



스마트폰 과의존 예방 교육

1. 스마트폰 과의존의 개념

과도한 인터넷, 스마트폰 이용으로 현저성이 증가하고, 사용에 대한 조절력이 감소하여 문제적 결과를 경험하는 상태

- 「스마트폰 과의존 척도」로 점수화하여, 연령대별 기준 점수에 따라 고위험군, 잠재적위험군, 일반사용자군으로 분류함

2. 과의존이 미치는 영향

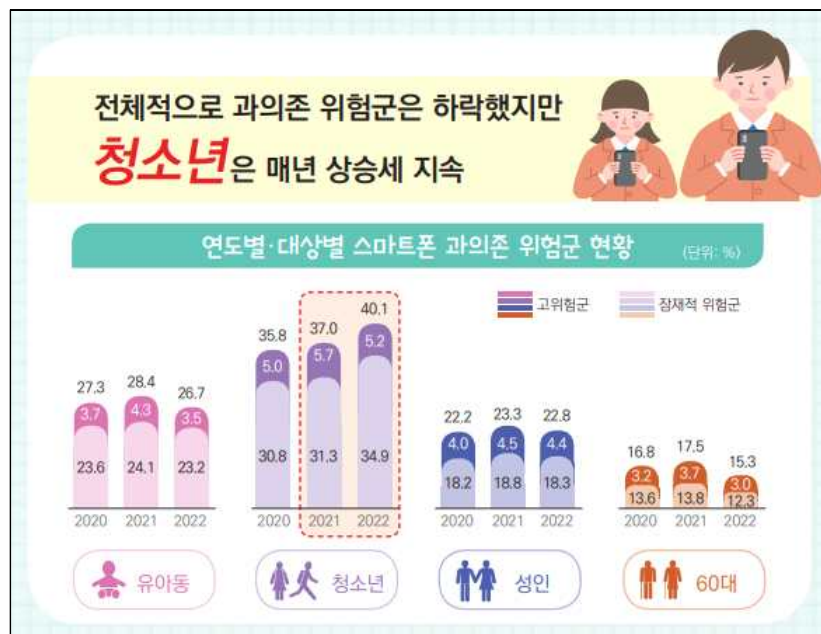
스마트폰의 지나친 사용은 개인의 건강 및 학업, 부모-자녀 갈등 및 관계 단절, 안전사고 등 사회적 문제로 이어질 수 있음

영향의 유형	개 념
신체적 영향	<p>장시간 스마트폰 사용으로 근골격계(목, 손목), 시각 및 청각 등 신체 건강 문제가 발생하거나 수면장애 등 일상생활 불편을 초래</p> <ul style="list-style-type: none">· VDT(Visual Display Terminal)증후군: 높이보다 낮은 화면을 거북목처럼 목을 길게 빼는 자세로 오랫동안 내려다봄에 따라 생기는 증상으로 어깨통증과 두통, 목디스크 등이 발생(거북목 증후군)· 손목터널 증후군: 뼈와 인대로 이루어진 작은 통로(손목터널)를 지나는 신경이 눌려 감각 이상이 오는 증상으로 손이 무감각해지고 타는 듯한 통증을 유발· 안구건조증: 눈물이 부족하거나 눈물이 지나치게 증발해 생기는 질환으로 눈이 시리고, 이물감과 건조감 발생· 전두엽 기능 저하 증후군: 조절 기능을 담당하는 전두엽 기능이 저하되어 ADHD(주의력결핍 과잉 행동장애)등 발생· 디지털 치매: 디지털 기기에 지나치게 의존하여 기억력과 계산능력 저하로 예전 수준의 일상생활을 유지할 수 없는 상태
심리적 영향	<p>스마트폰을 사용하지 못하면 우울, 불안, 초조함 등 심리적 불안정 증상을 보이고, 심각한 경우 행동장애 등이 나타날 수 있음</p> <ul style="list-style-type: none">· 주의력결핍과잉행동장애(ADHD): 지속적으로 주의력이 부족하여 산만하고 과다활동, 충동성을 보이는 상태· 주요우울장애(MDD): 조증 혹은 경조증 삽화 없이 한 번 이상의 주요 우울증 삽화를 경험하는 심리적 장애· 사회공포증(Social phobia): 다른 사람 앞에서 당황하거나 실수하는 등의 불안을 경험한 뒤 같은 상황을 피하고 이 때문에 사회 활동에도 문제가 생기는 질환· 강박장애: 강박적 사고(obsession)와 강박 행동(compulsion)을 보이는 강박 및 관련 장애의 대표 질환

