1599 9975 스마트쉼센터

스마트쉼센터 Internet Addiction Prevention Center

스마트폰 과의존

예방·해소 가이드라인

과학기술정보통신부 NIA 한국지능정보사회진흥원

CONTENTS

01 스마트폰 과의존 개념 및 진단척도 02

02 스마트폰 과의존 예방교육 05

03 스마트폰 과의존 전문상담 08

04 연령별 스마트폰 과의존 가이드라인 11

05 스마트폰 과의존 예방교육 콘텐츠 35

06 전국 스마트쉼센터 안내 37

07 스마트폰 과의존 예방교육 실적입력 FAQ 40

01 스마트폰 과의존 개념 및 진단척도

스마트폰 과의존이란?

- 과도한 스마트폰 이용으로 스마트폰에 대한 현저성이 증가하고, 이용 조절력이 감소하여 문제적 결과를 경험하는 상태를 말합니다.

- **현저성(salience) :** 일상생활에서 스마트폰 이용이 다른 활동에 비해 현저하게 많으며, 스마트폰 이용을 가장 중요한 활동으로 생각하는 것
- **조절실패(self-control failure) :** 자신이 세운 이용목표를 스스로의 의지로 지키기 어려운 것
- **문제적 결과(serious consequences) :** 스마트폰 이용으로 신체적, 심리적, 사회적으로 부정적인 결과를 경험하는 것

- 스마트폰 과의존 정도는 스마트폰 과의존 척도를 통해 진단해 볼 수 있습니다.

- 유아동(만3세~9세)은 학부모(관찰자)가, 청소년(만10세~19세)은 직접 진단해 보고, 그 결과 일반 사용자, 잠재적 위험사용자, 고위험 사용자로 나뉘게 됩니다.

스마트폰 과의존 척도 Smartphone Overdependence Scale

● 유아동(만3~9세) 관찰자용

요 인	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절실패 self-control failure	❶ 스마트폰 이용에 대한 부모의 지도를 잘 따른다.	①	②	③	④
	❷ 정해진 이용 시간에 맞춰 스마트폰 이용을 잘 마무리 한다.	①	②	③	④
	❸ 이용 중인 스마트폰을 빼앗지 않아도 스스로 그만둔다.	①	②	③	④
현저성 salience	❹ 항상 스마트폰을 가지고 놀고 싶어 한다.	①	②	③	④
	❺ 다른 어떤 것보다 스마트폰을 갖고 노는 것을 좋아한다.	①	②	③	④
	❻ 하루에도 수시로 스마트폰을 이용하려 한다.	①	②	③	④
문제적 결과 serious consequences	❼ 스마트폰 이용 때문에 아이와 자주 싸운다.	①	②	③	④
	❽ 스마트폰을 하느라 다른 놀이나 학습에 지장이 있다.	①	②	③	④
	❾ 스마트폰 이용으로 인해 시력이나 자세가 안 좋아진다.	①	②	③	④

※ 기준 점수(36점 최고점) : ❶~❸번 문항 역채점(1점→4점, 2점→3점, 3점→2점, 4점→1점으로 변환)
채점 결과 : 고위험군 28점 이상, 잠재적 위험군 24~27점, 일반 사용자군 23점 이하

고위험 사용자군 | 총점 28점 이상 - 스마트폰 과의존 성향이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 필요합니다.

잠재적 위험사용자군 | 총점 24점 이상 ~ 27점 이하 - 과의존의 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력이 필요합니다.

일반 사용자군 | 총점 23점 이하 - 스마트폰을 적절히 이용하고 있지만, 앞으로도 지속적인 자기 점검이 필요합니다.

연령대별 예방 가이드라인을 통해 학부모가 직접 유아동의 건강한 스마트폰 활용 습관 조성을 위해 지도할 수 있습니다.

스마트폰 과의존 척도 Smartphone Overdependence Scale

● 청소년(만10~19세) 자기보고용

요 인	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절실패 self-control failure	❶ 스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.	①	②	③	④
	❷ 스마트폰 이용시간을 조절하는 것이 어렵다.	①	②	③	④
	❸ 적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다.	①	②	③	④
현저성 salience	❹ 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.	①	②	③	④
	❺ 스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다.	①	②	③	④
	❻ 스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.	①	②	③	④
문제적 결과 serious consequences	❼ 스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.	①	②	③	④
	❽ 스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다.	①	②	③	④
	❾ 스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다.	①	②	③	④
	❿ 스마트폰 때문에 업무(학업 혹은 직업 등) 수행에 어려움이 있다.	①	②	③	④

※ 기준 점수(40점 최고점) : ❶~❸번 문항 역채점(1점→4점, 2점→3점, 3점→2점, 4점→1점으로 변환)

채점 결과 : [청소년, 만 10-19세] 고위험군 31점 이상, 잠재적 위험군 23~30점, 일반 사용자군 22점 이하
[성인, 만 20-59세] 고위험군 29점 이상, 잠재적 위험군 24~28점, 일반 사용자군 23점 이하
[고령층, 만 60세 이상] 고위험군 28점 이상, 잠재적 위험군 24~27점, 일반 사용자군 23점 이하
→ 성인, 고령층도 이 척도를 통해 점검할 수 있음

고위험 사용자군 - 스마트폰 과의존 성향이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 필요합니다.

잠재적 위험사용자군 - 과의존의 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력이 필요합니다.

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

연령대별 예방 가이드라인과 안내서를 통해 청소년이 스스로 건강한 스마트폰 활용을 위해 노력할 수 있습니다.

02 스마트폰 과의존 예방교육

스마트쉼센터에서는 스마트폰 과의존 예방·해소를 위해 전문강사를 학교 및 수요기관에 파견하여 유아에서 성인에 이르기까지 대상별로 스마트폰 과의존의 이해, 실태, 예방 등의 교육을 실시·지원합니다.
또, 학교와 수요기관에서는 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr), 디지털역기능 대응 통합 안내시스템(gooddigital.or.kr) 등을 통해 교육자료를 제공받아 직접 유아, 청소년 등을 대상으로 교육할 수 있습니다.

- 지능정보화기본법 제54조(지능정보서비스 과의존 관련 교육) 제2항에 해당하는 기관은 의무적으로 스마트폰 과의존 예방교육을 이수 하여야 합니다.

구분	대상	횟수	이수기준*	교육방법
어린이집	영·유아	연 1회 이상	이수율 70%이상	• 전문강사에 의한 교육 • 내부교원·직원 등에 의한 교육 • 온라인 교육 • 그 밖에 교육효과를 예상할 수 있는 지능정보서비스 과의존 예방교육
유치원	유아	연 1회 이상		
초·중·고등학교	학생	반기별 1회 이상		
공공기관	직원	연 1회 이상		
대학교	학생	연 1회 이상	이수율 50% 이상	

* 이수율(%) = (교육참여인원/교육대상인원) × 100

※ 교육기관은 소속 교육생이 대상(교직원은 제외)이며, 공공기관은 정규직·비정규직을 포함한 직원 전원이 대상

스마트폰 레몬교실

- **대상 :** 전 국민(영·유아, 초 · 중 · 고생, 대학생, 학부모 및 교원 등 성인)
- **내용 :** 스마트폰 과의존의 이해, 예방 등 1시간 내외의 집단교육
- **신청방법 :** 수요기관이 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)에서 온라인 접수

  ※ www.iapc.or.kr 접속 ⇒ [예방교육] 메뉴 ⇒ [스마트폰 레몬교실 또는 WOW 건강한 멘토링] 중 교육 선택 ⇒ [신청하기] 선택 후 작성 ⇒ 해당 지역 스마트쉼센터 담당자 확인 및 강사배정 후 신청 교사에게 문자와 메일로 안내

  ※ 선착순 마감되므로 지역별 스마트쉼센터로 개별 문의
- **신청기간 :** 스마트쉼센터(www.iapc.or.kr) 홈페이지 공지사항에 게시(3월~)
- **문의사항 :** 스마트쉼센터(대표번호 : 1599-0075 및 지역별 스마트쉼센터)

WOW 건강한 멘토링

- **대상 :** 초등학교 저학년·고학년, 중학생, 고등학생
- **내용 :** 전문 예방교육강사가 학교를 방문하여 체험 중심의 모둠활동 및 소그룹 토론형태로 강의

  ※ 학급별 강의로 평균 교육인원은 30명 내외이며, 강당 집체교육 및 방송 강의 불가능
- **신청방법 :** 수요기관이 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)에서 온라인 접수

  ※ www.iapc.or.kr 접속 ⇒ [예방교육] 메뉴 ⇒ [스마트폰 레몬교실 또는 WOW 건강한 멘토링] 중 교육 선택 ⇒ [신청하기] 선택 후 작성 ⇒ 해당 지역 스마트쉼센터 담당자 확인 및 강사배정 후 신청 교사에게 문자와 메일로 안내

  ※ 선착순 마감되므로 지역별 스마트쉼센터로 개별 문의
- **신청기간 :** 스마트쉼센터(www.iapc.or.kr) 홈페이지 공지사항에 게시(3월~)
- **문의사항 :** 스마트쉼센터(대표번호 : 1599-0075 및 지역별 스마트쉼센터)

다함께 꿈 톡톡!! 진로교육 프로그램

- **대상 :** 중학교 1학년
- **내용 :** 스마트폰 바른 사용과 ICT 미래유망 직업군을 이해하고 관련 진로·적성 탐색을 통해 그 결과와 실천방법 토의
- **신청방법 :** 교육을 희망하는 지역 교육청에서 관내 학교로 공문을 발송하여 신청 접수 후 선정
- **신청기간 :** 스마트쉼센터(www.iapc.or.kr) 홈페이지 공지사항에 게시(3월~)
- **문의사항 :** 스마트쉼센터(대표번호 : 1599-0075 및 지역별 스마트쉼센터)

[지역별 스마트쉼센터 연락처]

지역	전화번호	지역	전화번호
서울	02-6191-2043	인천	032-725-3230
부산	051-744-7756	대구	053-803-6940
광주	062-613-5791	대전	042-270-3223
울산	052-256-5234	세종	044-300-2471
강원	033-249-3077	경기북부	031-836-8805
경기남부	031-8008-8046	충북	043-211-8275
충남	041-635-5834	전북	063-288-8497
전남	061-642-1971	경북	054-242-0076
경남	055-281-7333	제주	064-723-2670

03 스마트폰 과의존 전문상담

스마트폰 과의존으로 인해 상담이나 조언이 필요한 경우 스마트쉼센터 내방상담, 전화상담, 온라인 상담(www.iapc.or.kr) 등을 통하여 도움을 받으실 수 있습니다.

