

너무 합니다.
너무 합니다.

당신은 너~무 합니다!

스마트폰 과의존 예방 가이드라인 매뉴얼
[아동·청소년 보호자용]



목차



I. 스마트폰 과의존 예방 가이드라인 및 매뉴얼 개발 개요

II. 아동·청소년 보호자 대상 스마트폰 과의존 예방 가이드라인 매뉴얼

1단계 | R 스마트폰 과의존 문제 인식(Problem recognition)

1. 스마트폰 과의존 위험군 비율, 청소년이 가장 높습니다.
 - 1) 아동·청소년의 스마트폰 과의존 사례
 - 2) 스마트폰 과의존 개념
 - 3) 청소년 스마트폰 과의존 실태
2. 스마트폰 과의존, 아이의 신체·정신건강, 사회성 발달 및 안전에 해롭습니다.
 - 1) 스마트폰의 특징
 - 2) 청소년기에 스마트폰 사용 조절이 취약한 이유
 - 3) 스마트폰 과의존의 원인 및 부정적 결과

2단계 | E 스마트폰 사용 상태 점검(State check)

3. 보호자와 아이의 스마트폰 이용습관을 점검해 보세요.

3단계 | S 바른 스마트폰 사용 실천방안 및 대안 제시(Suggest alternatives)

4. 스마트폰 하느라 수면 부족? 아이가 잠들지 못하는 진짜 이유를 찾아 주세요.
5. 아이가 스마트폰 사용 규칙을 스스로 정해 실천할 수 있도록 격려해 주세요.
6. 보호자와 아이 모두 디지털 활용 역량을 키워 보세요.
7. 스마트폰을 통해 디지털 콘텐츠와 플랫폼을 생산적으로 활용할 수 있도록 지도해 주세요.
8. 아이의 스마트폰 이용문화를 이해하고 온라인 활동을 공유해 보세요.
9. 다양한 여가활동을 권장하고 함께 참여해 주세요.



4단계 | T 주변 사람과의 관계 형성 강화(Connect)

10. 보호자의 긍정적인 양육태도가 아이의 스마트폰 과의존을 감소시킬 수 있습니다.
11. 아이의 발달단계에 따라 보호자-아이 간의 관계 양상도 변해야 함을 기억해 주세요.
12. 기술 간섭(technoference)으로부터 가족 관계를 보호해 주세요.
13. 가족과 함께하는 시간을 의례화(ritual)하고, 공감을 토대로 소통해 보세요.
14. 아이 또는 자신이 스마트폰 과의존 상태라면 전문적인 심리 상담을 권합니다.
15. 아이가 살아가는 세상에 대한 따뜻한 관심과 사회문제 해결을 위한 참여가 필요합니다.

III. 부록

1. 스마트폰 과의존 개념 이해

- 1) 스마트폰 과의존 개념
- 2) 스마트폰 과의존 위험군 분류
- 3) 스마트폰 과의존 척도 및 결과 해석

2. 스마트쉼센터 소개

- 1) 스마트쉼센터 주요 사업
- 2) 스마트쉼센터 이용 안내
- 3) 전국 스마트쉼센터 연락처
- 4) 스마트폰 과의존 상담 흐름도

3. 스마트폰 과의존 관련 국외 동향

참고문헌

I. 스마트폰 과의존 예방 가이드라인 및 매뉴얼 개발 개요

1. 개발 배경 및 목적

- 스마트폰 사용이 일상화되면서 원하는 정보나 대상에의 접근성이 높아지는 등 편리한 점도 있지만, 스마트폰 과의존과 같은 부작용도 나타나고 있습니다. 더욱이 앞으로 빅데이터, 인공지능, 사물인터넷, 블록체인 등 ICT 기술의 급속한 발전 및 융합에 따라 경제·사회·문화 전반에 걸쳐 많은 긍정적 및 부정적 변화가 예상됩니다. 본 가이드라인 및 매뉴얼은 이러한 ICT 환경에서 스마트폰 이용자가 정보화 역기능에 적절히 대처할 수 있도록 지원하기 위해 개발되었습니다. 스마트폰 이용자라면 누구나 가이드라인과 매뉴얼을 참고해 잘못된 이용으로 인한 문제점을 인식하고 현재의 사용습관을 점검하며 디지털 활용역량을 개발할 수 있습니다.

2. 개발 방향

- 스마트폰 이용자의 생애주기별 발달단계 및 생활환경을 고려하여 개발되었습니다.
 - 세부 대상(총 7종) : 영아 보호자, 유아 보호자, 아동, 청소년, 아동·청소년 학부모, 성인, 고령층
- 스마트폰 이용 관련 국제적 기준과 국내 스마트폰 과의존 실태를 비롯해 최근의 환경·기술·문화·정책적 변화 및 국내외 유관 지침·동향을 반영했습니다.
- 기존 가이드라인과의 차별점
 - 가이드라인 및 매뉴얼의 각 내용을 뒷받침하는 연구 결과를 중심으로 구성함으로써 개발 근거를 강화했습니다.
 - 스마트폰 과의존의 위험이 모든 연령층에 확산되는 것을 예방하기 위해 기존의 영·유아 보호자 및 성인·고령층 대상 통합 가이드라인(2017)을 각 대상별(영아 보호자용, 유아 보호자용, 성인용, 고령층용)로 세분화했습니다. 단, 영·유아 보호자용 가이드라인 매뉴얼은 영·유아기 발달의 연속성 및 누적성을 고려하여 통합본으로 개발되었습니다.

3. 구성 원리

- 가이드라인 및 매뉴얼의 단순 나열을 지양하고, 효과적 내용 전달 및 맥락 유지를 위해 인지행동주의이론을 토대로 4단계의 프레임(REST)을 개발했습니다(2017). 이용자가 인지, 정서, 행동적 측면에서 가이드라인과 매뉴얼을 이해하고 실천할 수 있도록 각 단계 및 내용을 유기적으로 구성했습니다.
 - [1단계, R] 스마트폰 과의존 문제 인식(Problem recognition)
 - [2단계, E] 스마트폰 사용상태 점검(State check)
 - [3단계, S] 바른 스마트폰 사용 실천방안 및 대안 제시(Suggest alternatives)
 - [4단계, T] 주변 사람과의 관계 형성 강화(Connect)



4. 활용 방법

- 스마트폰 이용자 또는 보호자가 현재 자신의 또는 관찰자 입장에서 다른 대상의 스마트폰 사용상태를 점검할 수 있습니다.
- 스마트폰을 건강하고 생산적으로 활용하는데 필요한 원리와 구체적인 방법을 학습할 수 있습니다. 학습한 내용을 일상생활에서 실천함으로써 건강한 스마트폰 사용습관을 유지할 수 있습니다.
- 스마트폰 이용자 개인과 가족뿐만 아니라 인터넷·스마트폰 과의존 예방·해소 유관기관 및 전문가, 연구자들에게 참고자료와 교육·상담 보조자료로 활용될 수 있습니다.

5. 배포처

- 본 가이드라인 및 매뉴얼은 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)에서 다운로드 가능합니다.
 - 가이드라인 및 매뉴얼 찾기 : 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr) > 「자료실」 > 「콘텐츠·교육자료」 > 제목란에 「가이드라인」 검색

* [용어]

- 스마트폰 : 휴대형 컴퓨터의 일종으로 무선전화통신 및 다양한 응용 소프트웨어(앱)를 이용할 수 있는 소형기기를 의미하는 것으로, 스마트폰, 스마트패드 등을 모두 포함합니다.
- 보호자 : 가족 외에도 교육·심리상담·보건·복지 등 아동·청소년의 돌봄을 지원하는 모두를 포함합니다.



II. 아동·청소년 보호자 대상 스마트폰 과의존 예방 가이드라인 매뉴얼



1단계, R

스마트폰 과의존 문제 인식
Problem recognition

가이드라인

- ① 스마트폰 과의존, 청소년기의 신체·정신건강, 사회성 발달 그리고 안전에도 해롭습니다.
 - 스마트폰 과의존 위험군 비율, 모든 연령 중 청소년(만10-19세)이 가장 높습니다.

1. 스마트폰 과의존 위험군 비율, 청소년이 가장 높습니다.

1) 아동·청소년의 스마트폰 과의존 사례

- 아동·청소년의 스마트폰 이용률이 해마다 증가함에 따라 스마트폰으로 인한 부작용 경험 사례도 늘어나고 있습니다. 다음은 대표적인 스마트폰 과의존 사례입니다.

[유용 Tip]

한국정보화진흥원은 한겨레 「스마트상담실」을 통해 생애주기별 스마트폰 과의존 사례에 대한 상담 코너를 연재 해왔습니다. 아래 사례별 대처방법은 스마트심센터 또는 한겨레 홈페이지에서 확인할 수 있습니다 .



<사례 1>

“가족 모두 스마트폰만 붙들고 있는데다 대화는 늘 다툼으로 끝나요.”

