



## 학부모 대상 인터넷·스마트폰 과의존 예방교육 자료

### I. (인터넷)스마트폰 과의존이란?

과도한 인터넷·스마트폰 이용으로 인터넷·스마트폰에 대한 현저성이 증가하고, 이용 조절력이 감소하여 문제적 결과를 경험하는 상태(한국정보화진흥원, 2016)



#### 현저성 salience

개인의 삶에서 스마트폰을 이용하는 생활패턴이 다른 행태보다 두드러지고 가장 중요한 활동이 되는 것

- 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.
- 스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.
- 스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다.



#### 조절실패 self-control failure

이용자의 주관적 목표 대비 스마트폰 이용에 대한 자율적 조절능력이 떨어지는 것

- 스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.
- 스마트폰 이용시간을 조절 하는 것이 어렵다.
- 적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다.



#### 문제적 결과 serious consequences

스마트폰 이용으로 인해 신체적·심리적·사회적으로 부정적인 결과를 경험함에도 불구하고 스마트폰을 지속적으로 이용하는 것

- 스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.
- 스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다.
- 스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다.
- 스마트폰 때문에 학업 수행에 어려움이 있다.

### II. (인터넷)스마트폰 과의존 사용자군 분류

(인터넷)스마트폰 과의존 경향의 정도에 따라 다음과 같은 사용자군으로 분류됩니다.



#### 고위험 사용자군

스마트폰(인터넷) 과의존 경향성이 매우 높으므로 '스마트쉼센터' 등 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 요청됩니다.

집중치료 요망



#### 잠재적위험 사용자군

스마트폰 과의존 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력합니다.

상담개입 요망



#### 일반 사용자군

스마트폰을 건전하게 활용하기 위해 지속적으로 자기 점검을 합니다.

자기관리 및 예방 요망

### III. (인터넷)스마트폰 과의존 예방가이드

**R**

1단계

스마트폰 과의존 문제의식  
(Problem recognition)

**E**

2단계

과의존 척도를 활용한  
사용 상태점검  
(State check)

**S**

3단계

바른 사용 실천  
방안 및 대안 제시  
(Suggest an alternative)

**T**

4단계

가족, 친구 등 주변  
사람과의 관계형성 강화  
(Connect)

# 스마트폰 **쉽** (R.E.S.T) 하세요!

과도한 스마트폰 사용으로 잘못 성장된 자신의  
스텝(Status)은 초기화가 없습니다.



## R



편한 자세보다 불편해도 **'바른 자세'**가 좋아요.

- 스마트폰 사용 시 손으로 턱을 괴지 말고 허리를 세워 바른 자세를 유지해주세요.
- 일정 시간 사용 후에는 눈 건강 체조와 스트레칭으로 건강을 지켜주세요.

## E



자신이 스마트폰을 **과도하게 이용하는** 것은 아닌지 체크해보세요.

- 수면시간 부족으로 집중력이 떨어진 적이 있는지, 가족과 다툼 적이 있는지 생각해보세요.
- 스마트폰 과의존 청소년 척도로 자신이 위험군에 포함되는지 진단해보세요.  
※ 스마트폰 과의존 청소년 척도 다운로드 : <http://www.iapc.or.kr>

## S



스마트폰 사용 '종료시간' 알람을 정해 **'수면골든 타임'**을 지켜주세요.

- 건강한 생활을 위해 스마트폰은 종료시간을 정해 수면시간을 확보해보세요.



스마트폰 **'메신저 다이어트'**를 해보세요.

- 목적이 있는 경우에만 메신저를 이용하고 불필요 할 때는 알림 끄기 또는 무음 기능을 활용해보세요.
- 최근 한 달 동안 사용하지 않은 앱은 삭제하세요.



진로와 학업에 **'유용한 앱'**을 이용해보세요.

- 스마트폰을 자기 관리에 도움이 되는 스마트한 도구로 활용해보세요.



스마트폰을 **'약속된 장소'**에 보관하는 습관을 가져요.

- 스마트폰을 보관할 특정 장소를 가족과 정해보세요.
- 디지털기기 및 충전기를 침실(침대)에 가져오지 않도록 노력해보세요.

출처:충북스마트쉼센터  
(<https://www.chungbuk.go.kr>)

## T



가족과 함께 식사를 하면서 **얼굴 보며(eye-contact)** 대화해보세요.

- 식사 중에는 편안한 대화를 나누고, 식탁 위에 스마트폰을 올려두지 마세요.



학교에서는 친구들과 함께 정한 **'사용 규칙'**을 지켜요.

- 수업시간에는 스마트폰 전원을 꺼두는 습관을 가져요.

2023. 9. 8.

산 서 중 고 등 학 교 장(관인생략)