개인상담

구분	내방상담	전화상담	온라인상담
운영시간	평일 09:00~18:00	평일 09:00~22:00 토요일 09:00~18:00	상시운영 (상담신청 순서대로 답변)
상담신청	대표전화(1599-0075) 및 스마트쉼센터 홈페이지에서 온라인 신청	대표전화(1599-0075)로 전화하여 즉시 상담	스마트쉼센터 홈페이지 게시판에 상담 내용 작성
상담대상	스마트폰의 사용으로 일상생활에 문제가 발생하는 유아동, 청소년 본인 및 자녀(학생)에 대한 상담을 원하는 학부모(교사)		
상담내용	스마트폰 과의존으로 인한 학교생활 부적응, 가족 갈등, 진로 문제 관련 1:1 전문상담		
상담비용	없음(무료)		
비고	• 내담자에 대한 종합적 이해 필요시 심리검사*서비스 제공 • 예술·놀이치료** 운영	-	-

* [심리검사] - 스마트폰 과의존척도, 다면적인성검사, 문장완성검사, 성격유형검사, 진로적성검사 등

** [예술·놀이치료] - 심리치료의 일종으로 미술, 음악 등의 활동을 통해 감정이나 내면세계를 표현하여 정서적 억압 및 감정적 스트레스를 이완하여 완화시키는 치료 방법

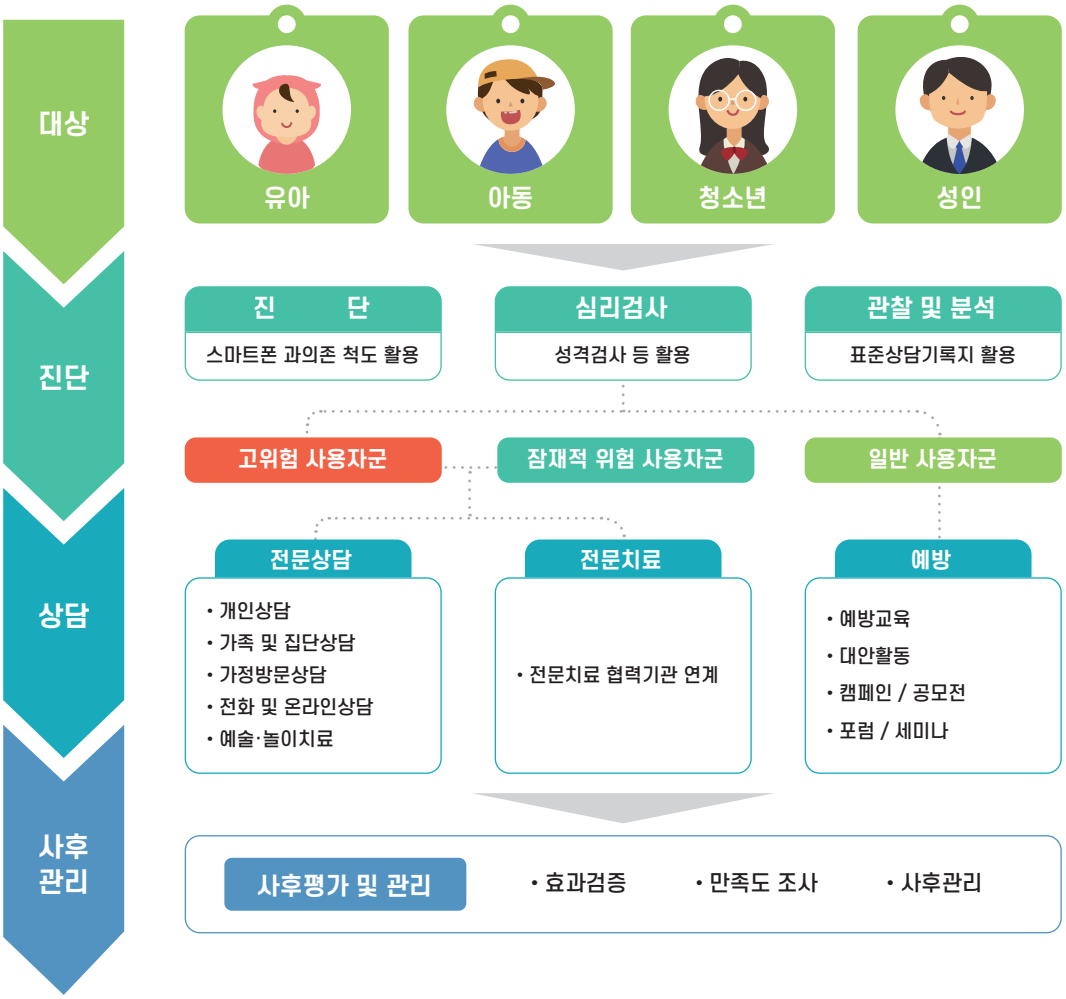
- 모래상자·피규어를 이용한 놀이를 통해 감정과 문제에 대한 인식을 표현하면서 상황을 해결해 나가는 치료방법

집단상담

● **내용 :** 집단상담 프로그램에 참여하는 구성원 간 상호작용과 새로운 관계경험을 통해 치료적 기능을 포함하는 상담

● **신청방법 :** 집단상담 프로그램 종류, 내용, 운영기간 등은 각 지역 스마트쉼센터별로 상이하므로 인근 지역별 센터로 문의(스마트쉼센터 대표번호 : 1599-0075)

[스마트폰 과의존 상담흐름도]



청소년 ICT 진로적성 상담프로그램

- **대상 :** 스마트폰 과의존 위험군 청소년
- **내용 :** 스마트폰 사용욕구 이해 → 진로개발 동기강화 → 진로흥미 확인 및 관련 진로 정보탐색 → 진로결정 연습의 4단계로 구성

  ※ 개인상담, 6회기(회기당 50분 내외)
- **신청방법 :** 대표번호(1599-0075) 및 지역별 스마트쉼센터로 문의
- **신청기간 :** 상시 접수

04 연령별 스마트폰 과의존 가이드라인

1. [영아(0세~만2세) 보호자용] 스마트폰 과의존 예방 가이드라인

구분	내용
[1단계] 스마트폰 과의존 문제 인식 (problem recognition)	❶ 아이에게 **무심코 보여주는 10분의 모바일 콘텐츠**(영상, 음악, 게임 등)로 인해 **아이는 스마트폰에 과의존**할 수 있습니다. ❷ **아이는 보호자**(부모, 교사 등 주 돌봄자)**의 스마트폰 이용습관을 닮아**갑니다. ❸ **스마트폰을 육아 또는 교육 도구로 이용하는 것도 방임**일 수 있습니다.
[2단계] 사용 상태 점검 (state check)	❹ **보호자가 스마트폰 과의존**일 경우, **아이도 과의존 위험**이 큽니다. - 성인과 아이 모두 스마트폰 과의존으로 인해 신체·심리·관계·행동 문제를 경험할 수 있습니다. - '스마트폰 과의존 척도'를 활용해 사용습관을 확인해보세요. - 스마트폰 과의존 점검방법 : 스마트쉼센터 홈페이지(http://www.iapc.or.kr) ⇒「과의존 진단」 또는 과의존이란? ⇒「유아 및 성인용 스마트폰 과의존 척도」 이용
[3단계] 바른 사용 실천 방안 및 대안 제시 (suggest an alternative)	❺ 아이가 보호자와 함께하는 영상 통화 외에는 **스마트폰을 이용하지 않도록** 합니다. ❻ **가정(기관) 내 스마트폰 활용 규칙을 정해 일관되게 지킵니다.**
[4단계] 주변 사람과의 관계 형성 강화 (connect)	❼ 스마트폰으로 보고 듣는 동요·동화보다 **보호자와의 친밀한 시간이 아이의 발달에 도움**이 됩니다. 아이와 눈을 맞추고 웃으며 노래와 이야기를 들려주세요. - 영아기(0~만2세)는 오감과 정서 접촉을 통해 사물과 상황, 나아가 세상을 이해하는 시기입니다. - 스마트폰 과의존으로 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. / 미국소아과학회(2016). Media and Young Minds.

※ 가이드라인에 대한 자세한 내용은 매뉴얼을 참고해주세요.

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

보호자가 아이에게 스마트폰을 주는 상황

아이가 재미있어 하거나 원하니까 계속해서 스마트폰을 주게 돼요.

스마트폰을 주니 울거나 보채지 않아 주게 되었어요.

식사 시간이나 공공장소에서 아이가 스마트폰을 보면 조용해져서 좋아요.

스마트폰을 일찍 다룰 수 있으면 좋지 않을까요?

스마트폰 이용이 영 · 유아기 뇌 발달에 미치는 영향

- 영·유아기는 다른 연령에 비해 뇌 발달 속도가 빨라요.
- 유아기는 뇌 발달의 결정적 시기로 기억과 감정을 관장하는 해마 발달의 민감기에 해당해요.
- 자신의 감정과 충동을 참고 조절해 적절한 행동을 선택하는 연습이 필요해요.
- 영·유아기에는 뇌 구조와 기능의 발달 수준이 충분히 성숙하지 못한 만큼 스마트폰의 부정적인 영향에 취약해요.
- 특히 발암물질로 분류되는 스마트폰 전자파는 성인보다 두개골이 얇고 뇌의 크기가 작은 유아에게 더 해로워 주의가 필요해요.
- 스마트폰을 비롯한 디지털 기기의 강한 자극에 자주 노출되면 아이의 뇌 구조가 변할 수 있다는 연구가 있을 정도예요.

