



스마트한 스마트폰 사용법

2007년부터 보편화된 스마트폰과 같은 세대인 우리 아이들을 '스마트폰을 사용하는 인류' 라는 뜻의 '*호모 스마트포니쿠스(Homo Smartphonicus)*' 라고 합니다. 똑똑한 스마트폰은 가족과 친구와의 연락뿐만 아니라 정보 검색이나 다양한 앱을 통한 생활 도구로도 유용하지만, 현명하게 사용하지 않는다면 우리의 몸과 마음에 해가 될 수도 있습니다.

2021년 여성 가족부의 조사에 의하면 초등학생들의 스마트폰 과의존(스마트폰을 많이 사용하고, 절제하지 못하는 현상) 비율이 중고등학생들에 비해 더 많이 늘어났다고 합니다. 우리 아이는 스마트폰을 어떻게 사용하고 있을까요?

이번 뉴스레터에서는 자녀가 스마트폰을 현명하게 사용할 수 있도록 돕는 방법을 알아보겠습니다.

1

스마트폰을 통제하는 능력: 스마트폰을 무조건 못하게 하거나 사용을 줄이라고 강요하는 것이 아니라 자녀의 **조절 능력과 자제력**을 키우는 것이 중요합니다.

- 일방적인 지시보다는 스마트폰의 올바른 사용법과 과도한 사용의 나쁜 점에 대해 아이에게 말해주고, 스스로 조절해 보고 싶은 동기를 심어주세요.
- 조절력과 자제력은 하루 아침에 생기는 것이 아니기 때문에 부모님 또는 보호자의 인내심이 필요합니다. 스마트폰은 필요할 때에만 사용하는 습관을 들이고, 연령에 맞는 시간만큼 참고 견디는 연습을 할 수 있게 도와주세요.

2

스마트폰을 대신할 놀이: 아이에게 스마트폰보다 더 재미있는 것을 알려주세요.

- 여가 시간에 스마트폰을 대신할 친구와의 놀이 시간이나 부모님 또는 보호자와 함께 할 수 있는 활동 또는 자녀가 할 수 있는 취미나 활동을 함께 찾아주세요.
- 길거리 농구, 자전거 타기, 축구 등의 신체 활동도 좋고, 오목, 알까기, 보드게임 등 다 같이 둘러앉아 즐길 수 있는 활동도 좋습니다.



3

원만한 가족관계가 바탕: 부모님 또는 보호자와의 관계가 좋을수록 스마트폰 중독에 빠질 위험이 줄어듭니다.

- 부모(보호자) 자녀 간의 대화가 즐거워질 수 있도록 긍정적인 의사소통을 하고 부모(보호자)가 세심한 관찰과 애정어린 관심을 보이며, 명확한 한계를 설정하여 서로 지키는 것이 중요합니다.
- 부모 또는 보호자는 아이가 스마트폰으로 어떤 콘텐츠를 즐겨 보고 어떤 앱을 사용하는지 아는 것이 필요합니다.

4

규칙 정해주기: 부모 또는 보호자가 정해주는 넓은 울타리 안에서 스마트폰을 사용하게 하세요.

- 규칙은 지킬 수 있도록 현실적이고 구체적이어야 합니다.
- 사용시간과 사용 가능한 콘텐츠를 정합니다.

- ▶ 예: 하루 () 시간, ()시까지 (특정 스마트폰 콘텐츠 또는 앱 이름)는 가능.
- ▶ 방법: 안드로이드폰은 Google Family Link, 애플폰은 자체적으로 스크린타임 설정을 이용.

- 스마트폰 사용이 금지되는 공간을 정합니다. 예를들어, 식탁이나 침대에서는 사용하지 않게 하며, 이 규칙은 모든 가족이 다 함께 지켜야 합니다.
- 어떤 경우는 사용 시간보다는 게임 몇 판, 동영상 몇 편 보기 등이 더 지키기 쉬울 수 있습니다. 게임 또는 동영상이 한창 진행 중인데 스마트폰 시간 설정 때문에 게임이나 영상이 중단되어서 아이와 갈등이 생기는 것을 막을 수 있습니다.
- 온라인 세계에서 자신을 보호하는 방법을 알려주세요.