아내와 맞벌이를 하며 아이들을 키우고 있습니다. 평일에는 일에 치여 바쁘고 휴일에는 TV를 보며 쉬는데, 나머지 가족들도 각자 스마트폰만 붙들고 있습니다. 가족들과 대화를 해봐도 대부분 제가 이야기를 시작하고, 결국 다툼으로 끝날 때가 많습니다. 이렇게 지낸지 오래됐는데 아이들의 성적이나 온라인게임, 스마트폰을 주제로 대화하면 늘 싸워서 대화 주제를 바꿔 봐도 아이들은 단답형 대답뿐, 다들 불만스러운 표정입니다. 가끔 회사 일이 힘들 때면 가족을 위해 이렇게 고생하는데 몰라주니 화나고, 스마트폰만 보는 가족들이 너무 답답합니다.



<사례 2>

“첫째 아이가 유튜브에 빠졌는데, 둘째가 따라 해요.”

초등학교 4학년과 1학년 아들 둘을 둔 맞벌이 부모입니다. 최근 첫째 아들이 혼자 유튜브를 보는 시간이 늘어나 걱정입니다. 집에서는 물론이고 외출했을 때에도 스마트폰만 찾습니다. 그런 첫째 옆에서 둘째도 덩달아 스마트폰을 보게 됩니다. 얼마 전에는 첫째가 처음 들어 보는 단어를 말하기에 알아보니 온라인상에서 많이 쓰는 비속어였습니다. 아이들이 영상에서 본 행동을 따라 하기도 하는데, 이대로 뒀도 되는지 고민입니다.



<사례 3>

“초등학교 교사인데, 아이들이 음란물에 노출돼 있어요.”

요즘 일부 아이들이 모바일 메신저의 오픈채팅 기능을 쓰면서 모르는 사람들과 대화하고, 성인용 콘텐츠에 나올 법한 이야기도 알게 된다고 합니다. 심지어는 서로의 신체 사진을 주고 받도록 유도하는 사람도 있다더군요. 친구들에게도 음란물을 전달하거나 학급에서 같이 보는 것이 일종의 유행처럼 되기도 합니다. 아이들의 음란물 이용 문제에 어떻게 대처해야 좋을까요?



<사례 4>

“아이가 공부대신 웹툰, 웹드라마에 빠졌어요.”

아이가 특수 목적고 입학울 준비해왔는데 중학교 3학년이 되면서 학원도 가지 않으려 하고 집에서 스마트폰만 보고 있어 저와 싸울 때가 많습니다. 자기 전에 아이의 스마트폰을 가져 오지 않으면 새벽까지 폰을 보느라 늦게 자서 아침에 깨우는 것조차 힘듭니다. 얼마 전에는 웹툰이나 웹드라마 작가가 되고 싶다고 해서 이유를 물어보니 그림 그리고 글쓰는 게 좋고, 웹툰과 웹드라마를 볼 때가 제일 행복하다고 합니다. 웹툰에 폭력적이고 선정적인 내용도 많다고 하는데 점점 더 빠져 지내는 것 같아 걱정입니다.



<사례 5>

“고등학생 딸이 소셜미디어에 빠져 학업 고민이 많아요.”

고1 딸이 중학생 때부터 SNS에 빠져서 학업에 지장이 많습니다. 스마트폰 사용 시간을 정해 봤지만 아이가 번번이 약속을 어기고 폰만 붙들고 있어서 결국 압수했습니다. 그러자 딸은 저와 대화를 거부하고, SNS를 몰래하는 방법을 찾아 하더군요. 어쩔 수 없이 딸에게 다시 스마트폰을 뺐습니다. 그리고 아이의 관심을 다른 곳에 돌리려 운동도 시키고 가족 여행도 가고 여러 방법을 써봤지만, 결과는 모두 실패였습니다. 이대로 계속 두면 안 될 것 같은데 어떻게 하면 좋을까요?





〈사례 6〉

“게임 BJ 되고 싶은데 부모님이 이해하지 못해 매일 다칩니다.”

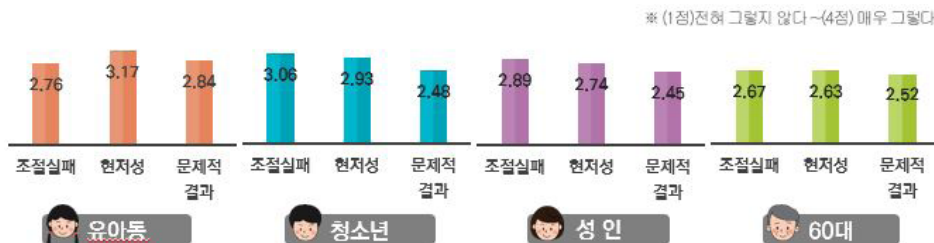
인터넷 방송진행자(Bj, Broadcasting jockey)를 꿈꾸는 고등학생입니다. 게임 방송을 진행하는 것이 목표라 늦은 시간까지 게임을 하고 방송에 사용할 콘텐츠 작업을 하느라 늦게 자는 편이에요. 그래서 가끔 학교에 지각할 때도 있고, 성적이 떨어져서 부모님과 계속 싸우게 돼요. 그리고 부모님은 제 꿈을 이해해주지 않아서 어떻게 설득해야 할지 모르겠어요.

2) 스마트폰 과의존 개념

- ‘스마트폰 과의존’이란 과도한 스마트폰 이용으로 스마트폰에 대한 현저성이 증가하고, 이용 조절력이 감소해 문제적 결과를 경험하는 상태를 의미합니다. 스마트폰 과의존은 3가지 요인, 즉 ‘현저성’, ‘조절 실패’, ‘문제적 결과’로 구성됩니다. 스마트폰 과의존 개념에 대한 자세한 내용은 부록을 참고해주세요.

- 청소년의 스마트폰 과의존 위험군은 스마트폰 과의존 요인 중에서 ‘조절 실패’, ‘현저성’, ‘문제적 결과’ 순으로 과의존 증상을 경험한다고 합니다. ‘조절 실패’는 스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패하고, 스마트폰 이용시간을 조절하거나 적절한 이용시간을 지키는 것이 어려운 상태를 의미합니다. ‘현저성’은 스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느끼고, 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어려우며 스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는 상태를 의미합니다. ‘문제적 결과’는 스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있고, 학업 수행에 어려움이 있으며, 가족 또는 친구, 동료 등의 사회적 관계에서 갈등을 경험한 적이 있다는 것을 의미합니다.

[그림] 대상별 스마트폰 과의존 위험군 과의존 속성(4점 만점, 2019) ²⁾

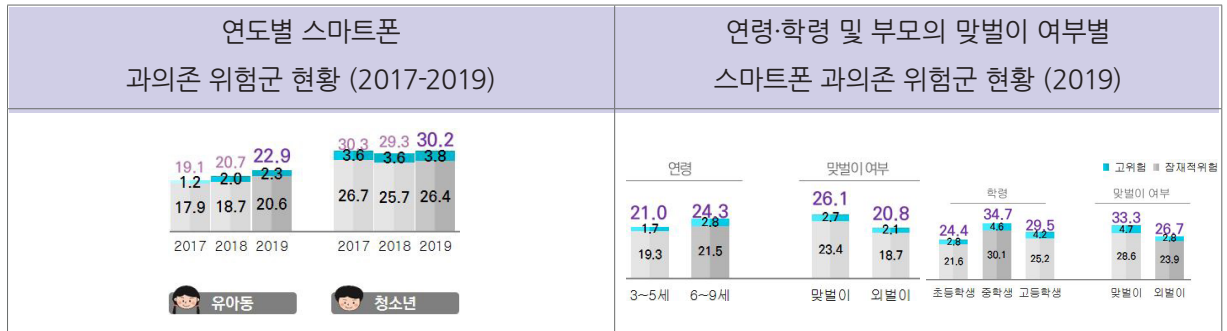


3) 청소년 스마트폰 과의존 실태

- 과학기술정보통신부와 한국정보화진흥원이 매년 실시하는 「2019 스마트폰 과의존 실태조사('19.12.)」에 따르면 청소년(만 10~19세)의 스마트폰 과의존 위험군 비율은 30.2%로 전년도(29.3%)에 비해 증가한 것으로 나타났습니다. 그리고 작년과 동일하게 전 연령의 조사대상(만 3~69세) 중 청소년의 스마트폰 과의존 위험군 비율이 가장 높고, 학령별로는 중학생(34.7%) > 고등학생(29.4%) > 초등학생(24.4%) 순으로 높게 조사되었습니다. 또한 스스로가 스마트폰에 의존적이라고 생각한 비율도 청소년이 가장 높은 것으로 나타났습니다.



[그림] 연도별·학령별·부모의 맞벌이 여부별 스마트폰 과의존 현황(% , 2019) ²⁾



- 청소년들은 주로 이용하는 스마트폰 콘텐츠 중 부작용이 우려되는 콘텐츠로 게임, SNS, 성인용 콘텐츠, 메신저, 동영상·영화·TV의 순서대로 응답했습니다.

[표] 청소년의 스마트폰 과의존 수준 및 학령별 부작용 우려 콘텐츠(% , 2019) ²⁾

구분		게임	SNS	성인용 콘텐츠	메신저	동영상·영화·TV
과의존 수준	전체	32.9	11.3	8.0	5.4	8.9
	과의존 위험군	38.6	9.0	9.4	5.4	7.6
	일반 사용자군	31.5	11.8	7.6	5.4	9.2
학령	초등	57.4	4.1	2.4	5.5	7.0
	중등	47.9	9.0	8.0	5.9	5.3
	고등	42.9	11.4	8.5	6.5	5.5

2. 스마트폰 과의존, 아이의 신체·정신건강, 사회성 발달 및 안전에 해롭습니다.