※ 주요 근거

- 세계보건기구(2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under five years of age.
- 미국소아과학회(2016). Media and Young Minds.- Dunckley, V.(2015). Reset Your Child's Brain : A Four-Week Plan to End Meltdowns, Raise Grades, and Boost Social Skills by Reversing the Effects of Electronic Screen-Time. New World Library.

- ICT환경 변화에 따라 디지털 이용도 조기교육이 필요할까요?
- 이른 시기의 규칙 없는 디지털 및 미디어 이용은 아이의 신체, 인지, 정서 발달에 해롭습니다.

다음과 같이 한 달만 노력해보세요!

- 아이와 같이 있을 때는 보호자도 스마트폰을 보지 않도록 최대한 노력해보세요.
- 대체로 아이는 자신의 의지보다 보호자로 인해 스마트폰을 처음 접하게 됩니다. 가족이 함께 스마트폰을 보지 않는 공간과 이용 규칙을 정해 지키는 것이 좋습니다.
- 영아기에는 스마트폰을 가능한 이용하지 않는 것이 좋습니다. 연령별 권장하는 스마트폰 이용 시간을 지켜주세요. 만1세 미만의 영아에게는 모바일 기기, TV, 컴퓨터와 같은 화면(Screen)을 보면서 앉은 채 수동적으로 이용하는 오락거리(Sedentary screentime)를 허용하지 않는 것이 좋습니다. 만2세~4세의 경우 앉은 채 수동적으로 화면을 보는 시간을 1시간 이내로 허용하되, 보호자가 함께 보고 시청 내용에 대해 이야기하는 것을 권합니다.
- 보호자와 같이 있는 상황에서도 아이가 스마트폰을 직접 이용하지 않도록 해주세요.

아이와 함께하는 연령별 놀이

연령	놀이 유형	놀이 종류
0~12개월	기능	손수레 또는 바퀴 달린 장난감 밀기, 놀잇감 끌고 돌아다니기, 층계 오르내리기, 흔들 목마 타기
	구성	큰 상자에 물건 담기, 스펀지 블록 놀이
	상징	성인의 행동을 단순 모방하기
13~24개월	기능	놀잇감 끌고 돌아다니기, 층계 오르내리기, 흔들 목마 타기, 공 던지기
	구성	크기대로 쌓기, 높이 쌓기, 구멍 모양에 맞추어 넣기, 다양한 모양으로 블록 구성하기, 크레파스로 끄적거리기, 점토놀이, 밀가루 반죽 놀이
	상징	모방 놀이의 시작, 전화 놀이, 인형 보살펴주기, 그림책에 관심갖기, 사물을 가리키며 말하는척 하기

- 아이 양육과 스마트폰 이용 지도에 어려움을 느낀다면 지금 바로 전문가의 도움을 받아보세요.

스마트쉼센터 홈페이지
www.iapc.or.kr

스마트쉼센터
유튜브 채널

디지털역기능 대응
통합안내 홈페이지
gooddigital.or.kr

2. [유아(만3~5세) 보호자용] 스마트폰 과의존 예방 가이드라인

구분	내용
[1단계] 스마트폰 과의존 문제 인식 (problem recognition)	❶ 아이가 **스마트폰 작동에 능숙**하다고 해서 **Smart(똑똑)한 것은 아닙니다.** ❷ **보호자의 스마트폰 이용습관과 과의존**도 아이에게 **대물림**될 수 있습니다. ❸ **규칙 없는 스마트폰 이용은 방임**일 수 있습니다.
[2단계] 사용 상태 점검 (state check)	❹ **보호자가 스마트폰 과의존**일 경우, **아이도 과의존 위험**이 큽니다. - 성인과 아이 모두 스마트폰 과의존으로 인해 신체·심리·관계·행동 문제를 경험할 수 있습니다. - '스마트폰 과의존 척도'를 활용해 사용습관을 확인해보세요. - 스마트폰 과의존 점검방법 : 스마트쉼센터 홈페이지(http://www.iapc.or.kr) ⇒ 「과의존 진단」 또는 과의존이란? ⇒ 「유아 및 성인용 스마트폰 과의존 척도」 이용
[3단계] 바른 사용 실천 방안 및 대안 제시 (suggest an alternative)	❺ **아이의 발달단계와 기질을 고려해 스마트폰 사용규칙을 '구체적'으로** 정하세요. **가정(기관) 내 스마트폰 활용 규칙을 정해 일관되게** 지킵니다. ❻ **학습용 앱보다 '책'을** 읽어주세요. **보호자가 일할 때나 식당, 차 안**에서도 **스마트폰 대신 놀잇감**(장난감, 종이, 그림책, 퍼즐, 블록 등)을 주세요.
[4단계] 주변 사람과의 관계 형성 강화 (connect)	❼ 아이가 **규칙을 지키면 충분히 칭찬하고 격려**해주세요. 아이와의 **상호작용을 위한 다양한 놀이**를 함께 해주세요. - 유아기(만3-5세)까지의 발달특성과 보호자와의 유대관계는 아이의 평생 발달에 영향을 미칩니다. 보호자와의 긍정적인 상호작용과 놀이는 아이의 건강한 발달을 위한 가장 효과적인 방법입니다.

※ 가이드라인 개발 주요 근거

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

※ 가이드라인에 대한 자세한 내용은 매뉴얼을 참고해주세요.

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

보호자가 아이에게 스마트폰을 주는 상황

아이가 스마트폰을 주지 않으면 울거나 보채서 자꾸 주게 돼요.

아이의 부정적인 감정(지루함, 짜증 등)을 달랠 때 스마트폰이 유용해요.

교육적 영상을 보여 주면 공부도 되니 좋은 것 같아요.

스마트폰을 주면 조용히 보니 아이에게 방해받지 않고 다른 일을 하기 좋아요.

스마트폰 이용이 영 · 유아기 뇌 발달에 미치는 영향

- 영·유아기는 다른 연령에 비해 뇌 발달 속도가 빨라요.
- 유아기는 뇌 발달의 결정적 시기로 기억과 감정을 관장하는 해마 발달의 민감기에 해당해요.
- 자신의 감정과 충동을 참고 조절해 적절한 행동을 선택하는 연습이 필요해요.
- 영 · 유아기에는 뇌 구조와 기능의 발달 수준이 충분히 성숙하지 못한 만큼 스마트폰의 부정적인 영향에 취약해요.
- 특히 발암물질로 분류되는 스마트폰 전자파는 성인보다 두개골이 얇고 뇌의 크기가 작은 유아에게 더 해로워 주의가 필요해요.
- 스마트폰을 비롯한 디지털 기기의 강한 자극에 자주 노출되면 아이의 뇌 구조가 변할 수 있다는 연구가 있을 정도예요.

※ 주요 근거

- 세계보건기구(2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under five years of age.
- 미국소아과학회(2016). Media and Young Minds.- Dunckley, V.(2015). Reset Your Child's Brain : A Four-Week Plan to End Meltdowns, Raise Grades, and Boost Social Skills by Reversing the Effects of Electronic Screen-Time. New World Library.

- 보호자의 스마트폰 이용 습관을 아이가 그대로 습득합니다.
- 보호자가 스마트폰 과의존 위험군이면 아이도 과의존 위험군에 속하는 비율이 높습니다.
- 아이의 스마트폰 활용역량, 보호자로부터 시작됩니다.

다음과 같이 한 달만 노력해보세요!

- 스마트폰으로 할 수 있는 놀이와 스마트폰 없이도 할 수 있는 놀이의 차이를 알려주세요.
- 가정 내 스마트폰을 사용하는 공간과 시간을 구체적으로 정해 주세요.
- 스마트폰 이용시간은 적을수록 좋고, 보호자가 함께 보고 시청 내용에 대해 이야기 하기를 권합니다. 만 3세~4세의 경우 앉은 채 수동적으로 화면을 보는 시간은 1시간 이내로 허용하는 것이 좋습니다.
- 놀이와 달리 스마트폰 이용의 주도권은 아이에게 주지 마세요.
- 집이 아닌 공간에서도 아이를 진정시키는 방법으로 스마트폰을 사용하지 않도록 노력 해주세요.
- 스마트폰 사용규칙을 어겼을 경우 스마트폰 사용 금지 기간을 정하고, 규칙은 일관 되고 단호하게 지켜주세요.

아이와 함께하는 연령별 놀이

연령	놀이 유형	놀이 종류
24~36개월	기능	뛰뛰기, 달리기, 기어오르기, 세발자전거 타기
	구성	구슬 꿰기, 퍼즐 맞추기, 찍찍이 붙이기, 블록으로 폐쇄된 공간 만들기, 다리 만들고 이름 붙이기, 종이접기, 그림 그리기
	상징	그림책 보기, 엄마, 아빠 등 가족 놀이, 인형 놀이, 말하기 놀이
36~48개월	기능	한 발로 서기, 정글짐
	구성	구성놀이 종이접기, 그림 그리기, 쌓기와 블록을 혼합하여 공간을 구성하고 활용하는 놀이
	상징	상황 및 역할놀이(병원놀이, 가게 놀이, 우체국 놀이), 숫자놀이, 퍼즐 놀이, 수수께끼 놀이, 간단한 말 잇기, 책 읽어주기, 자연 변화에 관심을 보이며 물체를 탐색하고 비교하기

- 아이 양육과 스마트폰 이용 지도에 어려움을 느낀다면 지금 바로 전문가의 도움을 받아보세요.

