

학부모님께

인터넷, 스마트폰 과의존의 위험성을 인식하고 예방 및 대처 능력 함양을 통해 건강한 이용 문화를 조성하고자 ‘학부모 정보통신윤리교육’ 을 안내합니다. 유아 및 보호자용 스마트폰 과의존 척도를 활용하여 사용상태를 점검해 보시고 인터넷, 스마트폰 과의존 예방을 위한 바른 사용 실천 방안을 위해 함께 노력해 보아요.

- 1단계(R) : 스마트폰 과의존 문제인식(problem recognition)
2단계(E) : 과의존 척도를 활용한 사용 상태점검(status 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 영유아(0~5세) 보호자용

스마트폰 **실**(R-E-S-T) 하세요!

- R** 1. ‘만 2세’ 전에 아이가 스마트폰 자극에 노출되지 않게 지도해주세요.
- 아이 앞에서는 가급적 스마트폰을 사용하지 않도록 노력해주세요.
2. 지나친 스마트폰 사용은 **건강에 해롭다**는 점을 가르쳐주세요.
- 스마트폰 과의존 예방체조, 바른 사용 노래, 영상을 활용해보세요.
- E** 3. **아이와 보호자의 사용 습관을 함께 점검**해보세요.
- ‘스마트폰 과의존 유아동 척도(관찰자용)’를 활용해 사용 습관을 확인해보세요.
※ 스마트폰 과의존 유아동 척도 다운로드 : <http://www.iapc.or.kr>
- S** 4. 이른 시기에 노출됐다면, ‘서서히’가 아니라 ‘**단번**’에 끊는 것도 방법입니다.
- ‘일관적인’ 태도로 ‘단호하게’ 스마트폰에서 멀어지도록 지도해주세요.
5. 안전하고 바른 사용을 위해, **스마트폰의 유해요소**를 정리해주세요.
- 불필요한 앱은 삭제하고, 보호자용 앱은 잠금(암호)기능을 설정해주세요.
- 자녀 사용관리 프로그램을 활용해 보세요.
6. 건강을 위해, **바른 사용 자세**를 습관화해주세요.
- 스마트폰 사용 자세를 바르게 하고, 사용 후 스트레칭 하는 습관을 만들어주세요.
7. 교육용 ‘앱’ 보다는 ‘책’을 읽어주세요.
- 아이와 함께 책을 읽으며 대화하는 시간을 늘려주세요.
8. 사용규칙은 **아이의 발달단계에 맞게 ‘구체적’**으로 정하세요.
- 거실 등 열린 공간에서, 보호자와 함께, 1회 10분 등 우리 가정만의 규칙을 정해주세요.
- 아이가 사용 규칙을 지키면 반드시 충분히 칭찬해주세요.
- T** 9. **아이의 오감(五感)**을 꾸준히 자극시켜 주세요.
- 아이가 원하는 시간에 함께 공감하며 재미있게 놀아주세요.
10. (보행·이동 시) 안전한 외출, 보호자의 손은 아이에게 ‘**생명의 손**’입니다.
- 보행 중에는 스마트폰을 가방이나 주머니에 넣어두고 자녀의 손을 꼭 잡아주세요.
- 이동하는 동안 수시로 아이와 다양한 대화를 나누며 관심을 표현해주세요.
11. (공공장소 등) 안전한 외출, **부모가 먼저** 스마트폰으로부터 자유로워주세요.
- 외출 시는 아이의 안전이 우선! 스마트폰을 가방에 넣어주세요.
- 식당 등에서는 함께 놀이 할 수 있는 색종이와 색연필 등을 활용해보세요.



스마트폰 과의존 예방·상담
대표전화 1599-0075 / www.iapc.or.kr



과학기술정보통신부



NIA 한국정보화진흥원



문화체육관광부



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 '스마트심센터' 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.

아이 양육과 스마트폰 이용 지도에 어려움을 느낀다면 지금 바로 전문가의 도움을 받아보세요.



NIA 스마트심센터
홈페이지
www.iapc.or.kr



스마트폰 바른 사용
실천 콘텐츠
(에피인형)만들기



함께 스마트폰
바른 사용
실천하기

2020년 6월 26일



공립
단체

전주새솔유치원장