

만 3세-5세 보호자용

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**한(똑똑한) 것은 아닙니다.
- 2 보호자의 스마트폰 이용습관과 과의존도 아이에게 대물림될 수 있습니다.
- 3 규칙 없는 스마트폰 이용은 방임일 수 있습니다.



E

2단계



사용 상태 점검
state check

- 4 보호자가 스마트폰 과의존일 경우, **아이도 과의존 위험이 큼**니다.
- 성인과 아이 모두 스마트폰 과의존으로 인해 신체 · 심리 · 관계 · 행동 문제를 경험할 수 있습니다.
- ‘스마트폰 과의존 척도’를 활용해 사용습관을 확인해보세요.
- 스마트폰 과의존 점검방법 : 스마트쉼센터 홈페이지(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) 내 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 격려**해주세요.
아이와의 **상호작용**을 위해 **다양한 놀이**를 함께 해주세요.
- 유아기(만 3-5세)까지의 발달 특성과 보호자와의 유대관계는 아이의 평생 발달에 영향을 미칩니다.
보호자와의 긍정적인 상호작용과 놀이는 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.
- 미국소아과학회(2016). Media and Young Minds.

※ 가이드라인에 대한 자세한 내용은 매뉴얼을 참고해주세요. 가이드라인 및 매뉴얼은 스마트쉼센터 홈페이지(<http://www.iapc.or.kr>)에서 다운로드 가능합니다.



과학기술정보통신부

NIA 한국정보화진흥원

유아 및 보호자용 스마트폰 과의존 척도

Smartphone Overdependence Scale

유아용(만 3-5세 관찰자용, 9문항)

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

- 기준점수(36점 최고점)
- 고위험군(28점 이상)

- 잠재적위험군(27점~24점)

- 일반사용자(23점 이하)
- 1)~3)번 문항 역채점(1점 → 4점, 2점 → 3점, 3점 → 2점, 4점 → 1점으로 변환)
- 스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 필요합니다.
- 아이의 스마트폰 사용 행동을 적절히 조절하지 않을 경우, 스마트폰에 과의존될 위험성이 있습니다.
- 아이의 스마트폰 사용을 관리하고, 계획적으로 사용할 수 있도록 도와주세요.
- 스마트폰을 적절히 이용하고 있지만, 앞으로도 지속적인 관심과 지도가 필요합니다.

보호자용(자기점검용, 10문항)

요인	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절실패	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
현저성	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
문제적 결과	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 심한갈등을 경험한 적이 있다.	①	②	③	④
	10) 스마트폰 때문에 업무(학업 혹은 직업 등) 수행에 어려움이 있다.	①	②	③	④

- 기준점수(40점 최고점)
- 고위험군(29점 이상)

- 잠재적위험군(28점~24점)

- 일반사용자(23점 이하)
- 스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적 지원과 도움이 필요합니다.
- 스마트폰 과의존에 대한 주의가 필요합니다. 스마트폰 과의존의 위험성을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적인 사용을 하도록 노력해야 합니다.
- 스마트폰을 적절히 이용하고 있지만, 앞으로도 지속적인 자기 점검이 필요합니다.