

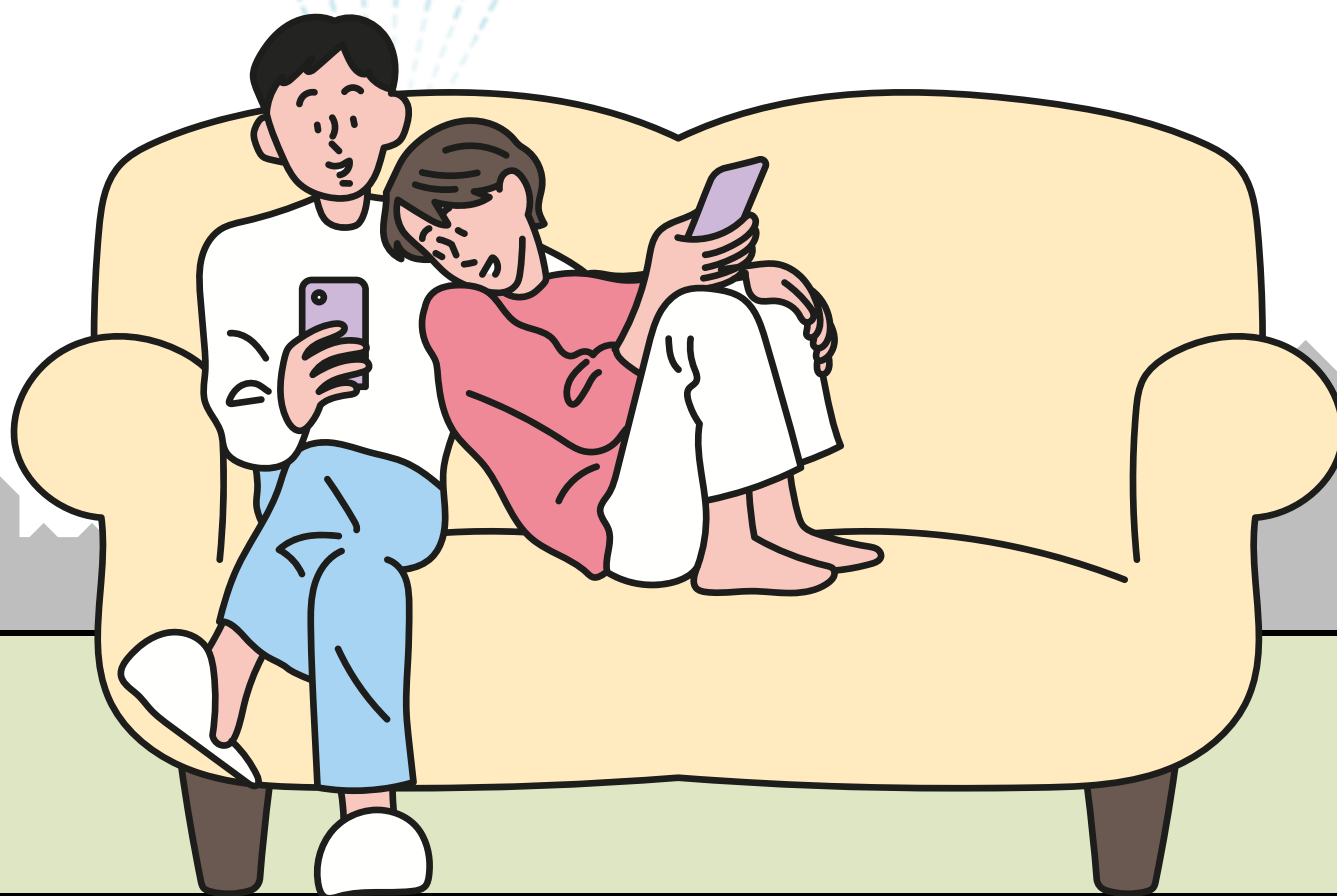
본 안내문이 유아 자녀 가정에 e알림이, 가정통신문 등을 통해  
전달될 수 있도록 어린이집, 유치원 선생님의 협조를 부탁드립니다

2023.