스마트쉼센터 홈페이지
www.iapc.or.kr

스마트쉼센터
유튜브 채널

디지털역기능 대응
통합안내 홈페이지
gooddigital.or.kr

3. [아동용, 만6~9세] 스마트폰 과의존 예방 가이드라인

구분	내용
[1단계] 스마트폰 과의존 문제 인식 (problem recognition)	❶ **스마트폰, 지나치게 사용하면 과의존**할 수 있어요. - 스마트폰 과의존, 몸과 마음이 힘들어져요. - 스마트폰 과의존, 가족·친구와의 관계와 일상생활, 안전에도 해로워요.
[2단계] 사용 상태 점검 (state check)	❷ **평소 스마트폰을 어떻게 사용하고 있는지 스스로 살펴**봐요. - '스마트폰 과의존 척도'로 가까운 어른(부모님, 선생님 등)과 함께 나의 사용습관을 확인할 수 있어요. - 스마트폰 과의존 점검방법 : 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr) ⇒「과의존 진단」 또는 과의존이란? ⇒「아동용 스마트폰 과의존 척도」 이용
[3단계] 바른 사용 실천 방안 및 대안 제시 (suggest an alternative)	❸ **스마트폰, '건강하게' 사용**해요. - 스마트폰, 머리와 허리를 세우고 눈높이에서 사용해요. - 사용 후에는 눈 건강 체조와 스트레칭을 해요. ❹ **스마트폰, '바르게' 사용**해요. - 스마트폰, 가까운 어른(부모님, 선생님 등)과 함께 사용 시간과 장소를 정해요. - 바른 사용을 돕는 앱(App)을 이용해 안전하게 사용해요. ❺ **스마트폰, '지혜롭게' 사용**해요. - 스마트폰 기능, 이용 목적을 Smart(똑똑)하게 정해요. - 스마트폰으로 문제를 해결하고 다른 사람들과 협력해요. ❻ **스마트폰, 이용하지 않거나 이동할 때는 보이지 않는 곳에 보관**해요. ❼ **스마트폰보다 '더 재미있고 유익한 활동'**(놀이, 운동, 취미, 체험학습 등)을 즐겨요.
[4단계] 주변 사람과의 관계 형성 강화 (connect)	❽ **스마트폰을 내려놓고 가족·친구들과 소통**해요. ❾ **온라인 공간에서 다른 사람들을 존중**해요. ❿ **공공장소에서 '스마트폰 예절'**을 지켜요.

※ 가이드라인 개발 주요 근거

- 과학기술정보통신부·한국지능정보사회진흥원(2018). 제4차 스마트폰·인터넷 과의존 예방 및 해소 종합계획 (2019-2021)
- European Commission(EU, 2017). The Digital Competence Framework For Citizens.

※ 가이드라인에 대한 자세한 내용은 매뉴얼을 참고해주세요.

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

나의 스마트폰 사용 모습은 어떤가요?

밤늦게까지 부모님 몰래 스마트폰을 하게 돼요.	스마트폰을 하다 보니 목이랑 어깨가 아파요.	스마트폰 게임에 나도 모르게 돈을 써요.
웹툰, 다음 이야기가 궁금해서 멈출 수가 없어요.	모바일 동영상을 계속 보고 따라 하게 돼요.	스마트폰 달라고 부모님께 떼를 써요.

스마트폰 사용 습관, 왜 중요할까요?

- 스마트폰을 어떻게 사용하는지에 따라 도움이 될 수도, 해가 될 수도 있어요.
- 스마트폰에 지나치게 의존하면 몸과 마음이 힘들어해요.
- 스마트폰에 지나치게 의존하면 일상생활과 가족·친구 사이가 안 좋아질 수 있어요.
- 스마트폰에 지나치게 의존하면 안전이 위험해질 수 있어요.

바른 스마트폰 사용습관은 스스로의 '약속'과 '실천'으로 만들어집니다. 다음과 같이, 약속하고 실천해봐요!

● 스마트폰

- 가족과 함께 스마트폰 사용 규칙을 정하고 실천해요.
- 스마트폰 사용 규칙을 실천하고 있는지 스스로 점검할 수 있는 방법을 생각해봐요. 스마트폰 사용 일기를 쓰는 것도 도움돼요.
- 이동할 때에나 횡단보도 계단과 같이 위험할 수 있는 장소에서 스마트폰을 이용하지 않아요.
- 스마트폰 앱은 필요한 것만 이용하고, 사용하지 않을 때에는 삭제해요.
- 스마트폰으로 낯선 내용을 보거나, 모르는 사람이 말을 걸면 꼭 주위 어른(부모님, 선생님, 경찰 등)에게 알려요.

● 게임

- 자신의 나이에 맞는 게임만 즐기고, 이용하지 않거나 나이에 맞지 않는 게임 계정은 삭제해요.
- 게임을 시작하기 전에 몇 번의 승부를 겨룰지 횟수를 계획하거나, 이용 시간을 정하고 실천해요.
- 게임 이벤트의 알림 기능을 꺼두고 나도 모르게 게임에 접속하는 것을 미리 막아요.
- 게임의 결제 한도를 설정하고 가능한 돈을 쓰지 않도록 해요.

● 동영상과 웹툰

- 이용할 수 없는 등급의 동영상과 웹툰은 보지 않고, 우연히 보게 되면 주위 어른에게 알려요.
- 동영상과 웹툰을 보기 전에 몇 편을 볼지 횟수를 계획하거나, 이용 시간을 정하고 실천해요.
- 자신과 다른 사람에게 위험하고 해로울 수 있는 내용은 따라 하지 않아요.
- 동영상과 웹툰을 보고 난 뒤 느낀 점을 글로 적어 봐요.

스마트폰 대신 '뇌 발달'놀이를 해봐요.

놀이	효과
책의 뒷이야기 꾸미기	언어와 청각에 관련한 뇌 기능이 발달해요.
마시멜로 탑 쌓기	수학이나 과학 등 논리적인 사고력, 공간 지각력을 키워줘요.
보드 게임	창의성(새로운 것을 생각해내는 힘)을 높일 수 있어요.

4. [청소년용, 만10~19세] 스마트폰 과의존 예방 가이드라인

구분	내용
[1단계] 스마트폰 과의존 문제 인식 (problem recognition)	❶ **스마트폰 과의존, 신체·정신건강, 가까운 사람들과의 관계 그리고 안전에도 해롭**습니다. - 스마트폰 과의존 위험군 비율, 모든 연령 중 청소년(만10-19세)이 가장 높습니다.
[2단계] 사용 상태 점검 (state check)	❷ **평소 스마트폰을 어떻게 사용하고 있는지 스스로 점검**합니다. - '스마트폰 과의존 척도'를 활용해 자신의 사용습관을 확인해 보세요. - 스마트폰 과의존 점검방법 : 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr) ⇒「과의존 진단」 또는 과의존이란? ⇒「청소년용 스마트폰 과의존 척도」 이용
[3단계] 바른 사용 실천 방안 및 대안 제시 (suggest an alternative)	❸ **스마트폰을 이용하는 시간과 장소를 정하고, 자신만의 조절방법을 찾아 실천**합니다. ❹ 스마트폰으로 **안전하고 믿을 수 있는 콘텐츠**만 이용합니다. ❺ **스마트폰을 이용하지 않거나 이동할 때에는 보이지 않는 곳에 보관**합니다. ❻ **온라인 공간에서 디지털 기술을 활용해 문제를 해결**합니다. ❼ **스마트폰보다 더 재미있고 유익한 활동에 참여**합니다.
[4단계] 주변 사람과의 관계 형성 강화 (connect)	❽ **스마트폰을 내려놓고 가까운 사람들과 소통**합니다. ❾ **공공장소에서 '스마트폰 예절'**을 지킵니다. ❿ 다른 사람과 **협력하는 디지털 문화**를 만들어 갑니다.

※ 가이드라인 개발 주요 근거

- 과학기술정보통신부·한국지능정보사회진흥원(2018). 제4차 스마트폰·인터넷 과의존 예방 및 해소 종합계획 (2019-2021)
- European Commission(EU, 2017). The Digital Competence Framework For Citizens.

※ 가이드라인에 대한 자세한 내용은 매뉴얼을 참고해주세요.

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

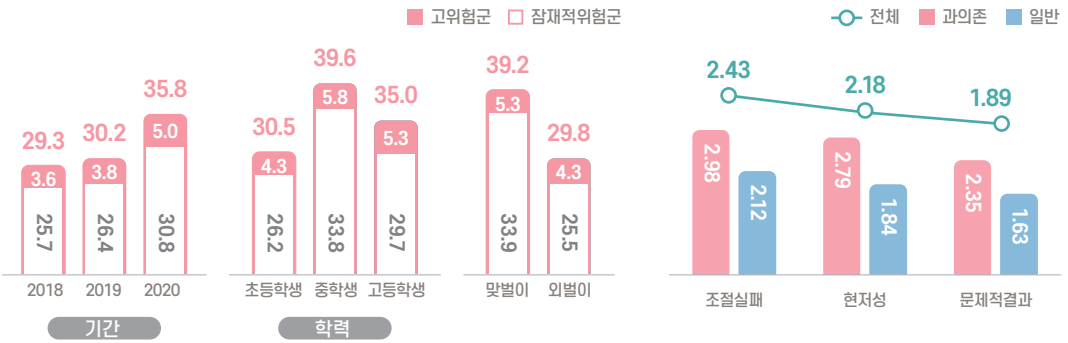
혹시, 이렇게 스마트폰을 사용하고 있나요?

크리에이터를 꿈꾸기는 하지만 영상을 지나치게 많이 봐서 부모님과 자주 싸워요.

시험 기간에도 스마트폰을 계속 보게 돼요.

모바일게임으로 한 달 용돈을 한 번에 다 썼어요.

스마트폰 과의존 위험군 비율, 청소년이 가장 높습니다.



