 사용 자세는 나쁜 습관으로 이어져 건강에 해로울 수 있습니다.**
침대에 장시간 누워서 몇 시간씩 스마트폰을 하다보면 눈도 침침해지고 척추에도 무리가 갑니다. 바르게 앉아 편안히 호흡하며 긴장을 푸는 것이 중요합니다. 목에 가장 안정적인 자세는 귀와 어깨가 일직선이 되는 자세입니다. 스마트폰을 사용할 때는 되도록 화면을 눈 높이에 맞추고 구부정한 자세나 엎드려서 사용하는 것은 피해야 합니다.



자녀가 스마트폰에 대한 과의존 증상이 있는지 살펴보세요.

과의존의 증상을 알고 상태를 판단해야 합니다.

한국정보화진흥원의 2017년 스마트폰 과의존 실태조사에 따르면 우리나라 청소년의 스마트폰 과의존 위험군은 30.3%로 스마트폰에 가장 취약한 계층으로 나타났습니다. 10명 중 3명은 스마트폰 과의존 상담이 필요하다는 의미입니다. 특히, 중학생은 과의존 위험 수준(고위험 3.9%, 잠재적 위험 30.4%)로 고등학생과 초등학생보다 높게 나타나고 있어 주의가 필요합니다.

스마트폰 이용 시간만을 보고 부모가 자의적으로 판단하여 “너는 스마트폰 중독자야. 너는 당장 치료 받아야 돼”라고 자녀를 의심하고 비난하는 태도는 자녀와의 관계만 악화시킬 수 있습니다. 우선 스마트폰 과의존의 주요한 증상을 정확히 알고 난 후 과의존 상태를 판단하는 것이 필요합니다.

과의존은 현저성, 조절 실패, 문제적 결과 형태로 나타납니다.

스마트폰 과의존이란, 과도한 스마트폰 사용으로 인하여 스마트폰에 대한 현저성(salience)이 증가하고 이용 조절력이 감소하여 문제적 결과를 경험하는 상태를 말합니다(한국정보화진흥원, 2017). 스마트폰에 대한 현저성이 증가한다는 것은 개인의 삶에서 스마트폰을 이용하는 생활패턴이 다른 형태보다 두드러지고 가장 중요한 활동이 된다는 것을 의미합니다. 또한 이용자의 주관적 목표 대비 스마트폰 이용에 대한 자율적 조절 능력이 떨어지는 조절 실패(self-control failure) 현상이 나타납니다. 이에 따라 스마트폰 이용으로 인해 신체적, 심리적, 사회적으로 부정적인 결과를 경험함에도 불구하고 스마트폰을 지속적으로 이용하는 문제적 결과(serious consequences)가 발생할 수 있습니다. 현재 스마트폰 과의존 진단은 현저성, 조절 실패, 문제적 결과 특성이 모두 나타나는 집단은 ‘고위험 사용자군’으로 1~2가지 특성을 보이는 집단은 ‘잠재적 위험 사용자군’으로 분류하고 있습니다.



이렇게 해보세요!

- 자녀가 스마트폰 옆에 있으면 다른 일에 집중하지 못하고, 스마트폰 생각을 떨쳐내지 못하여 계속 스마트폰을 이용하려고 하는지 알아 봅니다(현저성).
- 자녀가 적절한 스마트폰 이용 시간을 지키는 것을 어려워하고, 시간을 줄이려고 할 때마다 실패하고 있는지 살펴봅니다(조절력 감소).
- 스마트폰 과다 사용으로 수면이 줄어들거나, 스마트폰 사용을 제재 받으면 화를 내거나 본인이 해야 되는 일을 미루고 있지 않는지를 확인합니다(문제적 결과).
- 스마트쉼센터 홈페이지(<http://www.iapc.or.kr/>)에서 스마트폰 과의존 수준을 쉽고 빠르게 진단해볼 수 있습니다.



03 청소년의 스마트폰 이용문화를 이해하고, 자녀의 활동에 관심을 갖도록 노력합니다.

먼저 자녀들의 이용문화를 이해해야 합니다.

우리 자녀들은 스마트폰으로 다양한 정보를 검색하고, 게임이나 웹툰을 보면서 스트레스를 해소합니다. 또한 SNS로 친구들과 수다도 떨고 또래 문화를 공유합니다. 밥을 먹을 때나 심지어 화장실에서도 스마트폰을 놓지 못합니다. 스마트폰을 할 수만 있다면 잠을 포기해도 괜찮습니다. 스마트폰이 아이들의 삶을 지배하고 있는 것 같습니다.

스마트폰 세대가 아니었던 부모들은 자녀의 이런 행동이 이해가 되지 않고 못마땅하기만 합니다. 인터넷 과의존에 대한 연구를 살펴보면 부모가 인터넷 사용에 대한 이해 없이 지나치게 통제하거나 방관하는 경우 자녀의 인터넷 과의존 성향이 더 높게 나오는 것으로 나타났습니다. 무조건적인 통제는 자녀의 가정에서 소속감을 약화시키는 등 부정적 결과를 야기할 수밖에 없습니다.

자녀들은 왜 스마트폰에 빠져있는 걸까요?

스마트폰 게임에서는 “good job!”, “great”, “잘했어” 등과 같은 칭찬을 폭포수같이 들을 수 있습니다. 게임의 레벨이 오를 때마다 뭔가 해낸 것 같은 성취감이 생기며 그동안 쌓였던 스트레스가 해소됩니다. 그리고 게임 속에서는 ‘친구 신청’만으로도 친구를 쉽게 사귄 수 있습니다. 레벨이 높아질수록 친구를 맺는 건 더욱 쉬워집니다. 현실에서 ‘나’는 1등도 하지 못하고, 대인관계로 고민하는 ‘평범한 학생’이지만 게임속의 ‘나’는 친구도 많고 높은 레벨을 가진 ‘특별한 사람’이 됩니다. 또한 스마트폰으로 하는 메신저는 쉽고 빠르게 친구와 연결해줍니다. 이제 친구를 만나기 위해 번거롭게 따로 약속을 잡고 시간을 낼 필요가 없습니다. 손가락 몇 번만 움직이면 친구랑 수다를 떨면서 우리가 함께 하고 있다는 소속감을 느낄 수 있게 됩니다. 내가 SNS로 올린 사진이나 글에 대해 주변 사람들이 반응해주는 것을 볼 때마다 관심 받고 인정받고 있다는 증거가 됩니다. 또한 인터넷에 올라오는 각종 정보들은 재밌고 흥미진진한 이야기로 가득합니다. 이러한 이유들로 우리 자녀들은 스마트폰을 손에서 떼기가 어렵습니다.

이렇게 해보세요!

- **자녀가 스마트폰으로 무엇을 하는지, 어떤 앱을 사용하는지 살펴주세요.**
자녀가 관계 욕구, 인정 욕구, 성취 욕구, 즐거움의 욕구 등 다양한 욕구 중에 어느 것을 풀어내고 있는지를 확인해야 합니다. 자녀는 좌절된 욕구를 채우고자 스마트폰에 빠져 있는 것임을 알아야 합니다. 왜 스마트폰에 몰두하는지를 이해하게 되면 선입견 없이 자녀를 볼 수 있게 되고, 이는 자녀와의 원만한 의사소통으로 연결될 수 있습니다(박승민, 조영미, 김동민, 2011). 결과적으로 부모는 자녀가 원하는 욕구에 대하여 알맞은 대처를 할 수 있도록 도와줄 수 있습니다.
- **자녀의 학교생활, 친구관계, 스트레스에 대해 관심을 기울입니다.**

진학·취업 경쟁, 대인관계로 인해 극심한 스트레스를 받거나 그 해소를 위한 대안활동 등을 하지 못하는 경우, 바른 사용을 위한 문화가 정착되지 못한 환경 등도 과의존의 요인이 되고 있습니다. 이러한 자녀의 문제에 관심을 가지고 공감하여 스트레스를 덜어 줄 필요가 있습니다.



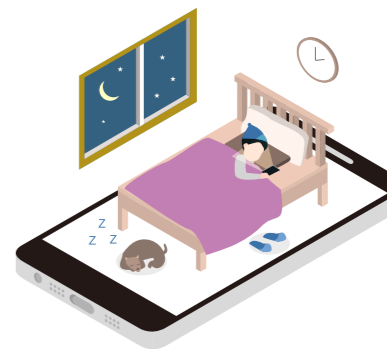
04 스마트폰 과의존으로 잠들지 못하는 청소년에게 수면 지도를 해주세요.

스마트폰이 수면시간을 빼앗아가고 있습니다.

우리나라 청소년은 학년이 올라갈수록 앞당겨지는 등교 시간으로 인하여 아침잠을 포기해야 하고, 밤에는 학원과 밀린 숙제를 하느라고 잠자리에 드는 시간이 점점 늦어지게 됩니다. 여기에 스마트폰이 하나 더 추가되면서 아침마다 자녀를 깨우기 위한 전쟁은 더욱 격렬해졌죠. 부모님이 자고 있다는 것을 확인한 자녀가 몰래 일어나서 이불을 뒤집어쓰고 밤새 스마트폰을 하는 일도 종종 발생합니다. 또한 잠들기 전 사용하는 스마트폰의 강한 자극은 깊은 숙면을 방해합니다. 청소년 시기에 발생하는 수면 부족은 학업성취도를 저하시킬 뿐만 아니라 우울증의 주요 원인이 될 수 있습니다(손광국, 박종훈, 손수민, 김준식, 이주화, 조용원, 2009).

스마트폰 과의존은 다양한 나쁜 결과를 가져옵니다.

스마트폰 과의존과 가장 밀접한 관계를 가진 공존질환은 우울입니다. 우울은 스마트폰 과의존 증상을 초래하는 원인이 되거나 더 악화시킬 수 있고, 이와 반대로 스마트폰 과의존이 우울의 원인이 되기도 합니다(한국정보보호진흥원, 2014). 우울 증상으로는 우울한 기분, 집중력 부족, 무기력감, 자신감의 상실, 피로감, 식욕의 변화, 수면 변화, 자살사고가 관찰됩니다. 청소년의 경우 성인과 다르게 여러 가지 문제 행동으로 증상이 나타날 수 있습니다. 의욕 없이 무기력하게 스마트폰에 집착하는 모습을 보이기도 하고, 두통 및 복통과 같은 신체적 증상을 호소하기도 합니다. 또한 우울한 기분을 보이지 않고 별 것 아닌 일에 짜증을 내거나 공격적인 행동, 무단결석, 기출 등의 문제 행동을 보일 수 있습니다(홍강의, 2014).



이렇게 해보세요!

- **타이머, 알람 등을 통해 정해진 시간에 잠들 수 있도록 지도해주세요.**
스마트폰 이용시간을 구체적으로 정해놓고, 타이머를 설정하는 방법이 있습니다. 알람이 울리면 스스로 사용을 멈춤으로서 일정한 수면시간을 유지할 수 있습니다.
만약 이미 과의존 상태에 있는 경우, 조절 실패 현상이 나타나므로, 스마트폰 이용 절제 도우미 앱을 다운로드 하는 것도 좋습니다. '스마트보안관'과 같은 앱으로 스마트폰 사용 시간을 알아보고 사용시간을 제한하는 것도 좋은 방법입니다.
- **자녀에게 수면의 중요성을 설명하고, 정해진 시간에 잠들 수 있도록 지도합니다.**
자녀에게 “~해라”, “~하지 마라”라는 통제적인 대화 스타일 보다는 “나는 ○○가 어떤 행동을 하니(상황 설명), 어떻게 될 것 같아서(영향), 이렇게 느낀다(감정). 어떻게 했으면 좋겠다(바람).”라고 말하는 것이 좋습니다. 예를 들어, “너는 왜 이렇게 늦게까지 스마트폰 하니? 얼른 자라”, “너 스마트폰 그만해” 보다는 “엄마는 ○○가 늦게까지 스마트폰을 하다가(상황 설명), 아침에 일어나기 힘들어 할까봐(영향) 너무 걱정된다(감정). 조금 일찍 자면 좋겠다(바람).”라고 말하도록 노력합니다.
- **자녀의 행동을 평소에 면밀히 살펴보고 학교생활을 포함한 전반적인 부분에 대해 관심을 가집니다.**
행동의 변화(수면 변화, 신체 증상 호소, 식욕 체중 변화, 과도한 자기 비난, 집중력 저하, 의욕 없이 피곤해 보임, 비행, 공격성 등)가 눈에 띄게 커지고, 이러한 증상이 2주 이상 지속적으로 나타난다면 전문적인 기관에 도움을 요청합니다.

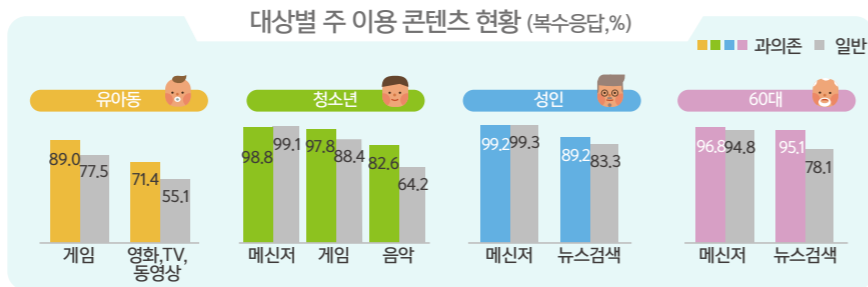
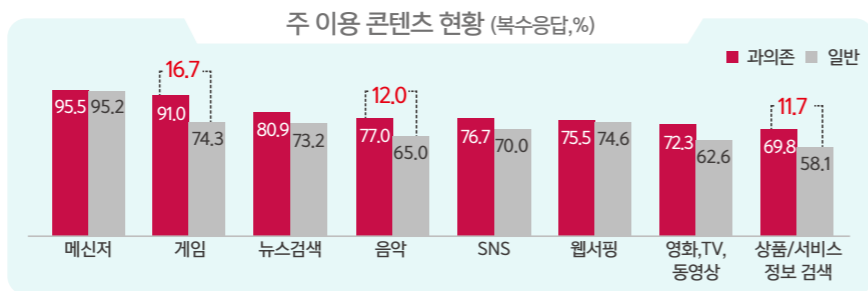
05

진로와 학업에 '유용한 앱'을 함께 이용해보고 지도해주세요.

유용한 앱을 적정시간 사용해야 스트레스를 해소할 수 있습니다.

진학 취업 경쟁으로 인한 극심한 스트레스를 받거나 그 해소를 위한 대안활동 등을 하지 못하는 경우, 바른 사용을 위한 문화가 정착되지 못한 환경 등이 과의존의 요인이 되고 있습니다.

2017년 스마트폰 과의존 실태조사 결과 스마트폰 주 이용 콘텐츠로 메신저(95.5%)를 가장 많이 이용하였으며, 게임(91.0%), 뉴스검색(80.9%), 음악(77.0%), SNS(76.7%) 등의 순으로 나타났습니다. 특히 '게임' 이용에서 유아동과 청소년의 과의존위험군이 일반사용자군에 비해 훨씬 더 많은 시간을 이용한 것으로 조사되었습니다.



이렇게 해보세요!

- 자녀가 관심 있는 분야 또는 학업에 도움이 되는 앱을 찾아보고 함께 이용하여 소통의 도구로 이용해보세요.**
 학생 스스로, 그리고 부모님과 함께할 수 있는 앱으로는 커리어넷 스마트앱, E-진로채널 등이 있습니다. 해당 앱에서 자녀의 적성과 흥미 그리고 미래직업을 안내하는 다양한 앱을 검색해서 활용해보세요. 앱스토어에 '진로'라고 검색해보면 가정에서만 아니라 학생들의 올바른 진로선택을 위해 학교의 '진로수업'과 '창제 진로활동'에 도움을 주는 교육 자료들이 많이 올라와 있습니다. 직업소개 동영상 등 실제 직업 현장에서 이야기를 듣는 것과 같이 실감 나게 구성되어 다양한 직업분야에 대해서 학생들이 준비해야 할 사항 및 조언 등을 흥미롭게 다루고 있습니다. 미래에 유망한 직종을 탐색해보고 자녀의 진로를 함께 설계해보세요.
- 다양한 온라인 무료 강의를 검색해서 추천해주세요.**
 4차 산업시대의 경쟁력은 자율적으로 행동하는 능력에 있습니다. 자녀에게 맞는 맞춤형 강의와 배경지식을 쌓을 수 있는 기회를 통해 자녀가 필요한 강의를 들으며 자기 주도적으로 학습할 수 있도록 지원해주세요.
- 진학에 도움이 되는 앱을 활용하세요.**
 대학 입학 수시를 준비하는 학생과 학부모들의 고민을 해결해줄 수 있는 학생부 기재관리, 수시 적합도 진단 및 진단 결과에 따른 성장 가이드 정보, 최신 입시 뉴스 등 대학입시 준비에 필요한 최신 정보 등을 선별해 제공하는 스마트폰 기반 진로진학종합 솔루션 앱 등도 개발되어 있습니다.

06

자녀가 스마트폰 사용 규칙을 스스로 정할 수 있도록 격려해줍니다.

자녀가 규칙을 스스로 정해야 더 잘 지킵니다.

청소년기는 부모로부터 독립성이 증가되고, 자율성을 획득하고자 하는 시기입니다. 청소년 자녀는 자율에 대한 갈망과 보살핌을 받고 싶은 욕구 사이에서 갈등하기도 하고, 부모에 대한 의존 욕구를 회피하고자 부모를 비난하거나 무관심하게 대하거나 함부로 대하기도 합니다(대한소아청소년정신의학회, 2012). 따라서 부모가 스마트폰 사용 수칙을 정하고 통제하려고 하게 되면 자녀는 본인의 자율성이 침해받고 있다고 생각하게 됩니다.

결과적으로 부모는 자녀가 규칙을 지키지 않는다고 비난하고, 자녀는 부모가 규칙을 일방적으로 정했다며 저항하는 일이 발생합니다. 따라서 부모는 자녀와 적절한 대화를 통하여 스마트폰 사용 규칙의 중요성을 알리고 자녀와 함께 규칙을 정하도록 합니다.



이렇게 해보세요!

