

- 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)

# 스마트폰 바른 사용 실천 가이드

## 청소년용(13~18세)



## 스마트폰 **심**(R·E·S·T) 하세요!

### **R** 1. 편한 자세보다 불편해도 **'바른 자세'**가 좋아요.

- 스마트폰 사용 시 손으로 턱을 괴지 말고 허리를 세워 바른 자세를 유지해주세요.
- 일정 시간 사용 후에는 눈 건강 체조와 스트레칭으로 건강을 지켜주세요.

### **E** 2. 자신이 스마트폰을 **과도하게 이용**하는 것은 아닌지 체크해보세요.

- 수면시간 부족으로 집중력이 떨어진 적이 있는지, 가족과 다툼 적이 있는지 생각해 보세요.
- 스마트폰 과의존 청소년 척도로 자신이 위험군에 포함되는지 진단해 보세요.

※ 스마트폰 과의존 청소년 척도 다운로드 : <http://www.iapc.or.kr>

### **S** 3. 스마트폰 사용 **'종료시간'** 알람을 정해 **'수면골든 타임'**을 지켜주세요.

- 건강한 생활을 위해 스마트폰은 종료시간을 정해 수면시간을 확보해 보세요.

### 4. 스마트폰 **'메신저 다이어트'**를 해보세요.

- 목적이 있는 경우에만 메신저를 이용하고 불필요 할 때는 알림 끄기 또는 무음 기능을 활용해 보세요.
- 최근 한 달 동안 사용하지 않은 앱은 삭제하세요.

### 5. 진로와 학업에 **'유용한 앱'**을 이용해보세요.

- 스마트폰을 자기 관리에 도움이 되는 스마트한 도구로 활용해 보세요.

### 6. 스마트폰을 **'약속된 장소'**에 보관하는 습관을 가져요.

- 스마트폰을 보관할 특정 장소를 가족과 정해 보세요.
- 디지털 기기 및 충전기를 침실(침대)에 가져오지 않도록 노력해 보세요.

### **T** 7. 가족과 함께 식사를 하면서 **얼굴 보며(eye-contact)** 대화해 보세요.

- 식사 중에는 편안한 대화를 나누고, 식탁 위에 스마트폰을 올려두지 마세요.

### 8. 학교에서는 친구들과 함께 정한 **'사용 규칙'**을 지켜요.

- 수업시간에는 스마트폰 전원을 꺼두는 습관을 가져요.

### 9. (보행·이동 시) 이동 할 때는 **'안전하게'** 가방에 꼭 넣어요.

- 걸어 다닐 때는 스마트폰을 가방에 넣어서 보관해 주세요.

### 10. (공공장소 등) 도서관, 공연장 등 공공장소에서 **'기본 매너'**는 나부터 실천해요.

- 공공장소에서는 무음이나 진동으로 설정하고 통화, 음악 감상, 동영상 시청 시 다른 사람에게 피해를 주지 않도록 노력해 주세요.

### 스마트폰 과의존 예방·상담



스마트 심 센터  
Internet Addiction Prevention Center

대표전화 1599-0075 / [www.iapc.or.kr](http://www.iapc.or.kr)



과학기술정보통신부

NIA 한국정보화진흥원



문화운동본부



# 스마트폰 과의존 척도

## ○ 유아동용(관찰자용, 9문항)

항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1. 스마트폰 이용에 대한 부모의 지도를 잘 따른다.	④	③	②	①
2. 정해진 이용 시간에 맞춰 스마트폰 이용을 잘 마무리 한다.	④	③	②	①
3. 이용중인 스마트폰을 빼앗지 않아도 스스로 그만둔다.	④	③	②	①
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
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

※ 채점결과(36점 최고점) : 고위험군 28점 이상, 잠재적위험군 27점~24점, 일반사용자군 23점 이하

## ○ 청소년·성인·고령층용(자기보고용, 10문항)

항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
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
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
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

※ 채점결과(40점 최고점)

- (청소년) 고위험군 31점 이상, 잠재적위험군 30점~23점, 일반사용자군 22점 이하
- (성인) 고위험군 29점 이상, 잠재적위험군 28점~24점, 일반사용자군 23점 이하
- (고령층) 고위험군 28점 이상, 잠재적위험군 27점~24점, 일반사용자군 23점 이하



### <결과해석>

- 고 위 험 군** : 스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 '스마트쉼센터' 등 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 요청된다.
- 잠재적위험군** : 스마트폰 과의존 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력한다.  
스마트폰 과의존에 대한 주의가 요망된다.
- 일반사용자군** : 스마트폰을 건전하게 활용하기 위해 지속적으로 자기 점검을 한다.