

- 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

아동·청소년(6~18세) 보호자용



스마트폰 **쉽**(R·E·S·T) 하세요!

- R** 1. 스마트폰 과다사용 시 나타날 수 있는 **부정적 결과**에 대해 대화를 해보세요.
- 지나친 사용은 신체건강과 관계형성 등에 부정적 영향을 끼칠 수 있습니다.
 - 잘못된 사용 자세는 나쁜 습관으로 이어져 건강에 해로움을 줄 수 있습니다.
- E** 2. 자녀가 스마트폰에 대한 **과의존 증상**이 있는지 살펴보세요.
- 자녀가 수면시간이 부족해 집중력이 떨어지는지, 가족과 다툼적이 있는지 확인해보세요.
 - 청소년 '스마트폰 과의존 척도'를 활용해 과의존 수준을 확인해보세요.
- ※ 스마트폰 과의존 청소년 척도 다운로드 : <http://www.iapc.or.kr>
- S** 3. 청소년의 스마트폰 이용문화를 이해하고, 자녀의 활동에 **관심** 갖도록 노력합니다.
- 자녀가 스마트폰으로 무엇을 하는지, 어떤 앱을 사용하는지 살펴주세요.
 - 자녀의 학교생활, 친구관계, 스트레스에 대해 관심을 기울입니다.
4. 스마트폰 과의존으로 잠들지 못하는 청소년에게 **수면 지도**를 해주세요.
- 타이머, 알람 등을 통해 정해진 시간에 잠들 수 있도록 지도해주세요.
5. 진로와 학업에 '**유용한 앱**'을 함께 이용해보고 지도해주세요.
- 자녀가 관심을 갖는 분야 또는 학업에 도움이 되는 유용한 앱을 찾아보고 함께 이용하여 소통의 도구로 활용해보세요.
6. 자녀가 스마트폰 사용 규칙을 **스스로** 정할 수 있도록 격려해줍니다.
- 스마트폰 사용에 대하여 충분히 대화하고 실천할 수 있는 규칙을 정해보세요.
 - 함께 정한 스마트폰 사용 규칙은 가족 모두 숙지하고 지키도록 노력해주세요.
 - 스마트폰을 끌 때에는 강압이 아닌, 반드시 자녀 스스로 끌 수 있도록 유도합니다.
- T** 7. 가족과 함께하는 식사 시간을 마련하고, 공감할 수 있는 주제로 **대화**합니다.
- 아이가 원하는 시간에 함께 공감하며 재미있게 놀아주세요.
8. 산책, 공연관람 등 자녀와 가까워질 수 있는 **활동을 함께**해주세요.
- 다양한 활동을 함께 하면서 자녀의 취미나 좋아하는 것들을 공유하고 소통하는 시간을 만들어주세요.
9. (보행·이동 시) 이동 할 때는 '**안전하게**' 가방에 꼭 넣도록 지도해주세요.
- 걸어 다닐 때는 스마트폰을 가방에 넣고 다니는 습관을 지도해주세요.
10. (공공장소 등) 도서관, 공연장 등 공공장소에서 '**기본 매너**'를 지도해주세요.
- 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



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.