1) 스마트폰의 특징

- 스마트폰도 다른 기술 및 도구와 마찬가지로 어떻게 활용하느냐에 따라 사용자에게 긍정적 또는 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 특히 스마트폰은 조작방법이 쉽고 단순하며 자극과 몰입감이 강해 청소년의 흥미와 과도한 사용을 유발하기 쉽습니다. 아이가 스마트폰의 강한 자극에 익숙해지면 일상생활이나 활동에 대해서는 쉽게 지루함을 느끼고 스마트폰만 찾게 될 수 있습니다.

2) 청소년기에 스마트폰 사용 조절이 취약한 이유

〈청소년기 일반적 발달 특성〉

- 청소년기는 강한 흥분과 보상을 주는 활동, 높은 강도·자극의 활동을 선호하는 시기입니다. 이러한 청소년의 발달적 특성과 욕구가 스마트폰의 즉시성, 휴대성, 범용성 등의 특징과 맞물려 과도한 사용으로 이어질 확률이 높습니다. 또한 청소년기에는 주로 오락과 또래와의 상호작용을 목적으로 스마트폰을 사용하기 때문에 매체 선택의 동기 측면에서 과의존에 취약할 수 있습니다.

〈청소년기 뇌의 가지치기〉

- 청소년기는 뇌 발달의 특성상 전전두엽이 왕성한 가지치기를 하면서 필요 없는 신경회로를 제거하는 ‘시냅스 가지치기(synaptic pruning)’가 이루어집니다. 또한 공포, 분노 등의 감정과 감정 기억을 관장하는 편도체 중심의 반응을 하게 되어 감정적 자극에 예민해지고, 충동적·감정적 행동이 증가하게 됩니다. 이러한 시기에 스마트폰을 과도하게 사용하면 자신의 생각과 행동을 조절하기 어렵습니다.

〈청소년기 인지적 발달 특성〉

- 청소년기에는 타인의 관심이 자신에게로 향한다고 생각하는 시기입니다. 이러한 인지적 특성으로 인해 청소년기에는 SNS 댓글, 모바일 메신저 대화 등의 온라인 활동 중 다른 사람의 반응에 더 예민해지거나 스마트폰을 과도하게 사용할 수 있습니다.

3) 스마트폰 과의존의 원인 및 부정적 결과

〈수면〉

- 많은 사람들이 하루 중 스마트폰을 가장 많이 사용하는 때가 오후 6시 이후부터 자정까지라고 합니다. 그런데 밤 10시부터 새벽 2시까지는 뇌에서 수면을 유도하고 숙면에 도움이 되는 ‘멜라토닌’의 분비가 촉진됩니다. 이 시간은 수면 주기 중 가장 깊은 잠을 잘 수 있는 단계로 ‘수면 골든타임’이라고도 합니다. 그런데 밤 10시 이후에 스마트폰을 사용하면 청색광(블루라이트)으로 인해 사용자의 신체는 각성 상태가 되고 이로 인해 수면 장애, 불면증, 수면 무호흡증이 유발될 수 있습니다. 또한 스마트폰 화면의 밝은 빛에 오래 노출되면 멜라토닌의 생성과 분비를 방해하고 생체 리듬이 깨지게 됩니다. 결과적으로 스마트폰 사용으로 인해 수면 시간이 단축되거나 숙면을 취할 수가 없어 수면의 질이 낮아 집니다. 숙면을 취하지 못하는 상태가 지속되면 성장 호르몬 분비와 신체 발달도 충분히 이루어지기 힘듭니다.
- 스마트폰으로 인해 수면시간이 줄어들고 있습니다. 고등학생을 대상으로 한 수면시간 설문 결과, 응답자의 44.8%가 수면 시간이 줄어든 요인으로 스마트폰, 특히 SNS를 꼽았다고 합니다. 늦은 시간에 사용하는 스마트폰 등 전자기기는 수면 장애를 유발하기 쉽고, 수면 부족과 장애가 지속되면 신체·정서적 발달과 학습 및 학교 적응에도 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다.

〈신체 발달〉

- 스마트폰 과의존으로 인해 신체 건강을 해칠 수 있습니다. ‘VDT(Visual Display Terminal) 증후군’이란 스마트폰이나 컴퓨터 사용으로 인해 나타나는 안구, 근골격계, 신경계 등의 이상 증상을 의미합니다. 옆드리거나 고개를 숙여서 혹은 손목이 꺾인 상태를 지속하는 등과 같이 잘못된 습관과 자세로 스마트폰을 사용하면 건강에 해로울 수 있습니다.

- 실제로 스마트폰 보급 및 이용률이 크게 증가한 시기인 2013년부터 2018년 사이에 '거북목 증후군'과 '손목터널증후군'을 비롯해 '안구 건조증', '목디스크' 환자 수가 크게 증가했고(건강보험심사평가원, '19.6.) 이는 모두 스마트폰과 관련성이 높은 질병으로 알려져 있습니다.

〈심리·정서 발달〉

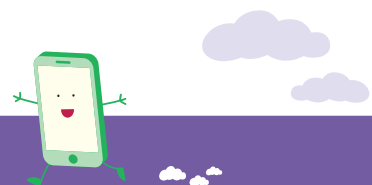
- 청소년 패널조사 결과, 부정적인 외부환경과 심리 정서적 발달특성, 스마트폰 과의존 간의 관계적 특성이 장기간(5년) 동안 유지되는 것으로 나타났습니다. 구체적으로 살펴보면, 낮은 자아존중감과 우울이 자기통제감의 발달을 저해하고 그 결과 스마트폰 과의존 상태에 이르는 것으로 분석되었습니다. 이를 통해 스마트폰 과의존 상태가 방치될 경우에는 과의존 수준이 지속적으로 악화될 수 있고, 그 영향력 또한 점차 커질 수 있다는 것을 유추할 수 있습니다.
- 부적절한 스마트폰 사용으로 인해 야기될 수 있는 부정적인 경험 중 대표적으로 '카(카카오톡)페(페이스북)인(인스타그램) 우울'이 있습니다. 이는 SNS 등에서 자신의 모습을 행복한 것처럼 포장하거나 상대방과 자신을 비교하는 과정에서 우울감과 상대적 박탈감을 경험하는 것을 의미합니다. 이 외에도 온라인상에서 난무하는 욕설이나 비속어, 공격적인 표현들은 이용자의 정신 건강에 부정적인 영향을 미치기도 합니다.
- 청소년의 기본 심리욕구 중 자율성과 유능성이 높을수록 스마트폰 과의존 수준이 낮은 것으로 연구되었습니다. 또한 부모의 긍정적인 양육태도는 청소년의 자율성의 발달을 돕고 결과적으로 스마트폰 과의존의 위험도 낮추는 것으로 나타났습니다.

〈학업 및 일상생활〉

- 청소년의 스트레스와 스마트폰 이용이 학업에 미치는 영향을 연구한 결과, 학업 등으로 인해 일상생활에서 스트레스를 경험하거나 오락을 목적으로 스마트폰을 이용하는 경우 스마트폰 과의존과 함께 학업 장애가 유발될 수 있는 것으로 보고되었습니다. 이러한 상황에서 부모의 개입 유형에 따른 효과를 분석한 결과, 부모가 청소년 자녀의 스마트폰 이용시간을 제한할수록 오락 목적의 스마트폰 이용이 증가하고, 이용하는 앱의 수를 제한할수록 정보 목적의 이용이 감소하는 것으로 나타났습니다. 이와는 반대로 부모가 자녀와 함께 스마트폰을 이용할수록(참여형 부모 중재) 커뮤니케이션 목적의 스마트폰 이용이 증가하고, 이용하는 앱을 추천할수록 자녀의 스마트폰 과의존 지수가 감소되는 것으로 나타났습니다.

〈대인관계〉

- 청소년이 모바일 메신저나 SNS를 사용하는 가장 큰 이유는 대화의 욕구 때문이라고 합니다. 일상에서 가족 간에 대화와 자기표현의 기회가 줄어들수록 스마트폰을 통한 소통에 의존할 수 있습니다. 또한 청소년기에는 또래와의 관계가 중요해지고 또래 집단에 의한 압박이 커져 온라인상 대화 또는 활동에 대해서 의무감을 느끼며 지속할 수 있습니다. 특히 자존감이 낮거나 충동성이 높고 외로움·불안·우울 등의 부정적인 감정을 느낄수록 현실로부터의 탈출구로 스마트폰을 이용할 수 있습니다.
- 스마트폰을 과도하게 사용하는 것은 대인관계에도 부정적인 영향을 끼칠 수 있습니다. 온라인상에서 이루어지는 소통에 집중하느라 현실 공간에서 함께 있는 가족, 친구들과의 직접적 대화에 소홀해지는 현상인 디지털격리증후군이 나타나고 있습니다.