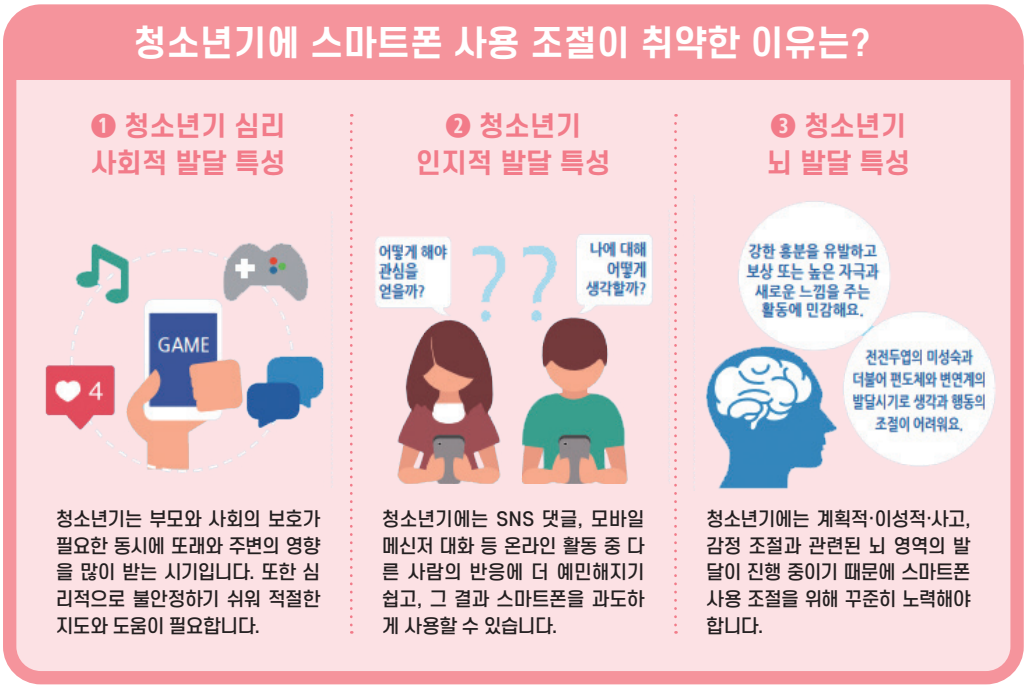
※ 출처 : 과학기술정보통신부·한국지능정보사회진흥원(2020), 2020년 스마트폰 과의존 실태조사

스마트폰 과의존, 어떤 문제가 나타날 수 있을까요?

- 신체 건강과 성장에 해롭습니다.
  - 대표적 신체 건강 문제 : VDT 증후군(Visual Display Terminal, 거북목증후군, 안구건조증, 목디스크, 손목터널증후군 등), 숙면 방해
- 심리·정서 건강에 해롭습니다.
  - 대표적 심리·정서 문제 : SNS에서 자신의 모습을 행복한 것처럼 포장하거나 다른 사람과 비교하며 우울감 또는 상대적 박탈감 경험
- 친구, 가족 등 대인 관계에 해롭습니다.
  - 대표적 대인관계 문제 : 디지털 격리 증후군(온라인상에서 이루어지는 소통에 집중하느라 현실 공간에서 함께 있는 가족, 친구 등 가까운 사람들과의 직접적 대화에 소홀해지는 현상)

● 일상생활에 해롭습니다.

- 대표적 일상생활 문제 : 수업시간 집중 저하 또는 성적 하락, 걷는 중 스마트폰을 보느라 안전 사고 발생



스마트폰 사용 조절 방법 실천하기

● 목적이 있는 경우에만 이용하고 불필요할 때는 '알림 끄기' 기능을 활용해요.

● 최근 한 달 동안 사용하지 않은 앱은 삭제하고, 스마트폰 이용 절제 도우미 앱을 활용해요.

● 스마트폰을 사용하지 않는 시간·장소(잠자기 2시간 전, 수업·식사 시간, 공공장소, 이동 중 등)를 정하고, 사용하지 않을 때는 보이지 않는 곳에 보관해요.

● 정해둔 시간 동안만 스마트폰을 사용하고, 사용 시에는 고개를 숙이지 않고 허리를 세워 바른 자세를 유지해요. 일정 시간 사용 후에는 눈 건강 체조와 스트레칭을 해요.

● 스마트폰을 대신할 수 있는 오프라인 활동(독서, 운동, 취미·동아리·봉사 등) 시간을 늘려가요.

생산적 스마트폰 활용 방법 실천하기

- 나의 적성과 흥미가 어떤지 탐색하고, 다양한 미래 직업과 진학 정보를 제공받을 수 있는 앱을 사용해 봅니다.
- 배경지식을 쌓고 나에게 맞는 맞춤형 콘텐츠를 선택할 수 있는 다양한 온라인 무료 강의(독서교육종합시스템 등)를 검색해서 꾸준히 학습해 봅니다.
- 온라인 상의 정보를 비판적 관점에서 능동적으로 탐색해 건강하게 이용합니다.
- 인터넷 공간에서도 타인을 배려·포용하고, 디지털 환경의 위험으로부터 안전을 지킵니다.
- 관심 있는 분야를 주제로 직접 모바일 콘텐츠를 만들어 가족, 친구와 공유해 봅니다.

5. [아동·청소년 보호자용] 스마트폰 과의존 예방 가이드라인

구분	내용
[1단계] 스마트폰 과의존 문제 인식 (problem recognition)	❶ **스마트폰 과의존, 청소년기의 신체·정신건강, 사회성 발달 그리고 안전에도 해롭**습니다. - 스마트폰 과의존 위험군 비율, 모든 연령 중 청소년(만10-19세)이 가장 높습니다.
[2단계] 사용 상태 점검 (state check)	❷ 보호자와 아이 모두 **평소 스마트폰을 어떻게 사용하고 있는지 점검**합니다. - '스마트폰 과의존 척도'를 활용해 사용습관을 확인해 보세요. - 스마트폰 과의존 점검방법 : 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr) ⇒「과의존 진단」 또는 과의존이란? ⇒「아동, 청소년 및 성인용 스마트폰 과의존 척도」 이용
[3단계] 바른 사용 실천 방안 및 대안 제시 (suggest an alternative)	❸ 스마트폰 보느라 수면 부족? **아이가 잠들지 못하는 진짜 이유**를 찾아 주세요. ❹ 아이 스스로 **스마트폰 사용 규칙을 정해 실천할 수 있도록 격려**해주세요. ❺ 아이가 **스마트폰을 선용하고 디지털 활용역량을 개발할 수 있도록 지원**해 주세요. ❻ **청소년의 스마트폰 이용문화를 이해하고 아이의 온라인 활동에 참여**해 보세요. ❼ 아이에게 **다양한 여가·사회 활동을 권장하고 함께** 해주세요.
[4단계] 주변 사람과의 관계 형성 강화 (connect)	❽ **긍정적인 양육태도가 자녀의 스마트폰 과의존을 감소**시킬 수 있습니다. ❾ **가족과 함께하는 시간을 의례(ritual)화**하고, **공감을 토대로 소통**해 주세요. ❿ **안전하고 신뢰할 수 있는 디지털 세상을 위해 따뜻한 관심과 실천**이 필요합니다.

※ 가이드라인 개발 주요 근거

- 과학기술정보통신부·한국지능정보사회진흥원(2018). 제4차 스마트폰·인터넷 과의존 예방 및 해소 종합계획 (2019-2021)
- European Commission(EU, 2017). The Digital Competence Framework For Citizens..

※ 가이드라인에 대한 자세한 내용은 매뉴얼을 참고해주세요.

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

아동·청소년의 스마트폰 과의존 문제 상황

가족 모두 스마트폰만 붙들고 있는데다 대화는 늘 다툼으로 끝나요.

아이가 공부대신 웹툰, 웹드라마에 빠졌어요.

첫째 아이가 유튜브에 빠졌는데, 둘째가 따라 해요.

고등학생 딸이 소셜미디어에 빠져 학업 고민이 많아요.

초등학교 교사인데, 아이들이 음란물에 노출돼 있어요.

게임 BJ가 되고 싶은데 부모님이 이해하지 못해 매일 다툽니다.

청소년기에 스마트폰 사용 조절이 취약한 이유

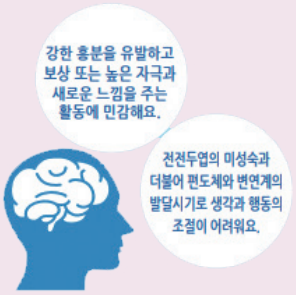
❶ 청소년기 심리 사회적 발달 특성

청소년기는 부모 또는 사회의 보호가 필요한 동시에 또래의 영향을 많이 받는 시기입니다. 또한 심리적으로 불안정하기 쉬워 세심한 지도와 관심이 필요합니다.

❷ 청소년기 인지적 발달 특성

청소년기에는 SNS 댓글, 모바일 메신저 대화 등 온라인 활동 중 다른 사람의 반응에 더 예민해지기 쉽고, 그 결과 스마트폰을 과도하게 사용할 수 있습니다.

❸ 청소년기 뇌 발달 특성



청소년기에는 계획적·이성적·사고, 감정 조절과 관련된 뇌 영역의 발달이 진행 중이기 때문에 스마트폰 사용 조절을 위해 꾸준히 노력해야 합니다.

아동·청소년기 생산적 스마트폰 활용 방법 실천하기

- 보호자의 긍정적인 양육태도와 모범적인 스마트폰 사용 습관이 아이의 스마트폰 과의존을 예방·해소할 수 있습니다.
- 아이가 온라인 상의 정보를 비판적 관점에서 능동적으로 탐색하고 건강하게 이용할 수 있도록 이끌어 주세요.
- 아이가 디지털 활용 역량과 데이터·콘텐츠 리터러시 향상을 위한 교육에 참여할 수 있도록 지원해 주세요.
- 아이의 적성·흥미 맞춤 학습과 다양한 배경지식을 쌓을 수 있는 온라인 무료 강의를 활용해 보세요.
- 아이의 진로 지도에 유용한 미래 직업과 진학 정보를 제공하는 앱을 사용해 보세요.
- 가족이 함께 스마트폰 사용 규칙을 정하고 실천해 보세요.

