

- 1단계(R) : 스마트폰 과의존 문제인식(problem recognition)  
 2단계(E) : 과의존 척도를 활용한 사용 상태점검(state check)  
 3단계(S) : 바른 사용 실천 방안 및 대안 제시(suggest an alternative)  
 4단계(T) : 가족, 친구 등 주변사람과의 관계형성 강화(connect)



# 스마트폰 바른 사용 실천 가이드

성인·고령층용(19세 이상)



## 스마트폰 **쉽**(R·E·S·T) 하세요!

- R** 1. (보행·이동 시) 스몸비족, 주변의 안전까지 위협합니다.  
 - 보행, 산책, 등산 등 스마트폰을 보느라 사고가 일어나지 않게 주의하세요.
2. (운전 시) 운전 중 스마트폰 사용, 그것은 불법입니다.  
 - 운전하기 전 메시지 알람을 끄고, 운전 후에 스마트폰을 사용하세요.
3. 편한 자세보다 불편해도 '바른 자세'로 스마트폰을 사용하세요.  
 - 일정 시간 사용 후에는 스트레칭으로 건강을 지켜주세요.
- E** 4. 내가 스마트폰에 지나치게 의존하고 있지 않은지 스스로 체크해보세요.  
 - 스마트폰 과의존 성인·고령층 척도로 자신이 위험군에 포함되는지 진단해보세요.  
 ※ 스마트폰 과의존 성인·고령층 척도 다운로드 : <http://www.iapc.or.kr>
5. 건강한 생활을 위해 수면습관을 점검해 주세요.  
 - 잠잘 때는 스마트폰을 손에 닿지 않는 거리에 두세요.
- S** 6. 스마트폰 '메신저 다이어트'를 해보세요.  
 - 목적이 있는 경우에만 메신저를 이용하고 불필요할 때는 알람 끄기 또는 무음 기능을 활용해보세요.
7. 가정에서는 스마트폰과 거리를 두세요.  
 - 침실에 충전기를 두지 말고, 미리 정한 장소에 스마트폰을 보관하세요.
8. 업무시간에 스마트폰을 내려놓으면 일의 능률은 올라갑니다.  
 - 진동모드 또는 방해금지 기능은 일의 능률을 향상시켜줄 수 있습니다.
9. 건강한 노년을 위해 '스마트 에이징(Smart Aging)'을 실천하세요.  
 - 스마트폰 사용 교육에 참여하여 일상생활에서 유용하게 활용하세요.
- T** 10. 스마트폰 문자 대신 직접 대화하며 소통의 즐거움을 찾으세요.  
 - 스마트폰 대신 가족이나 친구의 눈을 보고 대화하는 습관을 길러보세요.
11. 가족, 친구와 식사 시간을 자주 갖고, 공감할 수 있는 주제로 대화합니다.  
 - 식사 중에는 가족과 함께 공감할 수 있는 주제를 찾아 대화해보세요.
12. 산책, 운동, 음악 감상 등 취미활동을 만들어보세요.  
 - 자신을 위한 취미생활을 할 수 있는 시간을 만들어주세요.
13. (공공장소 등) 도서관, 공연장, 지하철 등에서 '기본 매너'를 지켜주세요.  
 - 공공장소에서는 무음이나 진동으로 설정하고 통화, 음악 감상, 동영상 시청 시 다른 사람에게 피해를 주지 않도록 노력해주세요.

### 스마트폰 과의존 예방·상담



스마트쉽센터  
Internet Addiction Prevention Center

대표전화 1599-0075 / [www.iapc.or.kr](http://www.iapc.or.kr)



과학기술정보통신부

NIA 한국정보화진흥원



문화운동본부



# 스마트폰 과의존 척도

## ○ 유아동용(관찰자용, 9문항)

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

※ 채점결과(36점 최고점) : 고위험군 28점 이상, 잠재적위험군 27점~24점, 일반사용자군 23점 이하

## ○ 청소년·성인·고령층용(자기보고용, 10문항)

항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
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
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
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

※ 채점결과(40점 최고점)

- (청소년) 고위험군 31점 이상, 잠재적위험군 30점~23점, 일반사용자군 22점 이하
- (성인) 고위험군 29점 이상, 잠재적위험군 28점~24점, 일반사용자군 23점 이하
- (고령층) 고위험군 28점 이상, 잠재적위험군 27점~24점, 일반사용자군 23점 이하



### <결과해석>

- 고 위 험 군** : 스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 '스마트쉼센터' 등 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 요청된다.
- 잠재적위험군** : 스마트폰 과의존 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력한다.  
스마트폰 과의존에 대한 주의가 요망된다.
- 일반사용자군** : 스마트폰을 건전하게 활용하기 위해 지속적으로 자기 점검을 한다.