- 스마트폰 사용에 대하여 충분히 대화하고 실천 할 수 있는 규칙을 정해보세요.**
 대화를 통해 자녀의 스마트폰 사용을 무조건 통제하려 하는 것이 아니라 건강한 스마트폰 사용을 도와주려 하는 것을 충분히 알려주어야 합니다. 그리고 규칙을 정할 때에는 3개를 넘지 않도록 합니다. 한꺼번에 규칙이 너무 많이 설정되면 부모와 자녀 모두 지쳐버릴 위험이 높아지기 때문입니다. 지정된 규칙은 모호한 단어보다는 구체적인 단어로 명시합니다. '스마트폰 사용을 줄인다.'보다는 '스마트폰을 하루에 2시간미만으로 사용한다.'로, '밤늦게까지 스마트폰을 사용 안 한다.' 보다는 '스마트폰은 10시까지 사용한다.'로 정하도록 합니다.
- 함께 정한 스마트폰 사용 규칙은 가족 모두 숙지하고 지키도록 노력해주세요.**
 가족 회의를 통해 가족 구성원들과 충분한 대화를 하고 구체적인 사용약속을 정해보세요. 이때 구성원의 사용수준을 고려해 '침실에는 스마트폰을 들고가지 않기', '거실 같이 열린 공간에서만 사용하기'와 같은 지킬 수 있는 약속 만들어야 하며, 만들어진 규칙은 가족 모두 숙지하고 성실하게 지키도록 합니다.
- 스마트폰을 끌 때에는 강압이 아닌, 반드시 자녀 스스로 끌 수 있도록 유도합니다.**
 자신의 사용수준을 고려해 "이거든 지든 딱 세 판만 하자.", "양치하고 난 후에, 여기 있는 영상들 중 두 개만 보자."같은 구체적인 목표를 정하여 스스로 스마트폰 사용을 그만둘 수 있도록 지도합니다. 스마트폰 사용을 그만둔 후에 TV를 보거나 인터넷, 컴퓨터 게임을 하는 것은 스마트폰을 다른 방식으로 사용하는 것과 다름이 없으므로, 다른 미디어 사용도 멈출 수 있도록 지도합니다.
- 스마트폰 규칙을 지키기 위한 대처방법은 어떤 것들이 있는지 함께 얘기해 봅니다.**
 자녀가 제시하는 대처방법보다 부모가 제시하는 대처방법이 더 바람직하다고 생각이 들더라도 자녀가 대처방법을 선택할 수 있도록 합니다. 그리고 규칙을 지켰을 때 자녀가 받을 보상과 지키지 않을 때 받게 되는 처벌도 함께 정하도록 합니다. 마지막으로 규칙의 최종 선택을 자녀가 하도록 하여 책임감을 갖도록 유도해줍니다(Scott P.Sells, 2004).



가족과 함께하는 식사 시간을 마련하고, 공감할 수 있는 주제로 대화합니다.

함께하는 식사를 통해 자연스러운 소통이 이루어집니다.

일상생활에서 가족과 함께 보내는 시간은 가족의 유대감을 향상시키고, 가족 간의 긍정적인 관계 형성의 토대가 됩니다. 가족이 함께 하는 식사 시간은 자녀와 부모가 자연스럽게 소통하는 장을 마련해줍니다. 자녀는 가족 식사라는 일상적이고 반복적인 행위를 토대로 정서적 안정감과 심리적 소속감을 획득하게 됩니다(이현아, 최인숙, 2013).

국내 연구를 보면 가족 식사 빈도가 높은 청소년은 심리적 안정감과 삶의 만족도가 높을 뿐만 아니라 학교생활에 더 잘 적응한다고 보고되고 있습니다(이영미, 이기완, 오유진, 2009, 이현아, 최인숙, 2013). 또한 가족 식사 횟수가 많고, 가족 식사에 대한 인식과 태도가 긍정적일수록 스마트폰 과의존율이 낮아지는 것으로 나타났습니다(김효성, 2014).

처음은 어색하겠지만, 서로가 노력해야 합니다.

가족과 함께 밥을 먹는 것은 여러 가지 제약이 따릅니다. 자녀와 식사시간 동안 공통 주제가 없어 대화가 걸도는가 하면, 밥 먹는 중에도 스마트폰을 놓지 않는 자녀를 보면 저절로 한숨이 나오기도 합니다. 식사시간이 자녀의 얼굴을 보는 유일한 시간이라는 생각에 하고 싶은 말을 집중적으로 하다 보니 원치 않는 갈등이 발생하기도 합니다.

자녀 입장에서 보면 부모는 식사 시간 동안 계속적인 지시를 하거나 학교생활이나 성적에 대하여 일반적으로 물어보니 식사 시간은 잔소리를 듣는 시간으로 인식되어 괴롭기만 합니다. 이러한 상황을 방지하기 위해서 부모는 가족과의 식사 시간에는 부담 없는 일상적인 이야기를 하도록 합니다. 함께 밥상을 차리고 치우면서 서로가 감사함을 전달하는 것도 가족 모두에게 좋은 경험이 될 수 있습니다.

이렇게 해보세요!

- **식사 중에는 자녀가 좋아하는 연예뉴스나 음악 같은 주제로 대화해보세요.**

평소에 자녀가 좋아하는 주제에 대해 관심을 가지고 최근 소식을 알아둡니다. 이를 이용해 식사 중에는 학업이나 스마트폰 사용과 같은 무거운 주제보다는 연예인이나 음악과 같은 부담 없는 일상적인 주제로 대화를 하도록 합니다. 식사가 부담스럽다면 가벼운 티타임 을 가지는 것도 괜찮습니다.

- **가족 식사 동안 자녀에게 일정 역할을 주어 책임을 지게 하는 것도 좋은 방법입니다.**

이 때 부모가 자녀에게 일반적으로 역할을 주기보다는 몇 가지 대안 (예, 함께 장보기, 반찬 놓기, 밥상 치우기 등) 중에서 본인이 선택 할 수 있도록 합니다. 자녀는 본인이 맡은 역할을 수행함으로써 스스로 책임지는 태도를 배울 수 있습니다. 자녀가 성실하게 역할을 수행했다면 긍정적인 칭찬을 하며 감사함을 전달합니다. 식사 시간동안 수행하는 역할은 일정 기간(예, 1달)이 지난 후, 다시 대화를 통해서 지속적으로 할지 새로운 역할을 수행할지 정하도록 합니다.



산책, 공연관람 등 자녀와 가까워질 수 있는 활동을 함께해주세요.

대안활동을 찾고, 자녀가 흥미를 가지도록 지지해주세요.

부모는 자녀가 스마트폰 사용을 즐긴다면, 그 남은 시간동안 공부를 하거나 독서를 하고 부모와 함께 하는 시간이 늘어날 것이라고 기대하게 됩니다. 그러나 대안 없이 부모가 스마트폰 사용을 통제 하게 되면 자녀는 쌓인 스트레스를 풀기 위해 스마트폰 대신에 TV를 보거나 잠을 자는 등 부정적인 행동으로 시간을 보내게 됩니다. 국내의 연구를 보면 인터넷 사용 시간의 감소는 대안활동의 증가와 관련되어 있는 것으로 보고됩니다. 그러므로 부모는 자녀가 할 수 있는 다양한 방법을 생각해 보도록 합니다.

대안활동의 내용은 손쉬운 방법이라도 괜찮습니다. 가능하면 학업과 관련 없는 활동을 먼저 하도록 합니다. 소설책, 만화책 보기, 음악듣기, 운동하기, 애완동물 키우기 등 자녀가 원하는 활동이라면 의심하지 말고 격려하고 지원해 보도록 합니다(박승민, 조영미, 김동민, 2011).

가족과 함께 하는 활동은 자녀의 입장에서 계획해주세요.

부모는 자녀와의 여행에 많은 것을 투자합니다. 새로운 여행 장소도 물색하고, 그곳에서만 먹을 수 있다는 현지 맛집도 알아봅니다. 하지만 준비되지 않은 가족여행은 부작용을 초래할 수 있습니다.

차 안에서 스마트폰만 만지작거리거나 계속 졸고 있는 자녀를 보는 순간 분노가 올라오기 시작합니다. 애써 찾은 향토음식점에서도 자녀는 먹는 등 마는 등 관심이 없어 보입니다. 돌아오는 길에 나도 모르게 자녀에게 잔소리를 늘어놓게 됩니다. 청소년 자녀의 입장에서 보면 부모님과의 여행은 마냥 유쾌하지 않습니다. 일방적으로 정한 부모님 취향의 여행지에 끌려가서 원치 않는 향토 음식을 먹어야 합니다. 이동 중에는 부모님 눈치가 보여 스마트폰도 마음껏 하기 어렵습니다. 부모님은 평소에 묻지 않았던 학업과 친구 관계 등을 질문하며 다양한 잔소리를 늘어놓습니다. 따라서 자녀가 공감하는 즐거운 가족 여행이 될 수 있도록 자녀와 함께 활동을 계획해야 합니다.



이렇게 해보세요!

- **다양한 활동을 함께 하면서 자녀의 취미를 공유하고 소통하는 시간을 만들어주세요.**

다양한 활동이나 체험을 함께 하면서 자녀와의 친밀도를 높일 수 있습니다. 이러한 친밀도를 바탕으로 지속적으로 좋아하는 것을 함께 하며 가족이 소통하는 시간을 만들도록 합니다.

- **가족 여행 계획은 자녀와 함께 세우도록 합니다. 자녀가 이 여행에 함께 참여하고 있다는 것을 알려주세요.**

매번 함께 계획 세우기 어렵다면 2~3번에 1번 정도만이라도 자녀를 참여시키는 것도 하나의 대안이 될 수 있습니다. 함께 갈 장소, 함께 먹을 음식도 자녀의 의견을 적극 반영하도록 합니다. 여행의 목적은 자녀와 함께 즐거운 경험을 공유하는 것이지 스마트폰을 사용하지 못하게 하는 것이 아니라는 사실을 명심하시길 바랍니다. 여행 후에 자녀와 여행에 관련된 대화를 나누는 것도 좋겠습니다. "거기에서 먹었던 음식은 어땠어?". 자녀에게 할 수 있는 가벼운 일상 대화가 시작될 수 있습니다.



(보행 · 이동 시) 이동 할 때는 ‘안전하게’ 가방에 꼭 넣도록 지도해주세요.

스몸비를 아시나요?

스마트폰이 대중화 되면서 학생들은 다양한 콘텐츠를 활용하기 시작했고, 사용시간은 때와 장소를 가리지 않게 되었습니다. 특히 횡단보도나 길을 건널 때도 스마트폰을 사용하고 그로 인해 사고율이 급증하고 있습니다.

스몸비는 스마트폰(smartphone)과 좀비(zombie)의 합성어로 스마트폰에 집중한 채 걷는 사람을 뜻하는 신조어로 이동시 스마트폰 사용은 다양한 위험을 초래합니다. 예를 들면 대중교통을 이용하기 위해 도보로 이동하거나 혼잡한 상황에서는 스마트폰을 주머니에 넣거나 손에 쥐고 하차하며 안전한 환경이 되었을 때 스마트폰을 활용하도록 합니다.



이렇게 해보세요!

- **걸어 다닐 때는 스마트폰을 가방에 넣고 다니는 습관을 지도해주세요.**

스마트폰을 확인하면서 이동을 할 때는 안전사고의 위험성이 커집니다. 특히 갑작스런 돌발 상황이 발생했을 때 적극적으로 대처하기 어렵습니다. 따라서 이동 중에는 스마트폰이 신경 쓰이지 않도록 가방에 보관하는 습관을 가지도록 지도해주세요.

- **안전한 장소에서 이용할 수 있도록 지도해주세요.**

자동차 주변에 앉아 스마트폰을 하는 일은 매우 위험한 행동입니다. 자동차에는 운전자가 보이지 않는 사각이 있기 때문에 자동차 주변에서 스마트폰을 사용하는 것은 사고를 유발할 수 있는 위험한 행동이므로 안전한 장소에서 스마트폰을 사용하도록 지도해야 합니다.

- **이어폰은 잠시 넣어두도록 합니다.**

길거리에서는 경적음이 들릴 수 있도록 이어폰을 빼거나 외부 소리를 상시 들을 수 있도록 노력해야 합니다. 가급적이면 정상적인 시야와 청각능력을 확보하는 것이 사고를 줄일 수 있는 최선의 방법이기 때문에 위험상황을 쉽게 알 수 있도록 이어폰을 사용할 경우, 볼륨을 낮추거나 한 쪽으로만 사용할 수 있게 지도해주세요.



(공공장소 등) 도서관, 공연장 등 공공장소에서 ‘기본 매너’를 지도해주세요.

공공장소에서는 조금의 불편함이 커다란 배려가 됩니다.

도서관 안 열람테이블, 검색PC, 화장실 앞 등에서 사적인 통화를 하는 사람 등이 많습니다. 대개 “지금 도서관이야”라고 자랑스럽게 소재를 밝히면서 이야기하지만 작은 소리도 울릴 수 있는 도서관 안에서는 전화 통화를 하는 것 자체가 매너를 지키지 못하는 행동입니다.

어두운 극장 안이나 공연장에서 빛은 스크린을 통해서만 느낄 수 있습니다. 만약 앞쪽 좌석에 앉아 있는 누군가가 스마트폰을 본다면 뒤에 앉은 사람은 스마트폰에서 나오는 불빛에 시선을 빼앗기게 됩니다.

공공장소에서 무심결에 옆 사람의 스마트폰을 엿본 적이 있나요? 내 스마트폰도 자연스럽게 타인에게 노출되는 일이 일어납니다. 공공장소에서 스마트폰으로 인한 사생활 노출이 되지 않도록 나부터 실천해요.



이렇게 해보세요!

- **공공장소에서는 무음이나 진동으로 설정하고 다른 사람에게 피해를 주지 않도록 노력해주세요.**

진동 소리도 조용한 열람실 안에서는 소리로 들립니다. 가급적 무음설정이나 스마트폰 자체를 꺼놓아 서로가 눈살 찌푸리는 일이 없도록 해야 합니다. 스마트폰의 진동이나 깜빡임은 하던 일에 집중하기 어렵게 합니다. 결국 자신뿐만 아니라 다른 사람을 방해할 수 있습니다. 공공의 장소에서는 ‘방해 금지’ 기능을 사용하거나 전원을 꺼두고 눈에 보이지 않는 곳에 넣어두는 습관을 가져보세요.

- **스마트폰을 보려면 공연장 밖으로 나가서 사용해요.**

스마트폰은 진동이나 무음상태로 전환하여 조용하고 정숙한 관람을 할 수 있도록 합니다.

- **잠깐의 통화나 영화 상영 중 게임을 삼가주세요.**

극장이나 공연장 안에서의 사용은 잠깐이 아니라 처음부터 사용하면 안 된다는 마음을 가져야 합니다. 간혹 영화나 공연 중에 지루하다고 게임을 하는 행위는 다른 사람에게 피해를 주는 행위입니다.

II. 대상별 실천 가이드



알아두면 좋은
스마트폰 바른 사용
실천가이드

05

성인 · 고령층용 | 19세이상



스마트폰, 잠깐 '쉼(R·E·S·T)'하세요!

성인 · 고령층용 | 19세이상

스마트한 삶을 원하시나요?
스마트폰을 잠시 내려놓으세요!
작은변화와 실천으로
균형있는 삶, 스마트한 삶을 시작하세요.



스마트폰 과의존 문제인식(PROBLEM RECOGNITION)

1. (보행·이동 시) 스몸비족, 주변의 안전까지 위협합니다.
 - 보행, 산책, 등산 등 스마트폰을 보느라 사고가 일어나지 않게 주의하세요.
2. (운전 시) 운전 중 스마트폰 사용, 그것은 불법입니다.
 - 운전하기 전 메시지 알람을 끄고, 운전 후에 스마트폰을 사용해주세요.
3. 편한 자세보다 불편해도 '바른 자세'로 스마트폰을 사용하세요.
 - 일정 시간 사용 후에는 스트레칭으로 건강을 지켜주세요.



과의존 척도를 활용한 사용 상태점검(STATE CHECK)

4. 내가 스마트폰에 지나치게 의존하고 있지 않은지 스스로 체크해보세요.
 - 스마트폰 과의존 성인·고령층 척도로 자신이 위험군에 포함되는지 진단해보세요.
 - ※ 스마트폰 과의존 성인·고령층 척도 다운로드 : <http://www.iapc.or.kr>
5. 건강한 생활을 위해 수면습관을 점검해 주세요.
 - 잠잘 때는 스마트폰을 손에 닿지 않는 거리에 두세요.



바른 사용 실천 방안 및 대안 제시(SUGGEST AN ALTERNATIVE)

6. 스마트폰 '메신저 다이어트'를 해보세요.
 - 목적이 있는 경우에만 메시지를 이용하고 불필요할 때는 알림 끄기 또는 무음 기능을 활용해보세요.
7. 가정에서는 스마트폰과 거리를 두세요.
 - 침실에 충전기를 두지 말고, 미리 정한 장소에 스마트폰을 보관하세요.
8. 업무시간에 스마트폰을 내려놓으면 일의 능률은 올라갑니다.
 - 진동모드 또는 방해금지 기능은 일의 능률을 향상시켜줄 수 있습니다.
9. 건강한 노년을 위해 '스마트 에이징(Smart Aging)'을 실천하세요.
 - 스마트폰 사용 교육에 참여하여 일상생활에서 유용하게 활용하세요.



가족, 친구 등 주변사람과의 관계형성 강화(CONNECT)

10. 스마트폰 문자 대신 직접 대화하며 소통의 즐거움을 찾으세요.
 - 스마트폰 대신 가족이나 친구의 눈을 보고 대화하는 습관을 길러보세요.
11. 가족, 친구와 식사 시간을 자주 갖고, 공감할 수 있는 주제로 대화합니다.
 - 식사 중에는 가족과 함께 공감할 수 있는 주제를 찾아 대화해보세요.
12. 산책, 운동, 음악 감상 등 취미활동을 만들어보세요.
 - 자신을 위한 취미생활을 할 수 있는 시간을 만들어주세요.
13. (공공장소 등) 도서관, 공연장, 지하철 등에서 '기본 매너'를 지켜주세요.
 - 공공장소에서는 무음이나 진동으로 설정하고 통화, 음악 감상, 동영상 시청 시 다른 사람에게 피해를 주지 않도록 노력해주세요.



(보행 · 이동 시) 스몸비족, 주변의 안전까지 위협합니다.

보행 중 스마트폰 사용은 상황대처 능력을 떨어뜨립니다.

요즘 길을 걷는 사람 중에 신호등이나 주위상황을 무시하고 스마트폰에만 집중하는 사람을 자주 보게 되는데 스마트폰을 보느라 주변 환경을 생각하지 않고 행동하는 사람을 가리켜 스몸비족이라고 부릅니다. 휴대전화만 바라보며 영혼 없는 시체 같다고 해서 이들을 길 위의 좀비로 부르고 있습니다. 스몸비족 때문에 가장 우려되는 것 중의 하나가 보행자 교통사고입니다. 보행 중 스마트폰 사용 시 사고가 증가하는 이유는 보행자가 소리로 인지하는 거리가 평소보다 50% 이상 줄어든다고 고령보행자는 무려 80% 정도 감소하며 좁아지는 '시야각'이 평소 120도 범위에서 스마트폰을 사용하며 걸으면 10~20도로 줄어듭니다. 스마트폰 사용으로 보행자가 도로의 위험상황을 판단하고 돌발 상황에 대처할 능력은 현저히 떨어져 교통사고로 이어질 가능성이 커질 수밖에 없습니다.

서울시, 경찰청 등 다양한 기관에서 보행 중 스마트폰 사용으로 인해 일어나는 사고를 방지하기 위해 표지판, 보도부착물을 설치하고 있지만 무엇보다 스마트폰 사용자 스스로가 위험성에 대한 경각심을 갖고 습관을 개선하는 것이 자신의 안전을 지키기 위해서 우선 되어야 합니다.

스마트폰으로 인한 안전사고 발생률이 증가하고 있습니다.