6. [성인용(만 20~59세)] 스마트폰 과의존 예방 가이드라인

구분	내용
[1단계] 스마트폰 과의존 문제 인식 (problem recognition)	❶ **스마트폰 과의존, 신체·정신건강, 가까운 사람들과의 관계 그리고 안전에도 해롭**습니다. - 성인의 스마트폰 과의존 위험군 비율, 매년 지속적으로 증가하고 있습니다.
[2단계] 사용 상태 점검 (state check)	❷ **평소 스마트폰을 어떻게 사용하고 있는지 스스로 점검**합니다.. - '스마트폰 과의존 척도'를 활용해 자신의 사용 습관을 확인해보세요. - 스마트폰 과의존 점검방법 : 스마트쉼센터 홈페이지(http://www.iapc.or.kr) ⇒ 「과의존 진단」 또는 과의존이란? ⇒ 「성인용 스마트폰 과의존 척도」 이용
[3단계] 바른 사용 실천 방안 및 대안 제시 (suggest an alternative)	❸ **스마트폰** 관리 앱(App)으로 **사용내역을 주기적으로 확인**합니다. ❹ **스마트폰 이용 제한 시간·공간을 정해 디지털 디톡스(Digital Detox)를 실천**합니다. ❺ 스마트폰으로 **디지털 리터러시와 활용역량을 개발**합니다. ❻ 온라인 공간에서 **디지털 기술로 사회문제 해결에 참여**합니다. ❼ **의미있는 여가 생활**을 가꾸고, **사회 활동에 동참**합니다.
[4단계] 주변 사람과의 관계 형성 강화 (connect)	❽ **스마트폰을 내려놓고 가까운 사람들과 소통**합니다. ❾ **공공장소에서 '스마트폰 예절'**을 지킵니다. ❿ **안전하고 신뢰할 수 있는 디지털 문화**를 만들어 갑니다.

※ 가이드라인 개발 주요 근거

- 과학기술정보통신부·한국지능정보사회진흥원, 스마트폰 과의존 실태조사.
- 제4차 스마트폰·인터넷 과의존 예방 및 해소 종합계획(2019~2021)
- European Commission(EU, 2017), The Digital Competence Framework For Citizens..

※ 가이드라인에 대한 자세한 내용은 매뉴얼을 참고해주세요.

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

성인의 스마트폰 과의존 문제 상황

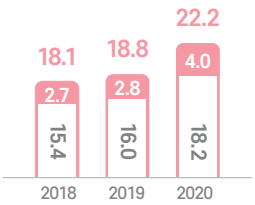
길을 갈때나, 운전 할때도 스마트폰에서 나오는 내용이 궁금해 눈을 뗄 수가 없어요.

공부하는데, 업무하는데 스마트폰이 없으면 안되잖아요.

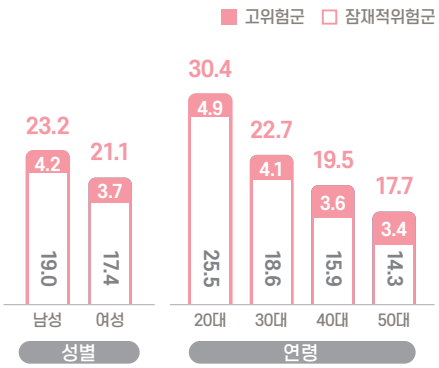
소통하고 싶어 SNS를 하면 내 처지와 비교되면서 우울해지기만 하고 더 소통이 안 되는 느낌이에요.

편리하려고 사용하는 스마트폰, 어떻게 하면 좀 더 건강하게 사용할 수 있을까요?

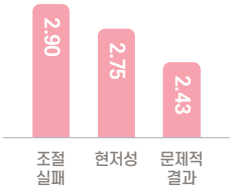
성인 스마트폰 과의존 위험군 비율 추이 (2018~2020)



성인 스마트폰 과의존 위험군 현황(%)



성인 스마트폰 과의존 요인별 경험 현황 (4점 만점)



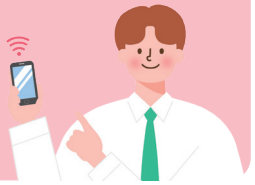
※ 출처 : 과학기술정보통신부·한국지능정보사회진흥원(2020), 2020년 스마트폰 과의존 실태조사

- 성인은 스마트폰 과의존의 3요인(현저성/조절실패/문제적 결과) 중, 이용시간을 조절하거나 줄이는 것에 어려움을 느끼는 '조절 실패'를 가장 많이 경험하는 것으로 나타났습니다.
- 성인 중 여성(21.1%)보다 남성(23.2%), 20~50대 연령 중 20대의 과의존 위험군 비율이 높았습니다.

스마트폰 과의존, 어떤 문제가 나타날 수 있을까요?

- 신체 건강 및 인지 능력에 해롭습니다.
  - 거북목, 목 디스크, 안구건조증 등 VDT(Visual Display Terminal) 증후군을 유발합니다.
  - 기억력 및 판단력, 주의 집중과 같은 인지 능력과 자기 조절력이 약해집니다.
- 심리/정서적 건강과 대인 관계에 해롭습니다.
  - 과의존 수준이 심각할수록 우울·불안과 같은 부정적 감정은 많이, 행복감과 같은 긍정적 감정은 적게 느낍니다.
  - 대인관계 능력이 저하되고 관계에서의 갈등을 경험하게 됩니다.
- 안전에 해롭습니다.
  - 길을 걸으면서도 스마트폰에서 눈을 떼지 못하는 '스몸비(스마트폰 좀비)'가 될 수 있습니다.
  - 운전을 하면서 스마트폰을 보느라 교통사고가 증가하고 있습니다.

점차 건강한 스마트폰 사용법에 대한 관심과 필요성이 커지고 있습니다. 그런데 너무 많은 정보 때문에 실천하기가 오히려 힘들지는 않나요? 나의 상황과 환경에 맞춰 정말 필요한 한두 가지부터 시도해보는 것이 어떨까요? 오늘부터 실천할 수 있는 것을 선택해보세요. 그리고 한 달만 노력해 보세요!



생산적 스마트폰 활용 방법 실천하기

- 길을 걸을 때와 운전을 할 때, 계단 등의 위험한 곳에서는 스마트폰을 보이지 않는 곳에 보관합니다.
- 잘 때에는 스마트폰을 무음 모드로 설정하거나 손에 닿지 않는 곳에 놓아두는 '거리두기'를 합니다.
- 조용한 장소나 여러 사람이 함께 있는 곳에서는 무음 모드 또는 이어폰을 사용하며 타인을 방해하지 않는 것이 배려입니다.
- 바른 스마트폰 사용 자세를 습관화하고, 사용 후 일정한 시간이 지난 뒤에는 스트레칭을 합니다.

- 가까운 사람들과 함께 있을 때에는 '스크린 컨택(screen-contact)'이 아닌 '아이 컨택(eye-contact)'을 해주세요.
- 온라인 공간에서 비판적 사고를 통해 가짜 뉴스와 검증되지 않은 정보를 분별하고, 디지털 콘텐츠를 건강하게 이용합니다.
- 자신의 개인 정보를 보호하고 타인의 창작물을 무단으로 사용하지 않는 디지털 윤리를 실천합니다.
- 디지털 환경에서의 위험으로부터 자신과 주변 사람들의 안전을 지킵니다.
- 스마트폰 과의존 예방 및 데이터/디지털 콘텐츠 리터러시 향상을 위한 교육에 참여합니다.

성인 대상 정보화 교육기관

주관기관	사업내용	비용	신청방법
한국지능정보사회진흥원(NIA)	스마트쉼센터를 통해 성인 대상 맞춤 스마트폰 과의존 예방교육 프로그램 및 콘텐츠 제공	무료	홈페이지 (www.iapc.or.kr)
디지털 리터러시협회	디지털 리터러시 및 불평등 해소 교육 제공	교육별 상이	홈페이지 (www.cdledu.org)
지식캠퍼스 GSEEK	경기도에서 제공하는 온라인 평생학습 서비스로 IT, 은퇴설계, 생활정보 등 14개 분야별 학습과정 제공	무료	홈페이지 (www.gseek.kr)
K-mooc	오픈형 온라인 학습과정으로 고등교육 개방이라는 세계적 흐름에 발맞춰 평생학습 기반 조성을 목표로 다양한 교육과정 제공	무료	홈페이지 (www.kmooc.kr)
지역사회	시·군·구청, 복지관, 대학 평생교육원 등 지역사회 내 여러 기관에서 디지털 활용역량 교육 제공	무료	기관별 홈페이지

7. [고령층용(만60세)] 스마트폰 과의존 예방 가이드라인

구분	내용
[1단계] 스마트폰 과의존 문제 인식 (problem recognition)	❶ **스마트폰 과의존, 신체·정신건강, 가까운 사람들과의 관계 그리고 안전에도 해롭**습니다. - 성인의 스마트폰 과의존 위험군 비율, 매년 지속적으로 증가하고 있습니다.
[2단계] 사용 상태 점검 (state check)	❷ **평소 스마트폰을 어떻게 사용하고 있는지 스스로 점검**합니다.. - '스마트폰 과의존 척도'를 활용해 자신의 사용 습관을 확인해보세요. - 스마트폰 과의존 점검방법 : 스마트쉼센터 홈페이지(http://www.iapc.or.kr) ⇒ 「과의존 진단」 또는 과의존이란? ⇒ 「성인용 스마트폰 과의존 척도」 이용
[3단계] 바른 사용 실천 방안 및 대안 제시 (suggest an alternative)	❸ **스마트폰** 관리 앱(App)으로 **사용내역을 주기적으로 확인**합니다. ❹ **스마트폰 이용 제한 시간·공간을 정해 디지털 디톡스(Digital Detox)를 실천**합니다. ❺ 스마트폰으로 **디지털 리터러시와 활용역량을 개발**합니다. ❻ 온라인 공간에서 **디지털 기술로 사회문제 해결에 참여**합니다. ❼ **의미있는 여가 생활**을 가꾸고, **사회 활동에 동참**합니다.
[4단계] 주변 사람과의 관계 형성 강화 (connect)	❽ **스마트폰을 내려놓고 가까운 사람들과 소통**합니다. ❾ **공공장소에서 '스마트폰 예절'**을 지킵니다. ❿ **안전하고 신뢰할 수 있는 디지털 문화**를 만들어 갑니다.

