



# 진로소식지

한국진로개발원 진로소식지 드림레터

## 스마트폰에 빠진 우리 아이

새로운 세상에 눈뜨게 하기



아무리 우리의 삶에 편리함을 가져다주는 좋은 기기라고 하더라도 필요 이상으로 몰두하면 문제가 되기 마련입니다. 더욱이 게임이나 영화 등 매체를 쉽게 접할 수 있고, 또한 중독성이 짙은 SNS 앱들은 쉽게 시간을 빼앗아 가 버리는데요. 현대사회에서 아이, 어른 할 것 없이 스마트폰 중독 문제점은 심각하다고 할 수 있습니다. 특히 스스로 절제할 수 있는 능력이 부족한 어린 아이들은 쉽게 중독에 빠지게 됩니다. 잠시라도 손에서 이를 떼어놓지를 못해 음식을 먹거나 양치를 하거나 심지어 씻을 때에도 스마트폰을 보게 되는데요. 당연히 집중을 해야 할 일들에 잘 집중을 하지 못하고, 불면증, 눈피로, 신체 면역력 약화, 신경예민 등의 문제를 만나게 됩니다.

### • 스마트폰에 빠지는 이유

- 1) 노력에 비해 큰 성취감 : 일상에서는 무언가 얻으려면 시간과 비율, 노력이 많이 들지만 sns나 게임 등은 손가락으로 수많은 성취감을 얻을 수 있어요.
- 2) 친구들과의 놀이터 : 심심하고 지루한 일상에서 자극이 필요한 아이들은 sns나 게임을 찾게 됩니다.

3) 스트레스 풀기 : 청소년들은 일상에서 겪는 친구 문제, 공부 문제, 우울감을 스마트폰 세상을 통해 회피하는 경향이 많이 나타납니다.

### • 이렇게 도와주세요

#### 성취감에 중독됐어요

몰입감 가득한 액티비티형 여행이 도움이 될 수 있어요. sns나 게임의 손쉬운 성취감에 중독됐다면 현실 세계의 더 큰 성취감을 맛볼 수 있도록 도와주세요. 열정을 새로운 곳에 쏟아 보고 경험하게 해주면 아이의 시선이 환기될 수 있습니다. 몰입감 가득한 현실 성취감으로 아이에게 신세계를 열어주세요.

#### 휴식이 필요해요

게임과 sns 때문에 스트레스를 받기도 하는 우리 아이 실은 쉬고 싶은데 어떻게 쉬는지 몰라서 스마트폰 세상으로 도망칠 때도 있습니다. 어떻게 쉬어야 잘 쉬는 것인지, 쉬고 난 후에 어떤 새로운 전환을 맞이할 수 있는지 대화해 보고 조용히 쉴 수 있는 섬 여행도 함께해 보세요. 아이들도 오롯이 혼자만의 시간을 보내면 새로운 힐링을 맞이할 수 있습니다.

스마트폰만 하는 아이의 마음을 알아주고 우리 아이의 성향에 맞추어 함께 시간을 보내주세요