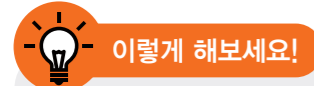
국민안전처(2016년) 통계에 따르면 스마트폰 사용으로 인한 보행자 교통사고는 2011년 624건에서 2015년 1천360건으로 4년간 2배 이상 증가했습니다. 보행 중 스마트폰을 사용해 사고가 나는 연령대는 40대 이하가 다수이고 사고는 오후 3~5시 집중되는 것으로 특히 40대 이하 젊은 층의 사고가 77%로 매우 높게 나타났습니다. 조사결과에 따르면 전체의 33%가 보행 중 스마트폰을 사용했고 횡단보도 길을 건널 때는 전체의 26%가 스마트폰을 사용하는 것으로 분석됐습니다. 보행 중 스마트폰 사용에 대한 위험인식 정도는 응답자의 84%에 달했고 사고가 날 뻔한 경우도 응답자의 22%가 경험한 것으로 조사됐습니다. 또한 보행 중 이어폰 사용은 사고와 범칙의 위험에도 노출되기 쉽다고 합니다. 교통안전공단이 실시한 '스마트폰 사용이 보행안전에 미치는 위험성 연구 결과'에 따르면 2009년 437건에서 2013년 848건으로 두 배 가까이 늘어났습니다. 이러한 사고 위험에 대한 사용자들의 각별한 주의가 요구됩니다.

전방 주시 소홀로 일어나는 다양한 사건 사고

스마트폰 보급에 따라 자신의 스마트폰이 주위에 없으면 불안을 느끼는 Nomophobia(노모포비아, 휴대전화 공포증)에 빠진 사람이 늘고 있습니다. 스마트폰 중독은 마약 중독과 같은 작동방식을 가지고 있다고 합니다. 디지털 기기를 잃어버리면 불안하고 분노하게 됩니다. 특히 과도한 사용으로 인한 다양한 사건사고가 빈번하게 일어나고 있습니다.

- **어깨뺑** : 스마트폰을 보면서 걷느라 마주 오는 사람을 보지 못하고 어깨를 부딪히는 사고로 외국인들은 '코리아 범프 Korea Bump'라고 부르면서 불만을 이야기 합니다.

- **에스컬레이터 안전사고** : 2013~2016년 4년간 163건이었고 그 이유 중 하나는 스마트폰 사용으로 인한 부주의였습니다.



- **보행, 산책, 등산 등 스마트폰을 보느라 사고가 일어나지 않게 주의하세요.**
산행도중 게임이나 SNS사용으로 스마트폰을 보면서 천천히 걷는 등산객으로 인해서 다른 등산객과 부딪히거나 빨리 걸으라는 시비가 붙기도 하고 스마트폰을 보면서 발을 헛디뎠던 추락하는 사고가 매년 크게 늘고 있습니다. 스마트폰을 보면서 산행하는 행위는 소주 1병을 마시고 음주 산행을 하는 것이나 마찬가지로 본인의 안전을 위협하는 행위이므로 지양해야 합니다.
- **보행 시에는 반드시 스마트폰을 주머니나 가방에 넣어 둡니다.**
계단이나 횡단보도 또는 지하철 승강장, 대중교통수단을 타고 내릴 때에도 양손을 자유롭게 해서 몸의 균형 감각을 잘 조절 할 수 있도록 합니다.
- **보행 중 스마트폰을 보면서 이어폰을 꽂고 걷는 행위는 매우 위험합니다.**
가급적이면 정상적인 시야와 청각능력을 확보하기 위해 블루투스 이어폰을 사용하되, 양쪽을 다 귀에 꽂지 말고 한 쪽으로만 사용하세요.



(운전 시) 운전 중 스마트폰 사용, 그것은 불법입니다.

혹시 운전 중에도 스마트폰을 사용하시나요?

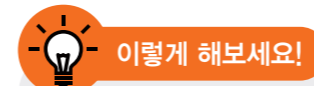
2015년 국민교통안전의식 조사에 따르면 전체 응답자 1천여 명 중 90% 이상이 운전 중 문자를 보내거나 확인한다고 답을 했습니다. 대체로 신호대기 중 스마트폰을 확인한다는 대답이 많았고, 다음으로는 인적이 드문 도로나 혼잡한 도심, 혼잡한 고속도로에서도 확인한다고 답했는데, 대체로 SNS나 문자 확인, 인터넷 검색, 음악 검색 등의 목적을 가지고 있었습니다.

운전 중 스마트폰 사용은 음주운전만큼 위험한 행동입니다.

도로교통법 제 49조에 '운전자는 자동차 등의 운전 등에는 휴대용 전화(자동차용 전화를 포함한다)를 사용하지 아니할 것'으로 규정하고 있는데, 많은 운전자들이 운전 중 스마트폰 사용을 위험한 행동이라고 생각은 하지만, 음주운전이나 졸음운전 보다는 덜 위험하며 쉽게 넘겨버리는 경우가 있는데요. 하지만 운전 중 스마트폰 사용은 음주운전을 했을 때와 비슷한 사고 위험도를 보인니다.

메시지를 확인하는 그 찰나의 순간, 2초만 사용해도 약 34m의 거리를 눈 감고 달리는 것과 비슷하다고 합니다. 운전 중 전방주시는 안전운전과 매우 밀접한 관련이 있는데요. 스마트폰을 사용하게 되면 전방을 주시해야 하는 시야가 분산되고 이는 제동거리에 영향을 미쳐 각종 돌발상황 시 사고로 이어질 확률이 높아지게 됩니다.

사고가 났을 경우 가해자 본인이 큰 피해를 입어 사망 또는 평생에 걸쳐 장애를 안고 살아갈 가능성이 높아질 뿐 아니라 피해자에게 씻을 수 없는 상처를 입혀 평생을 고통 속에서 살아가게 하는 행동임을 반드시 알아야 합니다.



- **운전 중에는 절대로 스마트폰을 사용하지 않도록 합니다.**
운전 중 스마트폰 사용은 도로교통법 49조 [모든 운전자 준수사항] - '운행 중에 휴대전화를 사용 할 수 없다'에 위반되는 행위입니다. 만일, 단속되면 벌점 15점, 범칙금 6만원(승용차 기준)에 처해집니다. 따라서 나와 타인의 안전을 위해서 운전 중 사용은 자제 하도록 합니다. 필요한 상황이라면 동승자에게 조작 등을 부탁하세요. 또한 출발전에 반드시 필요한 조작을 마치고 출발하고, 운전 중 스마트폰을 꼭 사용해야 할 경우에는 안전한 곳에서 정지 상태로 사용하도록 합니다.
- **운전하기 전 SNS 및 메신저 알람을 끄고, 운전을 마친 후에 스마트폰을 사용하세요.**
스마트폰을 사용하며 운전하는 것은 혈중 알코올 농도 0.1%의 상태에서 운전하는 것과 마찬가지로, 시속 60km로 주행 중 스마트폰에 2초만 한눈팔아도 차량은 34m를 달리는 셈이 된다고 합니다. 따라서 운전 중에는 스마트폰 알람을 확인하지 말고, 운전을 마친 후 또는 안전한 곳에 정차하여 스마트폰을 이용해야 합니다.
- **운전 중 스마트폰 사용을 줄이기 위해 음성인식AI를 활용해보세요.**
스마트폰을 꼭 이용해야 하는 경우, 구글 어시스턴트, 아이폰 시리, 티맵 아리아 등을 이용하면 전방 시야를 확보한 상태에서 음성으로 스마트폰을 조작할 수 있습니다.



편한 자세보다 불편해도 '바른 자세'로 스마트폰을 사용하세요.

과도한 스마트폰 사용은 건강을 해칩니다.

최근 스마트폰 과다 사용으로 턱관절 장애 환자가 늘어나는 가운데 해당 환자 중 1명은 척추질환 까지 동반되어 치료가 시급한 실정입니다. 2016년 국민건강보험공단 자료에 따르면 턱관절 장애 환자는 2010년 24만8천명에서 2015년 34만8천명으로 5년 사이에 40.3%이나 급증했습니다.

잘못된 자세는 다양한 증상을 야기합니다.

컴퓨터 단말기(VDT) 증후군이란 스마트폰, 컴퓨터 사용으로 인한 안구, 근골격계, 신경계 등의 이상 증상을 의미하는 말입니다. 스마트폰을 할 때 주로 엎드려서 혹은 고개를 숙이는 등의 잘못된 사용습관과 자세는 건강의 위험신호로 다가올 수 있습니다.

스마트폰을 보기 위해 장시간 고개를 숙이다 보면 목을 어깨보다 앞으로 쪽 빼게 되어 거북이처럼 목이 일자 형태로 변형될 수 있습니다. 일자목은 디스크 압력을 제대로 분산시킬 수 없어 목이 결리거나 근육을 경직시키고, 심한 경우 목디스크로 이어질 수 있습니다.

손목이 과도하게 꺾인 자세를 지속하거나 손목에 반복적인 압력이 가해지면 처음에는 손가락 끝만 저리지만 점차 진행되면서 손끝으로 가는 신경이 손목에서 눌러 팔에까지 저림, 마비 증상이 나타나는 '손목터널증후군'도 나타날 수 있습니다.



이렇게 해보세요!

- **손으로 턱을 괴지 말고 척추를 꼳꼳이 세워 바른 자세를 유지해요.**

침대에 장시간 누워서 몇 시간씩 스마트폰을 하다보면 눈도 침침해지고 척추에도 무리가 갑니다. 바르게 앉아 편안히 호흡하며 긴장을 푸는 것이 중요합니다. 목에 가장 안정적인 자세는 귀와 어깨가 일직선이 되는 자세입니다. 스마트폰을 사용할 때는 되도록 화면을 눈 높이에 맞추고 구부정한 자세나 엎드려서 사용하는 것은 피해야 합니다.

- **간단한 스트레칭을 자주 해주는 것이 효과적입니다.**

30분사용 후 목이나 손목이 빠근하다면 즉시 사용을 멈추고 10분 휴식을 취해야 합니다. 쉽게 자주 할 수 있는 스트레칭을 익혀보는 것도 좋습니다.

■ 스마트폰 사용으로 아파하는 나의 몸을 위한 체조 中 스트레칭 방법



(출처 : 스마트폰 사용으로 아파하는 나의 몸을 위한 체조, 한국정보화진흥원)

- **규칙적인 운동과 명상을 해봐요.**

명상은 몸과 마음을 편안하게 하여 스트레스를 감소시키고, 편안한 마음과 집중력을 높일 수 있는 방법 중 하나입니다. 차분한 음악을 들으며 1회에 6분 정도 실시하고, 주 2회 이상 자주 실시할수록 효과가 있습니다.

04

내가 스마트폰에 지나치게 의존하고 있지 않은지 스스로 체크해보세요.

**스마트폰으로 스마트한
삶을 살고 있다고 생각
하십니까?**

20세 이상 성인남녀에게 '외출할 때 항상 소지하지 않으면 불안한 필수품이 있는지' 물었더니 10명 중 9명이 '있다'고 답했고 이들이 꼽은 항상 소지하지 않으면 불안한 필수품 1위는 '스마트폰'으로 응답률 91.5%로 높았습니다. 스마트폰의 다양한 기능 때문에 오히려 스마트폰에 대한 의존도만 높아지고 있습니다. 이러한 상황에서 스마트폰 과의존 상태가 되지 않으려면 자신의 스마트폰 이용습관을 수시로 점검하고 개선해나갈 필요가 있습니다.

**스마트폰으로 인해
발생할 수 있는 문제들**

스마트폰을 오래 사용하면 신체의 다양한 부분에서 문제가 생깁니다. 눈에서는 이물감, 작열감을 느끼거나 눈에서 점액성 물질이 분비되는 등의 증상을 보이는 안구 건조증이 발생하여 시력이 심하게 저하 될 수 있습니다. 손에서는 저리고 마비증상이 나타나는 손목터널 증후군이 발생하여 엄지, 검지, 중지, 손바닥 부위가 타는 듯 한 통증과 손 저림, 물건을 잡아도 감촉을 느끼지 못하는 이상 감각을 느끼게 될 수 있습니다.

이 같은 스마트폰 과의존으로 인한 신체적 문제를 예방하기 위해서는 자신의 스마트폰 사용습관을 수시로 점검하고 개선해 나갈 필요가 있습니다.

**척도는 어떤 요인을
측정하나요?**

스마트폰 과의존 척도는 개인의 삶에서 스마트폰을 이용하는 생활패턴이 다른 행태보다 두드러지는 현저성(salience), 이용자의 사용목표와 비교하여 스마트폰 이용에 대한 스스로의 조절 능력이 떨어지는 현상인 조절실패(self-control failure), 신체적, 심리적, 사회적으로 부정적인 결과를 경험함에도 불구하고 스마트폰 이용을 중단하지 못하는 문제적 결과(serous consequences)를 측정합니다. 세 가지 요인 중, 모든 요인을 가지고 있는 집단은 '고위험 사용자군'으로, 1~2가지 요인을 가지고 있는 집단은 '잠재적위험 사용자군'으로 판단합니다.

**각각의 사용자군은
어떤 특성을 가지나요?**

'고위험 사용자군'은 스마트폰 사용에 대한 통제력을 상실한 상태로 일상생활의 상당시간을 스마트폰 사용에 소비하고 있으며, 그로 인해 대인관계 갈등이나 일상의 역할 문제, 건강 문제 등이 심각하게 발생한 상태로 ICT 역량 발달을 저해시킬 위험성이 높은 상태에 있는 사용자군입니다. 이 그룹은 스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 필요합니다.

'잠재적위험 사용자군'은 스마트폰 사용에 대한 조절력이 약화된 상태이며, 그로 인해 이용시간이 증가하여 대인관계 갈등이나 일상의 역할에 문제가 발생하기 시작한 단계로 ICT 역량 발달에 부정적 영향을 미칠 위험성이 존재하는 상태에 있는 사용자군입니다. 이 그룹은 스마트폰 과의존 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력해야하며, 스마트폰 과의존에 대한 주의가 요망됩니다.

'일반사용자군'은 스마트폰을 조절된 형태로 사용하고 있어서 일상생활의 주요 활동이 스마트폰으로 인해 훼손되는 문제가 발생하지 않는 상태로 ICT역량 발달 및 발휘를 위한 기본 조건을 충족시키고 있는 상태에 있는 사용자군입니다. 이 그룹은 스마트폰을 건전하게 활용하기 위해 지속적으로 자기 점검을 해야 합니다.



이렇게 해보세요!

- 자신이 스마트폰 생각을 떨쳐내지 못하여 다른 일에 집중하지 못하고, 계속 스마트폰을 이용하려고 하는지 생각해봅니다(현재성).
- 스마트폰 이용 시간을 스스로 조절하는 것을 어려워하고, 사용시간을 줄이려는 시도가 잘 진행되고 있는지 판단해봅니다(조절력 감소).
- 스마트폰에 과의존하여 수면시간이 감소하거나, 스마트폰을 사용하지 못하게 하면 짜증을 내거나 본인이 할 일을 미루고 있지는 않은지 생각해봅니다(문제적 결과).
- 스마트쉼센터 홈페이지(<http://www.iapc.or.kr/>)에서 스마트폰 과의존 척도를 이용해 자신의 수준을 쉽고 빠르게 진단해볼 수 있습니다.

■ 성인 · 고령층용 (자기보고용, 10문항)

요인	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절 실패	1) 스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.	①	②	③	④
	2) 스마트폰 이용시간을 조절 하는 것이 어렵다.	①	②	③	④
	3) 적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다.	①	②	③	④
현재성	4) 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.	①	②	③	④
	5) 스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다.	①	②	③	④
	6) 스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.	①	②	③	④
문제적 결과	7) 스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.	①	②	③	④
	8) 스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다.	①	②	③	④
	9) 스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다.	①	②	③	④
	10) 스마트폰 때문에 업무(학업 혹은 직업 등) 수행에 어려움이 있다.	①	②	③	④

* 기준점수 (40점 최고점)

- 고위험군 (성인 : 29점 이상, 고령층 : 28점 이상)
스마트폰 사용에 대한 통제력을 상실한 상태로, 대인관계 갈등이나 일상의 역할 문제 등이 심각하게 발생한 상태입니다.
- 잠재적위험군 (성인 : 28점 이하 ~ 24점 이상, 고령층 : 27점 이하 ~ 24점 이상)
스마트폰 사용에 대한 조절력이 약화된 상태이며 그로 인해 이용시간이 증가하여 일상생활에 문제가 발생하기 시작한 단계입니다.
- 일반사용자 (공통 : 23점 이하)
점수가 낮다고 안심하지 마시고 그렇다 또는 매우 그렇다고 체크한 문항이 있다면 자신의 스마트폰 사용 습관을 한번 돌아보세요.



05 건강한 생활을 위해 수면습관을 점검해주세요.

건강 유지에 꼭 필요한 수면이 스마트폰으로 인해 줄어들고 있습니다.

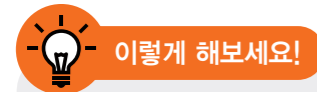
사람은 일생의 약 30%를 잠으로 보낸다고 합니다. 잠은 피로를 풀고 고갈된 에너지를 축적하고, 낮에 보고 들은 것을 기억하는데 꼭 필요한 신체활동입니다. 수면은 단순한 휴식이 아니고 건강 유지에 꼭 필요한 과정인 셈입니다.

2016 인터넷 과의존 실태조사를 살펴보면 스마트폰 과의존 위험군(고위험군, 잠재적위험군)에 포함되는 성인들 중 50.1%가 스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다는 응답이 있습니다(2016 인터넷 과의존 실태조사). 특히 고위험군에 포함되는 성인중에서는 77.6%가 스마트폰 사용으로 문제가 생긴 적이 있다고 응답하였는데 우리의 건강을 해치는 스마트폰 사용습관의 점검이 필요할 때입니다.

심야시간 스마트폰 사용은 수면의 질 하락, 눈 건강 악화 문제를 야기합니다.

최근 대한의사협회가 발표한 대국민건강선언문에 따르면 스마트폰 등 모바일 기기 과다사용은 수면의 질에도 영향을 미치는 것으로 알려졌습니다. 실제로 상당수의 사람이 잠에 들기 전까지 스마트폰을 손에서 놓지 않고 하는데, 지난 2013년 인체공학학술지(Applied Ergonomics)에 실린 논문에 따르면 스마트폰 사용 시 나오는 청색광(블루라이트)은 불면증을 유발하는 것으로 밝혀졌습니다. 블루라이트에 장시간, 반복적으로 노출될 경우 망막 세포 및 시신경에 심각한 손상을 입어 안구암으로 발전할 수 있으며 극심한 경우 사망에까지 이를 수 있습니다.

전문가들은 "어두운 방에서 오로지 휴대폰 불빛만 들여다볼 경우 시력이 떨어질 뿐 아니라 망막 세포에 치명적인 손상을 입는다"라며 "자기 전 1시간 이상 휴대폰 사용은 삼가야 한다"고 조언했습니다. 실제로 우리나라의 경우 실명까지 이어질 수 있는 망막 질환을 앓는 환자들은 현재 125만 명을 넘어섰으며, 스마트폰이 보급 시기와 맞물리며 안구 질환 사례가 급증하고 있는 실정입니다. 눈 건강을 지키기 위해서는 스마트폰, 모니터, TV 등의 디지털 전자기기의 장시간 사용을 피하고 블루라이트를 차단할 수 있는 기능성 렌즈를 착용하는 등 지속적인 관리가 필요합니다.



이렇게 해보세요!

- **잠 잘 때에는 손에 닿지 않는 거리에 스마트폰을 두세요.**

침대와 가까이 스마트폰을 두는 경우, 스마트폰을 이용할 가능성이 높아져 수면시간을 충분히 확보하지 못하게 됩니다. 따라서 되도록 전자기기는 거실과 같이 열린 장소에 보관해야 합니다.