# 유아 자녀의 건강한 디지털 생활을 위한 스마트폰 과의존

## 진단척도 이용 안내

유아 보호자(부모)



과학기술정보통신부

NIA 한국지능정보사회진흥원



스마트심센터

# 스마트폰 과의존이란?

과도한 스마트폰 이용으로 스마트폰에 대한 **현저성이 증가**하고, 이용 **조절력이 감소**하여 **문제적 결과를 경험**하는 상태를 말합니다.

**현저성 (salience)** 일상생활의 스마트폰 이용이 다른 활동에 비해 현저하게 많고 스마트폰 이용을 가장 중요한 활동으로 생각하는 것

.....

자신이 세운 이용목표를 스스로의 의지로 지키기 어려운 것

**조절실패 (self-control failure)**

.....

**문제적 결과 (serious consequences)** 스마트폰 이용으로 신체적, 심리적, 사회적인 부정적 결과를 경험하는 것



## 스마트폰 과의존에 따른 문제점!

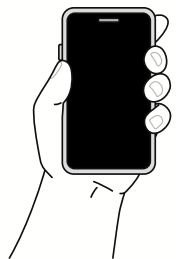


### 뇌 발달에 부정적

영유아기는 뇌 발달이 급격하게 이루어지는 결정적 시기로 뇌 구조와 기능의 발달 수준이 충분히 성숙하지 못한 영유아의 아이들은 특히 스마트폰의 부정적 영향에 취약합니다