<안전>

- 누구나 평생 살아가는 동안 사고, 사건, 자연재해 또는 부정적인 대인관계에 노출되어 있고, 그로 인한 심리·신체적 외상을 경험할 수 있습니다. 이러한 외상 또한 과의존의 원인 중 하나입니다. 더욱이 디지털 사회가 되면서 사이버 폭력, 온라인 범죄와 같은 새로운 유형의 안전 문제가 대두되고 있어 이에 대한 주의와 대비가 필요합니다.
- 부모와의 긍정적 애착관계는 자녀의 스마트폰 과의존의 위험을 낮출 뿐만 아니라, 자녀가 외상을 경험 하더라도 외상 후 성장을 이끌고 학교생활 적응에도 도움을 주는 것으로 연구되었습니다. 따라서 보호자가 아이에게 자신의 성장 가능성을 인지하며 감사하는 태도로 살아가는 방법을 제시한다면 아이는 살아가는 동안 삶의 역경을 이겨내고 현실에서 건강하게 적응해나갈 수 있다는 것을 알 수 있습니다.





2단계, E

스마트폰 사용 상태 점검 State check

가이드라인

- ② 보호자와 아이 모두 평소 스마트폰을 어떻게 사용하고 있는지 점검합니다.
 - '스마트폰 과의존 척도'를 활용해 사용습관을 확인해 보세요.
 - 스마트폰 과의존 점검방법 : 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr) → '과의존 진단' 또는 과의존이란? → '청소년 및 성인용 스마트폰 과의존 척도' 이용

3. 보호자와 아이의 스마트폰 이용습관을 점검해 보세요.

- 청소년기 아이에게는 보호자의 말보다 태도와 행동의 영향력이 더욱 큼니다. 특히 보호자가 스마트폰 과의존 위험군일 경우 아이의 성장·발달에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 보호자 스스로 스마트폰 사용을 조절할 수 없다면 아이의 사용습관에 대해서도 효과적으로 지도하기 어렵습니다. 무엇보다 보호자의 스마트폰 과의존 수준을 점검하는 것이 중요합니다.
- 스마트폰 과의존 척도를 활용해 아이와 보호자 자신의 사용습관을 확인해 보세요. 스마트폰 과의존 척도의 채점 방법과 해석은 스마트쉼센터 홈페이지를 활용해주세요.

〈과의존 점검방법〉

- 스마트폰 과의존 점검방법 : 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr) > 「과의존 진단」 또는 과의존이란? > 「청소년 및 성인·고령층용 스마트폰 과의존 척도」 이용

〈청소년 및 보호자용 스마트폰 과의존 척도〉

- 자기 보고식(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) : 1번→1점, 2번→2점, 3번→3점, 4번→4점으로 채점

※ 채점 결과

- [청소년, 만 10-19세] 고위험군 31점 이상, 잠재적 위험군 23~30점, 일반 사용자군 22점 이하
- [성 인, 만 20-59세] 고위험군 29점 이상, 잠재적 위험군 24~28점, 일반 사용자군 23점 이하
- [고령층, 만 60-69세] 고위험군 28점 이상, 잠재적 위험군 24~27점, 일반 사용자군 23점 이하





3단계, S

바른 스마트폰 사용 실천 방안 및 대안 제시 Suggest alternatives

가이드라인

- ③ 스마트폰 하느라 수면 부족? 아이가 잠들지 못하는 진짜 이유를 찾아 주세요.
- ④ 아이 스스로 스마트폰 사용 규칙을 정해 실천할 수 있도록 격려해 주세요.
- ⑤ 아이가 스마트폰을 선용하고 디지털 활용 역량을 개발할 수 있도록 지원해 주세요.
- ⑥ 아이의 스마트폰 이용문화를 이해하고 온라인 활동에 참여해 보세요.
- ⑦ 아이에게 다양한 여가·사회 활동을 권장하고 함께 해주세요.

4. 스마트폰 하느라 수면 부족? 아이가 잠들지 못하는 진짜 이유를 찾아 주세요.

- 초등학생을 대상으로 연구한 결과, 여가 스포츠의 참여 유무에 따라 스마트폰 과의존 수준과 수면의 질, 학교 적응에 차이가 있는 것으로 나타났습니다. 운동을 비롯한 여가활동은 숙면뿐만 아니라 스트레스 관리와 정서적 안정, 신체 발달에도 도움이 됩니다.
- 청소년기 아이가 밤늦게까지 스마트폰을 이용하는 상황은 스마트폰 이용 습관의 부재 또는 충분한 신체 활동의 부족, 심리·정서적 스트레스 등으로 다양할 수 있습니다. 더욱이 평소 아이와의 관계가 좋지 않다면 아이는 잠이 와도 스마트폰을 그만둘 수 없는 이유에 대해 보호자와 편안하게 대화하기 힘들고 이러한 상황은 결과적으로 아이를 문제 상황에 방치하는 것으로 이어질 수도 있습니다.

5. 아이가 스마트폰 사용 규칙을 스스로 정해 실천할 수 있도록 격려해 주세요.

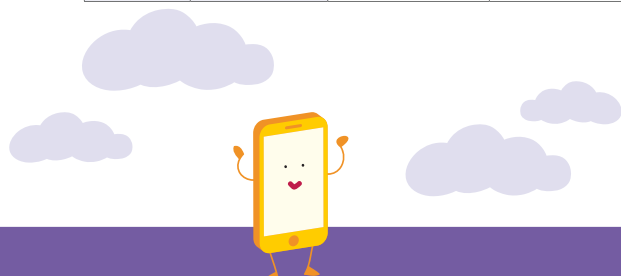
- 자기 통제력과 성취감은 청소년기의 주요한 발달과업이자 상호 간의 발달과정에 영향을 미치는 요인입니다. 청소년을 대상으로 연구한 결과, 자기 통제력은 스마트폰 사용시간, 부모의 심리적 통제와 함께 청소년의 스마트폰 과의존의 21.2%를 설명하는 것으로 분석되었습니다. 청소년이 지각하는 부모의 심리적 통제는 청소년의 자기결정성 동기를 통해 스마트폰 과의존에 영향을 미친다는 연구도 있습니다. 물론 아이의 건강한 성장을 위해서는 부모의 적절한 감독과 통제가 필요합니다. 하지만 평소에 부모-자녀 관계가 안정될수록 자녀의 입장에서 부모의 감독과 통제가 긍정적으로 인식될 수 있습니다. 아이가 일상에서 작은 성공 경험을 통해 자기 통제력을 발전시켜갈 수 있도록 아이를 믿고 지지해주세요.

6. 보호자와 아이 모두 디지털 활용 역량을 키워 보세요.

- 어머니의 스마트폰 과의존 수준이 높을수록 자녀의 과의존 수준도 높은 반면, 어머니의 디지털 리터러시 수준이 높을수록 자녀의 스마트폰 과의존 수준은 감소하는 것으로 연구되었습니다. 스마트폰과 디지털 기술을 어떻게 활용하느냐에 따라 아이의 미래가 달라질 수 있습니다. 특히 4차 산업혁명시대를 맞아 보호자와 아이 모두 디지털 역량이 요구됩니다.
- 디지털 역량은 성숙한 디지털 시민 역량과 디지털 활용·생산 역량을 토대로 발휘될 수 있습니다. EU가 제시한 「디지털 시민 역량 Framework」와 범부처가 합동으로 수립하는 「스마트폰·인터넷 과의존 예방 및 해소 종합계획(2019-2021)」에서는 디지털 시민 역량의 하위영역으로 ① 디지털 콘텐츠의 건강한 이용, ② 데이터·디지털 콘텐츠 리터러시, ③ 온라인상에서의 배려와 포용, ④ 디지털 환경의 위험으로부터 안전 향상을 제시하고 있습니다. 디지털 시민으로 성장하기 위해서는 스스로 디지털 역기능 문제의 원인과 해결책을 비판적인 관점에서 능동적으로 탐색하고, 사회문제 해결에 참여하는 경험이 중요합니다.
- 디지털 사용 역량의 하위영역 중 일부는 스마트폰 과의존위험군이 일반사용자보다, 청소년이 성인보다 더 높은 수준으로 확인되었습니다. 다만 이에 대한 보다 유의미한 결과를 확인하기 위해서는 지속적인 조사와 종단 연구가 필요합니다. 무엇보다 청소년은 부모 또는 교사 등의 보호자 세대와 달리 디지털 네이티브(Digital native)에 해당합니다. 청소년들이 디지털 기술을 생산적으로 활용하고 자신의 진로와 꿈을 가꿔 나갈 수 있도록 보호자도 준비가 필요합니다. 아이와 함께 디지털 사용 역량을 개발 할 수 있는 다양한 프로그램에 참여해 보세요.

