

자녀사랑하기 6호 - 현명한 스마트폰 사용

우리나라는 스마트폰 개통률 세계 1위로 어린 아이들도 쉽게 스마트폰을 사용합니다. 스마트폰 사용으로 인해 생활이 편리해 지고 풍부해지는 장점이 있는 반면, 지나친 사용이나 오용으로 인한 부작용과 우려도 커지고 있습니다. 여성가족부의 2017년 인터넷 스마트폰 이용습관 진단조사에 따르면 전국 초중고생의 14.3%가 인터넷 또는 스마트폰 위험 또는 주의 사용자군에 속한다고 합니다. 이번 뉴스레터는 부모가 어떻게 하면 현명하게 자녀의 스마트폰 사용법을 지도할 수 있는지에 대해서 알려드리고자 합니다.

1 청소년들은 스마트폰 사용이 일상입니다.

- 청소년기는 감정과 행동 조절을 담당하는 전전두엽의 성숙이 미숙하지만 강한 자극을 추구하고 충동성이 높습니다. 그렇기 때문에 스마트폰에 쉽게 빠져들지만 절제력은 매우 부족합니다. 또한 또래관계가 온라인에서 이루어지는 경우도 많고 스마트폰을 통해서 세상과 교류하기도 하고 학업에 대한 스트레스를 스마트폰으로 풀기 때문에 청소년들에게 스마트폰은 생활의 필수품처럼 자리잡고 있습니다.

2 스마트폰을 무조건 못하게 하고 줄이는 것이 아니라 자녀의 조절 능력과 자제력을 키우는 것이 중요합니다.

- 일방적인 금지 명령은 효과가 없으며 일단 부모는 자녀와 사용하는 스마트폰 콘텐츠를 같이 사용하고 경험해 볼 필요가 있습니다. 이를 바탕으로 자녀와 대화를 하면서 적절한 제한에 대해서 논의할 수 있습니다. 특히 청소년기는 자율성에 대한 요구가 높은 시기이기 때문에 자녀의 입장을 충분히 존중하면서 대화하여야 합니다.

3 원만한 가족관계는 자녀의 스마트폰 중독을 예방할 수 있습니다.

- 부모 자녀 간에 긍정적으로 의사소통을 하고
- 부모가 세심한 관찰과 관심을 보이며
- 명확한 한계를 설정하여 지키는 것이 중요합니다.

4 규칙은 자녀가 지킬 수 있도록 현실적이고 매우 구체적이어야 합니다.

- 사용 시간과 사용 가능한 콘텐츠를 정합니다.
예 : 하루 () 시간, ()시까지 (특정 스마트폰 콘텐츠)는 가능
- **사용하지 않는 공간**을 정합니다. 식탁이나 침대에는 사용하지 않도록 합니다. 이러한 규칙은 자녀뿐만 아니라 온 가족이 함께 지켜야 합니다.

“식탁에서는 얼굴을 마주보며 식사하고 대화를 나눌 수 있었으면 좋겠어. 그러니 우리 가족 모두 식탁에서만만큼은 스마트폰을 사용하지 않도록 하자.”

- 어떤 경우는 몇 시까지 보다는 게임 ()편, 동영상 ()편 등이 더 지키기 쉬울 수 있습니다.

니다, 게임이 끝나지 않았는데 정해진 시간이 되었다고 쉽게 스마트폰을 내려놓을 수 있는 아이들은 흔치 않습니다.

5 스마트폰을 안 한다고 공부를 더 하는 것은 아닙니다.

- 스마트폰 할 시간에 숙제나 공부하라고 하지 않습니다. 잘 쉬게 되면 뇌가 성장하고 기억력 회로가 튼튼해집니다. 자녀가 잘 쉬는 방법을 함께 고민해 주세요.

6 부모님이 모범이 되어야 합니다.

- 자녀에게 스마트폰의 사용을 제한하면서 부모님은 마음대로 스마트폰을 사용한다면 아이는 절대로 부모님의 요구에 따르지 않습니다. 백 마디 말보다 한 번의 행동이 더 큰 가르침을 줍니다.

Q1. 스마트폰 사용은 몇 시간 정도가 좋을까요?

미국소아과 학회는 초중고 학생들에게 하루 1-2시간 이하로 스마트 기기를 사용하도록 권고하였으며 우리나라 정신건강의학과 전문의들은 전반적으로 2시간 이하의 사용이 적절하다고 생각하였습니다. 하지만 이에 대한 정답은 없으며 자녀와 가정의 상황에 따라 달라질 수 있습니다. 자녀와의 논의와 합의가 중요합니다.

Q2. 자녀가 스마트폰 사용시간을 잘 지키지 못 하고 요구사항이 늘어나고 때를 씁니다.

지도방법의 예시	예상 결과
타협 없는 극단적인 통제	자녀의 분노 유발로 부모 자녀 갈등 폭발함
일방적 스마트폰 압수 또는 부수는 행동	자녀는 폭력을 학습하며 자녀의 행동 문제 돌출 가능성 높음
자녀의 요구에 무조건적인 허용	자녀는 자신의 행동 조절력을 배울 수 없으며 다른 행동 조절 문제도 흔히 나타남
처음에는 안 들어주다가 때를 쓸 때 들어줌	자녀의 떼쓰는 행동이 강화됨
처음 요구할 때 신중히 대처함. 즉 들어줄 수 있는 범위에 대해서 바로 대화하여 타협하며 안 되는 것은 끝까지 들어주지 않음	자녀는 약속 지키기 및 원칙의 중요성을 배우며 자기 조절력을 키울 수 있음

Q3. 아무리 열심히 교육하고 지도해도 아이가 스마트폰에 빠져서 헤어 나오지 못 합니다.

자녀가 감정이나 행동을 잘 조절 못하는 소인을 가지고 있거나, 감정적인 어려움을 겪고 있을 가능성이 있습니다. 학교나 가정에서 문제가 되는 정도라면 정신건강 전문가를 찾는 것이 좋습니다.

2017년 8월 부귀중학교장