### 건강한 신체 성장 방해

스마트폰의 청색광은 호르몬 분비를 교란시키고, 이는 수면장애를 일으키거나 바른 성장을 저해하며, 나아가 성장기 질병 발병률을 높일 수 있습니다

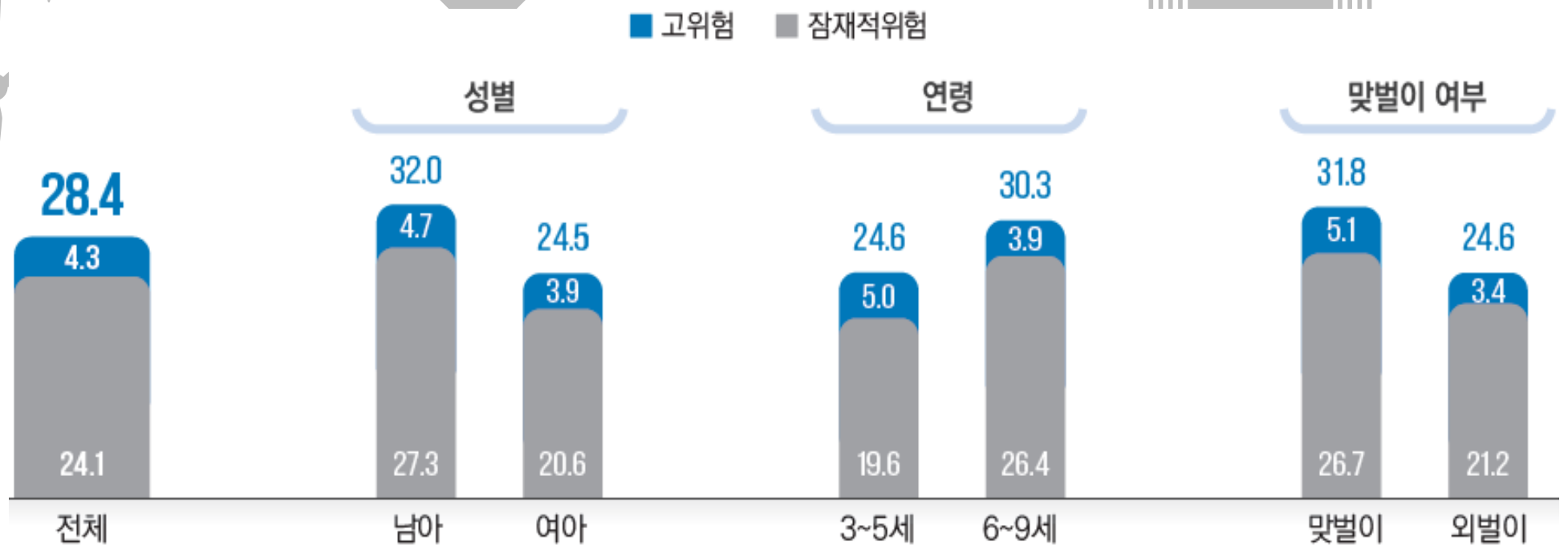


### 정서·사회성 발달에 부정적 영향

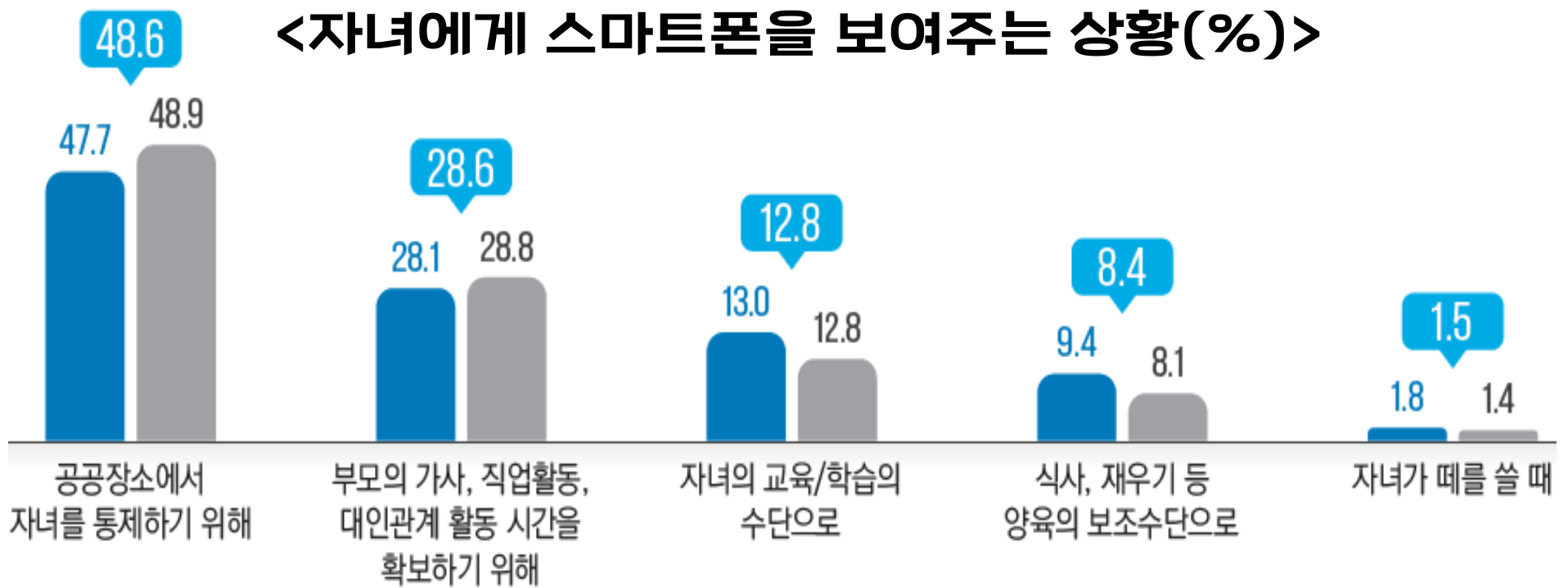
스마트폰만 계속 보고 있는 아이는 다양한 사람들과 상호작용하는 시간이 줄어들고, 대인관계 경험이 부족해집니다