[표] 스마트폰 과의존 수준 및 대상, 학령별 디지털 사용 역량(% , 2019) ³⁾

구분		① 온라인상에서 필요한 정보·콘텐츠를 잘 찾을 수 있다.		② 온라인상에서 획득한 정보가 신뢰할만한지 판단할 수 있다.		③ 온라인상에서 사회문제에 대해 인식하고 참여할 수 있다.	
		그렇지 않다	그렇다	그렇지 않다	그렇다	그렇지 않다	그렇다
과의존 수준	과의존 위험군	16.3	83.7	25.0	75.0	29.8	70.2
	일반 사용자군	23.9	76.1	31.8	68.2	40.6	59.4
대상	청소년	16.7	83.3	30.1	69.9	38.4	61.6
	성인	13.9	86.1	21.0	79.0	29.1	70.9
학령	초등	41.4	58.6	57.8	42.2	67.8	32.2
	중등	15.2	84.8	27.8	72.2	36.3	63.7
	고등	10.2	89.8	21.9	78.1	29.5	70.5



구분		④ 디지털 콘텐츠를 제작·편집할 수 있다.		⑤ 온라인상의 프라이버시, 개인정보 보호 관련 이슈를 파악하고 있다.		⑥ 온라인상의 정보를 이용해 학업·직업 관련 활동을 하고 있다.	
		그렇지 않다	그렇다	그렇지 않다	그렇다	그렇지 않다	그렇다
과의존 수준	과의존 위험군	61.3	38.7	38.6	61.4	48.8	51.2
	일반 사용자군	72.1	27.9	50.6	49.4	63.2	36.8
대상	청소년	64.7	35.3	48.5	51.5	52.6	47.4
	성인	64.9	35.1	40.4	59.6	55.2	44.8
학령	초등	85.3	14.7	70.0	30.0	72.4	27.6
	중등	65.6	34.4	46.7	53.3	51.8	48.2
	고등	56.4	43.6	40.7	59.3	45.3	54.7

7. 스마트폰을 통해 디지털 콘텐츠와 플랫폼을 생산적으로 활용할 수 있도록 지도해 주세요.

- 커리어넷 스마트앱, E-진로채널 등 아이의 적성과 흥미 그리고 미래 직업을 안내하는 다양한 앱을 활용해 보세요. 앱스토어에 ‘진로’, ‘진학’ 이라고 검색해보면 집에서 뿐만 아니라 학교의 ‘창의적 체험활동 및 진로 수업’에도 활용할 수 있는 유용한 자료들을 찾을 수 있습니다. 다양한 직업 분야에 대해 준비해야 할 사항과 조언 등이 실제 직업 현장에서 이야기를 듣는 것과 같이 흥미롭게 구성된 콘텐츠가 많이 있습니다. 또한 대학 입시 준비를 비롯해 최신 정보를 선별해 제공하는 등 스마트폰 기반의 진로·진학 탐색을 지원하는 앱도 개발되어 있습니다. 이와 같이 유용한 앱과 콘텐츠를 활용해 아이의 관심 분야를 구체적으로 탐색하고 미래에 유망한 직종을 찾아 진로를 설계해보시기 바랍니다.
- 다양한 온라인 무료 강의를 들어 보세요. 개인 맞춤형 강의를 통해 배경지식을 쌓고 디지털 기술 및 활용 역량을 개발하며 자기 주도적 학습태도를 익힐 수 있습니다. 아이가 지닌 강점을 토대로 자율성과 창의력을 발휘해 4차 산업혁명시대의 인재로 성장할 수 있도록 지도해주세요.

8. 아이의 스마트폰 이용문화를 이해하고 온라인 활동을 공유해 보세요.

- 아이에게 스마트폰을 무조건 못 쓰게 하면 오히려 스마트폰 이용에 집착하고과의존하거나 이외의 다른 부작용을 야기할 수 있습니다. 아이의 스마트폰 이용습관을 지도하기 위해서는 아이가 경험하고 있는 온라인 세상과 스마트폰 이용문화를 이해하는 것이 필요합니다. 아이의 온라인 활동에 동참해 보세요. 이러한 과정을 통해 아이가 스마트폰을 필요로 하는 상황을 이해하고 아이와의 대화 소재도 다양해질 수 있습니다.
- 보호자와 아이가 스마트폰으로 인한 문제 상황에 대해 공통된 인식을 하는 것도 필요합니다. 이를 위해 아이와 함께 스마트폰 이용의 긍정적인 측면과 부정적인 측면에 대해 알아보고, 보호자와 아이 입장에서 생각하는 문제 상황과 해결 방법을 공유해 보세요.

- 보호자가 아이의 발달 단계별 특성과 스마트폰 이용 문화를 이해하고, 이를 토대로 아이와 대화하며 소통하는 방법을 익힌다면 스마트폰 과의존과 그에 따른 문제들을 더욱 원만하게 해결할 수 있습니다.

9. 다양한 여가활동을 권장하고 함께 참여해 주세요.

- 「2019년 스마트폰 과의존 실태조사」에 따르면 청소년들이 희망하는 여가 활동은 ① 게임·인터넷 검색, ② TV 시청, ③ 문화·예술 관람 및 참여, ④ 휴식, ⑤ 취미·자기 계발 활동, ⑥ 스포츠 관람·참여, ⑦ 사회 활동 및 기타 활동의 순으로 나타났습니다.

- 실제 여가 활동의 순위는 희망 활동과 다르게 조사되었는데, 주 여가활동과 희망 여가활동이 다른 이유는 ① 시간적 여유가 부족해서, ② 현재의 여가활동이 편해서, ③ 특별한 이유 없음, ④ 경제적 여유가 부족해서, ⑤ 함께 할 사람이 부족해서의 순으로 응답하였습니다.

- 스마트폰 과의존 수준에 따라 희망 및 실제 여가활동의 차이를 확인한 결과, 과의존 위험군은 일반 사용자군에 비해 게임·인터넷 관련 활동을 더 선호하고 실제로도 더 많이 하는 것으로 나타났습니다.

[표] 스마트폰 과의존 위험 수준별 여가시간 희망 및 주요 활동(% , 2019) ³⁾

구분		TV 시청	문화·예술 관람·참여	휴식	게임· 인터넷 검색	취미·자기 개발 활동	스포츠 관람·참여	사회 활동 등
희망 활동	전체	① 31.5	② 19.2	③ 13.3	④ 12.3	⑤ 11.0	⑥ 7.6	⑦ 5.0
	과의존 위험군	① 26.9	② 19.5	④ 11.1	③ 18.1	⑤ 10.7	⑦ 6.6	⑥ 6.8
	일반 사용자군	① 32.6	② 19.1	③ 13.8	⑤ 10.9	④ 11.0	⑥ 7.8	⑦ 4.5
실제 활동	전체	① 43.3	⑤ 6.1	③ 15.8	② 17.3	④ 8.2	⑥ 5.5	⑦ 3.4
	과의존 위험군	① 36.6	④ 7.2	③ 12.4	② 26.8	⑤ 7.2	⑥ 4.9	⑦ 4.7
	일반 사용자군	① 44.9	⑤ 5.8	② 16.6	③ 14.9	④ 8.4	⑥ 5.7	⑦ 3.1

- 꾸준한 여가활동을 통해 아이가 학교에서의 수업이나 활동에서는 경험하기 힘든 성취감과 장점을 개발할 수 있습니다. 디지털 기기 기반의 건강한 여가활동도 가능합니다만, 디지털기기는 가능한 정해진 시간 동안 구체적인 목적을 정한 뒤 사용할 수 있도록 지도해 주세요.
- 가족 식사나 운동, 공연 관람, 취미활동 등 일상에서 아이와 가까워질 수 있는 활동을 함께 해주세요. 부모님을 비롯한 보호자와 아이가 긍정적인 기억과 감정을 공유할수록 정서적 친밀감과 상호간의 이해를 쌓아갈 수 있습니다. 가족 외에도 타인들과 함께하는 활동도 좋습니다. 여가활동을 통해 경험하는 다양한 대인관계와 사회적 경험은 아이가 성장하는데 중요한 자산이 될 수 있습니다. 뿐만 아니라 스마트폰 과의존을 비롯한 여러 심리·사회적 문제도 예방할 수 있습니다.



4단계, T

주변 사람과의 관계 형성 강화 Connect

가이드라인

- ⑧ 긍정적인 양육태도가 아이의 스마트폰 과의존을 감소시킬 수 있습니다.
- ⑨ 가족과 함께하는 시간을 의례화(ritual)하고, 공감을 토대로 소통해주세요.
- ⑩ 안전하고 신뢰할 수 있는 디지털 세상을 위해 따뜻한 관심과 실천이 필요합니다.

10. 보호자의 긍정적인 양육태도가 아이의 스마트폰 과의존을 감소시킬 수 있습니다.

- 청소년 발달에 대한 많은 연구들이 보호자의 양육태도가 중요함을 지속적으로 보고하고 있습니다. 스마트폰 과의존 또한 청소년이 부모의 양육방식을 부정적으로 인식할수록 그 심각성이 더해질 수 있습니다. 반면 민주적이고 애정적인 양육태도는 아이의 스마트폰 과의존을 예방할 뿐만 아니라 과의존으로 인해 경험할 수 있는 다양한 부정적 결과로부터 아이를 보호할 수 있습니다.
- 아이와 보호자 모두 스마트폰 과의존으로 인해 신체·심리·관계·행동적 문제를 경험할 수 있습니다. 많은 연구들이 청소년의 스마트폰 과의존 문제를 해결하는 과정에서 특히 부모-자녀 관계가 효과적인 요인이 될 수 있다는 점을 시사합니다. 특히 부모의 양육태도는 아이의 스마트폰 과의존에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 아이의 심리·정서·사회성의 발달 경로를 통해 결과적으로 과의존이 발현될 수도 있습니다.

11. 아이의 발달단계에 따라 보호자-아이 간의 관계 양상도 변해야 함을 기억해 주세요.

