

# 전국민 스마트폰·인터넷 과의존 예방 실천가이드

## 스마트폰 과의존 예방 가이드 라인

R1



### 스마트폰 과의존 문제 인식 Problem recognition

1. 스마트폰 과의존, 신체 · 정신건강, 가까운 사람들과의 관계 그리고 안전에도 해롭습니다.

E2



### 사용 상태 점검 State check

2. 평소 스마트폰을 어떻게 사용하고 있는지 스스로 점검합니다.
  - '스마트폰 과의존 척도'를 활용해 자신의 사용습관을 확인해 보세요.
  - 스마트폰 과의존 점검방법 : 스마트쉼센터 홈페이지([www.iapc.or.kr](http://www.iapc.or.kr)) → 「과의존 진단」 또는 과의존이란? → 「청소년용 스마트폰 과의존 척도」 이용

S3



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

3. 스마트폰을 이용하는 시간과 장소를 정하고, 자신만의 조절방법을 찾아 실천합니다.
4. 스마트폰으로 안전하고 믿을 수 있는 콘텐츠만 이용합니다.
5. 스마트폰을 이용하지 않거나 이동할 때에는 보이지 않는 곳에 보관합니다.
6. 온라인 공간에서 디지털 기술을 활용해 문제를 해결합니다.
7. 스마트폰보다 더 재미있고 유익한 활동에 참여합니다.

T4



### 주변 사람과의 관계 형성 강화 Connect

8. 스마트폰을 내려놓고 가까운 사람들과 소통합니다.
9. 공공장소에서 '스마트폰 예절'을 지킵니다.
10. 다른 사람과 협력하는 디지털 문화를 만들어 갑니다.

# 주제별 과의존 예방 실천 가이드

## 스마트폰 과의존 예방 실천가이드(공통)

1. 스마트폰 바구니를 만들어 스마트폰 사용시간을 정하고 이후에는 바구니에 넣는다.
2. 스마트폰에 알람을 설정하여 사용시간을 조절하고, 어플 자동 중단 기능을 활용한다.
3. 잠들기 30분 전부터는 스마트폰을 반납하고 하루를 정리한다.
4. 스크린 타임, 디지털 웰빙 같은 기능을 활용하여 스마트폰 사용 시간을 제한한다.
  - 1) Android: 설정 → 디지털 웰빙 → 앱타이머
  - 2) iOS: 설정 → 스크린 타임

## 동영상(유튜브, 쇼츠, OTT) 실천가이드

### 유튜브

1. 자동 재생 기능을 제한한다.
2. 구독 채널 알림 기능을 제한한다.
3. 시청 중단 시간 알림을 설정한다
4. 유튜브 제한 모드를 활성화한다.
  - 1) Android
    - ① 유튜브 설정 클릭
    - ② 제한 또는 안전 모드 선택
    - ③ 사용 또는 사용 중지 선택
  - 2) iOS
    - ① 유튜브 계정 로그인
    - ② 우측 상단의 프로필 사진 클릭
    - ③ 설정 일반 클릭
    - ④ 제한 모드 사용 또는 중지 선택

### 유튜브 (영유아)

1. 유튜브 키즈앱을 이용한다.
  - 시청 시간 조절 가능
  - 연령대에 적절한 영상만 추천
2. 스마트폰이 아닌 태블릿 PC 또는 TV로 유튜브를 시청한다.
3. 음성 검색 기능을 해제한다.

### 쇼츠

1. 쇼츠를 보기 전에 알람을 맞춰놓고 알람이 울리면 쇼츠를 본다.
2. 노트북이나 모니터 화면같이 큰 화면으로 쇼츠를 본다.

### OTT

1. OTT 플랫폼을 한 개만 구독한다.
2. OTT를 보는 동안 알람 설정을 해놓고 설정한 시간만큼만 시청한다
3. OTT 시청 시 가족 또는 타인과 함께 시청한다.
4. 콘텐츠 이용 목록을 모니터링한다

## SNS 과의존 예방 실천가이드

### SNS

1. 푸시 알림, 자동 재생, 무한 스크롤, '좋아요' 같은 기능들을 비활성화한다.
2. 시간 관리 앱, 통계 기능을 갖춘 앱 등을 사용한다.
3. 타이머를 활용해서 시간을 설정하고 스스로 제한할 수 있도록 노력한다.
4. 스마트폰에 있는 집중 모드를 활성화한다.
5. SNS를 올바르게 사용할 수 있도록 알려주는 교육 영상을 시청한다.

### SNS 메신저

1. 여러가지 SNS 메신저는 지우고 한 가지 메신저만 사용한다.
2. 가급적 메신저 기능만 할 수 있는 메신저를 사용한다.

## 스마트폰 게임 과의존 예방 실천가이드

1. 게임할 때 끝내는 시간 알람을 설정하고 게임을 한다.
2. 개인의 방이 아닌 가족들이 있는 거실에 나와서 게임을 한다.
3. 통계 기능 앱을 활용하여 하루 평균 게임 시간을 객관적인 수치로 확인한다.

## 스마트폰 웹툰 과의존 예방 실천가이드

1. 웹툰 구독 사이트를 한 개로 줄인다.
2. 웹툰 사이트에서 제공하는 알림서비스를 차단한다.

## 온라인 쇼핑 과의존 예방 실천가이드

1. 습관적으로 쇼핑물에 접속하지 않도록 필요한 쇼핑 목록을 미리 정해둔다.
2. 검색 필터를 적용하여 필요한 제품만 검색한다.
3. 광고 차단 기능을 활성화한다.