- ▶ 온라인상에서 만나는 낯선 사람이나 채팅 사이트에 어떤 개인정보도 주지 않기.
- ▶ 채팅 중에 낯선 사람의 요구나 만나자는 제안 거절하기.

- 스마트폰으로 상대방과 대화할 때도 직접 얼굴을 보는 것처럼 **예의를 갖추게** 합니다. (욕설 X, 비속어 X)

5

솔선수범: 부모님 또는 보호자가 모범이 되어야 합니다.

- 아이의 스마트폰 사용을 제한하면서 부모님 또는 보호자는 마음대로 스마트폰을 사용한다면 아이는 절대로 부모님이나 보호자의 요구에 따르지 않습니다. 백 마디 말보다 한 번의 행동이 더 큰 가르침을 줍니다.



6 스마트폰 Q & A

Q1. 스마트폰은 언제 사 주는 것이 좋을까요?

- ▶ 스마트폰을 가지는 적정 연령에 대해서는 통일된 결론이 없지만(대략 12-14세), 부모님이나 보호자가 보기에 아이가 어느 정도 조절력과 자기통제력이 생겼다고 판단될 때에 스마트폰을 사 주는 것이 좋습니다. 다만 자녀가 **일상적인 생활 습관이 바르게 잡히지 않은 경우, 감정이나 욕구 조절이 어려운 경우, 주의력이나 충동 조절에 문제가 있는 경우, 스마트폰 외에 다른 관심이 거의 없는 경우 등에는 사 주는 시기를 최대한 늦추거나, 사 주게 되더라도 사전에 구체적인 사용 약속을 하고, 사용 중에는 꼼꼼히 관리**해 주는 것이 필수적입니다.

Q2. 스마트폰 사용은 몇 시간 정도가 좋을까요?

- ▶ 미국소아과학회에서는 초중고 학생들에게 하루 1~2시간 이하로 스마트기기를 사용하도록 권고하였으며 우리나라 정신건강의학과 전문의들은 전반적으로 2시간 이하의 사용이 적절하다고 말합니다. 하지만 아이와 가정의 상황에 따라 달라질 수 있으며 아이와 같이 의논하여 정하는 것이 좋습니다.

Q3. 아이가 스마트폰 사용시간을 잘 지키지 못하고 때를 씁니다.

지도방법의 예시	예상 결과
타협 없는 극단적인 통제	아이의 분노 상승으로 부모 자녀 갈등 폭발
일방적 스마트폰 압수 또는 부수는 행동	아이는 폭력을 학습하며 아이의 행동 문제가 돌출될 가능성이 커짐
자녀의 요구에 조건 없는 허용	아이는 자신의 행동을 조절하는 법을 배울 수 없으며 다른 행동 문제도 흔히 나타나게 됨
처음에는 안 들어주다가 때를 쓰면 들어줌	아이의 떼쓰는 행동이 점점 심해짐
처음 규칙을 어기거나 때를 쓸 때 신중히 대처함: 들어줄 수 있는 범위에 대해서 바로 아이와 대화하여 타협점을 찾고, 안 되는 것은 끝까지 들어주지 않음	아이는 약속 지키기 및 원칙의 중요성을 배우며 자기 조절력을 기를 수 있음

Q4. 아무리 열심히 교육하고 지도해도 아이가 스마트폰에 빠져서 헤어 나오지를 못합니다.

- ▶ 아이가 감정이나 행동을 잘 조절 못 하는 기질이 있거나 정서적인 어려움을 겪고 있을




가능성이 있습니다. 스마트폰 사용이 학업, 친구관계나 가정에서 문제가 되는 정도라면
정신건강 전문가를 찾는 것이 좋습니다.

2021년 12월
동 신 초 등 학 교 장

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한 "자녀 사랑하기" 12호입니다.
본 뉴스레터와 관련한 문의사항은 아래의 전화 혹은 이메일로 연락주세요.

< 교육부 학생정신건강지원센터 >

 02-6959-4640 (평일 09:00~17:00)

 mesmhrc@gmail.com