※ 가이드라인 개발 주요 근거

- 과학기술정보통신부·한국지능정보사회진흥원, 스마트폰 과의존 실태조사.
- 제4차 스마트폰·인터넷 과의존 예방 및 해소 종합계획(2019~2021)
- European Commission(EU, 2017), The Digital Competence Framework For Citizens..

※ 가이드라인에 대한 자세한 내용은 매뉴얼을 참고해주세요.

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

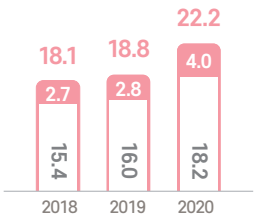
고령층의 스마트폰 과의존 문제 상황

60대 후반 아버지가 모바일 영상에 빠져 운동 중에도 보시다가 크게 다칠 뻔 했습니다. 주무실 때도 늦은 시간까지 스마트폰을 보고, 늘 손이 닿는 곳에 두려 해서 걱정입니다.

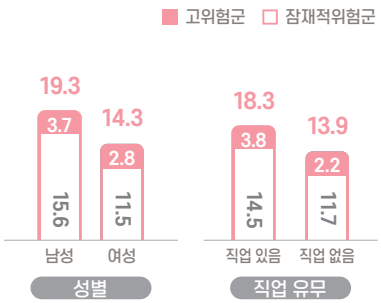
소일거리로 스마트폰으로 뉴스를 보고 자식들에게 알려주는 것이 습관이 됐습니다. 잠시라도 스마트폰을 보지 못하면 무슨 일이 생겼을 것 같아 불안과 궁금증이 커져 계속 뉴스를 검색하게 됩니다.

퇴직한 아버지가 스마트폰으로 온라인도박을 하고 돈을 잃기도 해서 그만두시도록 설득했습니다. 그런데 아버지는 여가로 돈도 벌 수 있는데 말린다며 가족들에게 화를 내십니다.

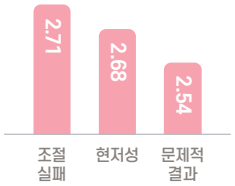
고령층 스마트폰 과의존 위험군 비율 추이 (2018~2020)



고령층 스마트폰 과의존 위험군 현황(%)



고령층 스마트폰 과의존 요인별 경험 현황 (4점 만점)



※ 출처 : 과학기술정보통신부·한국지능정보사회진흥원(2020), 2020년 스마트폰 과의존 실태조사

- 고령층은 스마트폰 과의존의 3요인(현저성/조절실패/문제적 결과) 중, 이용시간을 조절하거나 줄이는 것에 어려움을 느끼는 '조절 실패'를 가장 많이 경험하는 것으로 나타났습니다.
- 성인 중 여성(14.3%)보다 남성(19.3%), 직업이 있는 고령층이 과의존 위험군 비율이 높았습니다.

스마트폰, 지나치게 사용하면 해롭습니다.

- 신체 건강 및 인지 능력에 해롭습니다.
  - 거북목, 목 디스크, 안구건조증 등 VDT(Visual Display Terminal) 증후군을 유발합니다.
  - 기억력 및 판단력, 주의 집중과 같은 인지 능력과 자기 조절력이 약해집니다.
- 심리/정서적 건강과 대인 관계에 해롭습니다.
  - 과의존 수준이 심각할수록 우울·불안과 같은 부정적 감정은 많이, 행복감과 같은 긍정적 감정은 적게 느낍니다.
  - 대인관계 능력이 저하되고 관계에서의 갈등을 경험하게 됩니다.
- 안전에 해롭습니다.
  - 길을 걸으면서도 스마트폰에서 눈을 떼지 못하는 '스몸비(스마트폰 좀비)'가 될 수 있습니다.
  - 운전을 하면서 스마트폰을 보느라 교통사고가 증가하고 있습니다.

스마트폰 사용 조절 방법

- 목적이 있는 경우에만 이용하고 불필요할 때는 '알림 끄기' 기능을 활용합니다.
- 최근 한 달 동안 사용하지 않은 앱은 삭제하고, 스마트폰 이용 절제 도우미 앱을 활용합니다.
- 스마트폰을 사용하지 않는 시간과 장소(잠자기 2시간 전, 수업·식사 시간, 공공장소, 이동 중 등)를 정하고, 사용하지 않을 때에는 보이지 않는 곳에 보관합니다.
- 스마트폰을 사용할 때에는 고개를 숙이지 않고 허리를 세워 바른 자세를 유지합니다.일정한 시간 동안 사용 후에는 눈 건강 체조와 스트레칭을 합니다.
- 스마트폰을 내려놓고 의미있는 여가 생활과 사회 활동(독서, 운동, 외국어 공부, 악기, 그림, 동아리 봉사 등) 시간을 늘려갑니다.

산적 스마트폰 활용 통한 스마트 에이징(Smart Aging) 실천 방법

- 스마트폰 활용 및 과의존 예방교육에 참여합니다.
- 스마트폰을 통해 가족, 친구 등 가까운 사람들과의 소통 공간을 넓혀 봅니다.
- 온라인에서도 개인정보를 보호하고 비판적 사고로 검증되지 않은 정보를 분별하며 디지털 콘텐츠를 건강하게 이용할 수 있는 방법을 익히고 실천합니다.
- 주문, 배송, 금융, 평생교육, 의료 등 생활 및 복지 서비스를 지원하는 앱을 사용해 봅니다.
- 디지털 기술을 활용해 간직하고 싶은 추억 또는 관심 분야에 대한 콘텐츠를 만들어 봅니다.

고령층 대상 정보화 교육기관

주관기관	사업내용	비용	신청방법
한국지능정보 사회진흥원(NIA)	지방자치단체, 노인 단체, 대학평생교육원 등 정보화 교육기관을 통해 고령층 정보화 기초 및 실용교육 실시	무료	홈페이지 (www.iapc.or.kr)
한국실버IT 연구개발 연합회	고령층의 정보격차 해소를 위해 IT교육, PC정비활동, 연구개발 및 봉사활동 제공	무료	홈페이지 (www.ksita.kr)
서울시50 플러스 캠퍼스	스마트폰 활용 교육을 비롯해 생애 전환, 일·활동 탐색, 생활문화기술 관련 다양한 강좌 제공	무료/유료	홈페이지 (www.50plus.or.kr)
디지털 리터러시협회	디지털 리터러시 및 불평등 해소 교육 제공	교육별 상이	홈페이지 (www.cdledu.org)
지식캠퍼스 GSEEK	경기도에서 제공하는 온라인 평생학습 서비스로 IT, 은퇴설계, 생활정보 등 14개 분야별 학습과정 제공	무료	홈페이지 (www.gseek.kr)
K-mooc	오픈형 온라인 학습과정으로 고등교육 개방이라는 세계적 흐름에 발맞춰 평생학습 기반 조성을 목표로 다양한 교육 과정 제공	무료	홈페이지 (www.kmooc.kr)

05 스마트폰 과의존 예방교육 콘텐츠

- **교육대상 :** 영유아, 초·중·고교생, 대학생, 학부모, 교원, 성인
- **이용방법:** 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr) [콘텐츠·자료실] 메뉴에서 이용 가능
- **프로그램 상세 소개**

개발연도	대상	시간(분)	내용
2015	유아	15	모바일 게임 과의존에 대한 내용으로 개발한 그림동화 및 인기 캐릭터를 활용하여 동화, 동요로 구성(애니메이션+동요 방식)
	초등생	30	모바일 게임 및 스마트폰 과다사용에 대한 내용으로 가족, 또래관계에 미치는 영향을 3가지 에피소드로 제시 및 스마트 가이드, 바른 약속하기로 구성(애니메이션 방식)
	중학생	30	SNS 과의존 및 모바일 게임으로 겪게 되는 내·외적 갈등과 결과를 고찰할 수 있는 2가지 에피소드 제시 및 스마트 가이드, 또래 인터뷰, 바른 스마트폰 사용방법 소개로 구성(드라마 방식)
	고등학생	30	SNS 과의존 및 모바일 게임에 대한 심각성 인지, 고등학생 이용 실태 조사, 3가지 사례드라마, 또래인터뷰 등으로 구성(드라마 방식)
	성인 (학부모)	40	자녀 및 본인의 스마트폰 과의존 예방을 위하여 올바른 스마트폰 사용방법, 가이드라인 등으로 구성(강연 방식)
2016	중·고생	30	청소년들의 스마트폰 사용 문화와 특징을 이해하고, SNS, 게임 등 관심분야별로 바른 사용 방법들을 배울 수 있도록 구성(웹툰 + 강연 방식)
	성인 (학부모)	20	실생활에서 고민해볼 수 있는 다양한 사례들을 위주로 학부모의 디지털 소양의식을 높이고 자녀들의 인터넷 과의존에 대한 개념과 인식개선 내용으로 구성(웹툰+강연 방식)

개발연도	대상	시간(분)	내용
2017	직장인, 대학생, 군장병, 성인	20	스마트폰 과의존 현황을 제시하고, 스마트폰 바르게 사용하기 등 스마트폰 과의존 예방을 위한 방법을 소개(스마트한 ON/OFF) ※ 해당 콘텐츠는 배움나라(estudy.or.kr) 사이트를 통해서도 전국민 대상 무료 교육과정 운영 중
2018	유아	7	유아의 스마트폰 과의존 예방교육에 대한 흥미를 유지하고, 능동적으로 참여할 수 있도록 다양한 동물 캐릭터가 등장하는 동화로 구성(애니메이션 방식+지도지침서)
	초등학생	15	일상에서 초등학생이 경험할 수 있는 모바일 콘텐츠별(웹툰, 동영상) 과의존으로 인한 문제 상황을 소재로 과의존 위험성 및 바른 사용의 필요성 이해(애니메이션 방식+지도지침서)
2019	청소년	17	스마트폰 사용습관 점검 및 자기통제력 향상을 바탕으로 스마트폰을 바르게 사용하는 태도를 지닌 스마트리더로서 성장할 수 있도록 구성(활동지 별도 첨부)
	성인	30	개인의 스마트폰 사용습관을 탐색하고, 스마트폰을 워라벨을 위한 도구로써 건강하고 바르게 사용하는 방법을 습득하여 적용할 수 있도록 구성
2020	유아	9	스마트폰을 좋아하는 삐약이와 함께 스마트폰에 대한 활용 및 이해를 통해 스마트폰을 파악하고 건강하게 사용하도록 안내 (애니메이션+체조영상+지도지침서)
	성인	15	스마트폰 사용에 있어서 꼭 필요한 부분은 '조절'해서 사용하고, 필요 없는 부분은 '대체'해서 사용하기 위한 '낄끼빠빠' 접근법 제시
	보호자	13	보호자로서 '따뜻한 마음'으로 '단호하게 지도'하는 '겉바속촉'한 스마트폰 교육법 유아, 초등학생, 청소년 자녀들에 대한 지도 방법 제시

06 전국 스마트쉼센터 안내

스마트쉼센터 주요사업

스마트쉼센터는 스마트폰 과의존 예방해소 전문 상담기관으로 건강한 스마트폰 사용을 통해 삶의 균형을 회복할 수 있도록 예방교육, 상담, 실태조사, 캠페인 등 다양한 사업을 추진하고 있으며, 전국 17개 광역시도에 스마트쉼센터를 설치하여 운영하고 있습니다.