- 아동기에는 보호자가 스마트폰 사용 규칙을 정하고 적절하게 통제하며 아이의 일상을 주도적으로 관리하는 역할이 필요합니다. 하지만 청소년기의 경우 심리적으로 독립하고자 하는 아이의 욕구를 인정하고 자율성과 자기 조절력을 기를 수 있도록 독려하며 아이 스스로 자신의 일상을 관리할 수 있도록 끌어주고 도와주는 것이 중요합니다.
- 아이의 발달 단계에 적합한 보호자의 역할을 실천하기 위해서는 성인 세대와는 다른 아이 세대만의 스마트폰 사용문화를 알아야 합니다. 아동기에는 아이의 스마트폰 사용에 대한 직접적인 개입과 관리가 필요하고 대체로 이러한 방법이 유용하기도 합니다. 하지만 청소년기에는 직접적인 개입보다 일상에서의 자연스러운 상호작용과 대화를 통해 아이의 온라인 활동을 공유하는 것이 바람직합니다. 가족이 함께하는 블로그나 SNS 등의 온라인 공간을 활용하는 것도 한 가지 방법입니다. 또는 아이에게 디지털 기기의 활용법을 배우고, 서로의 온라인 공간을 공유하며 소통 방법을 확장해 보시기를 권합니다. 그리고 온라인 공간에서는 디지털 네이티브인 아이가 보호자와 아이 간의 상호작용을 주도할 수 있도록 해주세요.

12. 기술 간섭(technoference)으로부터 가족 관계를 보호해 주세요.

- 일상에서 스마트폰 사용으로 인한 수면 장애, 피로함, 생산성 저하 등의 문제를 호소하는 사람들이 많아지고 있습니다. 이러한 상황을 기술 간섭(technoference) 현상이라고 하는데, 일상에서 다른 사람과 함께 시간을 보내거나 상호작용을 할 때 디지털과 모바일기기로 인해 방해받는 상황을 의미합니다. 우리 가족도 집에서 각자 스마트폰을 보며 상호작용과 친밀함이 줄어들고 서로의 삶에서 멀어지고 있지는 않나요?

13. 가족과 함께하는 시간을 의례화(ritual)하고, 공감을 토대로 소통해 보세요.

- 청소년이 지각하는 가족관계에 대한 만족도가 높을수록 스마트폰의 과의존적 사용과 정서적 문제가 감소하는 것으로 연구되었습니다. 가족의 지지와 보호자와의 긍정적인 의사소통은 청소년의 자기 통제력을 강화하고 스마트폰 과의존이 정신건강에 미치는 부정적인 영향력을 완충시키는 효과가 있는 것으로 나타났습니다. 부모의 근로 시간과 여가 활동도 아이의 스마트폰 과의존에 영향을 미칠 수 있습니다. 바쁜 일상 일지라도 가족이 함께하는 시간과 활동을 정해 꾸준히 실천하기 위한 노력이 중요합니다.

14. 아이 또는 자신이 스마트폰 과의존 상태라면 전문적인 심리 상담을 권합니다.

- 스마트폰 과의존은 사용자 개인의 심리·행동적 요인을 비롯해 디지털 기술 요인, 콘텐츠 요인, 환경 요인 등이 복합적으로 영향을 미쳐 발현됩니다. 또한 개인마다 과의존의 원인이 다르기 때문에 개인 또는 가정에서의 노력만으로는 과의존 문제를 해결하는 것이 어려울 수 있습니다.
- 스마트폰의 생산적인 활용에 있어 아이에게 모범이 되어야 할 보호자도 스마트폰에 과의존할 수 있습니다. 특히 보호자의 스마트폰 과의존은 자신뿐만 아니라 아이의 과의존에도 부정적인 영향을 미칩니다. 혹은 아이의 스마트폰 과의존 문제를 해결하기 위해 가능한 모든 방법을 시도해봤지만 효과가 없었다면 스마트쉼센터를 비롯한 주변의 가까운 전문기관을 통해 도움을 받아 보세요.

[유용 Tip]

스마트쉼센터 ☎ 1599-0075, (홈페이지) www.iapc.or.kr

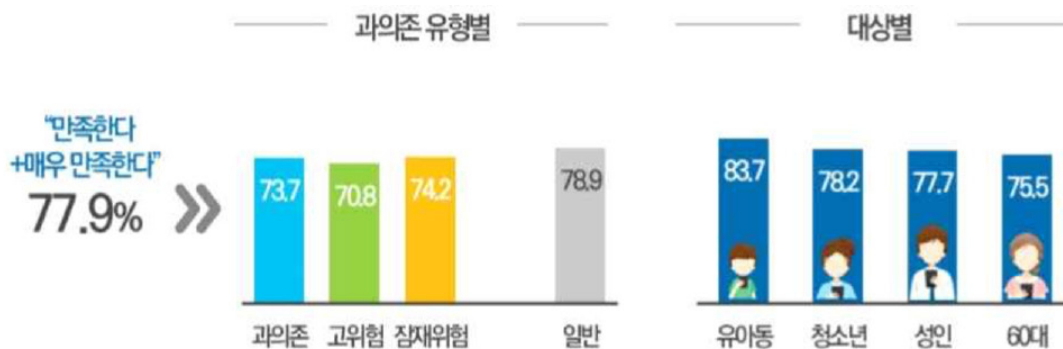
15. 아이가 살아가는 세상에 대한 따뜻한 관심과 사회문제 해결을 위한 참여가 필요합니다.

- 스마트폰 과의존 위험 수준이 높을수록 가족 및 사회적 관계에 대해 부정적으로 인식할 뿐만 아니라 삶의 만족도도 낮은 것으로 나타났습니다. 단, 조사 연도에 따라 스마트폰 과의존군이 일반 사용자보다 가족 및 사회적 관계에 대해 긍정적으로 인식하는 경우도 있어 지속적인 조사와 종단 연구가 필요합니다. 무엇보다 우리 아이와 가족들에 대한 세심한 관심이 중요합니다.

[표] 스마트폰 과의존 수준 및 대상, 학령별 가족 및 사회와의 관계에 대한 인식(2018, %) ⁴⁾

구분		① 가족들은 나를 위해 지원을 아끼지 않는다.		② 내가 어려움에 처했을 때 도와줄 친구·지인들이 많은 편이다.		③ 우리 사회는 개인들에게 공정한 기회와 혜택을 제공한다.	
		그렇지 않다	그렇다	그렇지 않다	그렇다	그렇지 않다	그렇다
과의존 수준	과의존 위험군	20.2	79.8	23.3	76.7	42.8	57.2
	고위험군	25.8	74.2	25.6	74.4	41.7	58.3
	잠재적 위험군	19.2	80.8	22.9	77.1	43.0	57.0
	일반 사용자군	16.7	83.3	22.9	77.1	50.0	50.0
대상	청소년 (만10-19세)	14.3	85.7	18.6	81.4	43.1	56.9
	성인 (만20-59세)	17.6	82.4	23.0	77.0	48.5	51.5
	60대 (만60-69세)	18.9	81.1	26.8	73.2	56.2	43.8
학령	초등	16.5	83.5	20.8	79.2	44.2	55.8
	중등	14.4	85.6	19.6	80.4	40.7	59.3
	고등	13.0	87.0	17.1	82.9	43.0	57.0

[그림] 전반적 삶의 만족도(%) ⁴⁾



- 지난 수십 년 동안 많은 연구를 통해 중요한 타인(가족, 친구 등)과 사회적 지지 등의 대인 관계적 특성이 스마트폰 과의존을 비롯해 다양한 심리·사회적 문제와 신체 건강에 영향을 미치는 것으로 확인되었습니다. 청소년기 아이가 스마트폰을 생산적으로 활용하기 위해서는 가정 내에서 아이의 스마트폰 사용법을 지도·관리하는 것에만 국한하지 않고, 아이가 살아가는 세상에 대한 따뜻한 관심도 필요합니다. 아이와 함께 디지털 기술의 활용 또는 창의적 아이디어와 유용한 자원의 공유, 자원봉사 등을 통해 지역사회의 문제를 개선하고, 신뢰할 수 있는 디지털 사회를 만들어가는 데에 참여해 주세요. 이러한 노력과 실천을 통해 우리의 아이가 더 나은 세상에서 살아갈 수 있습니다.