- **잠들기 2시간 전에는 스마트폰 사용을 줄여보세요.**

취침 전 최소 두시간 스마트폰을 사용하게 되면 뇌를 계속 활동하게 만들어 숙면을 방해할 수 있으니 주의가 필요합니다. 만약 사용이 불가피하다면 스마트폰의 청색광을 막아주는 애플리케이션이나 보호필름 등을 사용해 빛 노출을 최소화하는 것이 좋습니다.



06 스마트폰 '메신저 다이어트'를 해보세요.

소통의 깊이가 얕아지고 있습니다.

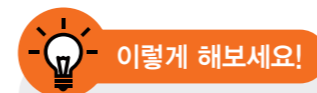
2017년 스마트폰 과의존 실태조사 결과 스마트폰 주 이용 콘텐츠로 메신저(95.5%)를 가장 많이 이용하였으며, 게임(91.0%), 뉴스검색(80.9%), 음악(77.0%), SNS(76.7%) 등의 순으로 나타났습니다.

이처럼 스마트폰은 인간관계와 소통방식에 혁명적인 변화를 가져왔습니다. 실시간 모바일 메신저와 SNS를 통한 대화 및 관계 맺기가 일상으로 자리매김한 것입니다. SNS와 메신저 앱을 통한 소통은 온라인 속의 관계를 강화시키는 기능이 있지만 반면에 관계를 더욱 악화시킬 소지도 있습니다. 온라인상에서 이루어지는 간접적 소통에 집중하느라 같은 공간에 함께 하는 가족, 친구 등과의 직접적 대화에 소홀해지는 현상이 나타나고 있습니다.

모바일 메신저/SNS를 왜 사용하는 걸까요?

모바일 메신저/SNS를 사용하게 되는 가장 큰 이유는 가족 간 대화와 자기표현 기회의 감소로 점점 줄어드는 '담화의 욕구' 때문입니다. 또한 관계의 중요성이 커짐에 따라 집단의 압박은 대화방에서의 의무감으로 작동하기도 합니다. 외롭거나 자존감이 낮은 경우, 불안·우울·충동성이 높은 상황에서 스마트폰은 부정적인 감정과 현실로부터의 탈출구 역할로 이용될 수 있습니다.

하지만 모바일 메신저/SNS에 지나치게 의존하면 디지털 격리 증후군(Digital isolated syndrome) 즉, 스마트폰으로 소통할 때는 편하지만 직접 만나서는 제대로 소통하지 못하고 어색한 상태, 함께 있지만 각자 따로 스마트폰만 하는 모습, 스마트폰을 손에서 놓을 수 없는 상태에 빠질 수 있습니다.



이렇게 해보세요!

- **목적이 있는 경우에만 메신저를 이용하고 불필요할 때는 알림 끄기를 활용해보세요.**

처음에는 쉽지 않겠지만 스마트폰 알림음에 민감할수록 전원 자체를 끄는 습관을 형성해야 합니다. 실시간 꼭 필요한 SNS를 제외하고는 '알림끄기'를 해두고 내가 스마트폰을 하는 시간에 확인하는 습관을 가지면 불필요하게 스마트폰을 계속 보는 것을 줄일 수 있습니다.

- **SNS의 친구는 꼭 필요한 친구만 추가해요.**

스마트폰은 오프라인 인맥을 강화시키는 일부에 불과합니다. 분명 스마트폰의 사용으로 기존 오프라인에서 알고 있었던 이들과의 인맥 관계를 강화시키는 기능을 하며 더욱 친밀하게 해주는 기능은 하지만 친해지기 위한 충분조건은 아닙니다. 이는 관계를 형성함에 있어서 중요한 다른 것들이 훨씬 더 많이 존재하기 때문입니다. SNS를 통해 친구나 팔로워로 연결된 사람은 1인당 약 200명 정도 된다고 합니다. 친구의 수가 많을수록 스마트폰의 사용시간은 늘어납니다. 하지만 이 같은 상황은 알고 넓은 관계를 양산하는 결과를 가져올 수 있습니다.



07 가정에서는 스마트폰과 거리를 두세요.

**소통을 위한 도구가
소통을 단절하고
있습니다.**

최근 많은 가정에서 스마트폰 때문에 대화가 줄었다고 합니다. 이들 가정의 공통적인 특성은 집에 서도 스마트폰을 계속 손에 들고 다니는 것입니다. 따라서 가족 구성원 모두가 함께 스마트폰을 일정한 장소에 놓는다면 가족들 간 대화가 줄어드는 것을 방지할 수 있습니다. 더불어 스마트폰의 과도한 이용 시간을 줄이는 효과도 가져올 수 있습니다.

**스마트폰을 멀리하고
대안활동을 찾아야
합니다.**

보통 집에서 스마트폰을 가지고 있으면 그만큼 자주 확인하는 습관을 가지게 됩니다. 집에 들어오는 순간부터 가능한 스마트폰을 일정한 장소에 놓고 스마트폰과 떨어져서 일상적인 생활을 할 수 있도록 해보세요.

스마트폰 사용시간의 감소는 대안활동의 증가와 관련이 있습니다. 대안활동은 학업과 관련이 없는 만화책 보기, 음악듣기, 운동하기 등 손쉬운 방법부터 시작해도 좋습니다.



이렇게 해보세요!

- **침실에 충전기를 두지 말고, 미리 정한 장소에 스마트폰을 보관하세요.**
디지털기구나 충전기를 침실에 가져오는 경우, 스마트폰으로 인해 수면시간을 충분히 확보하지 못하게 될 수 있습니다. 따라서 되도록 전자기기는 가족 구성원들의 합의를 통해 정한 장소에 보관하거나 거실과 같이 열린 장소에서 이용해주세요. 이를 통해 가족들 간 대화가 줄어드는 것을 방지하고 과도한 스마트폰 이용 시간을 줄이는 효과를 얻을 수 있습니다.
- **멀리 있는 친구보다 가까운 가족과 대화하세요.**
가족들이 대화 없이 앉아서 각자의 스마트폰에 몰두하기보다 서로 눈을 마주치고 이야기를 나눌 수 있도록 노력하는 게 좋습니다. 오늘 무슨 일이 있었는지, 어떤 일들이 자신을 설레게 했는지, 무슨 말이 자신을 행복하게 했는지 이야기 나눠주세요.
- **가족이 모두 함께할 수 있는 공통의 취미를 만들어요.**
자전거타기, 보드게임하기, 요리하기 등 가족들이 함께 즐길 수 있는 놀이 활동은 생각보다 무척 다양합니다. 그러면 학교생활에서 있었던 스트레스도 풀고 가족 간의 사랑을 느낄 수 있는 새로운 기회가 될 것입니다.



08 업무시간에 스마트폰을 내려놓으면 일의 능률은 올라갑니다.

**스마트폰이 소통의 혁신
을 만들었습니다.**

스마트폰은 언제 어디서든 내 손안에서 자유롭게 인터넷을 통해 소통할 수 있다는 점에서 매력적입니다. 스마트폰을 소지한 사람 대부분은 소셜기능 덕분에 통화시간과 문자메시지 수가 눈에 띄게 줄었고, 과반은 소셜미디어를 활용해 통화를 대신하고 업무를 시작하기도 합니다. 스마트워크의 대중화를 통해 스마트폰과 태블릿PC로 장소를 불문하고 업무할 수 있는 획기적인 기술과 시스템이 도입되었습니다.

**때때로 스마트폰이 오히려
업무 집중도를 떨어
뜨립니다.**

스마트폰이 잠시라도 눈앞에 없으면 금단현상을 느끼듯 초조하고 다른 일에 집중하기 어렵다는 이가 늘고 있고, 스마트폰을 갖고 있다고 해도 수시로 소셜미디어에 접속해 내 글과 댓글을 확인하고 친구목록을 살피는 등 업무에 집중하지 못해 생산성과 능률저하를 호소하는 기업도 생겨나고 있습니다. 뿐만 아니라 회사의 공적인 업무 중에도 수시로 스마트폰을 들여다보는 이를 쉽게 찾을 수도 있습니다.

업무시간에 소셜미디어의 과도한 사용으로 직장인들의 업무집중도와 업무처리 능력 하락이라는 부작용이 발생하고 있으며, 소셜미디어를 기반으로 한 그룹채팅은 현대인들의 일상생활 집중도 떨어트리는 부작용을 낳고 있습니다. 로그인이 대세인 우리사회에서 로그아웃이 필요한 이유입니다.



이렇게 해보세요!

- **진동모드 또는 방해금지 기능은 일의 능률을 향상시켜줄 수 있습니다.**
중요한 회의 자리에서 진동이나 벨소리가 울리면 자신도 당황할 뿐만 아니라, 다른 사람의 집중력도 떨어트리는 피해를 줄 수 있습니다. 따라서 공적인 업무 전에는 스마트폰을 진동이나 방해금지로 설정하여 업무에 방해가 되지 않도록 해야합니다.
- **스마트폰은 가방 속이나 주머니에 보관하세요.**
스마트폰이 테이블 위에서 울리게 되면 평소보다 진동소리가 크게 들립니다. 이 때문에 다른 사람의 업무 몰입도를 떨어뜨릴 수 있습니다.



건강한 노년을 위해 '스마트에이징(Smart Aging)'을 실천하세요.

스마트폰 사용의 어려움은 맞춤형 교육으로 극복하세요.

60대 이상 고령층의 스마트폰 사용 패턴을 보면 사용시간은 적지만 다양한 용도로 활용되고 있음을 알 수 있습니다. 이것은 고령층의 낮은 사용시간이 노년층의 스마트폰 활용능력 차이 때문이 아니라 노년층의 외부 활동증가와 관심 앱의 부재로 파악이 됩니다.

고령층은 다른 세대에 비해 학력, 남녀, 빈부격차에 따른 스마트폰 사용상의 격차가 나타났는데, 이것은 다음과 같은 정책적 시사점을 가집니다.

첫째, 스마트폰 사용 교육은 전체 사용자 집단이 아닌 특정 사용 집단에 초점을 맞춰야 합니다.

둘째, 노년층의 신체기능 저하를 고려한 맞춤형 기술개발이 필요합니다. 즉, 노년층 스마트폰 사용은 과의존이 아닌 활용에 중점을 맞춰 진행돼야 한다는 사실을 시사합니다. 학습이 아닌 접근 가능성에 초점을 맞춰 진행하면 노년층의 건강한 스마트폰 사용 시간도 점점 늘어나게 될 것이라고 기대합니다.

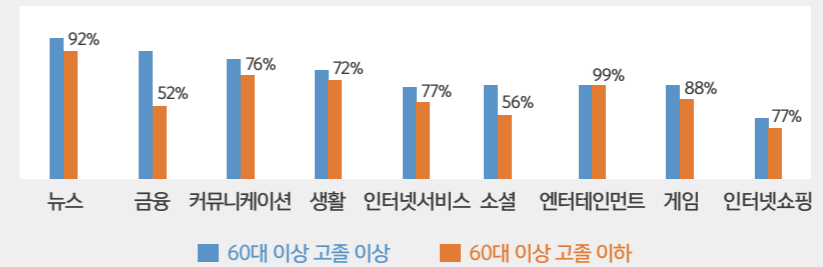
스마트폰의 도움으로 노년의 독립 실천하기. 센터네리언 (centenarian 100세 이상)까지

고령층 인터넷/스마트폰 이용자들은 교류, 나눔, 전통, 소통을 키워드로 한 하위문화를 만들면서 인터넷 스마트폰이 열어준 글로벌 환경에서 노인(의료)시설에 있거나 신체 마비가 온 상황에서도 소셜 네트워킹을 통해 전 세계인과 '교류'하면서 공간적 자유로움을 만끽합니다. 인터넷 스마트폰 세상의 방대한 자료를 이용해 족보를 만들고 미니홈피, 소셜네트워크 등을 통해 삶과 죽음을 넘은 가족 간의 '소통'을 시도하기도 합니다.

하지만 인터넷 스마트폰을 이용하지 않는 노인들은 '인터넷의 사용 방법을 모르기 때문에 (52.3%)' 인터넷 스마트폰을 하지 않는다고 합니다. 필요성의 부재, 신체적 제약, 이용 유용성 모름, 비용 부담, 집에서 이용불가능 등의 사유가 그다음 문제로 드러났습니다.

노년층 중에서도 여성, 저학력, 저소득, 고연령, 독거노인일수록 이용률이 낮았습니다. 비이용자 집단 중 지금은 이용하지 않지만 앞으로 인터넷 스마트폰을 이용하고 싶어 하는 비율은 40.0%에 달합니다. 이는 학습기회와 기술적, 경제적 환경만 제공 된다면 노소간 격차는 줄어든 가능성이 있다는 희망적인 가능성을 보여줍니다.

고령층의 학력에 따른 모바일 앱 사용시간 비교



이렇게 해보세요!

- 스마트폰 사용 교육에 참여하여 일상생활에서 유용하게 활용하세요.

아래의 과정들은 스마트폰 사용 교육을 받을 수 있는 프로그램입니다.

KT	SK텔레콤	LG전자	한국정보화진흥원
올레 스마트 아카데미	T 스마트폰 스쿨 어르신 휴대폰 교육	실버세대를 위한 맞춤 스마트폰 활용법	국민정보화교육

스마트폰 사용법을 익히는 과정에서 뇌 훈련이 수반돼 인지기능이 증진될 수 있습니다. 소셜네트워크 서비스를 통해 다양한 이들과 소통하는 것은 우울증 예방에 도움이 될 수 있으며, 새로운 흥미나 취미를 발견하는 등 다양한 순기능이 있습니다.

- 자주 사용하는 앱은 폴더를 만들어 한 곳에 모아 두세요.

한 곳에 앱을 모아두면 사용하기가 훨씬 편리합니다. 자주 많이 익숙해질 때까지 사용해서 불편함을 최소화 합니다. 사용방법을 모르면 언제든지 물어 보세요. 시력이 감퇴하고 손끝 감각이 둔해지며 기억력이 예전 같지 않은 것은 부끄러운 것이 아닙니다.



스마트폰 문자 대신 직접 대화하며 소통의 즐거움을 찾으세요.

소통을 위한 도구가 대면 소통을 방해하고 있습니다.

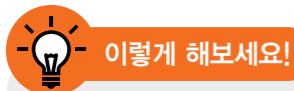
오랜 친구들과의 만남은 항상 즐거운 일입니다. 하지만 어느새 부터인가 친구들의 대화가 단절되기 시작했습니다. 서로 스마트폰에 열중하느라 서로 대화의 시간이 줄어들었습니다. 대화하는 시간보다 서로 스마트폰을 사용하는 시간이 사실상 더 많았고 대화의 소재 또한 줄어들었습니다.

그런데 재미있는 것은 주위를 둘러보면 서로 스마트폰을 사용하느라 대화를 하지 않고 있는 테이블이 여러 군데에서 목격된다는 것입니다. 요즘 커피숍에서 심심치 않게 관찰되는 모습입니다. 아이러니 하게도 소통을 위한 스마트폰이 소통을 방해하는 핵심적인 요소가 되고 있습니다.

스마트폰으로 인해 직접 소통에 소홀해지지는 않았나요?

스마트폰은 인간관계와 소통방식에도 혁명적인 변화를 가져왔습니다. 실시간 모바일 메시지와 SNS를 통한 대화 및 관계 맺기가 일상으로 자리매김한 것입니다. 문제는 온라인상에서 이뤄지는 간접적 소통에 집중하느라 정작 내 옆에 있는 가족, 친구들과의 직접적 대화는 소홀해지는 현상이 나타나고 있다는 점입니다.

특히, 스마트폰 과의존 위험군에 해당하는 성인들 중 49.2%가 스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다는 응답이 있습니다(2016년 인터넷 과의존 실태조사). 이메일로 73번, SNS로 120번 대화해야 한 번 대면한 것과 같은 친밀도가 생긴다는 통계가 있습니다. 이제는 스마트폰으로의 소통이 아니라 직접 만나 목소리를 주고받는 나눔으로 소통의 즐거움을 찾으세요.



스마트폰 대신 가족이나 친구의 눈을 보고 대화하는 습관을 길러보세요.

평소에 이슈가 되는 주제에 대해 관심을 가지고 최근 소식을 알아둡니다. 학업이나 스마트폰 사용과 같은 무거운 주제보다는 연예인이나 음악과 같은 부담 없는 일상적인 주제로 대화가 이어지도록 유도합니다. 이를 통해 자연스럽게 대면 관계를 형성합니다.

스마트폰을 테이블 위에 올려놓지 마세요.

테이블에 올려둔 당신의 휴대폰이 깜빡거리면 다른 사람들도 다 그쪽으로 정신이 쏠리는데, 기계가 번쩍거리러만은 아닙니다. 즉 당신의 폰이 번쩍거리는 것을 보는 순간 사람들은 각자의 휴대폰을 기억하고 자기 휴대폰에도 무슨 일이 있을까 생각하게 되는 것입니다. 그리고 다음 순간에 사람과 사람 사이의 소통이 사멸됩니다.

스마트폰과 가끔은 이별하세요.

만약 저녁 식사를 하러 나갈 때 휴대폰을 아예 집에 놔두고 가는 것도 좋습니다. 스마트폰은 종종 상대방과의 대화를 방해하기 때문입니다.

모든 순간을 기록하려고 하지마세요.

매 순간을 기록하고자 하는 당신의 행동이 그 순간을 즐기려는 사람들을 방해할 수 있습니다. 스마트폰을 꺼낼 땐 왜 이용하는지를 꼭 생각해볼 필요가 있습니다.



가족, 친구와 식사 시간을 자주 갖고, 공감할 수 있는 주제로 대화합니다.

소통의 깊이가 얕아지고 있습니다.

2017년 스마트폰 과의존 실태조사 결과 스마트폰 주 이용 콘텐츠로 메시저(95.5%)를 가장 많이 이용하였으며, 게임(91.0%), 뉴스검색(80.9%), 음악(77.0%), SNS(76.7%) 등의 순으로 나타났습니다.

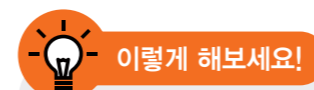
이처럼 스마트폰은 인간관계와 소통방식에 혁명적인 변화를 가져왔습니다. 실시간 모바일 메시저와 SNS를 통한 대화 및 관계 맺기가 일상으로 자리매김한 것입니다. SNS와 메시저 앱을 통한 소통은 온라인 속의 관계를 강화시키는 기능이 있지만 반면에 관계를 더욱 악화시킬 소지도 있습니다. 온라인상에서 이루어지는 간접적 소통에 집중하느라 같은 공간에 함께 하는 가족, 친구 등과의 직접적 대화에 소홀해지는 현상이 나타나고 있습니다.

함께 시간을 보내며 자연스러운 소통이 이루어집니다.

일상생활에서 가족, 친구와 함께 보내는 시간은 긍정적인 관계를 형성하는 토대가 됩니다. 특히 가족이 함께 하는 식사 시간은 자녀와 부모가 자연스럽게 소통하는 장을 마련해줍니다. 자녀는 가족 식사라는 일상적이고 반복적인 행위를 토대로 정서적 안정감과 심리적 소속감을 획득하게 됩니다(이현아, 최인숙, 2013). 국내 연구를 보면 가족 식사 빈도가 높은 청소년은 심리적 안정감과 삶의 만족도가 높을 뿐만 아니라 학교생활에 더 잘 적응한다고 보고되고 있습니다(이영미, 이기완, 오유진, 2009, 이현아, 최인숙, 2013). 또한 가족 식사 횟수가 많고, 가족 식사에 대한 인식과 태도가 긍정적일수록 스마트폰 과의존율이 낮아지는 것으로 나타났습니다(김효성, 2014).

