

# 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. 스마트폰 과의존, 청소년기의 신체·정신건강, 사회성 발달 그리고 안전에도 해롭습니다.  
- 스마트폰 과의존 위험군 비율, 모든 연령 중 청소년(만10-19세)이 가장 높습니다.



# E



2단계

## 사용 상태 점검 (State check)

2. 보호자와 아이 모두 평소 스마트폰을 어떻게 사용하고 있는지 점검합니다.  
- '스마트폰 과의존 척도'를 활용해 사용습관을 확인해 보세요.  
- 스마트폰 과의존 점검방법 : 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)  
→ 「과의존 진단」 또는 과의존이란?  
→ 「아동, 청소년 및 성인용 스마트폰 과의존 척도」 이용

# S



3단계

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

3. 스마트폰 하느라 수면 부족? 아이가 잠들지 못하는 진짜 이유를 찾아 주세요.
4. 아이 스스로 스마트폰 사용 규칙을 정해 실천할 수 있도록 격려해 주세요.
5. 아이가 스마트폰을 선용하고 디지털 활용역량을 개발할 수 있도록 지원해 주세요.
6. 청소년의 스마트폰 이용문화를 이해하고 아이의 온라인 활동에 참여해 보세요.
7. 아이에게 다양한 여가·사회 활동을 권장하고 함께 해주세요.

# T



4단계

## 주변 사람과의 관계 형성 강화 (Connect)

8. 긍정적인 양육태도가 아이의 스마트폰 과의존을 감소시킬 수 있습니다.
9. 가족과 함께하는 시간을 의례(Ritual)화하고, 공감을 토대로 소통해 주세요.
10. 안전하고 신뢰할 수 있는 디지털 세상을 위해 따뜻한 관심과 실천이 필요합니다.

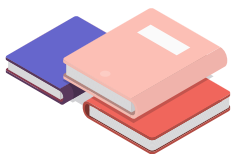


### \* 가이드라인 개발 주요 근거

- 과학기술정보통신부·한국정보화진흥원(2019). 2019 스마트폰 과의존 실태조사
- 과학기술정보통신부·한국정보화진흥원(2018). 제4차 스마트폰·인터넷 과의존 예방 및 해소 종합계획(2019-2021)
- European Commission(EU, 2017). The Digital Competence Framework For Citizens.

### \* 가이드라인에 대한 자세한 내용은 매뉴얼을 참고해주세요.

- 가이드라인 및 매뉴얼은 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)에서 다운로드 가능합니다.



# 스마트폰 과의존 척도

## Smartphone Overdependence Scale



### 유·아동용(만 3-9세, 관찰자용, 9문항)

요인	항목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절실패 Out of control	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) 이용 중인 스마트폰을 빼앗지 않아도 스스로 그만둔다.	①	②	③	④
현저성 Salience	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 Serious consequences	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

★ 기준 점수(36점 최고점) : 1)~3)번 문항 역채점(1번→4점, 2번→3점, 3번→2점, 4번→1점으로 변환)

★ 결과 해석 : [고위험군, 28점 이상] 스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적 지원과 도움이 필요합니다.

[잠재적 위험군, 24~27점] 아이의 스마트폰 사용 행동을 적절히 조절하지 않을 경우, 스마트폰에 과의존될 위험성이 있습니다.

아이의 스마트폰 사용을 관리하고 계획적으로 사용할 수 있도록 도와주세요.

[일반 사용자군, 23점 이하] 스마트폰을 적절히 이용하고 있지만, 앞으로도 지속적인 관심과 지도가 필요합니다.

### 청소년 및 성인, 고령층용(자기점검용, 10문항)

요인	항목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절실패 Out of control	1) 스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.	①	②	③	④
	2) 스마트폰 이용시간을 조절하는 것이 어렵다	①	②	③	④
	3) 적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다.	①	②	③	④
현저성 Salience	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 Serious consequences	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

★ 기준 점수(40점 최고점)

- [청소년, 만 10-19세] 고위험군 31점 이상, 잠재적 위험군 23~30점, 일반 사용자군 22점 이하
- [성인, 만 20-59세] 고위험군 29점 이상, 잠재적 위험군 24~28점, 일반 사용자군 23점 이하
- [고령층, 만 60세 이상] 고위험군 28점 이상, 잠재적 위험군 24~27점, 일반 사용자군 23점 이하

★ 결과 해석

- [고위험군] 스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적 지원과 도움이 필요합니다.
- [잠재적 위험군] 스마트폰 과의존에 대한 주의가 필요합니다. 스마트폰 과의존의 위험성을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적인 사용을 하도록 노력해야 합니다.
- [일반 사용자군] 스마트폰을 적절히 이용하고 있지만, 앞으로도 지속적인 자기 점검이 필요합니다.