스마트쉼 캠페인

- 건강한 디지털문화 조성 및 스마트폰 과의존 예방을 위해 종교단체, NGO, 기업, 학회 등으로 구성된 스마트쉼문화운동본부와 함께 스마트 휴데이(休day), 실천수칙 보급 등 다양한 캠페인 전개

예방교육

- 학교, 기관, 시설에 전문강사를 파견하여 유아, 청소년, 성인(대학생, 학부모, 교사, 고령층 등) 등 전국민 대상 스마트폰 과의존 예방 교육 지원

전문상담

- 스마트폰 과의존과 관련하여 학교 부적응, 학업 및 진로, 부모와의 갈등 등 다양한 심리적 어려움을 극복할 수 있도록 전문상담 실시

찾아가는 가정방문상담

- 스마트폰 과의존 문제로 심각한 어려움을 겪고 있어 도움이 필요한 취약계층 가정은 물론 일반가정(고위험 사용자군, 잠재적 위험사용자군 해당자)으로 직접 방문하여 상담 실시

전문인력양성 및 보수교육

상담사·예방교육강사·교사를 대상으로 스마트폰 과의존에 대한 상담 이론과 실제 접근법들을 교육하여 스마트폰 과의존 문제에 체계적으로 대응할 수 있도록 전문역량 강화

전문 상담사 자격검정제도를 통한 체계적인 상담 전문인력 확보

조사 및 연구

스마트폰 과의존 문제에 대처하기 위해 매년 스마트폰 과의존 실태조사와 상담 프로그램 개발, 뉴미디어 중독과 관련한 연구 실시

거버넌스 구축 및 운영

스마트폰 과의존 문제에 효과적으로 대처하기 위해 전국 18개 스마트쉼센터와 전문상담·치료기관을 연계하여 상담서비스 제공

● 지역별 스마트쉼센터 소재·연락처

번호	지역	전화번호	주소
1	서울	02-6191-2043	서울시 중구 청계천로 14(한국지능정보사회진흥원 서울사무소 B1층) 서울스마트쉼센터
2	부산	051-744-7756	부산광역시 해운대구 센텀동로 41 센텀벤처타운 4층 403호 부산 정보문화센터(스마트쉼센터)
3	대구	053-803-6940	대구광역시 북구 산격동 1445-3(연암로 40) 대구시청별관 102동 1층 대구스마트쉼센터
4	인천	032-725-3230	인천시 미추홀구 석정로229 (도화동206-2) JST제물포스마트타운 12층 인천스마트쉼센터
5	광주	062-613-5791	광주광역시 서구 내방로 111(치평동1200) 광주시청(내) 3층 광주스마트쉼센터
6	대전	042-270-3223	대전광역시 서구 둔산로 100(둔산동 1420) 대전시청 4층 대전스마트쉼센터

번호	지역	전화번호	주소
7	울산	052-256-5234	울산광역시 남구 중앙로 153(신정동) 괴하빌딩 2층 울산스마트쉼센터
8	세종	044-300-2471	세종특별자치시 한누리대로 2107 보람종합복지센터 1층
9	경기 북부	031-836-8805	경기도 의정부시 범골로 137 경기도일자리재단 여성능력개발본부(북부)(내) 경기북부스마트쉼센터
10	경기 남부	031-8008-8046	경기도 수원시 팔달구 효원로 308번길 34(인계동 경기도여성비전센터) 3층 경기남부스마트쉼센터
11	강원	033-249-3077	강원도 춘천시 중앙로1 강원도청 청사관리동 2층 강원스마트쉼센터
12	충북	043-211-8275	충북 청원구 오창읍 각리1길 7 충북지식산업진흥원 4층 충북스마트쉼센터
13	충남	041-635-5834	충남 홍성군 홍북읍 충남대로 21 충남도청 별관 2층 207호 충남스마트쉼센터
14	전북	063-288-8497	전라북도 전주시 완산구 현무2길 25 전북정보산업지원센터 1층 전북스마트쉼센터
15	전남	061-642-1971	전남 여수시 봉강동(봉강 2길 27번지) IT교육센터 1층 전남스마트쉼센터
16	경북	054-242-0076	경북 포항시 북구 삼호로 25번길 21
17	경남	055-281-7333	경상남도 창원시 의창구 용지로248 경남발전연구원 102호 경남스마트쉼센터
18	제주	064-723-2670	제주특별자치도 청사로 59(도남동) 정부제주지방합동청사 바당동 542호 제주스마트쉼센터

07 스마트폰 과의존 예방교육 실적입력 FAQ

Q1 지능정보서비스(스마트폰) 과의존 관련 예방교육 실시 현황 조사의 일정이 어떻게 되나요?

● 지능정보서비스(스마트폰) 과의존 예방교육 실시 현황 조사 일정은 다음과 같습니다.

시기	주요내용	비고
매년 3~4월	전년도 교육실시결과 입력	스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)에서 제출
매년 5~6월	교육실시결과 수정 및 추가제출	삭제 요청 후 재입력 또는 결과 추가제출
매년 10~12월	관리자 특별교육 실시	결과 미제출, 허위제출 또는 교육 미실시 기관 대상

※ 위의 일정은 매년 달라질 수 있습니다.

Q2 지능정보서비스(스마트폰) 과의존 관련 예방교육은 의무사항인가요?

● 지능정보서비스(스마트폰) 과의존 예방교육은 다음과 같은 법에 의거하여 의무적으로 실시하는 법정의무 교육입니다.

- 지능정보화기본법 제54조(지능정보서비스 과의존 관련 교육), 동법 시행령 제50조(지능정보서비스 과의존 관련 교육의 실시)에 의거하여 추진하고 있습니다.
- 또한, 과학기술정보통신부는 지능정보화기본법 시행규칙 제11조(지능정보서비스 과의존 관련 교육의 점검 등)에 의거하여 교육실시 결과를 매년 점검하고 있습니다.

Q3 교육 실시 결과는 어떻게 제출해야 하나요?

- 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)에서 결과 제출을 하실 수 있습니다. 제출 기간이 지나면 실적 입력이 불가하오니 참고 바랍니다.

Q4 지능정보서비스(스마트폰) 과의존 관련 예방교육 대상과 이수기준은 어떻게 되나요?

- 지능정보서비스(스마트폰) 과의존 법정의무교육 대상 기관은 어린이집, 유치원, 초·중·고등학교(특수학교, 기타학교 등), 대학교, 공공기관 등이며, 이수 기준, 방법 등은 다음과 같습니다.

구분	대상	횟수	이수기준*	교육방법
어린이집	영·유아	연 1회 이상	이수율 70%이상	• 전문강사에 의한 교육 • 내부교원·직원 등에 의한 교육 • 온라인 교육 • 그 밖에 교육효과를 예상할 수 있는 지능정보서비스 과의존 예방교육
유치원	유아	연 1회 이상		
초·중·고등학교	학생	반기별 1회 이상		
공공기관	직원	연 1회 이상		
대학교	학생	연 1회 이상	이수율 50% 이상	

* 이수율(%) = (교육참여인원/교육대상인원) × 100

※ 영아(3세 미만)의 경우 직접 교육이 사실상 어려우므로, 가이드라인·실천가이드 등을 보호자에게 교부하여 지도 방법을 안내하면 교육 이수 기준을 충족한 것으로 인정됩니다.

Q5 지능정보서비스(스마트폰) 과의존 예방교육 관련 자료나 도움을 받을 수 있는 곳은 없을까요?

- 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)에서 지능정보서비스(스마트폰) 과의존 예방교육, 맞춤형 교육 콘텐츠 등을 이용하실 수 있습니다.
  - [교육신청] 스마트쉼센터 내 예방교육 신청하기 메뉴를 통해 지역, 교육일시, 교육명, 교육방식(학급·강당·방송·온라인) 등 신청자 정보를 입력하고 교육을 신청하실 수 있습니다.
  - [콘텐츠] 스마트쉼센터 자료실에서 자체교육을 실시하실 수 있는 표준교안, 영상 등 유아~성인까지 대상별 맞춤형 예방교육 자료를 무료로 활용하실 수 있습니다.

Q6 교사(교수), 교직원 및 보육교사도 교육을 받아야 하나요?

- 소속 학생, 영유아만 의무교육 대상입니다. 강의진행을 위한 교육 수강은 자율적으로 진행하시기 바랍니다.

Q7 예방교육 미 이수(기준 미충족, 결과 미제출 등) 시 기관이 받는 불이익이 있나요?

- 교육대상 기관이 ① 예방교육 이수기준 미충족, ② 예방교육 실시결과 미제출, ③ 결과 허위제출 등 교육 부실 인정기준 중 하나라도 해당되는 경우 교육대상 기관 관리자는 특별교육을 이수하여야 합니다.

  - 특별교육 이외의 다른 불이익은 없습니다.