# 스마트폰 과의존 현황은?

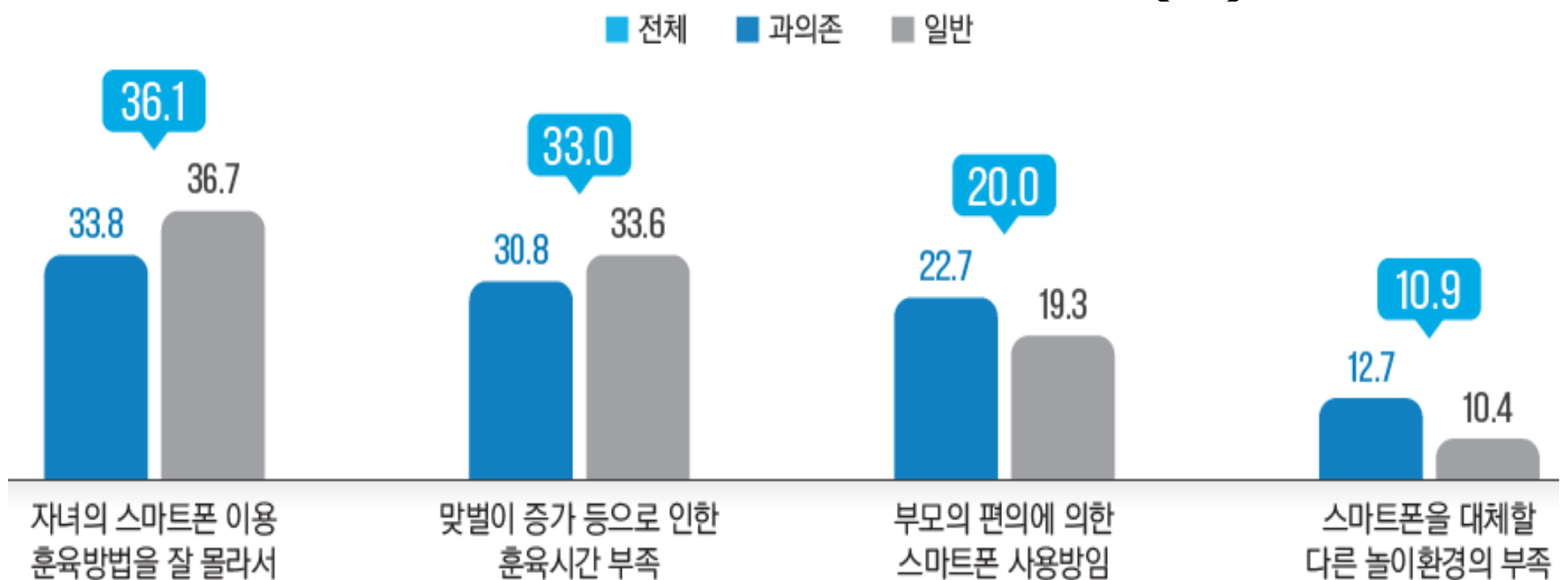
## <유아동 스마트폰 과의존 위험군 현황(%)>



## <자녀에게 스마트폰을 보여주는 상황(%)>



## <자녀의 스마트폰 과의존 주요 원인(%)>



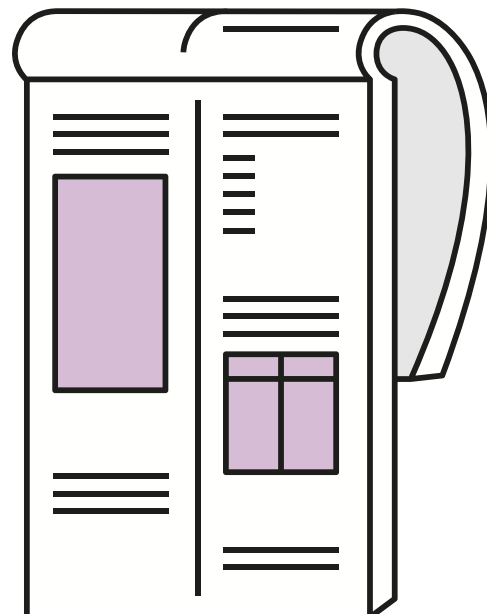


# 스마트폰 과의존 진단 어렵지 않아요!

01

스마트심센터 홈페이지에서  
연령에 맞는 자가진단 실시  
※ [www.iapc.or.kr](http://www.iapc.or.kr) → 과의존 진단 → 유아동

02



자가진단 결과해석 확인

03

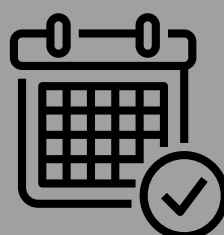


결과에 따라 스마트심센터의  
유아 예방교육, 상담 프로그램 지원



**스마트심센터**

전국 17개 시도 18개 센터 운영  
교육/상담 문의 : 1599-0075  
(대표전화)



**전화상담**

평일 AM 9:00 ~ PM 10:00  
토요일 AM 9:00 ~ PM 6:00

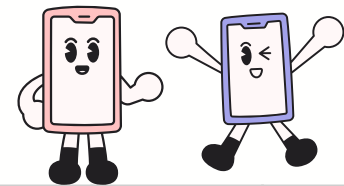
# 스마트폰 과의존 척도

## Smartphone Overdependence Scale

※ 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.co.kr)에서 자동계산 및 결과해석을 제공해드리고 있습니다



### 유아용(만 3~5세 관찰자용, 9문항)



요인	항목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절실패	1) 스마트폰 이용에 대한 부모의 지도를 따른다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2) 정해진 이용 시간에 맞춰 스마트폰 이용을 잘 마무리 한다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3) 이용 중인 스마트폰을 빼앗기지 않아도 스스로 그만둔다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
현저성	4) 항상 스마트폰을 가지고 놀고 싶어 한다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5) 다른 어떤 것보다 스마트폰을 갖고 노는 것을 좋아한다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6) 하루에도 수시로 스마트폰을 이용하려 한다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
