



스마트기기 이용, 언제 시작해야 하나요?

가능하면
늦게 사용하게 하세요.

스마트기기보다는 따뜻한 대인관계를 통해 아이의 지능과
정서가 충분히 발달할 수 있도록 **보호가 필요**합니다.

미국 소아과학회(American Academy of Pediatrics이하 AAP)는 0세~2세 유아들이 절대
전자기기에 노출돼서는 안 되며, 3세~5세는 하루 한 시간, 6세~18세는 하루 2시간으로 노출을 제한해야
한다고 발표 했습니다.

발달연령	시간	비폭력적인TV	휴대기기	비폭력적인 비디오게임	폭력적인비디오게임	폭력적인온라인비디오 게임혹은포르노
0-2세	해당없음	금지	금지	금지	금지	금지
3-5세	하루 1시간	허용	금지	금지	금지	금지
6-12세	하루 2시간	허용	금지	금지	금지	금지
13-18세	하루 2시간	허용	허용	하루 30분으로 제한		금지



아이가 스마트폰을 너무 많이 합니다. 어떻게 지도해야 할까요?

스스로 약속을 정해 지키도록 하는 등 **조절능력을 키워주는 것**이 좋습니다.

일관성 없는 모습을 보여주신다면 아이의 질제능력을 키워 주시기 어렵습니다.

부모와 함께 하는 **다른 신체활동이나 놀이 등 다양하고 즐거운 경험**을 하게 되면,
자연스럽게 스마트폰 과다사용을 줄일 수 있습니다.

Q

스마트폰 이용, 영유아의 발달에 어떤 영향을 주나요?

영유아의 경우 스마트폰 이용 시,
정서적, 사회적 두뇌 발달, 수면 장애, 기억력, 인지능력에 등에 영향을 줍니다.



사회 정서적 발달에 영향

- **놀이주는 도구로서 스마트폰이나 스마트기기 등을 켜주면** 아기의 두뇌발달 중 정서와 사회성을 관장하는 변연계의 발달이 잘 되지 않아 **타인과 눈을 맞추거나 교감하는 능력이 정상적으로 발달되기 어렵습니다.**
- **엄마나 또래와 같이 놀고, 웃고, 노래부르고, 뛰고, 구르는 등 감각운동과 상호작용을 하는 것이** 정서-인지-신체-언어-사회성 발달에 훨씬 더 좋습니다.



수면에 영향

- **스마트폰에서 발생하는 블루 라이트는** 자연상태에서는 동틀 무렵에 나오는데 전자 기기를 통해 이를 저녁이나 밤에 안구가 감지하면 **수면주기에 교란을 줍니다.**
- **수면에 필수적인 멜라토닌 생성에 방해**를 주고, 자극적인 정보와 소리 등이 교감 신경계를 활성화시킴으로서 **안정, 휴식, 수면을 취하는 데 심각한 어려움**을 줍니다.



기억력, 인지력에 영향

- **궁금한 것이 생겼을 경우, 바로 스마트폰으로 찾아보면 되기 때문에** 기억력을 활용하려 하지 않고 **생각은 더욱 더 하지 않게 됩니다.**
- **두뇌를 활용한 문제해결능력을 사용하지 않게 되면,** 자연스럽게 기억력과 인지력 발달에 나쁜영향을 미칩니다.

Q

우리 아이가 인터넷·스마트폰 과의존인지 어떻게 알 수 있나요?

인터넷·스마트폰 과의존이란?

인터넷·스마트폰의 과도한 이용으로 스마트폰에 대한 현저성*이 증가하고, 이용조절력이 감소하여 문제적 결과*를 경험하는 상태

- 현저성: 개인의 삶에서 스마트폰을 이용하는 생활패턴이 다른 형태보다 두드러지고 가장 중요한 활동이 되는 것
- 문제적 결과: 스마트폰 이용으로 인해 신체적·심리적·사회적으로 부정적인 결과를 경험함에도 불구하고 스마트폰을 지속적으로 이용하는 것

체크리스트로 유아의 스마트폰 과의존 정도 확인 가능!