관계행동적 영향	<p>스마트폰에 빠져 친구 혹은 동료 간에 심한 갈등을 겪거나 심한 다툼이 발생하여 단절되는 등 대인관계 악영향 발생</p> <ul style="list-style-type: none"> · SNS나 가상세계의 인간관계를 가족, 친구 등 주변의 관계보다 더 소중히 여겨 주변 사람들에게 무관심하고 소홀하게 됨 · 게임 아이템 구입 등을 위해 거짓말을 하거나 돈을 훔치고, 지능정보서비스 이용을 못하게 하면 폭력적이거나 충동적인 행동을 함 · 장시간 사용으로 인한 피로 누적으로 학업과 생업에 소홀하여 성과 저하 발생 · 운전 및 보행 중에도 충동적으로 지능정보서비스를 사용하여 교통사고를 일으키거나 당하고, 넘어지는 등의 사고를 경험할 확률이 증가함
----------	---

3. 스마트폰 과의존 현황

스마트폰 과의존 위험군은 전년대비 0.6%p 감소했지만, 청소년은 매년 상승세를 지속함



<출처: 과학기술정보통신부, 한국지능정보사회진흥원(2022), 2022 스마트폰 과의존 실태조사>

4. 과의존 예방 단계별 가이드라인(아동 및 청소년: 만6세~19세)

단계	내 용
<p>단계1</p> <p>(R: 스마트폰 과의존 문제 인식)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 스마트폰 과의존, 청소년기의 신체·정신건강, 사회성 발달 그리고 안전에도 해로움 · 스마트폰 과의존 위험군 비율, 모든 연령 중 청소년(만10세~19세)이 가장 높음
<p>단계2</p> <p>(E: 스마트폰 사용 상태 점검)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 보호자와 아이 모두 평소 스마트폰을 어떻게 사용하고 있는지 점검함 - ‘스마트폰 과의존 척도’를 활용하여 사용습관을 확인: 스마트심센터 홈페이지 (www.iapc.or.kr) → 「과의존 진단」 또는 「청소년 및 성인용 스마트폰 과의존 척도」 이용
<p>단계3</p> <p>(S: 바른)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ※ 스마트폰 사용 실천 방안 및 대안 제시 · 아이 스스로 스마트폰 사용 규칙을 정해 실천할 수 있도록 격려해 주세요.

스마트폰 사용 실천방안 및 대안 제시)	<ul style="list-style-type: none"> · 아이가 스마트폰을 선용하고 디지털 활용 역량을 개발할 수 있도록 지원해 주세요. · 아이의 스마트폰 이용문화를 이해하고 온라인 활동에 참여, 공유해보세요. · 아이에게 다양한 여가 사회 활동을 권장하고 함께 해주세요.
단계4 (T: 주변 사람과의 관계 형성 강화)	<ul style="list-style-type: none"> · 긍정적인 양육태도가 아이의 스마트폰 과의존을 감소 시킬 수 있음 - 아이의 발달단계에 따라 보호자-아이 간의 관계 양상도 변해야 함을 인식해야 함 - 기술 간섭(Technoference)으로부터 가족 관계를 보호해야 함 · 가족과 함께하는 시간을 의례화하고, 공감을 토대로 소통함 - 아이 또는 자신이 스마트폰 과의존 상태라면 전문적인 심리 상담을 권장함 · 안전하고 신뢰할 수 있는 디지털 세상을 위해 따뜻한 관심과 실천이 필요함 - 아이가 살아가는 세상에 대한 따뜻한 관심과 사회문제 해결을 위한 참여가 필요함

5. 가정에서 지도 시 유용한 자료

유관기관	대상	주요 내용	바로가기
한국청소년 상담복지개발원	청소년, 학부모	청소년 인터넷·스마트폰 과의존 예방 및 해소사업 홍보자료	
	청소년	온라인예방교육프로그램 인스타그램	
방송통신위원회· 지능정보사회진흥원	학부모	학부모·자녀 인터넷윤리 가이드	
경기평생교육학습관 부모숲번데기학교	학부모	스마트한 부모 되기	
한국지능정보사회진흥원 스마트침센터	청소년, 학부모	청소년 및 보호자 대상 스마트폰 과의존 예방 콘텐츠	

<출처: 지능정보서비스 과의존 예방교육 업무매뉴얼>

2024. 5. 22.

전주제일고등학교장