처음은 어색하겠지만, 서로가 노력해야 합니다.

가족과 함께 밥을 먹는 것은 여러 가지 제약이 따릅니다. 자녀와 식사시간 동안 공통 주제가 없어 대화가 걸도는가 하면, 밥 먹는 중에도 스마트폰을 놓지 않는 자녀를 보면 저절로 한숨이 나오기도 합니다. 식사시간이 자녀의 얼굴을 보는 유일한 시간이라는 생각에 하고 싶은 말을 집중적으로 하다 보니 원치 않는 갈등이 발생하기도 합니다. 자녀 입장에서 보면 부모는 식사 시간 동안 계속적인 지시를 하거나 학교생활이나 성적에 대하여 일방적으로 물어보니 식사 시간은 잔소리를 듣는 시간으로 인식되어 괴롭기만 합니다. 이러한 상황을 방지하기 위해서 부모는 가족과의 식사 시간에는 부담 없는 일상적인 이야기를 하도록 합니다. 함께 밥상을 차리고 치우면서 서로가 감사함을 전달하는 것도 가족 모두에게 좋은 경험이 될 수 있습니다.



식사 중에는 가족과 함께 공감할 수 있는 주제로 대화합니다.

평소에 가족들이 좋아하는 주제에 관심을 가지고 최근 소식을 알아둡니다. 이를 이용해 식사 중에는 학업이나 스마트폰 사용과 같은 무거운 주제보다는 연예인이나 음악과 같은 부담 없는 일상적인 주제로 대화를 하도록 합니다. 식사가 부담스럽다면 가벼운 티타임을 가지는 것도 괜찮습니다.

친구와 만날 때에는 휴대폰 전원을 꺼두는 습관을 가져요.

먼저 스스로가 관계를 형성할 때 스마트폰이 꼭 필요한 것인지에 대해 생각해보는 시간을 가져야합니다. 스마트폰 사용을 조절하여 대면 관계를 증진할 수 있도록 스마트폰을 꺼두는 습관을 가질 필요가 있습니다.

바른 언어습관과 소통을 통해 건강한 친구관계를 만들어요.

고대 그리스의 철학자인 아리스토텔레스는 '친구란 두 개의 몸에 깃든 하나의 영혼이다.'라고 하였습니다. 이는 서로 다른 두 사람이 만나 같은 생각을 나누고 가까이 지내는 사이가 친구라는 의미입니다. 비대면 소통에서는 오해가 생기기 쉬우므로 대면 소통하는 시간을 늘려서 관계를 더욱 단단히 하려는 노력이 필요합니다.



산책, 운동, 음악 감상 등 취미활동을 만들어보세요.

흥미 있는 대안활동을 찾고 꾸준히 활동해보세요.

스마트폰 사용을 줄인다면, 그 남은 시간동안 공부를 하거나 독서를 하고 자기개발 하는 시간이 늘어날 것이라고 기대하게 됩니다. 하지만 대안 없이 스마트폰 사용을 줄이게 되면 일상의 스트레스를 풀기 위해 스마트폰 대신에 TV를 보거나 잠을 자는 등 부정적인 행동으로 시간을 보내게 됩니다.

국내의 연구를 보면 인터넷 사용 시간의 감소는 대안활동의 증가와 관련되어 있는 것으로 보고됩니다. 그러므로 자신이 관심있는 다양한 대안활동을 찾아야합니다. 가능하면 업무와 관련 없는 활동을 먼저 하도록 합니다. 소설책, 만화책 보기, 음악듣기, 운동하기, 애완견 키우기 등 평소에 관심이 있던 활동이라면 망설임 없이 시작해보도록 합니다.(박승민, 조영미, 김동민, 2011).

지인들과 함께 활동을 계획하고 실천해보세요.

흥미로운 활동이라도 혼자서는 오랫동안 지속하기 어렵습니다. 스마트폰 사용이라는 대안을 선택하지 않도록 지인과 함께 대안활동을 선택하고 활동계획을 세워봅니다. 이를 통해 대안 활동에 더불어 지인과의 관계도 돈독하게 할 수 있고, 서로를 의지하며 대안활동의 지속성도 높일 수 있습니다.



이렇게 해보세요!

- 자신을 위한 취미생활을 할 수 있는 시간을 만들어주세요.

주말에도 스마트폰을 이용하느라 다른 활동을 할 시간이 없는 경우가 많습니다. 이런 경우 미리 취미활동을 위한 시간을 따로 정해놓은 것이 좋습니다. 시간만 있다면 자전거나, 보드게임하기, 요리하기 흥미로운 대안 활동은 생각보다 다양합니다.

- 스마트폰을 멀리하고 대안활동을 찾아보세요.

보통 집에서 스마트폰을 가지고 있으면 그만큼 자주 확인하는 습관을 가지게 됩니다. 귀가 후 집에 들어오는 순간부터 가능한 스마트폰을 일정한 장소에 놓고 스마트폰과 떨어져서 일상적인 생활을 할 수 있도록 해보세요.

스마트폰 사용시간의 감소는 대안활동의 증가와 관련이 있습니다. 대안활동은 학업과 관련이 없는 만화책 보기, 음악듣기, 운동하기 등 손쉬운 방법부터 시작해도 좋습니다.



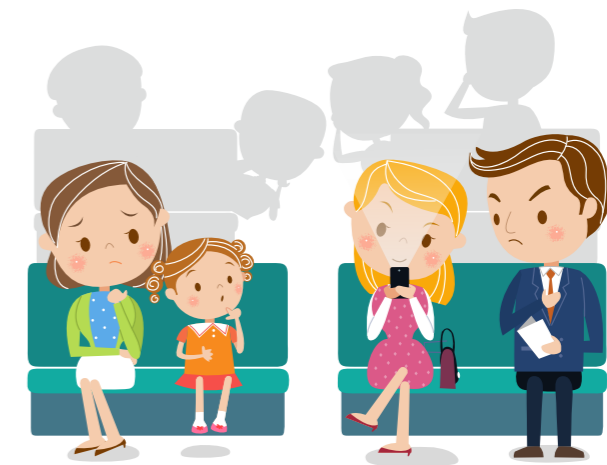
(공공장소 등) 도서관, 공연장, 지하철 등에서 '기본 매너'를 지켜주세요.

공공장소에서는 조금의 불편함이 커다란 배려가 됩니다.

도서관 안 열람테이블, 검색PC, 화장실 앞 등에서 사적인 통화를 하는 사람 많이 있습니다. 대개 "지금 도서관이야"라고 자랑스럽게 소재를 밝히면서 이야기하지만 작은 소리도 울릴 수 있는 도서관 안에서는 전화 통화를 하는 것 자체가 매너를 지키지 못하는 행동입니다.

어두운 극장 안이나 공연장에서 빛은 스크린을 통해서만 느낄 수 있습니다. 만약 앞쪽 좌석에 앉아 있는 누군가가 스마트폰을 본다면 뒤에 앉은 사람은 스마트폰에서 나오는 불빛에 시선을 빼앗기게 됩니다.

공공장소에서 무심결에 옆 사람의 스마트폰을 엿본 적이 있나요? 내 스마트폰도 자연스럽게 타인에게 노출되는 일이 일어납니다. 공공장소에서 스마트폰으로 인한 사생활 노출이 되지 않도록 나부터 실천해요.



이렇게 해보세요!

- 공공장소에서는 무음이나 진동으로 설정하고 다른 사람에게 피해를 주지 않도록 노력해주세요

진동 소리도 조용한 열람실 안에서는 소리로 들립니다. 가급적 무음설정이나 스마트폰 자체를 꺼놓아 서로가 눈살 찌푸리는 일이 없도록 해야 합니다. 스마트폰의 진동이나 깜빡임은 하던 일에 집중하기 어렵게 합니다. 결국 자신뿐만 아니라 다른 사람을 방해할 수 있습니다. 공공의 장소에서는 '방해 금지' 기능을 사용하거나 전원을 꺼두고 눈에 보이지 않는 곳에 넣어두는 습관을 가져보세요.

- 스마트폰을 보려면 공연장 밖으로 나가서 사용해요.

스마트폰은 진동이나 무음상태로 전환하여 조용하고 정숙한 관람을 할 수 있도록 합니다.

- 잠깐의 통화나 영화 상영 중 게임을 삼가주세요.

극장이나 공연장 안에서의 사용은 잠깐이 아니라 처음부터 사용하면 안 된다는 마음을 가져야합니다. 간혹 영화나 공연 중에 지루하고 게임을 하는 행위는 다른 사람에게 피해를 주는 행위입니다.

출처 및 참고문헌

1. 영유아 보호자용

2016년 인터넷 과의존 실태조사 (과학기술정보통신부 한국정보화진흥원)
 영유아기 디지털미디어 중독 특성 분석 및 중독예방 개입전략 연구 (2014, 한국정보화진흥원)
 스마트미디어중독 예방 가이드라인-유아학부모용 (2012, 한국정보화진흥원)
 레몬교실-유아 부모용 (2017, 한국정보화진흥원 예방교육 표준강의안)
 스마트 디지털 미디어 이용에 대한 권고안 (2015, 대한신경정신의학회 · 한국중독정신의학회 · 대한소아정신정신의학회)
 영유아 스마트폰 노출 실태 및 보호대책 (2014, 육아정책연구소)
 유아 스마트폰 과의존 방지법 발의 (2017.9.29, 김경진 의원 대표발의)
 영국 엘리너 매과이어, 서울대 김봉년 교수, 중앙대 한덕혁 교수, 경희대병원 이은혜 교수, 중앙대 정슬기 교수 등 (영유아 스마트폰 관련 기사, 인터뷰)
 스마트심센터 홈페이지 (http://www.iapc.or.kr)
 16년 스마트폰 과의존 척도 (2016, 한국정보화진흥원)
 '영아의 스마트폰 사용 실태 및 어머니 인식' 논문 중 (2015, 동아대 아동가족학과 류미향 교수)
 스마트 상담실 (2014.5.26, 한겨레 신문, 스마트심센터 자료실)
 질풍노도의 시기 유아사춘기 극복 육아법 (2017.2.10, 키즈맘 뉴스, 아이사랑-임신육아 종합포털)
 디지털 치매 (2016, 만프레드 슈피처 저, 북로드)
 스마트폰이 내 아이를 공격하고 있다! 스마트폰의 역습 (2013.7.30, 베스트베이버-육아 종합포털. 변기원 한의원 원장, 권장희 놀이미디어교육센터 소장 등)
 우리 아이, 스마트기기 사용해도 될까요? : 영유아 스마트기기중독 예방교육 프로그램 매뉴얼 (2014, 한국정보화진흥원)
 늘어나는 키즈앱과 스마트폰 사용 시간, 우리 아이들은 괜찮을까 (2017.5.24, 키뉴스)
 스마트폰 강제 앱 60개, 많아도 너무 많아 (2013.2.21., 컨슈머뉴스)
 스마트폰 사용으로 아파하는 나의 몸을 위한 체조 (스마트심센터 콘텐츠자료실)
 VDT 증후군 주의, 근육과 신경까지 병들어 (2015.10.22, 헬스조선)
 스마트폰병 거북목 증후군, 5년간 2배 늘었다 (2016.10.19, 디지털타임스)
 뽀로로 보면 울음 그치던 아이, 안구건조증에 (2013.5.6, 한국일보)
 당신의 귀 얼마나 혹사당하고 있나요? 난청 유발 이명, 그 원인은 (2017.7.6., 디지털타임스)
 스마트폰의 교육용 애플리케이션 동향분석 (2010, 한국디지털콘텐츠학회)
 유아교육용 스마트폰 앱에 대한 부모 인식 조사 (2011, 경희대학교학원)
 스마트폰 중독된 3 살배기? 무심코 건넸다가 뇌 성장 위협 (2017.04.20., SBS뉴스)
 유아기 중독의 이해: 인터넷, 게임, 스마트폰 중독에서 벗어날 수 있는 방법 (2017, 김중석. 도서출판 개미와 배짱이)
 좋은 독서 습관 : 책 잘 읽고, 글 잘 쓰고, 성격 좋은 유아를 만들기 위한 (2008, 강승임. 도서출판 아주 큰 선물)
 적극적인 부모역할-AP Now (Popkin 박사, 홍경자 교수)

2. 아동용

적극적인 부모역할-AP Now(Popkin 박사, 홍경자 교수)
 어린이 스마트폰 올바른 사용습관 형성하려면(2017.09.21., KINEWS)
 책 읽기-정소도 훌륭한 놀이, 6세 미만 땀 오감 교육해요(2017.4.27, 동아일보)
 오감의 자극으로 발달하는 뇌(서울유아교육통신 96호)
 철도 안전사고 원인 1위, 스마트폰 사용(2017.9.24, 국토교통부 발표)
 어린이 생활안전 설문조사(2017.5.4, 현대해상 교통기후환경연구소)
 자동차 운전 중 스마트폰 사용, 만취 운전과 같다(2017.9.10, MBC뉴스)
 에스컬레이터 안전사고 4년간 163건(2017.8.24, 행정안전부 발표)
 보행 중 스마트폰 사용, 거리 감각 최대 80% 줄어 (2017.6.1, 현대해상 교통기후환경연구소 연구결과. 국제신문)
 생애주기별(청소년) 인터넷·스마트폰 레몬교실 (2017, 한국정보화진흥원 예방교육 표준강의안)
 세상을 바꾸는 시간 15분 347회 (스마트폰으로부터 아이를 구하라, 권장희 놀이미디어센터 소장)
 스마트폰 사용 설명서 (2017, 채화영, 파란정원)
 스마트한 생활을 위한 스마트폰 활용 (2017, 이종선, 시대인)
 시작하겠습니다, 디지털 육아 : 아이와의 스마트폰 전쟁, 현명한 디지털 페어링팅이 답이다. (2017, 정현선, 우리학교)
 디지털교과서와 스마트기기 건강하게 활용하기 가이드북-학생용 (2014, KERIS)
 스마트미디어중독 예방 가이드라인-청소년용(2012, 한국정보화진흥원)
 2016년 인터넷 과의존 실태조사(2017, 한국정보화진흥원)
 16년 스마트폰 과의존 척도(2016, 한국정보화진흥원)
 늘어나는 키즈앱과 스마트폰 사용 시간, 우리 아이들은 괜찮을까(2017.5.24., 키뉴스)
 유관기관의 청소년 게임·인터넷·스마트폰 과몰입 실태조사 통합 조사도구 개발 및 정책 제언 (2017, 한국교육학술정보원)
 스마트폰 건강하게 사용하기! (2014, 교육부)
 스마트폰 활용하기 : 교사용 강연지도서 (2013, 한국정보화진흥원)
 “보통 사람들은 66일이 지나면 생각이나 의지 없이 반사적으로 행동하는 것이 가능하다” (런던 대학의 제인 워들(jane Wardle) 교수의 습관 실험 중)
 “스마트미디어 기기를 사용하는 것이 많은 사람들이 갖고 있는 지극히 일반적인 습관이며 무의식적으로 일어나는 것이어서 사용자는 그 같은 행위를 하는 것 자체를 깨닫지 못할 정도”라고 언급 (2011, 경향신문, 미국의 신경과학자 로렌 프랭크)
 스마트폰 중독 청소년 치료 매뉴얼 (2013, 여성가족부, 을지대학교)
 인터넷에 빠진 아이: 인터넷중독, 해답은 가정에 있다 (2012, 고영삼, 베가북스)
 스마트폰중독 유형별 상담프로그램 개발 연구 (2015, 한국정보화진흥원)
 모바일 인터넷으로 인한 미디어 이용패턴의 변화 : 스마트폰 이용자들 중심으로 (2010, 정보통신정책연구원)
 스마트폰 사용 땀 반응속도 절반 (2016.04.06. 매일경제 & mk.co.kr)
 스마트폰 관련 교통사고 6년 새 3배 증가 (2017.03.05. KBS 재난포털)
 보행 중 스마트폰 사고 빈발, 스몸비 신조어까지 (2016.03.30 MBC NEWS)
 청소년 학령별 WOW 건강한 인터넷 멘토링 (2017, 한국정보화진흥원 예방교육 표준강의안)

3. 청소년용

디지털교과서와 스마트기기 건강하게 활용하기 가이드북 (2014.7.30. 한국교육학술정보원)

레몬교실 (2017, 한국정보화진흥원 예방교육 표준강의안)

스마트심센터 콘텐츠자료실

스마트폰 과다사용 '턱관절장애에 척추질환 원인?' (2017.09.21. 로이슈)

스마트폰 장기 사용하면 건강하게 못사는 이유? (2017.08.23. 로이슈)

스마트폰에 의한 청소년 목관절염... 스트레칭이 해답 (2017.09.29. 매디컬투데이)

스마트미디어중독 예방 가이드라인-청소년용 (2012, 한국정보화진흥원)

2016년 인터넷 과의존 실태조사 (2017, 한국정보화진흥원)

16년 스마트폰 과의존 척도 (2016, 한국정보화진흥원)

멘토링 교실-중학생용 (2017, 한국정보화진흥원 예방교육 표준강의안)

고등학생의 인터넷 게임 중독 및 스마트폰 중독과 수면부족 및 스트레스와의 관계 (2012, 김보연, 삼육대학교 석사학위논문)

고등학생의 자기통제력과 스트레스 대처방식이 스마트폰 사용 수준에 미치는 영향 (2013, 서애정, 한양대학교 석사학위논문)

중학생의 스마트폰 중독수준에 따른 자아존중감, 충동성 및 지각된 스트레스의 차이 (2012, 계명대학교 석사학위논문)

'스마트 상담실' (2014.6.10. 한겨레 신문, 스마트심센터 자료실)

'적극적인 부모역할-AP Now' (Popkin 박사, 흥경자 교수)

스마트폰 건강하게 사용하기! 사례로 살펴보는 생활지도 가이드 (2014, 교육부, 한국교육학술정보원)

'스마트 디지털 미디어 이용에 대한 권고안' (2015, 대한신경정신의학회·한국중독정신의학회·대한소아청소년정신의학회)

2013 청소년 매체이용 실태조사 (2013, 여성가족부)

이제 진로진학 관리도 스마트폰 앱으로 (2016.12.27.이코노믹리뷰)

진로교육, 'e-진로채널'에서 해결! (정부서비스활용백서)

좋은 엄마가 스마트폰을 이긴다 (2013, 맘에드림, 깨끗한미디어를위한교사운동)

청소년 인터넷 중독의 이해와 상담 (2011, 학지사, 박승민 외)

인터넷중독상담센터 상담기록을 이용한 인터넷중독자 특성 분석 및 상담기록 표준화 연구 (2014, 한국정보화진흥원)

청소년 부모애착 및 가족식사 인식이 스마트폰 중독에 미치는 영향. 단국대학교 행정법무대학원. (2014, 김효성)

초등학생의 가족식사에 대한 인식과 태도. 대한영양사협회학술지. 15(1), 41-51 (2009, 이영미, 이기완, 오유진)

가족식사 및 가족기능이 초기 청소년의 학교적응에 미치는 영향. 한국가정관리학회지. 31(3), 1-13. (2013, 이현아, 최인숙).