문제적 결과	7) 스마트폰 이용 때문에 아이와 자주 싸운다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8) 스마트폰을 하느라 다른 놀이나 학습에 지장이 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	9) 스마트폰 이용으로 인해 시력이나 자세가 안 좋아진다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\* 기준점수(36점 최고점) : 1)~3)번 문항 역채점(1번 → 4점, 2번 → 3점, 3번 → 2점, 4번 → 1점으로 변환)

\* 결과해석 : [고위험군, 28점 이상] 스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적 지원과 도움이 필요합니다

[잠재적 위험군, 24~27점] 아이의 스마트폰 사용 행동을 적절히 조절하지 않을 경우, 스마트폰에 과의존될 위험성이 있습니다

아이의 스마트폰 사용을 관리하고 계획적으로 사용할 수 있도록 도와주세요

[일반 사용자군, 23점 이하] 스마트폰을 적절히 이용하고 있지만, 앞으로도 지속적인 관심과 지도가 필요합니다



### 보호자용(자기점검용, 10문항)



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

\* 기준점수(40점 최고점) : [성인, 만20~69세]

\* 결과해석 : [고위험군, 29점 이상] 스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적 지원과 도움이 필요합니다

[잠재적 위험군, 24~28점] 스마트폰 과의존에 대한 주의가 필요합니다

스마트폰 과의존의 위험성을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적인 사용을 하도록 노력해야 합니다

[일반 사용자군, 23점 이하] 스마트폰을 적절히 이용하고 있지만, 앞으로도 지속적인 자기 점검이 필요합니다



# 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. 아이가 스마트폰 작동에 능숙하다고 해서 Smart(똑똑)한 것은 아닙니다
2. 보호자의 스마트폰 이용 습관과 과의존도 아이에게 대물림될 수 있습니다
3. 규칙없는 스마트폰 이용은 방임일 수 있습니다.

