

스마트폰 과의존 예방 가이드라인

스마트폰 내리 GO, 더 큰 세상 누리 GO!

Be on the Phone? Beyond the phone!

R



1단계

스마트폰 과의존 문제 인식 (Problem recognition)

1. 아이에게 무심코 보여주는 10분의 모바일 콘텐츠(영상, 음악, 게임 등)로 인해 아이는 스마트폰에 과의존할 수 있습니다.
2. 아이는 보호자(부모, 교사 등 주 돌봄자)의 스마트폰 이용습관을 닮아갑니다.
3. 스마트폰을 욕아 또는 교육 도구로 이용하는 것도 방임될 수 있습니다.

E



2단계

사용 상태 점검 (State check)

4. 보호자가 스마트폰 과의존일 경우, 아이도 과의존 위험이 큼니다.
 - 성인과 아이 모두 스마트폰 과의존으로 인해 신체 · 심리 · 관계 · 행동 문제를 경험할 수 있습니다.
 - '스마트폰 과의존 척도'를 활용해 사용습관을 확인해보세요.
 - 보호자용 스마트폰 과의존 점검방법 : 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr) → 「과의존 진단」 또는 과의존이란? → 「성인용 스마트폰 과의존 척도」 이용

S



3단계

바른 사용 실천 방안 및 대안 제시 (Suggest alternatives)

5. 아이가 보호자와 함께하는 영상 통화 외에는 스마트폰을 이용하지 않도록 합니다.
6. 가정(기관) 내 스마트폰 활용 규칙을 정해 일관되게 지킵니다.

T



4단계

주변 사람과의 관계 형성 강화 (Connect)

7. 스마트폰으로 보고 듣는 동요 · 동화보다 보호자와의 친밀한 시간이 아이의 발달에 도움이 됩니다. 아이와 눈을 맞추고 웃으며 노래와 이야기를 들려주세요.
 - 영아기(0~만2세)는 오감과 정서 접촉을 통해 사물과 상황 나아가 세상을 이해하는 시기입니다. 스마트폰으로 인해 아이의 발달이 지체될 수 있습니다. 아이가 오감 중심의 다양한 경험을 할 수 있도록 지도해주세요.

* 가이드라인 개발 주요 근거

- 세계보건기구(2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under five years of age.
- 미국소아학회(2016). Media and Young Minds.

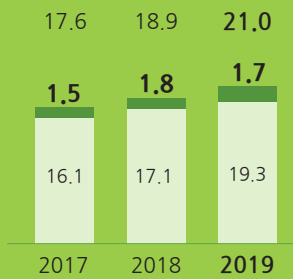
* 가이드라인에 대한 자세한 내용은 매뉴얼을 참고해주세요.

- 가이드라인 및 매뉴얼은 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)에서 다운로드 가능합니다.

유아 스마트폰 과의존위험군 현황

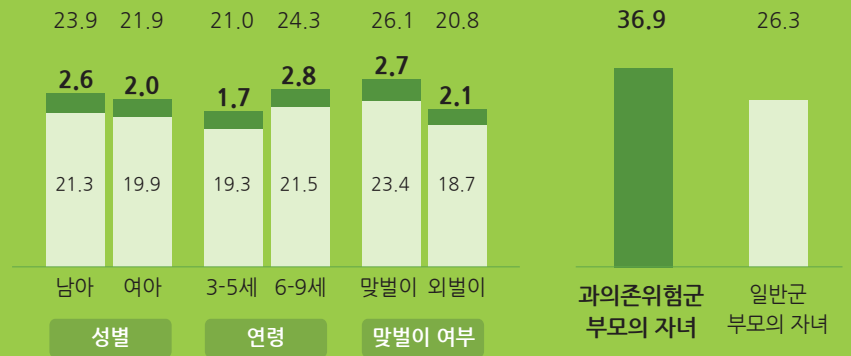
■ 고위험 ■ 잠재적 위험
* 세부 연령
유아 : 만 3-5세 아동 : 만 6-9세

유아의 스마트폰 과의존 위험군 비율 추이
(%, 2017-2019)



전체 조사대상(만3세-69세) 중 아동 다음으로 증가폭 높음

유·아동 스마트폰 과의존 위험군 현황 및
부모·자녀 과의존 위험성 관계(%, 2019)



유아의 스마트폰 과의존 위험군이 첫 조사연도(2015년) 이후 계속 증가하고 있습니다.
부모가 과의존 위험군이면 자녀도 위험군에 속하는 비율도 높습니다.

* 출처 : 과학기술정보통신부·한국정보화진흥원(2019). 2019 스마트폰 과의존 실태조사

스마트폰 과의존 척도

Smartphone Overdependence Scale

보호자용(자기점검용, 10문항)



요인	항목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절실패	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
	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

* 기준 점수(40점 최고점) : [성인, 만 20-59세] 고위험군 29점 이상, 잠재적 위험군 24~28점, 일반 사용자군 23점 이하

* 결과 해석 : [고위험군] 스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적 지원과 도움이 필요합니다.

[잠재적 위험군] 스마트폰 과의존에 대한 주의가 필요합니다. 스마트폰 과의존의 위험성을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적인 사용을 하도록 노력해야 합니다.

[일반 사용자군] 스마트폰을 적절히 이용하고 있지만, 앞으로도 지속적인 자기 점검이 필요합니다.