4. 아동 청소년 보호자용

학생들이 지켜야 할 스마트폰 예절은? (2015.05.14. 경기도교육청)

선생님 말은 듣지도 않고... 책상 아래 휴대폰만 '만지작' (2017.03.29. 조선닷컴)

양화중학교 정보통신윤리교육 (<http://yangwha.ms.kr/?act=pds2.read&mcode=5&id=31>)

도로에서 스마트폰 사용 자제해야 (2017.09.12. 광주매일신문)

'철도 안전사고 원인 1위-스마트폰 사용' (2017.9.24. 국토교통부 발표)

스마트폰 사용으로 인한 보행사고, 스마트하게 예방한다 (2017.07.19 여성신문)

스마트폰 중독에서 벗어나는 방법 5가지 (2016.11.27. 뷰포인트)

'보행 중 스마트폰 사용, 거리 감각 최대 80% 줄어' (2017.6.1. 현대해상 교통기후환경연구소 연구결과. 국제신문)

동국대학교 도서관 에티켓 일상화하기 (<http://dgulibrary.tistory.com/364>)

영화관 스마트폰 잠시, 꺼두셔도 좋습니다 (2015.01.28. 동아닷컴)

문화 시민이라면, 극장에서 꼭 지켜야 하는 에티켓 3 (디스패치)

인터넷 스마트폰 과의존 실태조사 (2017, 한국정보화진흥원)

'스마트 디지털 미디어 이용에 대한 권고안' (2015, 대한신경정신의학회·한국중독정신의학회·대한소아청소년정신의학회)

스마트폰 건강하게 사용하기! 사례로 살펴보는 생활지도 가이드 (2014, 교육부, 한국교육학술정보원)

2013 청소년 매체이용 실태조사 (2013, 여성가족부)

디지털교과서와 스마트기기 건강하게 활용하기 가이드북 (2014.7.30. 한국교육학술정보원)

레몬교실 (2017, 한국정보화진흥원 예방교육 표준강의안)

스마트심센터 콘텐츠자료실

스마트폰 과다사용 '턱관절장애에 척추질환 원인?' (2017.09.21. 로이슈)

스마트폰 장기 사용하면 건강하게 못사는 이유? (2017.08.23. 로이슈)

스마트폰에 의한 청소년 목관절염... 스트레칭이 해답 (2017.09.29. 매디컬투데이)

청소년 인터넷 중독의 이해와 상담 (2011, 박승민, 조영미, 김동민, 학지사)

이제 진로진학 관리도 스마트폰 앱으로 (2016.12.27. 이코노믹리뷰)

진로교육, 'e-진로채널'에서 해결! (정부서비스활용백서)

인터넷중독상담센터 상담기록을 이용한 인터넷중독자 특성 분석 및 상담기록 표준화 연구 (2014, 한국정보화진흥원)

수면장애를 가진 소아 청소년에서의 불안증, 우울증의 유병률 (2009, 손관국, 박중훈, 손수민, 김준식, 이주화, 조용원, 대한소아신경학회, 17(2))

DSM-5에 준하여 새롭게 쓴 소아정신의학 (2014, 홍강의, 학지사)

청소년 정신의학(2012, 대한소아청소년정신의학회, 시그마프레스)

청소년기 부모상담-15단계 가족기반 모델을 중심으로 (2004, Scott P. Sells. 시그마프레스)

청소년 부모애착 및 가족식사 인식이 스마트폰 중독에 미치는 영향 (2014, 김효성, 단국대학교 행정법무대학원, 석사학위논문)

초등학생의 가족식사에 대한 인식과 태도 (2009, 이영미, 이기완, 오유진, 대한영양사협회학술지. 15(1), 41-51)
 가족식사 및 가족기능이 초기 청소년의 학교적응에 미치는 영향 (2013, 이현아, 최인숙, 한국가정관리학회지. 31(3), 1-13.)
 스마트폰 사용 땀 반응속도 절반 (2016.04.06. 매일경제 & mk.co.kr)
 스마트폰 관련 교통사고 6년 새 3배 증가 (2017.03.05. KBS 재난포털)
 보행 중 스마트폰 사고 빈발, 스몸비 신조어까지 (2016.03.30 MBC NEWS)
 스마트폰 건강하게 사용하기! (2014, 교육부)
 스마트미디어중독 예방 가이드라인-청소년용 (2012, 한국정보화진흥원)

5. 성인 고령층용

KT 스마트폰 에티켓
 '혹시 당신도 스몸비족' (2017.9.18. 대구일보)
 '스몸비족' (2017.8.4. 무등일보)
 '2016년 국민안전처 스마트폰 안전예방대책' (현대해상 교통기후환경연구소 발표)
 이어폰 끼고 걷던 여성, 달려오는 기차에 "광!" (2016.04.17. 국민일보)
 1시간 34번... 스마트폰 코 박은 스몸비에 받았다 (2017.03.20. 뉴스조선)
 '레몬교실' (한국정보화진흥원 예방교육 표준강의안 2017.)
 '보행중 사고 급증...도로표지판에 나타난 스몸비' (SBS생활 문화뉴스 2016.12.28)
 '스마트폰을 보며 산 오르다 미끌,..아찔한 산행 스몸비' (chosun.com 2017.03.28)
 거리의 안전을 위협하는 스몸비, 혹시 스마트폰을 보면서 걷고 계신가요 (경찰청 공식블로그)
 '보행중 스마트폰 사용, 거리 감각 최대 80% 줄어'
 (현대해상 교통기후환경연구소 연구결과. 국제신문 2017.6.1.)
 아시아의 스마트폰 중독 현상, 노모포비아 (아디노 미디어 2015.09.16.)
 '2015 국민교통안전의식조사' (현대해상 교통기후환경연구소 발표)
 '도로교통법 제49조' (국가법령정보센터)
 '음주운전만큼 위험한 운전 중 스마트폰사용의 위험성' (2016. 6. 21 금호타이어제공)
 '증강현실(AR) 게임 안전수칙' (2017. 2.3 게임물관리위원회 보도자료)
 디지털교과서와 스마트기기 건강하게 활용하기 가이드북 (2014.7.30. 한국교육학술정보원)
 레몬교실 (2017, 한국정보화진흥원 예방교육 표준강의안)
 스마트폰 과다사용 '턱관절 장애'에 척추질환 원인? (2017.09.21. 로이슈)
 스마트폰 장기 사용하면 건강하게 못사는 이유? (2017.08.23. 로이슈)
 스마트폰에 의한 청소년 목관절염... 스트레칭이 해답 (2017.09.29. 매디컬투데이)
 스마트미디어중독 예방 가이드라인 (2012, 한국정보화진흥원)
 2016년 인터넷 과의존 실태조사 (2017, 한국정보화진흥원)
 16년 스마트폰 과의존 척도 (2016, 한국정보화진흥원)

'2017 국민건강심계명-모바일 기기와 거리두기' (2017. 대한의사협회)
 '매일 밤 자기 전 스마트폰 보다 '안구암' 걸려 사망한 40세 남성' (2017-07-31.인사이드)
 '스마트 디지털 미디어 이용에 대한 권고안'
 (2015, 대한신경정신의학회·한국중독정신의학회·대한소아청소년정신의학회)
 스마트폰 건강하게 사용하기! 사례로 살펴보는 생활지도 가이드 (2014, 교육부, 한국교육학술정보원)
 2013 청소년 매체이용 실태조사 (2013, 여성가족부)
 인터넷중독상담센터 상담기록을 이용한 인터넷중독자 특성 분석 및 상담기록 표준화 연구
 (2014, 한국정보화진흥원)
 '스마트폰과 스마트한 활용' (디지털매거진 웹스미디어-월별특집기획)
 노인과 미디어 (홍명신 2013)
 노인의 자기존중감과 우울의 상호순환적 종단관계 (상담학 연구 2013.14)
 노인의 삶의 질에 관련된 변인들의 메타분석 (상담학 연구 2013.14)
 똑똑하게 늙는법 스마트 에이지 필요성과 기대효과 (블로그 싸장)
 스마트폰 세상, 노인 정보소외 어떻게 막나? (TV조선 2017.7.21)
 노인은 스마트폰 쓰면 안되나요 차별하는 통신사 (매일경제. 2013.9.25)
 "전화 걸고 받기도 힘드네"...60대 이상 10%만 스마트폰 사용 (Smart & Mobile 2015.2.25)
 '디지털 소외' 뇌인, 스마트폰에서 '2차 소외' (전자신문, 2015.03.05)
 LG전자, 만60세 이상 대상 스마트폰 교육 캠페인 실시 (이투데이 . 2014.05.29.)
 '직접만나라 얼굴 맞대는 게 e메일 73번, SNS 120번과 같은 효과' (2016.08.23. 중앙일보)
 '예의바르게 스마트폰 사용하는 10가지 방법' (2014.12.2. 허핑턴포스트코리아)
 '스마트폰 중독, 대면소통 단절 등 부작용심각' (2012.11.12. JTBC)
 '시사오늘 소통위한 스마트폰? 오히려 소통단절' (2011.6.15. 시사오늘,시사인)
 동국대학교 도서관 에티켓 일상화하기 (http://dgulibrary.tistory.com/364)
 영화관 스마트폰 잠시, 꺼두셔도 좋습니다 (2015.01.28. 동아닷컴)
 문화 시민이라면, 극장에서 꼭 지켜야 하는 에티켓 3, 디스패치

이 부록

1. 스마트폰 과의존 이해 및 과의존 척도

1-1. 스마트폰 과의존 개념

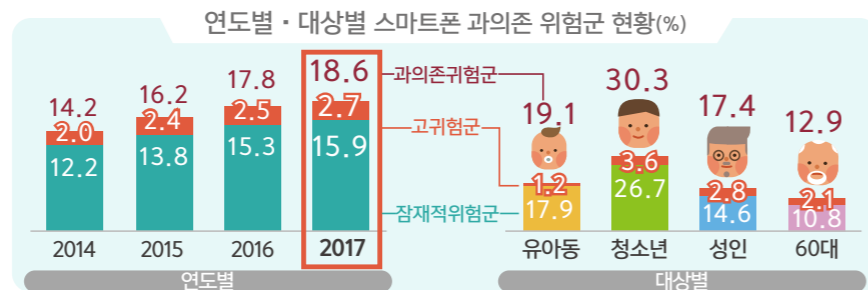
- 1) 스마트폰 과의존 개념 정의 : 과도한 스마트폰 이용으로 스마트폰에 대한 현저성이 증가하고, 이용 조절력이 감소하여 문제적 결과를 경험하는 상태
- 2) 스마트폰 과의존 요인별 정의
 - (1) 현저성(salience) : 개인의 삶에서 스마트폰을 이용하는 생활패턴이 다른 행태 보다 두드러지고 가장 중요한 활동이 되는 것
 - (2) 조절실패(self-control failure) : 이용자의 주관적 목표 대비 스마트폰 이용에 대한 자율적 조절능력이 떨어지는 것
 - (3) 문제적 결과(serious consequences) : 스마트폰 이용으로 인해 신체적·심리적·사회적으로 부정적인 결과를 경험함에도 불구하고 스마트폰을 지속적으로 이용하는 것

1-2. 스마트폰 과의존 위험군 분류

- 1) 스마트폰 과의존 위험군 분류 : 고위험군, 잠재적위험군, 일반군의 3분류
- 2) 스마트폰 과의존 위험군별 정의
 - (1) 고위험 사용자군 : 현저성, 조절실패, 문제적 결과 특성을 모두 나타내는 집단
 - (2) 잠재적위험 사용자군 : 현저성, 조절실패, 문제적 결과 중 1~2가지 특성을 보이는 집단

1-3. 스마트폰 과의존 위험군 현황

- 1) 스마트폰 과의존 현황
2017년 스마트폰 과의존 실태조사(과학기술정보통신부, 한국정보화진흥원) 결과, 전체 스마트폰 과의존 위험군(고위험군+잠재적위험군)은 18.6%(7,860천명)로 조사



1-4. 스마트폰 과의존 척도

■ 유아동용 (관찰자용, 9문항)

항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1. 스마트폰 이용에 대한 부모의 지도를 잘 따른다.	④	③	②	①
2. 정해진 이용 시간에 맞춰 스마트폰 이용을 잘 마무리 한다.	④	③	②	①
3. 이용중인 스마트폰을 빼앗지 않아도 스스로 그만둔다.	④	③	②	①
4. 항상 스마트폰을 가지고 놀고 싶어 한다.	①	②	③	④
5. 다른 어떤 것보다 스마트폰을 갖고 노는 것을 좋아한다.	①	②	③	④
6. 하루에도 수시로 스마트폰을 이용하려 한다.	①	②	③	④
7. 스마트폰 이용 때문에 아이와 자주 싸운다.	①	②	③	④
8. 스마트폰을 하느라 다른 놀이나 학습에 지장이 있다.	①	②	③	④
9. 스마트폰 이용으로 인해 시력이나 자세가 안 좋아진다.	①	②	③	④

※ 채점결과(36점 최고점) : 고위험군 28점 이상, 잠재적위험군 27점~24점, 일반사용자군 23점 이하

■ 청소년 · 성인 · 고령층용 (자기보고용, 10문항)

항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1. 스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.	①	②	③	④
2. 스마트폰 이용시간을 조절 하는 것이 어렵다	①	②	③	④
3. 적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다.	①	②	③	④
4. 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.	①	②	③	④
5. 스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다.	①	②	③	④
6. 스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.	①	②	③	④
7. 스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.	①	②	③	④
8. 스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다.	①	②	③	④
9. 스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다.	①	②	③	④
10. 스마트폰 때문에 업무(학업 혹은 직업 등) 수행에 어려움이 있다.	①	②	③	④

※ 채점결과(40점 최고점)
·(청소년) 고위험군 31점 이상, 잠재적위험군 30점~23점, 일반사용자군 22점 이하
·(성인) 고위험군 29점 이상, 잠재적위험군 28점~24점, 일반사용자군 23점 이하
·(고령층) 고위험군 28점 이상, 잠재적위험군 27점~24점, 일반사용자군 23점 이하

■ 결과해석

고위험 사용자군

스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 '스마트쉼센터(대표번호 1599-0075)' 등 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 요청된다.

잠재적 위험 사용자군

스마트폰 과의존 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력한다. 스마트폰 과의존에 대한 주의가 요망된다.

일반 사용자군

스마트폰을 건전하게 활용하기 위해 지속적으로 자기 점검을 한다.

이 부록

2. 지나친 스마트폰 사용이 신체/심리/관계에 미치는 영향

심리적 영향

스마트폰-인터넷 사용을 하지 못하면 심리적 불안정 증상이 나타나고, 현실과 가상 구분 장애를 경험할 수 있음

- ◆ 경미하게는 짜증과 신경질로부터, 우울, 불안, 초조함 및 심각할 경우 '주의력결핍 과잉행동 장애(ADHD)*' 등을 보일 수 있음

* ADHD(Attention Deficit Hyperactivity Disorder) : 주의가 산만하고 과다행동, 충동성과 학습장애를 보이는 장애

- ◆ 가상의 인터넷 세계가 현실세계인 것처럼 착각하여 성범죄, 폭력, 살인 등 충격적인 범죄를 저지르기도 함

관계 · 행동적 영향

가상세계에 빠져 일상적 대인관계가 악화되거나, 일탈적 행동을 할 수 있음

- ◆ SNS나 가상세계의 인간관계를 가족, 친구 등 주변의 관계보다 더 소중히 여겨 주변 사람들에게 무관심하고 소홀하게 됨
- ◆ 게임 아이템 구입 등을 위해 거짓말을 하거나 돈을 훔치고, 인터넷 이용을 못하게 하면 폭력적이거나 충동적인 행동을 보임

신체적 영향

장시간 스마트폰-인터넷 사용으로 근 · 골격계, 시각 및 청각 손상 등 다양한 신체적 기능에 문제가 발생할 수 있음

- ◆ 불안정한 자세가 지속되어 거북목 증후군, 손목터널증후군 등 발생
- ◆ 장시간(디스플레이) 노출로 인한 안구 건조증*, 과도한 청력사용으로 소음성 난청 발생

* 전자기기 사용으로 안구 건조증 환자가 2004년 97만 명에서 2014년 214만 명으로 10년 사이 2배 증가(대한안과학회, 2015)

VDT(Visual Display Terminal) 증후군

PC, 스마트폰 등의 디스플레이를 장시간 시청하여 생기는 거북목, 목디스크, 손목터널 증후군과 안구건조증 등 증상을 총칭

◆ 거북목 증후군

눈높이보다 낮은 화면을 거북목처럼 목을 길게 빼는 자세로 오랫동안 내려다 봄에 따라 생기는 증상

◆ 손목터널 증후군

뼈와 인대로 이루어진 작은 통로(손목터널)를 지나는 신경이 눌려 감각 이상이 오는 증상

◆ 안구건조증

전자기기 사용으로 인한 안구건조증

◆ 소음성 난청

휴대용 음향기기의 주이용층인 청소년층의 난청

◆ 전두엽 기능 저하

충동 조절 기능을 담당하는 전두엽 기능이 저하

◆ 디지털 치매

디지털 기기에 지나치게 의존하여 기억력과 계산능력이 저하되는 현상

◆ 수면 장애 및 만성피로를 느끼게 되며 기타 영양 결핍, 비만, 체력저하, 긴장성 두통, 위장 장애 등의 문제 발생



이 부록

3. 스마트폰 관련 상담사례

3-1. 유아의 모바일 영상 과의존 사례

Q. 4살 된 아들을 둔 30대 주부입니다. 맞벌이를 하고 있어서 아이를 주로 시어머니께서 봐주고 계시는데, 아이가 스마트폰으로 몇 시간씩 애니메이션을 보고, 보지 못하게 하면 짜증을 내고 울기까지 한다는 말을 듣고 마음이 아프고 속상합니다. 어떻게 지도하면 좋을까요?



A. 처음에는 교육적인 면이 있기에 아이에게 스마트폰을 보여주게 됩니다. 하지만 이후 스마트폰이 없으면 불안해하는 아이의 모습을 보고 당황하게 됩니다. 최근 과학기술정보통신부와 한국정보화진흥원에서 발표한 '2017년 스마트폰 과의존 실태조사' 결과에서도 유·아동(3~9세)의 스마트폰 과의존 위험률이 2015년도에 비해 조사 대상 중 가장 큰 폭인 6.7%p 상승하였기에 유아의 스마트폰 사용에 보다 관심을 갖고 살펴볼 필요가 있겠습니다.

6세 미만의 영·유아가 스마트폰 같은 일방적이고 반복적인 자극에 장시간 노출될 경우, 좌뇌가 과도하게 발달하여 불균형을 초래하게 되는 '유아스마트폰중후군(Toddler Smartphone Syndrome)' 증상이 발생합니다. 또한 정서적으로는 부모의 표정과 말을 보고, 듣고, 반응하며 언어 능력과 정서를 발달시켜 나가야 하는데, 스마트폰에서 나오는 영상은 일방적이기 때문에 아이의 반응에 대해 적절한 자극을 주지 못합니다. 신체적으로는 스마트폰을 오랫동안 사용하게 되면 스마트폰을 조작하는 것에만 익숙해지기 때문에 신체 발달이 지연되고, 운동 기능이 저하될 수 있습니다.

