청소년용(만 10-19세)

스마트폰 과의존 예방 가이드라인

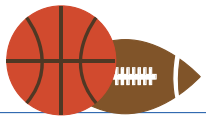
스마트폰 내리 GO, 더 큰 세상 누리 GO!
Be on the Phone? Beyond the phone!

R

1단계

스마트폰 과의존 문제 인식 (Problem recognition)

1. **스마트폰 과의존, 신체·정신건강, 가까운 사람들과의 관계 그리고 안전에도 해롭**습니다.
   - 스마트폰 과의존 위험군 비율, 모든 연령 중 청소년(만10-19세)이 가장 높습니다.



E

2단계

사용 상태 점검 (State check)

2. **평소 스마트폰을 어떻게 사용하고 있는지 스스로 점검**합니다.
   - '스마트폰 과의존 척도'를 활용해 자신의 사용습관을 확인해 보세요.
   - 스마트폰 과의존 점검방법 : 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr) →「과의존 진단」또는 과의존이란? →「청소년용 스마트폰 과의존 척도」이용

S

3단계

바른 사용 실천 방안 및 대안 제시 (Suggest alternatives)

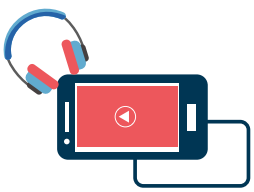
3. **스마트폰을 이용하는 시간과 장소를 정하고, 자신만의 조절방법을 찾아 실천**합니다.
4. 스마트폰으로 **안전하고 믿을 수 있는 콘텐츠만 이용**합니다.
5. **스마트폰을 이용하지 않거나 이동할 때에는 보이지 않는 곳에 보관**합니다.
6. **온라인 공간에서 디지털 기술을 활용해 문제를 해결**합니다.
7. **스마트폰보다 더 재미있고 유익한 활동에 참여**합니다.

T

4단계

주변 사람과의 관계 형성 강화 (Connect)

8. **스마트폰을 내려놓고 가까운 사람들과 소통**합니다.
9. **공공장소에서 '스마트폰 예절'**을 지킵니다.
10. 다른 사람과 **협력하는 디지털 문화**를 만들어 갑니다.



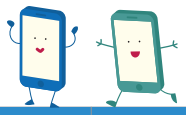
* 가이드라인 개발 주요 근거
  - 과학기술정보통신부·한국정보화진흥원(2019). 2019 스마트폰 과의존 실태조사
  - 과학기술정보통신부·한국정보화진흥원(2018). 제4차 스마트폰·인터넷 과의존 예방 및 해소 종합계획(2019-2021)
  - European Commission(EU, 2017). The Digital Competence Framework For Citizens.

* 가이드라인에 대한 자세한 내용은 매뉴얼을 참고해주세요.
  - 가이드라인 및 매뉴얼은 스마트쉼센터 홈페이지 (http://www.iapc.or.kr)에서 다운로드 가능합니다.

과학기술정보통신부 Ministry of Science and ICT
NIA 한국정보화진흥원 NATIONAL INFORMATION SOCIETY AGENCY
스마트쉼센터 1599-0075

스마트폰 과의존 척도

Smartphone Overdependence Scale



유·아동용(만 3-9세, 관찰자용, 9문항)

요인	항목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절실패 Out of control	1) 스마트폰 이용에 대한 부모의 지도를 잘 따른다.	①	②	③	④
	2) 정해진 이용 시간에 맞춰 스마트폰 이용을 잘 마무리 한다.	①	②	③	④
	3) 이용 중인 스마트폰을 빼앗지 않아도 스스로 그만둔다.	①	②	③	④
현저성 Salience	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
문제적 결과 Serious consequences	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

* **기준 점수(36점 최고점) :** 1)~3)번 문항 역채점(1번→4점, 2번→3점, 3번→2점, 4번→1점으로 변환)
* **결과 해석 :** [고위험군, 28점 이상] 스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적 지원과 도움이 필요합니다.
[잠재적 위험군, 24~27점] 아이의 스마트폰 사용 행동을 적절히 조절하지 않을 경우, 스마트폰에 과의존될 위험성이 있습니다.
아이의 스마트폰 사용을 관리하고 계획적으로 사용할 수 있도록 도와주세요.
[일반 사용자군, 23점 이하] 스마트폰을 적절히 이용하고 있지만, 앞으로도 지속적인 관심과 지도가 필요합니다.

청소년 및 성인, 고령층용(자기점검용, 10문항)

요인	항목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절실패 Out of control	1) 스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.	①	②	③	④
	2) 스마트폰 이용시간을 조절하는 것이 어렵다	①	②	③	④
	3) 적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다.	①	②	③	④
현저성 Salience	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
문제적 결과 Serious consequences	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

* **기준 점수(40점 최고점)**
  - [청소년, 만 10-19세] 고위험군 31점 이상, 잠재적 위험군 23~30점, 일반 사용자군 22점 이하
  - [성 인, 만 20-59세] 고위험군 29점 이상, 잠재적 위험군 24~28점, 일반 사용자군 23점 이하
  - [고령층, 만 60세 이상] 고위험군 28점 이상, 잠재적 위험군 24~27점, 일반 사용자군 23점 이하

* **결과 해석**
  - [고위험군] 스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적 지원과 도움이 필요합니다.
  - [잠재적 위험군] 스마트폰 과의존에 대한 주의가 필요합니다. 스마트폰 과의존의 위험성을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적인 사용을 하도록 노력해야 합니다.
  - [일반 사용자군] 스마트폰을 적절히 이용하고 있지만, 앞으로도 지속적인 자기 점검이 필요합니다.