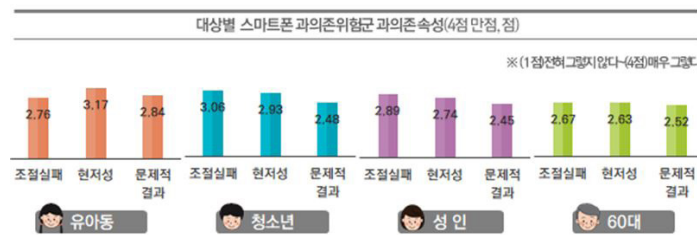


1. 스마트폰 과의존 개념 이해

1) 스마트폰 과의존 개념

- 정의 : 과도한 스마트폰 이용으로 스마트폰에 대한 현저성이 증가하고, 이용 조절력이 감소해 문제적 결과를 경험하는 상태
- 스마트폰 과의존 요인별 정의
 - 현저성(salience) : 개인의 삶에서 스마트폰을 이용하는 생활패턴이 다른 행태보다 두드러지고 가장 중요한 활동이 되는 것
 - 조절 실패(out of control) : 이용자의 주관적 목표 대비 스마트폰 이용에 대한 자율적 조절능력이 떨어지는 것
 - 문제적 결과(serious consequences) : 스마트폰 이용으로 인해 신체적·심리적·사회적으로 부정적인 결과를 경험함에도 불구하고 스마트폰을 지속적으로 이용하는 것

[그림] 대상별 스마트폰 과의존위험군 요인 속성(4점 만점) ²⁾



2) 스마트폰 과의존 위험군 분류

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

3) 스마트폰 과의존 척도 및 결과 해석

- 대상별 스마트폰 과의존 척도
 - 유·아동(만 3-9세 관찰자용, 9문항)

요인	항목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절실패	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 빼앗지 않아도 스스로 그만둔다.	①	②	③	④
현저성	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
문제적 결과	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) : 1)~3)번 문항 역채점(1번→4점, 2번→3점, 3번→2점, 4번→1점으로 변환)

※ 채점결과 : 고위험군 28점 이상, 잠재적위험군 24점~27점, 일반사용자군 23점 이하

- 청소년·성인·고령층용(자기보고식, 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

※ 기준점수(40점 최고점) : 1번→1점, 2번→2점, 3번→3점, 4번→4점으로 채점

※ 채점결과

- 청소년(만10-19세) : 고위험군 31점 이상, 잠재적위험군 23점~30점, 일반사용자군 22점 이하

- 성인(만20-59세) : 고위험군 29점 이상, 잠재적위험군 24점~28점, 일반사용자군 23점 이하

- 고령층(만60-69세) : 고위험군 28점 이상, 잠재적위험군 24점~27점, 일반사용자군 23점 이하

• 결과 해석

고위험 사용자군	잠재적 위험 사용자군	일반 사용자군
스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 ‘스마트쉼센터 (대표번호 1599-0075)’ 등 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 요청된다.	스마트폰 과의존 위험을 깨닫고 계획적으로 사용하고 조절하도록 노력한다. 스마트폰 과의존에 대한 주의가 요망된다.	스마트폰을 건전하게 활용하기 위해 지속적으로 점검한다.



2. 스마트쉼센터 소개

1) 스마트쉼센터 주요 사업

- 국가정보화기본법 제14조에 따라 전국 17개 광역시도별로 설치·운영되고 있는 스마트쉼센터는 범국민 대상 인터넷·스마트폰 과의존 예방·해소 및 바른 사용문화 확산을 지원하는 전문기관으로, 예방교육, 심리상담, 정책연구 수행 및 콘텐츠 개발, 캠페인 등의 다양한 사업을 추진하고 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 접근법을 교육하여 스마트폰 과의존 문제에 체계적으로 대응할 수 있는 전문가를 양성 · 전문상담사 자격검정제도를 통한 체계적인 상담 전문인력 확보
예방교육	▶ 학교, 기관, 시설에 전문강사를 파견하여 유아, 청소년, 성인(대학생, 학부모, 교사, 고령층 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
거버넌스 구축 및 운영	▶ 스마트폰 과의존 문제에 효과적으로 대처하기 위해 전국 18개 스마트쉼센터와 전문상담·치료기관을 연계하여 상담서비스를 제공

2) 스마트쉼센터 이용 안내

- 대상 : 유아, 아동, 청소년, 성인, 고령층
- 프로그램 : 전화 또는 스마트쉼센터 홈페이지를 통해 신청 가능
 - 예방교육 : 전 연령을 대상으로 전문강사가 기관에 방문하여 실시하는 생애주기별 맞춤 인터넷·스마트폰 과의존 예방교육
 - 전화상담 : 상담 대표번호 1599-0075(평일 9시-22시, 토요일 9시-18시)
 - 내방상담 : 개인 및 가족상담, 집단상담, 심리검사(평일 9시-18시)
 - 가정방문상담 : 상담사가 가정으로 방문하여 진행하는 상담
 - 온라인상담 : 스마트쉼센터 홈페이지 게시판 상담(평일 9시-22시, 토요일 9시-18시)

3) 전국 스마트쉼센터 연락처

- 상담 대표번호 : 1599-0075

지역센터	전화번호	지역센터	전화번호	지역센터	전화번호
서울	02-756-0075	울산	052-256-5234	충남	041-635-5834
부산	051-744-7755	세종	044-300-2472	전북	063-288-8495
대구	053-768-7978	경기북부	031-836-8805	전남	061-642-1971
인천	032-725-3230	경기남부	031-8008-8044	경북	054-242-0076
광주	062-613-5790	강원	033-249-3077	경남	055-281-7333
대전	042-270-3223	충북	043-211-8275	제주	064-723-2670

4) 스마트폰 과의존 상담 흐름도



3. 스마트폰 과의존 관련 국외 동향

- 국외에서도 스마트폰을 비롯한 디지털 활용과 의존도에 대한 국가와 기업의 책임을 강화하고 있습니다. 스마트폰 과의존에 대한 국외 동향을 참고해보시기 바랍니다.

<국제기구>

- [EU·OECD] 온라인상에서 아동의 보호를 강조하는 관점에서 아동의 보호를 도모하는 것과 더불어 긍정적 인터넷 이용 및 비판적 디지털 스킬을 촉진하는 전략으로 변화
 - ※ EU : ('99~'13년) Safer Internet for Kids, ('14년~현재) Better Internet for Kids
 - ※ OECD : 아동 보호 개념을 기회 증진, 비판적 디지털 스킬의 함양을 포함하도록 재정의 (2018 OECD Workshop on the Protection of Children in a Connected World 아젠다)
 - 기회 최대화 : 디지털 자원을 활용한 정체성 탐색, 정보 습득·공유, 사회적 관계 형성 등을 성장을 위한 기회이자 기본 권리로 인식
 - * UN 아동권리협약(UN Convention on the Rights of the Child) 내 참여의 권리
 - 위험 최소화 : 온라인상에서 안전하게 기회를 탐색할 수 있도록 폭력, 정보 침해 등을 막는 법·제도와 학교 및 가정 내 지도의 필요성 인정
 - 기회와 위험 간 균형 : 위험의 경험을 통해 회복력과 독립성을 기를 수 있도록 위험의 최소화 초점
- [근거 기반 정책] 2016년부터 다수의 EU 회원국을 대상으로 장기적 연구를 수행하며 근거 기반(evidence-based) 정책 전략 수립
 - 런던 정경대를 중심으로 하는 다국적 연구 네트워크인 'EU Kids Online'는 유아의 디지털 미디어 이용 행태 및 영향 요인, 디지털 양육, 정책 제언 관련 보고서 발간
 - 우리나라에서도 '16년부터 동일한 방향에서 정책을 추진 중이며, 정보화 역기능에 대한 장기적인 정책적 시도가 있었던 국가를 중심으로 기회 증진의 관점 확산

〈개별국가〉

- [영국] 인터넷 중독 클리닉 개소 및 소셜 미디어 이용 시간 조절을 돕는 기술적 기능의 의무 적용을 요구하는 법안 준비
 - * 2018년 6월 국가보건의료서비스에서 개소 계획 발표
 - ** 2018년 10월 기준, 영국 정보보호감독기구(Information Commission Office)에서 밤 시간 알림 메시지 금지, 알림 및 자동 재생 자동 꺼짐 기능 추가 등을 골자로 법안 준비
- [프랑스] 중학교 과정 이하의 아동·청소년은 스마트미디어를 가지고 등교할 수 없도록 하는 법안이 통과했으나('18년 7월), 개인의 자유와 아동·청소년 보호 및 교육을 위한 ICT 활용 기회를 제한한다는 관점과의 갈등도 공존함
- [대만] 「아동·청소년의 복지 및 권리 보호에 관한 법률」 개정('15년 1월)으로 영·유아의 디지털 기기 사용에 대한 부모 책임 강화
 - 2세 이하 영아의 디지털 기기 사용, 2세~18세의 유아·아동·청소년의 과도한 디지털 기기 사용에 대해 부모 및 보호자에게 벌금 부과
- [중국] 게임 과몰입 문제 해결을 위해 신문 출판 관리청의 게임 승인 규제 및 게임 이용자 신분 확인 절차 강화
 - * 신규 게임 라이선스 발급 관리를 통해 중국 내에서 이용 가능한 전체 게임 수 통제
 - ** 중국의 인터넷서비스 기업인 텐센트(Tencent)는 중국 당국에서 제공하는 데이터베이스를 기반으로 이용자 얼굴인식 절차 도입
- [싱가포르] 보건부는 National Addictions Management Service를 통해 인터넷·게임 중독 해소를 위한 온라인 및 전화상담 서비스 제공

〈시민사회〉

- 영미에서 주도하며 최근 구글, 애플, 페이스북 등의 디지털 웰빙 전략 추동
 - 기술 중심적 사고, 아동·청소년의 온라인상 기회 감소, 부모 역할 간과라는 비판이 존재함
- [미국] 비영리기관을 중심으로 디지털 미디어 기업의 습관 형성 기술의 문제점을 지적하고 인식 제고 캠페인, IT 기업의 자정 노력을 강화하는 입법 로비 추진
 - * 커먼센스(Common Sense)와 인도적 기술 센터(Center for Humane Technology)에서 주도
 - ** 디지털 미디어의 반복적이고 과도한 이용을 촉진하는 알림, 디자인, 보상 체계 등의 기술
- [영국] IT 기업이 아동의 개인정보 보호 권리를 보장하고 소셜미디어 이용시간 조절을 돕도록 책임을 강화하는 법률안 마련
 - * 디지털 환경에서의 아동 권리 보호를 위해 설립된 비영리 단체인 5Rights에서 주도