아이의 나이가 어릴수록 양육자의 스마트폰 사용습관을 쉽게 따라하게 되므로, 집에 들어오면 스마트폰을 한 곳에 모아 두는 등 스마트폰 사용 규칙을 새롭게 만들어 실천해 보시기 바랍니다. 마지막으로 발달단계의 특성상 유아기는 언어 및 신체활동을 통해 세상을 경험하고 주도성을 확립해 나가는 시기이므로, 다양한 대안활동을 함께 해 보는 것이 좋겠습니다. 아이와 눈을 맞추며 대화를 하고, 함께 책을 읽는 시간을 통해 아이의 상상력을 키워주며 정서발달을 돕거나, 몸으로 부딪히며 함께 하는 여러 가지 놀이를 통해 성취감을 느낄 수 있도록 도와준다면 아이는 점차 스마트폰보다 다양한 놀이 및 활동에 흥미를 느끼게 될 것입니다.

3-2. 중학생의 스마트폰 메신저 과의존 사례

Q. 아들에게 인터넷 사용규칙을 정해 줘지만, 정해진 시간보다 더 많이 사용하려 하고 컴퓨터와 스마트폰을 사용하지 못하게 하면 막무가내로 화를 냅니다. 대화로 해결하려 해도 같은 모습이 반복되니 저도 지칩니다. 어떻게 하면 아들이 인터넷과 스마트폰 사용규칙을 지키는 습관을 기를 수 있을까요?



A. 급격한 정서변화는 청소년기 발달의 특징이며 이는 이성과 감정조절에 관여하는 뇌 영역의 발달속도 차이에서 기인합니다. 청소년기에는 대뇌피질과 시상하부 사이에 위치해 감정, 욕망, 행동조절 등 자율신경에 관여하는 변연계가 빠르게 발달합니다. 반면 대뇌반구 전면에서 기억력, 사고력을 주관하고 계획 수립과 정서 조절에 관여하는 전두엽은 천천히 발달합니다. 따라서 청소년들은 감정적으로 불안정하고 주위의 환경이나 자극에 민감하지만 스트레스나 심리적 부담감을 조절할 수 있는 능력은 부족한 것입니다.

그리고 행동에 분명한 원칙을 두되, 자녀가 부모님이 자신을 이해하고 있다는 것을 느끼도록 하는 것이 중요합니다. 먼저 부모님은 인터넷 상에서의 청소년 문화와 자녀가 좋아하는 콘텐츠 등에 관심과 이해를 표현해 주는 것이 좋습니다. 나아가 자녀에게 인터넷과 스마트폰이 어떤 의미인지, 사용규칙을 지키기 힘든 이유는 무엇인지, 좋아하는 게임 캐릭터가 무엇인지 등의 인터넷 관련 주제와 함께 학교생활과 교우관계, 진로 등에 대해서도 대화를 나누시길 바랍니다. 이 과정에서 인터넷이 오히려 일상에서 자녀와 친밀한 관계를 가능하게 하는 공동 관심사가 될 수도 있을 것입니다.

더불어 자녀 스스로에게 인터넷과 스마트폰 사용을 조절할 수 있는 힘을 키우기 위해서는 조절의 필요성과 중독의 위험성에 대한 지식을 자녀와 공유하는 것이 도움이 됩니다. 관련한 지식은 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)의 콘텐츠·자료실, 언론기사, 영화, 책, 학교, 주변의 친지 등 다양한 곳에서 얻을 수 있으며, 이러한 지식을 활용해 자녀가 스스로 문제를 인식하고, 자신의 감정과 행동을 조절하려는 동기를 가질 수 있도록 격려해주세요.

이 과정은 단시간에 부모님이 기대한 성과를 내기 힘들 수 있습니다. 자녀들이 실패와 성공 경험을 반복하는 과정에서 자녀가 사용규칙을 지키지 못한 결과보다는 자녀 스스로 노력하며 개선되는 과정에 초점을 두고 인내하며 이끌어주시기 바랍니다.

이 부록

3. 스마트폰 관련 상담사례

3-3. 고등학생의 온라인도박 과의존 사례

Q. 고2 아들을 둔 엄마입니다. 담임 선생님께서 아들이 온라인 도박을 하고 있었다는 말을 듣게 되었습니다. 아직 청소년이라 생각지도 못했는데, 어떻게 하면 좋을까요?



A. 영국의 중독전문가이자 노팅엄트렌트 대학의 심리학과 교수인 마크 그리피스(Mark Griffiths)는 연구논문에서 온라인 도박은 기존의 전통적인 도박보다 중독성이 10배 더 강하다고 주장하였습니다. 그리고 온라인 도박은 단속이 어렵고 연령제한에 상관없이 접근이 용이하여 청소년들도 호기심과 재미로 온라인 도박을 시작하는 경우가 증가하고 있는 추세입니다.

부모는 자녀가 온라인 도박을 하고 있음을 알게 된 순간 당황스러움, 분노, 불안 등의 감정을 느끼며 크게 동요하게 됩니다. 그러나 잔소리나 분노의 표현, 눈물로 호소하며 애원하는 행동은 문제 해결에 효과적이지 않으며 현재 상황을 객관적으로 파악하고 침착하게 대처하는 태도가 필요합니다. 먼저 그동안 도박으로 사용한 금액과 빛의 유무, 빛이 있다면 어느 정도인지 등을 확인한 후 빛으로부터 가족이 보호받을 수 있는 방법을 찾기 위해 재정과 법률상담을 받는 것이 필요합니다.

또한 청소년기 자녀는 과도한 학업스트레스로 인한 학교생활의 부적응, 가족 간의 갈등, 놀이거리의 부재 그리고 돈에 대한 인식 부족과 물질만능주의와 같은 이유로 온라인 도박에 접근하게 됩니다. 자녀가 도박을 할 수 밖에 없었던 근본적 원인을 파악하고, 우울이나 불안장애 등 공존질환을 갖고 있는지 탐색하여 그에 대한 개입이 이뤄져야 합니다. 특히 계속 돈을 잃어도 도박의 기회를 잡을 수 있다는 인지적 오류를 변화시키고, 배팅할 때의 쾌감으로 생기는 도박충동을 약화시켜야 합니다. 이를 위해 부정적 상황에서 감정을 처리하는 방법이나 대안으로서의 취미활동을 발견하고 경험할 수 있도록 도울 필요가 있습니다.

청소년(靑少年)은 '청년(靑年)'과 '소년(少年)'의 중간단계로 혼란을 겪는 시기이므로 신체·심리적으로 건강하게 성장할 수 있도록 부모의 도움이 필요합니다. 이 때, 현명한 부모가 되려면 화가 나는 마음에 자녀를 비난하거나 또는 염려되는 마음에 문제를 대신 수습해 주지 않아야 합니다. 따스한 관심은 보이되, 자녀가 자신의 삶에 책임감을 가질 수 있도록 온라인 도박으로 발생한 결과를 피하지 않고 하나씩 해결해 나가도록 하며, 필요하다면 적절한 방향을 제시해 줄 수 있는 전문상담기관의 도움을 받을 수 있도록 이끌어 주시기 바랍니다.

3-4. 대학생의 온라인게임 과의존 사례

Q. 저는 20세 대학생 아들을 둔 엄마입니다. 아들이 대학교를 휴학하고 게임아이템을 수십만 원씩이나 결제했다는 것을 알게 되었습니다. 어떻게 하면 아들이 평범하게 살 수 있는지 걱정과 염려되어 질문 드립니다.



A. 한국정보화진흥원이 실시한 2016년도 인터넷 과의존 실태조사를 보면, 대학생의 스마트폰 과의존 위험군은 2016년 22.5%에서 2017년 23.8%로 증가했으며, 온라인 게임 중 캐시템을 이용하는 대학생은 14.3%로 청소년에 이어서 두 번째로 높은 것으로 나타났습니다(2016, 2017년 스마트폰 과의존 실태조사). 이는 사회적으로 스트레스에 취약한 대학생들이 아이템 구매를 통해 현실 문제를 손쉽게 회피하고 욕구를 보상받으려는 심리 추구 경향이 점차 높아지고 있다는 것을 반증하는 것이라 하겠습니다.

자녀들이 청소년기 이전부터 대인관계 등에 어려움을 겪게 되면 인터넷 과의존 경향이 생길 가능성이 큼니다. 이는 인터넷이 현실에 비해 내적욕구가 충족되어 가는 과정이 빠르기 때문입니다. 특히 부모의 돌봄과 배려가 필요한 시기를 외롭게 지냈을 경우, 더 큰 충족감을 느끼기 위한 방편으로 게임 아이템 구매에 빠질 수 있습니다. 최근 게임 아이템 소비를 부추기는 게임업체의 대표적인 모델이 '확률형 아이템'인데, 구매하면 이용자가 투입한 가치보다 더 높은 가치를 얻을 수도 있지만, 더 낮은 가치의 게임 아이템이 지급될 수도 있습니다. 이러한 과소비를 부추기는 요소로 인해 대학생으로 성장한 경우에도 학업에 대한 압박, 학교생활 부적응, 군입대, 취업 등 다양한 문제로 스트레스를 겪게 되면 반복적인 현실회피를 하게 되는 것입니다.

현재 게임으로 인해 오랫동안 자녀와 갈등이 지속되어 왔기 때문에 부모님의 몸과 마음이 많이 지친 상태라는 것을 충분히 이해합니다. 게임 아이템 문제를 사회적 문제로 인식하여 청소년을 보호하려는 법안 개선 노력이 중요하며, 자녀와 대화를 할 때 개인의 노력 부족이나 태도 비난하기 보다는 자녀 상황을 이해하려는 부모님들의 태도변화가 필요합니다. 특히 자녀가 스스로에게 관심을 갖고, 자신이 좋아하는 일이 무엇인지 생각해 찾아 볼 수 있도록 격려와 지지가 필요한 시기입니다. 그리고 자녀가 자신의 삶에 책임을 느낄 수 있도록 자신이 초래한 결과를 스스로 해결하도록 지켜보는 태도 또한 필요합니다. 자녀 혼자만의 힘으로 개선되지 않으면 가까운 상담기관을 방문하여 전문가의 도움을 받아 보시기 바랍니다.

이 부록

3. 스마트폰 관련 상담사례

3-5. 중년기 성인의 SNS 과의존 사례

Q. 40대 직장인입니다. SNS를 확인하지 않으면 불안하고, 회사 일에 집중하기가 힘들며, 제가 올린 게시물에 사람들이 어떤 반응을 하느냐에 따라 기분이 좌우되기도 합니다. 혹시 이런 제가 과의존인 걸까요?



A. 과도한 스마트폰 사용은 업무의 효율성을 떨어뜨리기도 합니다. 최근 취업 포털사이트 사람인에서 발표한 업무 집중도와 관련한 설문조사 결과에 따르면 20.2%의 직장인들이 업무에 집중하는 데에 있어 방해되는 요소로 스마트폰을 꼽기도 하였습니다.

많은 직장인들이 업무 스트레스와 직장 내 대인관계에서 받는 스트레스를 SNS를 통해 해소하는데, SNS를 확인하지 못할 때, 자신만 중요한 정보를 놓치고 있다는 생각과 즉각적으로 사람들의 메시지 및 반응에 응답하지 못하면 사람들과 멀어질 것 같다는 생각이 들면서 오히려 불안감을 느낄 수 있습니다. 이렇게 SNS에 과의존하게 되면 업무에 집중하기 어렵게 되고, 이로 인해 상사와 동료들과의 갈등이 심화될 수 있으며, 이러한 스트레스를 해소하기 위해 다시 SNS에 접속하게 되는 악순환이 반복될 수 있습니다. 또한, SNS 상에서 보이는 다른 사람들의 모습과 자신의 모습을 비교하게 되면서 상대적 박탈감 또는 우울감을 경험하게 되기도 합니다.

SNS 과의존을 해소하기 위해서는 첫 번째로, 자신이 어떠한 부분에서 스트레스를 받고 있는지, 그리고 가족, 친구, 회사 동료들과의 관계는 어떠한지에 대해 살펴보아야 합니다. 두 번째로, 이 같은 스트레스를 어떻게 해소하고 있는지에 대해서도 탐색해 보아야 합니다. 적절한 스트레스 해소 방식이 부재할 경우에 쉽게 SNS를 사용하게 될 수 있기 때문입니다. 만약, 혼자서 탐색하는 것이 어렵다면 심리 상담을 통해 전문가의 도움을 받아보는 것도 좋습니다.

또한, 스마트폰 상의 관계와 활동에 몰입하기보다 오프라인 상에서의 관계와 활동에 더욱 집중해 보는 것이 필요합니다. 친한 친구들과 마음을 터놓고 이야기하며, 서로의 고민에 대해 듣고 함께 해결책을 찾아나가는 것도 좋습니다. 마지막으로, 가족들과의 관계에서 친밀감과 편안함을 경험하는 것 역시 SNS 사용 시간을 줄여 나가는 데에 있어 도움이 될 것입니다. 여행, 운동 등 주말에 가족들과 함께 하는 활동을 늘려 나가며 가족들과의 대화 시간을 충분히 가져 보시기 바랍니다.

3-6. 노년기 성인의 스마트폰 과의존 사례

Q. 딸과 영상통화하기 위해 스마트폰을 사용하는 69세의 할머니입니다. 요즘 스마트폰의 기능을 하나씩 알게 되면서 사용시간이 부쩍 늘어났고, 그러면서 손목과 어깨 통증이 생겼습니다. 스마트폰 사용시간을 줄여야 할 것 같은데 어떻게 하면 좋을까요?



A. 2017년 경제신조어로 등장한 '뉴 식스티(New Sixty)'는 스마트폰 보급 확대 및 다양한 기관의 교육 강화 개설편으로 스마트폰과 컴퓨터 활용에 적극적인 세대가 되었습니다. 이러한 현상을 반영하듯 미래창조과학부와 한국정보화진흥원이 발표한 '2016년 인터넷(스마트폰) 과의존 실태조사' 결과에 따르면, 금년에 처음으로 조사를 실시한 60대의 스마트폰 과의존위험률이 11.7%로 100명 중 12명은 스마트폰 사용에 주의를 기울여야 하는 것으로 나타났습니다.

노년층에게 스마트폰은 가족과의 연락수단이 되거나 지인과의 의사소통의 장으로 활용되기도 합니다. 이 같은 순기능에도 불구하고 과도하게 사용할 경우, 손가락, 손목, 목, 어깨 등 근·골격계 질환, 안구 건조증 및 시력악화, 심할 경우에는 백내장으로도까지 발생 할 수 있습니다.

이러한 신체적 손상을 감소시키기 위해서는 스마트폰을 할 때 귀와 어깨가 일직선이 되는 올바른 자세를 취하고, 10분 간격으로 손목을 돌리거나 손을 터는 동작을 하며 손목 스트레칭을 해주는 것이 좋습니다. 만일 장시간 사용해야 한다면 스트레칭을 하고 주기적으로 자세를 바꾸며 의식적으로 눈을 깜빡여서 눈의 피로가 줄어들도록 해야 합니다.

스마트폰 과의존으로 발생하는 신체적 문제뿐만 아니라 노년기의 심리적 문제에도 관심을 기울일 필요가 있습니다. 기대수명이 늘어나면서 60대는 아직 활발하게 일할 수 있는 나이이나 은퇴시기에 접어들어 따라 사회적 지위의 상실과 자존감 저하를 경험하게 되어 손쉽게 접근이 가능한 스마트폰에 과도하게 의존할 수 있습니다. 그러므로 가족들은 60대에 접어드는 부모님에게 관심을 갖고 좀 더 자주 연락을 하거나 찾아뵙도록 노력해야 합니다.

또한 40,50대 때부터 건강하고 행복한 노년생활을 위한 방안을 미리 생각해볼 필요가 있습니다. 예컨대, 정서적 지지를 주고받을 수 있는 친목 관계를 형성·유지하여 외로움과 우울함을 예방하거나 자신의 가치와 보람을 느낄 수 있는 일을 지속적으로 하는 것을 생각해 볼 수 있습니다. 그리고 봉사를 통해 의미 있는 시간을 보내거나 육체는 노화할지라도 마음은 아직 젊기에 그동안 하고 싶었던 취미에 도전해 보는 것도 좋습니다.

이 부록

4. 스마트폰 바른 사용 Q&A

Q 영·유아의 스마트폰 이용은 어떻게 지도해야 하나요?

A 만 2세 미만의 영·유아는 가급적 모든 스마트 기기 노출을 피하도록 해주세요. 만 2세 이후에도 스마트 기기 이용시간이 하루에 가급적 1~2시간 이내로 지도하는 것이 좋습니다. 그리고 부모님이 먼저 자녀의 스마트폰 사용지도를 위한 부모교육에 참여하신 후, 지속적으로 중요한 교육 내용들을 아이가 충분히 인지하고 행동이 습관화될 때까지 주기적으로 반복 교육해주시는 것이 좋습니다.

Q 이미 스마트폰에 빠져있으면 어떻게 대처해야 하나요?

A 먼저 아이와 부모 자신의 사용 상태를 이렇게 확인해 보세요. 한국정보화진흥원 스마트심센터(www.iapc.or.kr)에서 제공하는 '스마트폰 과의존 척도'를 활용하여 사용습관을 점검할 수 있습니다. 그리고 아이 교육에 어려움을 느꼈던 점에 대해 스마트심센터의 다양한 '무료 상담 프로그램'을 통해 전문가 도움을 받아 보세요.

Q 스마트폰을 안전하게 사용하기 위해서는 어떻게 해야 하나요?

A 스마트폰에 설치되어 있는 앱들 중에는 아이에게 자극적인 맛을 경험시켜줄 수 있는 게임, 웹툰 등도 포함되어 있거나 아이가 손쉽게 접근할 수 있는 유해한 앱도 있습니다. '애플리케이션 설정'에 들어가서 필요 없는 앱을 삭제하거나, 아이에게 유해하다고 판단되는 앱은 하나의 폴더에 모아서 잠금 설정을 해 주세요. 그리고 영상물의 시청 등급과 게임의 이용 연령을 부모가 먼저 확인하고, 폭력적이거나 선정적인 부분은 없는지, 흡연, 약물사용 등의 부적절한 내용을 부추기지는 않는지 점검하여 그러한 미디어를 접하지 않도록 지도하여야 합니다.

Q 아이들과의 스마트폰 사용규칙은 어떤 식으로 정해야 하나요?

A 많은 부모님들이 아이와 스마트폰 사용규칙을 정할 때, 다음과 같은 방식으로 정하기 때문에 종종 실패를 경험하곤 합니다. "엄마는 널 믿는다.", "막 쓰면 다시 뺏을 줄 알아.", "적당히 사용해야 해. 알았지?", "잘 써라. 알았지?" 이런 방식의 사용규칙은 매우 추상적이고 감정적이기 때문에 처음부터 지켜지기 힘든 규칙이 됩니다.

Q 스마트폰 사용시간을 조절하기 위한 효과적인 방법이 있을까요?

A 스마트폰 이용시간을 구체적으로 정해놓고, 타이머를 설정하는 방법이 있습니다. 알람이 울리면 스스로 사용을 멈춤으로서 올바른 사용습관을 형성할 수 있게 됩니다.

Q 스스로 스마트폰 의존도를 점검해 볼 수 있는 방법이 있나요?

