

스마트폰 과의존이란?

과도한 스마트폰 이용으로 스마트폰에 대한 **현저성이 증가**하고, 이용 **조절력이 감소**하여 **문제적 결과를 경험**하는 상태를 말합니다.

현저성 (salience) 일상생활의 스마트폰 이용이 다른 활동에 비해 현저하게 많고 스마트폰 이용을 가장 중요한 활동으로 생각하는 것

.....
자신이 세운 이용목표를 스스로의 의지로 지키기 어려운 것

조절실패 (self-control failure)

.....
문제적 결과 (serious consequences) 스마트폰 이용으로 신체적, 심리적, 사회적인 부정적 결과를 경험하는 것



스마트폰 과의존에 따른 문제점!



뇌 발달에 부정적

영유아기는 뇌 발달이 급격하게 이루어지는 결정적 시기로 뇌 구조와 기능의 발달 수준이 충분히 성숙하지 못한 영유아의 아이들은 특히 스마트폰의 부정적 영향에 취약합니다

건강한 신체 성장 방해

스마트폰의 청색광은 호르몬 분비를 교란시키고, 이는 수면장애를 일으키거나 바른 성장을 저해하며, 나아가 성장기 질병 발병률을 높일 수 있습니다



정서·사회성 발달에 부정적 영향

스마트폰만 계속 보고 있는 아이는 다양한 사람들과 상호작용하는 시간이 줄어들고, 대인관계 경험이 부족해집니다

스마트폰 과의존 예방 가이드라인

스마트폰 내리 GO, 더 큰 세상 누리 GO!
Be on the Phone? Beyond the phone!



R



1단계

스마트폰 과의존 문제 인식 (Problem recognition)

1. 아이가 스마트폰 작동에 능숙하다고 해서 Smart(똑똑)한 것은 아닙니다
2. 보호자의 스마트폰 이용 습관과 과의존도 아이에게 대물림될 수 있습니다
3. 규칙없는 스마트폰 이용은 방임일 수 있습니다.

E



2단계

사용 상태 점검 (State check)

4. 보호자가 스마트폰 과의존일 경우, 아이도 과의존 위험이 큼니다
 - '스마트폰 과의존 척도'를 활용해 사용습관을 확인해보세요
 - 성인과 아이 모두 스마트폰 과의존으로 인해 신체, 심리, 관계, 행동 문제를 경험할 수 있습니다
 - 보호자용 스마트폰 과의존 점검방법 : 스마트심센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)
→ 「과의존 진단」 또는 과의존이란? → 「유아 및 성인용 스마트폰 과의존 척도」 이용



S



3단계

바른 사용 실천 방안 및 대안 제시 (Suggest alternatives)

5. 아이의 발달단계와 기질을 고려해 스마트폰 사용규칙을 '구체적'으로 정하세요
가정(기관) 내에서도 스마트폰 활용 규칙을 정해 일관되게 지킵니다
6. 학습용 앱보다 '책'을 읽어주세요. 보호자가 일할 때나 식당, 차 안에서도
스마트폰 대신 놀잇감(장난감, 종이, 그림책, 퍼즐, 블록 등)을 주세요



T



4단계

주변 사람과의 관계 형성 강화 (Connect)

7. 아이가 규칙을 지키면 충분히 칭찬하고 격려해주세요
아이와의 상호작용을 위해 다양한 놀이를 함께 해주세요
 - 유아기(만3~5세)의 발달 특성. 보호자와의 유대관계는 아이의 평생 발달에 영향을 미칩니다
보호자와의 긍정적인 상호작용놀이는 아이의 건강한 발달을 위한 가장 효과적인 방법입니다

* 가이드라인 개발 주요 근거

- 세계보건기구(2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under five years of age
- 미국소아학회(2016). Media and Young Minds

* 가이드라인에 대한 자세한 내용은 매뉴얼을 참고해주세요

- 가이드라인 및 매뉴얼은 스마트심센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)에서 다운로드 가능합니다



자주 묻는 질문 Q&A

Q1. 스마트폰, 언제부터 **보여줘도 되나요?**

A1. 늦을수록 좋지만 2세까지는
피해야 해요

Q2. 스마트폰, **얼마나 사용해도 되나요?**

A2. 3~5세는 보호자와 함께 30분
이내로 사용하는 것이 좋습니다

Q3. 계속 달라고 **보챌 때에는 어떡하죠?**

A3. 스마트폰 대신 할 수 있는 놀이나
신체활동을 함께하세요

Q4. 혼자서 스마트폰을 마스터한 우리 아이
영재인가요?

A4. 아닙니다. 지능이 높아서 스마트폰을
잘 사용한다는 생각은 착각입니다

Q5. 스마트폰은 **약인가요, 독인가요?**

A5. 아이에게 약이 될 수 있는 콘텐츠를
선택하는 것이 중요합니다

자주 묻는 질문 Q&A

Q6. 스마트폰으로 한글공부, 괜찮을까요?

A6. 네. 그러나 종이와 연필을 함께 사용하시는 것이 좋습니다

**Q7. 스마트폰에 너무 빠져서 통제가 안돼요!
어떡하죠?**

**A7. 스마트폰 사용규칙을 세우고
보호자가 먼저 실천해야 합니다**

**Q8. 맞벌이 부부로 연락을 위해 아이에게
스마트폰을 사주었는데 괜찮을까요?**

**A8. 아이의 스마트폰 구매 시기는
최대한 늦추는 것이 좋습니다**

**Q9. 못하게 하면 욕하고, 폭력적으로 행동해요.
어떡하죠?**

**A9. 먼저, 아이가 스스로 감정을 추스를 수
있도록 기다려주세요**

**Q10. 남편은 주고, 저는 뺏고...
양육관이 다를 때는?**

**A10. 부부의 양육 태도와 방식의 일관성은
매우 중요합니다**