

스마트폰 **쉽**(R · E · S · T) 하세요!

- 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 주변사람과의 관계형성 강화(connect)

| | |
|---|--|
| R | <p>1. 스마트폰 과다사용 시 나타날 수 있는 ‘부정적 결과’에 대해 대화를 해보세요.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 지나친 사용은 신체건강과 관계형성 등에 부정적 영향을 끼칠 수 있습니다. - 잘못된 사용 자세는 나쁜 습관으로 이어져 건강에 해로움을 줄 수 있습니다. |
| E | <p>2. 자녀가 스마트폰에 대한 ‘과의존 증상’이 있는지 살펴보세요.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 자녀가 수면시간이 부족해 집중력이 떨어지는지, 가족과 다툼적이 있는지 확인해보세요. - 청소년 ‘스마트폰 과의존 척도’를 활용해 과의존 수준을 확인해보세요. <p>※ 스마트폰 과의존 청소년 척도 다운로드 : http://www.iapc.or.kr</p> |
| S | <p>3. 청소년의 스마트폰 이용문화를 이해하고, 자녀의 활동에 ‘관심’ 갖도록 노력합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 자녀가 스마트폰으로 무엇을 하는지, 어떤 앱을 사용하는지 살펴주세요. - 자녀의 학교생활, 친구관계, 스트레스에 대해 관심을 기울입니다. <p>4. 스마트폰 과의존으로 잠들지 못하는 청소년에게 ‘수면 지도’를 해주세요.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 타이머, 알람 등을 통해 정해진 시간에 잠들 수 있도록 지도해주세요. |

| | |
|---|--|
| | <p>5. 진로와 학업에 ‘유용한 앱’을 함께 이용해보고 지도해주세요.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 자녀가 관심을 갖는 분야 또는 학업에 도움이 되는 유용한 앱을 찾아보고 함께 이용하여 소통의 도구로 활용해보세요. <p>6. 자녀가 스마트폰 사용 규칙을 ‘스스로’ 정할 수 있도록 격려해줍니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. |
| T | <p>7. 가족과 함께하는 식사 시간을 마련하고, 공감할 수 있는 주제로 ‘대화’합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 아이가 원하는 시간에 함께 공감하며 재미있게 놀아주세요. <p>8. 산책, 공연관람 등 자녀와 가까워질 수 있는 ‘활동을 함께’해주세요.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 다양한 활동을 함께 하면서 자녀의 취미나 좋아하는 것들을 공유하고 소통하는 시간을 만들어주세요. <p>9. (보행·이동 시) 이동 할 때는 ‘안전하게’ 가방에 꼭 넣도록 지도해주세요.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 걸어 다닐 때는 스마트폰을 가방에 넣고 다니는 습관을 지도해주세요. <p>10. (공공장소 등) 도서관, 공연장 등 공공장소에서 ‘기본 매너’를 지도해주세요.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 공공장소에서는 무음이나 진동으로 설정하고 통화, 음악 감상, 동영상 시청 시 다른 사람에게 피해를 주지 않도록 노력해주세요. |

2021. 3. 15

아 영 중 학 교 장