A 스마트심센터 홈페이지(<http://www.iapc.or.kr>)에서 스마트폰 과의존 척도를 이용해 자신의 수준을 쉽고 빠르게 진단해볼 수 있습니다. 척도 결과에 따라 고위험군, 잠재적위험군, 일반사용자 그룹으로 나누는데, 고위험군은 스마트폰 사용에 대한 통제력을 상실한 상태로, 대인관계 갈등이나 일상의 역할 문제 등이 심각하게 발생한 상태입니다.

Q 청소년 자녀의 스마트폰 과의존은 어떻게 지도해야 하나요?

A 먼저 스마트폰 과의존 척도를 이용해 자녀의 상태를 점검해야 합니다. 그리고 자녀가 관계 욕구, 인정 욕구, 성취 욕구, 즐거움의 욕구 등 어떤 욕구를 채우고자 스마트폰에 빠져 있는 것인지 알아야 합니다. 왜 스마트폰에 몰두하는지를 이해하게 되면 선입견 없이 자녀를 볼 수 있게 되고, 이는 자녀와의 원만한 의사소통으로 연결될 수 있습니다.

따라서 아이 나이와 수준을 고려해 "30분까지만 하자."보다는 "이기든 지든 딱 세 판만 하자.", "양치하고 난 후에, 여기 있는 영상들 중 두 개만 보자."처럼 규칙을 구체적으로 정해주어야 합니다.

그리고 사전에 아무런 약속 없이 아이가 재미있게 스마트폰을 사용하고 있는 도중에 기기를 빼앗는다면, 꺼버린다든지 해서는 안 됩니다. 이런 경우 통제감을 키워주기보다는 아이에게 분노감을 주거나 기기를 하고 싶은 욕구를 더 불러일으킬 수 있기 때문에 아이에게 약속을 지키지 않으면 부모가 사용을 제한할 수 있음을 사용 전에 미리 알려야 합니다.

만약 이미 과의존 상태에 있는 경우, 이용자의 주관적 목표 대비 스마트폰 이용에 대한 자율적 조절 능력이 떨어지는 조절 실패 현상이 나타나므로, 스마트폰 이용 절제 도우미 앱을 다운로드 하는 것도 좋습니다. '스마트보안관'과 같은 앱은 스스로 스마트폰 사용 시간을 알아보고 조절할 수 있도록 도와주기 때문에 불필요한 스마트폰 사용을 줄일 수 있습니다.

잠재적위험군은 스마트폰 사용에 대한 조절력이 약화된 상태이며 그로 인해 이용시간이 증가하여 일상생활에 문제가 발생하기 시작한 단계이고, 일반사용자는 올바르게 스마트폰을 사용하고 있는 그룹으로 매우 그렇다고 체크한 문항을 한번 돌아볼 필요가 있습니다.

이 부록

5. 스마트폰 관련 신조어 알아보기

노모포비아 (Nomophobia)	'노 모바일폰 포비아(No mobile-phone phobia)'의 줄임말, 스마트폰 등 휴대 전화가 없을 때 초조해하거나 불안감을 느끼는 증상 <출처 : 김환표, 『트렌드 지식사전』, 인물과사상사(2013)>
포노사피엔스 (Phono Sapiens)	스마트폰 없이 생활하는 것을 힘들어하는 세대 <출처 : pmg지식엔진연구소, 『시사상식사전』, 박문각(2015)>
스롬비 (Smombie)	스마트폰을 들여다보며 길을 걷는 사람들로 스마트폰(smart phone)과 좀비(zombie)의 합성어 <출처 : 한경닷컴, "한경 경제용어사전">
디지털디톡스 (Digital Detox)	디지털 중독에 빠진 현대인들의 심신 치유를 위해 디지털 기기의 사용을 중단하고 휴식하는 처방 요법 <출처 : 두산백과, "두산백과", http://www.doopedia.co.kr/ >
디지털 단식	정보습득의 압박을 받지 않고 휴식을 취하기 위해 의도적으로 디지털 기기를 쓰지 않는 것 <출처 : 한경닷컴, "한경 경제용어사전", http://dic.hankyung.com/ >
팝콘브레인 (Popcorn Brain)	팝콘이 터지듯 크고 강렬한 자극에만 우리의 뇌가 반응하는 현상 <출처 : KISTI, "더 큰 자극에만 반응하는 '팝콘 브레인'", http://www.kisti.re.kr/ >
블루라이트 (Blue Light)	380~500나노미터 사이의 파장에 존재하는 파란색 계열의 빛. 블루라이트에 오래 노출되면 눈의 피로는 물론 안구건조증을 유발하며 심한 경우 눈 속의 망막이나 수정체에 손상을 가져올 우려가 있다. <출처 : pmg지식엔진연구소, 『시사상식사전』, 박문각(2016)>

디지털 격리 증후군	스마트폰으로 소통하는 것이 직접 만나는 것보다 더 편하게 느껴지는 것 <출처 : 김선희, "하이닥", http://www.hidoc.co.kr/ >
VDT 증후군 (Visual Display Terminals Syndrome)	컴퓨터 작업으로 인해 발생하는 목이나 어깨의 결림 등의 경견완증후군과 기타 근골격계 증상, 눈의 피로와 이물감, 피부증상, 정신신경계증상을 뜻함. <출처 : 삼성서울병원 건강칼럼, "급증하는 컴퓨터 질환, VDT 증후군", http://www.samsunghospital.com >
손목터널 증후군 (Carpal Tunnel Syndrome)	컴퓨터나 스마트폰 등의 키보드나 마우스 등을 반복하여 지나치게 많이 씬으로써 손목의 신경과 혈관, 인대가 지나가는 수근관이 신경을 압박하는 증상 <출처 : 한국정보통신 기술협회, "IT용어사전", http://www.tta.or.kr >
거북목 증후군 (Turtle Neck Syndrome)	오랫동안 눈높이보다 낮은 모니터를 내려다보는 사람들의 목이 거북목처럼 앞으로 구부러지는 증상. <출처 : 두산백과, "두산백과", http://www.doopedia.co.kr >
블랭킷 신드롬 (Blanket Syndrome)	담요(Blanket, 블랭킷)와 같이 소중한 무엇인가가 옆에 없으면 마음이 불안정해지고 계속 안전부절못하는 일종의 의존증 <출처 : 이동귀, 『상식으로 보는 세상의 법칙 : 심리편』, (주) 북이십일 21세기 북스(2016)>
모모세대 (More Mobile 世代)	90년대 후반 이후에 출생해, TV보다는 스마트폰과 같은 모바일 기기에 익숙하며 유튜브 등의 동영상 사이트를 자주 이용하는 세대 <출처 : 김경훈, 『모모세대가 몰려온다』, 흐름출판(2014)>
노셜라이징 (Nocializing)	No와 Socializing의 합성어로 사회에서 제대로 어울리지 않고 스마트폰 같은 휴대기기만 가지고 노는 것. <출처 : "네이버 오픈사전", http://endic.naver.com/ >
크랙베리 (CrackBerry)	코카인의 일종인 크랙(Crack)과 스마트폰인 블랙베리의 합성어. 마약처럼 중독성이 강하다는 의미. <출처 : 강준만, 『선사인 지식노트』, 인물과사상사(2008)>
퀵백세대 (Quick Back Generation)	자신의 행동이 가져올 즉각적인 반응을 보고 싶어하는 디지털세대들의 모습에서 따온 용어. <출처 : 문화일보, "'디지털 증후군'... 24시간 로그인 '중독'에 빨리빨리 '조급증'", http://www.munhwa.com/ >

02 스마트쉼센터 및 문화운동(캠페인) 소개

1. 스마트쉼센터 소개

상담대표전화 : 1599-0075 / 홈페이지 : www.iapc.or.kr

- 대상** 영·유아동, 청소년, 성인(대학생, 학부모, 교사 등)
- 프로그램**
 - **전화상담** : 상담대표번호 **1599 0075** (평일 9시~22시, 토요일 9시~18시)
 - **내방상담** : 개인 및 가족상담, 집단상담, 심리검사(평일 9시~18시)
 - **가정방문상담** : 상담사가 가정으로 방문하여 상담 진행(월~일 9시~21시)
* 내방 및 가정방문상담은 전화 또는 온라인 신청 가능
 - **온라인상담** : 게시판 및 메신저 상담
* 메신저상담은 '네이트온' 설치 후, kiac1599-0075@nate.com 친구 맺기 통해 이용
 - **예방교육** : 전 연령을 대상으로 인터넷 및 스마트폰 과의존 예방교육 실시
* 예방교육은 전화 또는 온라인 신청 가능
- 비용** 상담 및 프로그램 비용 : 전액 무료

전국 스마트쉼센터 현황



지역명	연락처	지역명	연락처	지역명	연락처
서울	02-756-0075	울산	052-256-5234	충남	041-635-5834
인천	032-725-3230	세종	044-300-2471	전북	063-288-8495
부산	051-744-7755	강원	033-249-3077	전남	061-642-1971
대구	053-768-7978	경기북부	031-8008-8057	경북	054-242-0076
광주	062-613-5790	경기남부	031-8008-8044	경남	055-281-7333
대전	042-270-3223	충북	043-211-8275	제주	064-723-2670

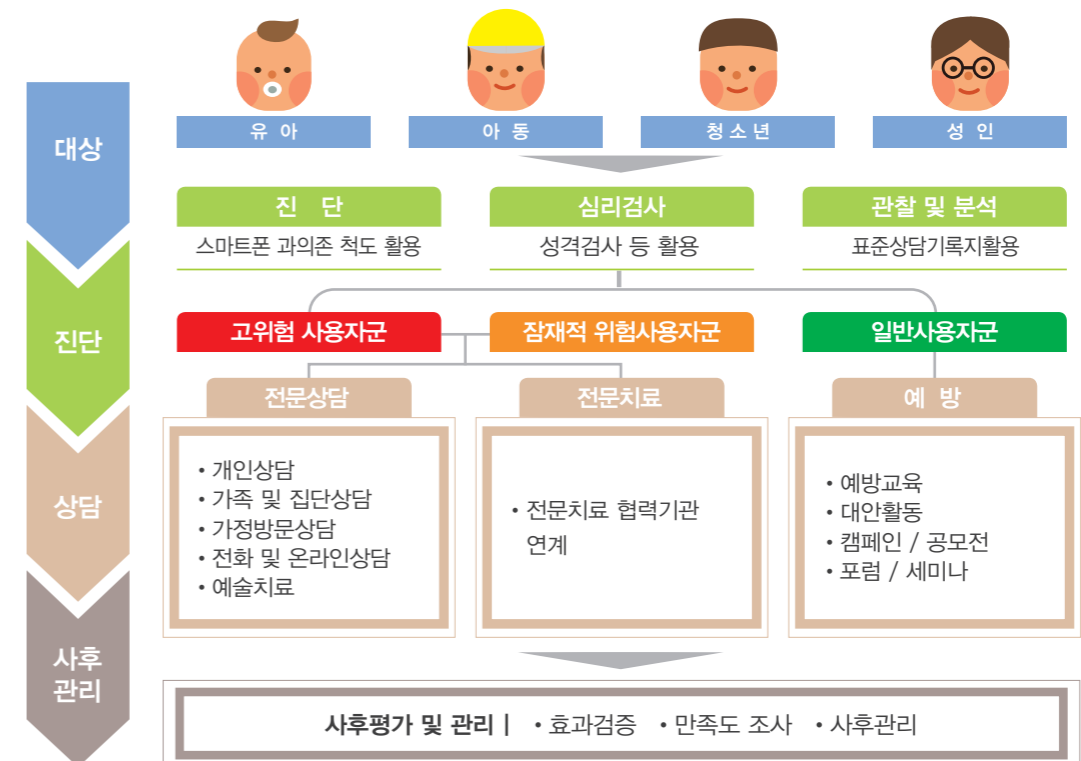
* 스마트쉼센터 CI(☎)는 인터넷의 밝고 긍정적인 변화를 만들어가는 글로벌 스마트쉼센터의 상징성을 담고 있습니다.

스마트쉼센터 주요 사업

스마트쉼센터는 건강한 스마트폰 이용습관을 통해 삶의 균형을 회복 할 수 있도록 예방교육, 상담, 조사·연구, 홍보·캠페인 등의 활동을 하는 전문기관으로 전국 광역시도에 18개 스마트쉼센터를 설치·운영하고 있습니다.

- 스마트 쉼 문화운동 캠페인** ▶ 스마트폰 과의존 위험에 대한 범국민 인식제고와 스마트폰의 건강한 이용을 위하여 스마트 쉼 캠페인 등 다양한 활동을 추진하고 있습니다.
- 전문상담** ▶ 스마트폰 과다사용과 관련하여 학교 부적응, 학업 및 진로, 부모와의 갈등 등 다양한 심리적 어려움을 극복할 수 있도록 전문상담을 실시
- 전문인력양성 및 보수교육** ▶ 상담사 및 교사를 대상으로 스마트폰 과의존에 대한 상담이론과 실제 접근법들을 교육하여 스마트폰 과의존 문제에 체계적으로 대응 할 수 있는 전문가를 양성
· 전문상담사 자격검정제도를 통한 체계적인 상담 전문인력 확보
- 예방교육** ▶ 학교, 기관, 시설에 전문강사를 파견하여 유아, 청소년, 성인(대학생, 학부모, 교사, 교직원 등) 등 전국민 대상 스마트폰 과의존 예방교육 지원
- 찾아가는 가정방문상담** ▶ 스마트폰 과의존 문제로 심각한 어려움을 겪고 있어 도움이 필요한 취약계층 가정은 물론 일반가정(고위험 사용자군, 잠재적 위험사용자군 해당자)으로 직접 방문하여 상담을 실시
- 조사 및 연구** ▶ 스마트폰 과의존 문제에 대처하기 위해 매년 스마트폰 과의존 실태조사와 상담 프로그램 개발, 뉴미디어 중독에 관련된 연구 실시
- 거버넌스구축 및 운영** ▶ 스마트폰 과의존 문제에 효과적으로 대처하기 위해 전국 18개 스마트쉼센터와 전문상담·치료기관을 연계하여 상담서비스를 제공

스마트폰 과의존 상담 흐름도 : 상담 대상별 운영 흐름도



02 스마트쉼센터 및 문화운동(캠페인) 소개

2. 스마트쉼문화운동 소개

개요

스마트쉼캠페인은 일상생활의 필수품인 스마트폰의 과도한 사용으로 인한 역기능을 알리고, '휴식'과 '쉼'을 통해 보다 건강하고 올바르게 스마트폰을 사용하도록 인식을 개선하기 위한 범국민 문화운동입니다.

2017년 주요내용

"손 안에 작은 세상, 쉼을 통해 만나는 더 큰 세상"이라는 기치 아래, 정부, 시민단체, 기업, 학계, 종교단체 등 관계기관이 함께 힘을 모아 실천수칙 보급, 강사양성, 홍보캠페인 등 다양한 활동을 전개하고 있습니다.

- 스마트쉼 문화운동 추진계획(안) 수립 (3월)
- KT그룹희망나눔재단, SK브로드밴드, 삼성SDS, 강원랜드 협력과제 추진(3월~12월)
- 스마트쉼 문화운동 BI 및 슬로건 공모전 개최(5월, 온라인)
- 종교계 스마트쉼 문화운동본부 발족(5월)
- 스마트쉼 문화운동 선포식 개최(6월, 서울)
- 스마트쉼 문화운동 성과보고회 개최(12월, 서울) 등

3개년 추진계획

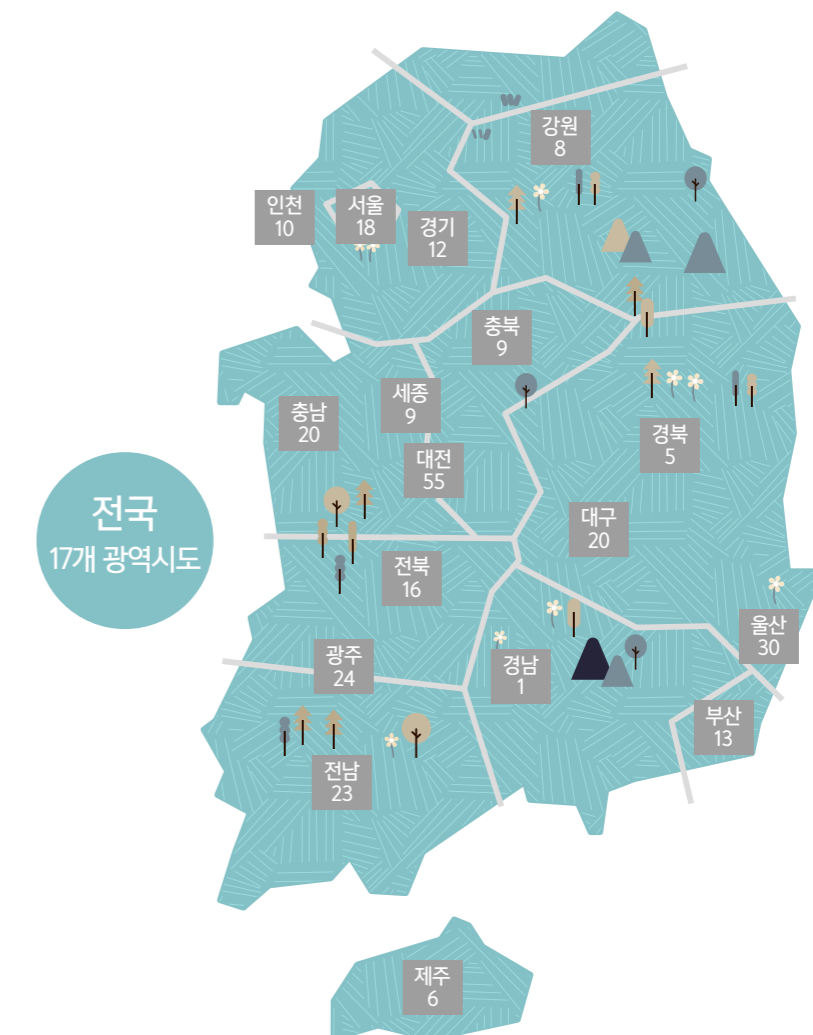


분과별 주요 참여기관 (2017.12월 현재 기준) 총 208개 기관(단체)

공공 한국정보화진흥원 외 98개 기관	기독교 교회정보기술연구원 외 9개 단체
교육/연구 연세대학교 바른ICT연구소 외 68개 단체	불교 대한불교조계종 불교상담개발원
NGO 지역아동센터전국연합회 외 13개 단체	천주교 디지털종독연구소
사회공헌(기업) KT그룹 희망나눔재단 외 14개 단체	

지역별 추진과제 현황 (2017. 12월 현재)

총 245개 과제
122,300명 참가



스마트폰 바른 사용 실천가이드 활용매뉴얼

영유아부터 성인 · 고령층까지 스마트폰 과의존 예방 및 바른 사용 안내



- 발 행 일 2017. 12
- 발 행 인 서병조
- 발 행 처 한국정보화진흥원
- 담 당 자 스마트쉼센터 김영식 센터장, 이상욱 수석
- 집 필 진 홍성관, 백선아, 김형태, 이숙향, 최정은, 김현정
- 전 화 053-230-1338
- 홈페이지 www.nia.or.kr / www.iapc.or.kr

NIA 한국정보화진흥원