- ✓ 식사나 휴식 없이 화장실도 가지 않고 스마트폰을 한다.
- ✓ 스마트폰을 하다가 그만두면 또 하고 싶어 조른다.
- ✓ 스마트폰을 못하게 하면 안절부절하고 초조해진다.
- ✓ 스마트폰을 할 때만 생기 있어 보이고 집중한다.
- ✓ 스마트폰을 안 할 때는 집중하지 못하고 불안해 보인다.
- ✓ 다른 일이 있어도 스마트폰만 가지고 논다.
- ✓ 스마트폰을 못하면 지루해하고 재미없어한다.
- ✓ 스마트폰을 하는 시간이 하루 중에 가장 편안해 보인다.
- ✓ 정해진 시간만 사용하겠다고 약속하지만 대부분 지키지 못한다.
- ✓ 스마트폰을 오래 하느라 아이의 체중이 변한 것 같다.
- ✓ 스마트폰을 못하게 하면 화를 나가거나 짜증을 낸다.
- ✓ 정해진 사용시간을 잘 지키지 못한다.
- ✓ 스마트폰 사용으로 생활이 불규칙해졌다.

과의존 무료검사 ▶ 스마트심센터 (<http://www.iapc.or.kr>)

고위험 사용자군

주요 특성

인터넷(스마트폰) 사용에 대한 금단과 내성 증상을 보이며, 이로 인한 일상생활장애 발생

잠재적 위험 사용자군

인터넷(스마트폰) 사용에 대한 금단, 내성, 일상 생활장애 중 한 가지 이상의 증상 경험

인터넷(스마트폰) 사용 조절력 감소, 이에 따른 심리적 사회적 기능저하

일반 사용자군

인터넷을 이용목적에 맞게 사용조절

진단 의견

인터넷(스마트폰) 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적 지원과 개입 필요
▶ 집중치료 필요

인터넷(스마트폰) 과의존 관련 정신건강 분야의 전문적인 상담 필요
▶ 상담개입 필요

▶ 자기관리 및 예방 필요

Q

우리나라의 사이버폭력, 어느 정도로 심각한가요?

사이버폭력 피해 및 가해 경험

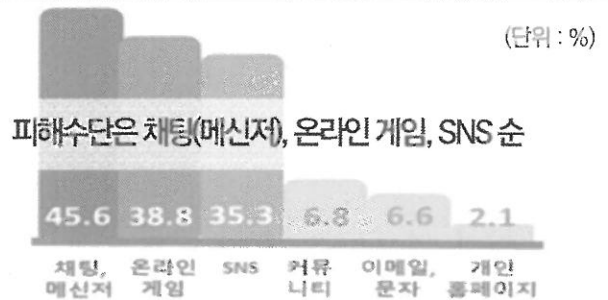
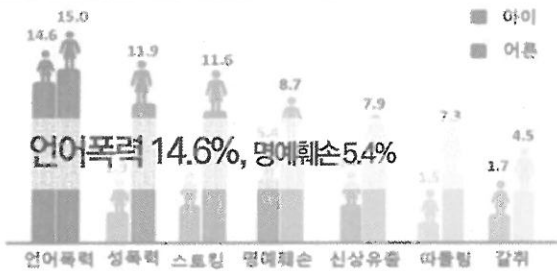
출처 : 방송통신위원회, 한국정보화진흥원 (2017 사이버폭력 실태조사)

피해/가해 경험
4명 중 1명



전체 학생의 4명 중 1명이 피해나 가해의 경험이 있을 정도로 심각하며, 사이버폭력도 물리적 폭력과 같은 정신적인 피해를 입습니다.

사이버폭력 유형 및 피해수단

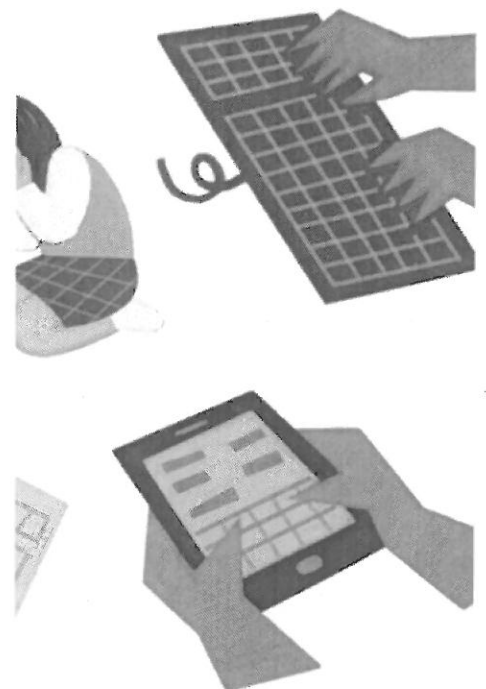


Q

우리 아이가 사이버폭력 피해자인지 알 수 있는 방법이 있나요?

체크리스트를 활용해 자녀가 사이버폭력 피해자인지 파악해 볼 수 있습니다.