# E



2단계

## 사용 상태 점검 (State check)

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

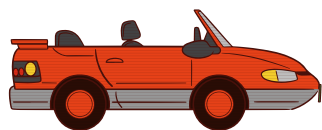
# S



3단계

## 바른 사용 실천 방안 및 대안 제시 (Suggest alternatives)

5. 아이의 발달단계와 기질을 고려해 스마트폰 사용규칙을 '구체적'으로 정하세요  
가정(기관) 내에서도 스마트폰 활용 규칙을 정해 일관되게 지킵니다
6. 학습용 앱보다 '책'을 읽어주세요. 보호자가 일할 때나 식당, 차 안에서도 스마트폰 대신 놀잇감(장난감, 종이, 그림책, 퍼즐, 블록 등)을 주세요



# T



4단계

## 주변 사람과의 관계 형성 강화 (Connect)

7. 아이가 규칙을 지키면 충분히 칭찬하고 격려해주세요  
아이와의 상호작용을 위해 다양한 놀이를 함께 해주세요
  - 유아기(만3~5세)의 발달 특성[보호자와의 유대관계는 아이의 평생 발달에 영향을 미칩니다]  
보호자와의 긍정적인 상호작용놀이는 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
- 미국소아학회(2016). Media and Young Minds

\* 가이드라인에 대한 자세한 내용은 매뉴얼을 참고해주세요

- 가이드라인 및 매뉴얼은 스마트심센터 홈페이지([www.iapc.or.kr](http://www.iapc.or.kr))에서 다운로드 가능합니다



과학기술정보통신부

NIA 한국지능정보사회진흥원



스마트심센터

# 자주 묻는 질문 Q&A

Q1. 스마트폰, 언제부터 **보여줘도 되나요?**

A1. 늦을수록 좋지만 2세까지는  
피해야 해요

Q2. 스마트폰, **얼마나 사용해도 되나요?**

A2. 3~5세는 보호자와 함께 30분  
이내로 사용하는 것이 좋습니다

Q3. 계속 달라고 **보챌 때에는 어떡하죠?**

A3. 스마트폰 대신 할 수 있는 놀이나  
신체활동을 함께하세요

Q4. 혼자서 스마트폰을 마스터한 우리 아이  
**영재인가요?**

A4. 아닙니다. 지능이 높아서 스마트폰을  
잘 사용한다는 생각은 착각입니다

Q5. 스마트폰은 **약인가요, 독인가요?**

A5. 아이에게 약이 될 수 있는 콘텐츠를  
선택하는 것이 중요합니다

# 자주 묻는 질문 Q&A

Q6. 스마트폰으로 한글공부, **괜찮을까요?**

A6. 네. 그러나 종이와 연필을 함께 사용하시는 것이 좋습니다

Q7. 스마트폰에 너무 빠져서 통제가 안돼요!  
**어떡하죠?**

A7. 스마트폰 사용규칙을 세우고  
보호자가 먼저 실천해야 합니다

Q8. 맞벌이 부부로 연락을 위해 아이에게  
스마트폰을 사주었는데 **괜찮을까요?**

A8. 아이의 스마트폰 구매 시기는  
최대한 늦추는 것이 좋습니다

Q9. 못하게 하면 욕하고, 폭력적으로 행동해요.  
**어떡하죠?**

A9. 먼저, 아이가 스스로 감정을 추스를 수  
있도록 기다려주세요

Q10. 남편은 주고, 저는 뺏고...  
**양육관이 다를 때는?**

A10. 부부의 양육 태도와 방식의 일관성은  
매우 중요합니다