1. 한국정보화진흥원·한겨레 '스마트 상담실'
https://www.iapc.or.kr/bbsList.do?idx=30&BRD_ID=case
2. 과학기술정보통신부·한국정보화진흥원(2019). 2019 스마트폰 과의존 실태조사
3. 과학기술정보통신부·한국정보화진흥원(2018). 2018스마트폰 과의존 실태조사
4. 과학기술정보통신부·한국정보화진흥원(2018). 제4차 스마트폰·인터넷 과의존 예방 및 해소 종합계획
5. European Commission(EU, 2017). The Digital Competence Framework For Citizens.
6. OECD(2019). Going Digital : Shaping Policies, Improving Lives.
7. 김현숙, 서미정(2012). 아동의 휴대전화 의존도 및 이용 목적에 따른 생태체계적 요인의 차이. 청소년상담 연구, 20(2), 271-293.
8. 이은지, 김윤경, 임수진(2017). 청소년의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인. 한국아동간호학회, 23(4), 525-533.
9. 강재란, 윤향숙(2019). 부모애착과 학교적응 간의 관계에서 스마트폰 중독과 외상 후 성장의 구조적 관계 모형. 상담심리교육복지, 6(1), 23-39.
10. 노연경(2018). 청소년의 스마트폰 중독과 정신건강과의 관계에 대한 메타분석. 교육문제연구, 66(1), 141-168.
11. 사이언스온, 송민령의 뇌 과학/인공지능과 우리(2016.8.22). 나이 들면 머리 굳는다? 아니, 뇌는 변화한다 - 가소성.
<http://scienceon.hani.co.kr/425649>
12. 고은혜, 배상률(2016). 청소년의 소셜미디어 중독 경향성에 영향을 미치는 요인에 관한 탐색적 연구: SNS 이용행태 및 부모중재 유형을 중심으로. 청소년학연구, 23(6), 451-472.
13. 김도희, 박영준, 장재원(2017). 청소년의 학업스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향연구: 자아존중감 부모지지 친구지지의 매개중심으로. 한국학교사회복지학회지, 37(0), 67-89.
14. 김태량, 최용민(2016). 중학생의 스마트폰 중독과 학교적응의 관계에서 정신건강의 매개효과. 사회과학 연구, 32(3), 185-210.
15. 송지원, 이주리(2018). 성별에 따른 초기 청소년의 스마트폰 중독이 또래애착에 미치는 영향. 한국가정관리 학회, 36(1), 45-57.
16. 헬스경향(2019.1.10). 편리함 뒤의 아픔.. 'VDT증후군' 주의보.
<https://www.k-health.com/news/articleView.html?idxno=41805>
17. 메디소비자뉴스(2019.12.30). 스마트폰에서 눈 못떼는 청소년...'거북목' 등 경추 변형 많아.
<http://www.medisobiznews.com/news/articleView.html?idxno=65349>
18. 서문경애, 이영진(2016). 디지털중독 위험군 남학생의 VDT 자각증상 영향요인. 디지털융복합연구, 14(1), 363-370.
19. 연합뉴스(2016.9.12). 고교생 잠 도둑은 스마트폰..."SNS 하느라 못 자"
<https://www.yna.co.kr/view/AKR20160909191200062>
20. 박민정, 조미희(2019). 청소년의 성별에 따른 스트레스, 스마트폰 중독, 사회적 지지, 생리적 지수가 수면의 질에 미치는 융복합적 영향. 디지털융복합연구, 17(4), 335-344.
21. 박정혜(2018). 청소년의 스마트폰 사용과 관련된 요인. 예술인문사회융합멀티미디어논문지, 8(12), 689-698.
22. 뉴스1(2019.3.16). 수면학회 "밤늦게까지 스마트폰 보는 청소년들 우울증 위험".
<http://news1.kr/articles/?3572394>
23. 김상림(2018). 청소년의 자기통제력과 스마트폰 과의존 간 관계에서 부모-자녀의사소통 및 학교생활 적응의 매개효과. 한국생활과학회지, 27(2), 91-102.
24. 박남수, 오하영(2016). 청소년의 스트레스와 스마트폰 이용이 학업에 미치는 영향과 부모 중재 효과. 한국 콘텐츠학회논문지, 16(9), 590-599.

25. 하이닥(2018.6.19). 스마트폰 중독 증상, 스마트폰 4대 증후군 속에 내 모습이 보인다?
<https://news.v.daum.net/v/20180619161615305?f=p>
26. 시선뉴스(2018.8.5). SNS 시대, 소외되는 것에 대한 불안과 두려움 '포모증후군'.
<http://www.sisunnews.co.kr/news/articleView.html?idxno=87492>
27. 시사캐스트(2019.3.25). SNS에 갇힌 사람들, '카페인 우울증'에 빠지다.
<http://www.sisacast.kr/news/articleView.html?idxno=24905>
28. 나우뉴스(2018.9.11). 친구와 대화? SNS로..스마트폰, 청소년 소통 방식 바꿨다.
<http://nownews.seoul.co.kr/news/newsView.php?id=20180911601009>
29. 하이닥(2017.8.2). 스마트폰 SNS 2시간 켜, 뇌는 어떻게 변할까?
<https://www.hidoc.co.kr/healthstory/news/C0000262695>
30. 오순옥, 이정숙(2018). 자기회귀교차지연모형을 적용한 청소년 애착외상, 스마트폰 중독 그리고 우울 간의 종단적 관계 검증. 한국아동심리치료학회지, 13, 33-50.
31. 진미령, 신성만(2016). 애착외상, 자아존중감, 우울, 자기통제력이 청소년의 스마트폰 중독에 미치는 영향 : 도피론 모형을 중심으로. 한국심리학회지 : 중독, 1(1), 31-53
32. 김재엽, 장대연, 황선익(2018). 청소년의 부모-자녀 간 부정적 의사소통이 스마트폰중독에 미치는 영향과 우울의 매개효과. 한국가족복지학, 23(3), 419-439.
33. 김유식, 이솔잎(2017). 초등학교의 여가스포츠 활동, 스마트폰 중독, 수면의 질 및 학교적응에 관한 연구. 교과교육학연구, 21(6), 666-682.
34. 이인숙(2016). 자기통제력과 부모의 심리적 통제가 여고생의 스마트폰 중독에 미치는 영향. 다문화건강 학회지, 6(1), 1-8.
35. 정형희, 김현숙(2018). 부모의 심리적 통제와 청소년의 스마트폰 중독과의 관계에서 자기결정성 동기의 매개효과. 청소년학연구, 25(10), 123-144.
36. 박가화, 이지민(2018). 과잉 양육행동과 또래소외가 중학생의 학교생활적응에 미치는 영향: 스마트폰 의존 경향성의 매개효과 및 성별에 따른 다집단분석. 대한가정학회, 56(2), 145-156.
37. McDaniel, B. T.(2015). "Technoference": Everyday intrusions and interruptions of technology in couple and family relationships. In C. J. Bruess (Ed.), Family communication in the age of digital and social media. New York: Peter Lang Publishing.
38. McDaniel, B. T. and Radesky, J. S.(2018). Technoference: Parent Distraction With Technology and Associations With Child Behavior Problems. Child Development, 89, 100-109.
39. 배성만(2015). 가족관계, 스마트폰의 중독적 사용 및 정서적 문제간의 인과관계-전국의 청소년을 대상으로 한 모형 검증. 정보화정책, 22(3), 36-46.
40. 이상준(2017). 청소년의 스마트폰 중독이 정신건강에 미치는 영향에 대한 자아존중감, 가족지지, 부모-자녀 의사소통의 조절효과. 사회과학연구, 33(4), 75-95.
41. 박은영, 김진욱(2018). 부모의 장시간근로와 게임여가가 중학생자녀의 게임시간에 미치는 영향 연구. 생명 연구, 2018(49), 103-140

스마트폰 내리 GO, 더 큰 세상 누리 GO! Be on the Phone? Beyond the Phone!

스마트폰 과의존 예방 가이드라인 매뉴얼 [아동·청소년 보호자용]



개발 추진체계
주 최 : 과학기술정보통신부
주 관 : 한국정보화진흥원

발행인 : 문용식
발행처 : 한국정보화진흥원
발행일 : 2019. 12.
담 당 : 디지털과의존대응팀 이영선, 조성미
디자인 : 국민대학교 테크노디자인대학원
인터랙션디자인랩 강화선, 유정민, 고지수(일러스트레이션)
배포처 : 스마트심센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)

본 자료는 한국정보화진흥원의 승인 없이 무단 전재나 재배포, 상업적 이용을 금하며,
활용 시에는 반드시 한국정보화진흥원 「인터넷·스마트폰 과의존 예방·해소사업」 및
스마트심센터를 출처로 밝혀주시기 바랍니다.