- ✓ 불안한 기색으로 스마트기기(스마트 폰 등)를 자주 확인하고 민감하게 반응한다.
- ✓ 용돈을 많이 요구하거나 온라인 기기의 **사용요금**이 지나치게 많이 나온다.
- ✓ 온라인 접속한 후, 또는 문자 메시지나 메신저를 본 후에 **당황하거나 괴로워** 보인다.
- ✓ SNS상태 글귀나 사진의 분위기가 **갑작스럽게 우울하거나 부정적으로** 바뀐다.
- ✓ 만만한 대상(동생, 강아지 등...)에게 **공격적**이다.
- ✓ 부모와 **눈을 잘 마주치지 않고** 피한다.
- ✓ 자기 방에 **틀어박혀** 있는 시간이 많다.
- ✓ 잘 때 식은땀을 흘리면서 **잠꼬대나 앓는 소리**를 한다.
- ✓ 학교 **성적이 떨어진다**.
- ✓ '죽고 싶다', '학교 가기 싫다' 등의 낙서가 있다.



Q

만약 자녀가 사이버폭력 가해자라면 어떻게 해야 할까요?

1

흥분하지 말고 침착하게 대응한다.

2

가해사실을 객관적으로 확인한다.

3

부인하지 말고 잘못을 인정한다.

4

즉시 피해 학생에게 진심으로 사과하고
피해 회복을 위해 적극적으로 노력한다.

5

자녀가 포기하지 않도록 다시 기회를 준다.



중 고등학생의 경우, 사이버폭력 가해·피해 경험의 위험도 증가하기 때문에
예방 및 대책의 일환으로 부모의 적극적 관심과 개입이 필요합니다.



사이버공간에서
상대방을 존중해야
나도 존중 받는다는 것을
알려준다.



인터넷이나 SNS 사용시
감정적 대응을 하지
않도록 지도한다.



사이버 문화 등에 대한
관심을 가지고
자녀와 함께 대화를 나눈다.



자녀와 함께 상의하여
인터넷 사용에 대한
규칙을 정한다.

사이버폭력
예방을 위한 지도



평소에 사이버 폭력
신고 절차와 상담기관 등에
대해 알아둔다.

Q

만약 자녀가 사이버폭력 피해자라면 어떻게 해야 할까요?



1

흥분하지 말고 침착하게 대응한다.

2

자녀의 심정에 대해 충분히 공감하고
정서적, 심리적으로 안정시킨다.

3

증거자료를 확보, 확인한다.

4

가해자를 직접 만나거나 보복하지 않는다.

5

필요시 **관련기관**에 도움을 요청한다.

학교·사이버폭력

전화신고/상담서비스

117

경찰청

사이버안전국

www.netan.go.kr

182

안전 Dream

아동·여성·장애인

www.safe182.go.kr



**사이버폭력
발생시 신고처**

문자상담 신고

m.safe182.go.kr

#1388, #0117

학생위기상담

종합서비스

www.wee.go.kr

모바일앱

사이버안심존, 스마트안심드림

<https://ss.moiba.or.kr>

□ [별첨1] 분야별 참고 사이트

분 야	관계기관	사이트주소
정보통신 윤리교육	▶전북교육연수원(원격연수)	https://jbstudy.kr/
	▶아름다운인터넷세상 [방송통신위원회][NIA:한국정보화진흥원]	https://www.아인세.kr/
	▶EDUNET T-CLEAR [에듀넷-T-CLEAR]-[도란도란...]	http://www.edunet.net/
	▶배움나라 [NIA:한국정보화진흥원]	http://www.estudy.or.kr/
청소년수련	▶국립청소년인터넷드림마을 출석인정	http://nyit.kyci.or.kr/
사이버중독 관련	▶한국정보화진흥원 스마트쉼센터	http://www.iapc.or.kr/
	▶한국도박문제관리센터	https://www.kcgp.or.kr/
	▶전라북도청소년상담복지센터 [전라북도청소년지원센터 꿈드림]	http://www.jb1388.kr/
유해사이트 감시활동 및 신고센터	▶인터넷침해대응센터	http://www.krcert.or.kr/
	▶안랩	https://www.ahnlab.com/
	▶사이버경찰청	http://www.police.go.kr
	▶학부모정보감시단	http://www.cyberparents.or.kr/
	▶한국사이버감시단	http://www.wwwcap.or.kr/
기타	▶한국컴퓨터생활연구소	http://www.computerlife.org/
	▶한국청소년상담복지개발원	http://www.kyci.or.kr/
국외	▶the Center for Online Addiction	http://www.netaddiction.com/
	▶Orzack, Ph.D. homepage	http://www.computeraddiction.com/
	▶Prof.Greenfield homepage	http://www.virtual-addiction.com/
	▶Illinois Institute for Addiction Recovery	http://www.addictionrecov.org/