

슬기와 사랑으로
큰 꿈을
가꾸는 우전교육
2020-4호



상 담 소 식



[스마트폰 사용조절 실천하기]

안녕하세요.

코로나 19로 인해

일상의 소중함을 다시금 체감하는 요즘입니다.

빠른 시간 안에 모든 일이 정상화 될 수 있기를 바랍니다.

요즘, 야외활동에 많은 제한을 받게 되어

가정 내에서 온종일 누워

스마트폰과 TV를 보며 시간을 보내는 아이들이

많을 것이라고 생각합니다.

이에 따라,

스마트폰에 의존도가 높아지면서

많은 부모님께서 이에 대한 염려 또한 적지 않으시리라 생각합니다.

또한, 과의존으로 발전되지 않게 각별한 주의가 필요하기에

가정에서 우리 아이들의 올바른 스마트폰 사용에 대한 참고사항 안내해 드리겠습니다.

이를 활용하시어

자녀와 올바른 스마트폰 사용 지도에 도움 되시기 바랍니다.

1. 자녀가 스마트폰을 잘 사용하길 원한다면 먼저, 자녀와 소통할 수 있어야 합니다.

▶ 자녀와 친해지기 위해서는 먼저 자녀의 이야기에 귀 기울이고 소통하려는 노력을 해야 합니다. 자녀가 하는 이야기에 판단하기보다 잘 듣고 있음을 표현하고 격려나 질문을 통해 대화를 이끌어 부모 자녀가 함께 소통하는 것이 필요합니다.

2. 가족이 모두 함께할 스마트폰 사용규칙을 정해보기

▶ 자녀만 지켜야 하는 것이 아닌 온 가족이 함께할 규칙 정하기

ex) 하루에 스마트폰 사용시간을 정하고, 숙면을 위해 잠자는 시간 1~2시간 전부터는 전자기기 사용 자제

ex) 가족이 스마트폰 수거함을 함께 만들어 약속된 시간에 함께 보관하도록 하기

3. 스마트폰 사용조절을 돕는 환경을 만들어 주기

▶ 정해진 시간만큼 사용할 수 있도록 알람을 맞추거나, 시간을 확인할 수 있도록 시계를 배치해 주는 것도 좋은 방법입니다. 단순히 스마트폰 사용의 절제의 필요성만 언급하는 것이 아닌 아이들이 자연스럽게 사용조절을 도울 수 있는 환경을 조성해주는 것이 필요합니다.

4. 스마트폰을 사용할 때에는 바른 자세를 사용하고, 중간중간 스트레칭 하기

▶ 스마트폰 사용 시 눕거나 엎드려서 사용하는 자세를 피하고 수시로 목, 어깨, 손, 안구운동을 통해 신체 및 눈의 피로감을 감소할 수 있도록 하여야 합니다.

5. 스마트폰에서 연령에 맞지 않는 유해매체에 노출되지 않도록 필터링 소프트웨어 등을 활용하기

6. 스마트폰 이외의 다른 활동에도 관심을 갖도록

▶ 스마트폰 이외의 자녀가 좋아하는 놀거리(보드게임, 퍼즐 등)나 실내에서 할 수 있는 신체활동(고무줄 림보 등)을 준비하고, 자녀와 함께 활동하기

7. 자녀의 스마트폰 사용 문제로 도움 받을 수 있는 전문기관의 연락처 확보하기

▶ 청소년 전화 1388

(국번없이 1388/휴대전화는 지역번호+1388)

▶ 지역별 청소년상담복지센터, 청소년사이버상담센터, 국립 청소년 인터넷 드림마을 등