

스마트폰을 Smart(똑똑)하게 사용하는 방법

“꼭꼭 약속해요! 꼭꼭 실천해요!”

바른 스마트폰 사용 습관,
‘약속’과 ‘실천’으로 만들어집니다.



나의 스마트폰 사용 모습은 어떤가요?

밤늦게까지 부모님 몰래 스마트폰을 하게 돼요.

스마트폰을 하다 보니 목이랑 어깨가 아파요.

스마트폰 게임에 나도 모르게 돈을 써요.

웹툰, 다음 이야기가 궁금해서 멈출 수가 없어요.

모바일 동영상을 계속 보고 따라 하게 돼요.

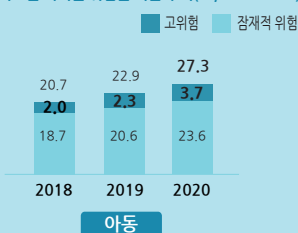
스마트폰 달라고 부모님께 떼를 써요.

스마트폰 사용 습관, 왜 중요할까요?



- 스마트폰을 어떻게 사용하는지에 따라 도움이 될 수도, 해가 될 수도 있어요.
- 주변 친구들 4명 중 1명(27.3%)은 스마트폰에 지나치게 의존하는 '과의존' 위험 상태에 있어요.
- 스마트폰에 지나치게 의존하면 몸과 마음이 힘들어해요.
- 스마트폰에 지나치게 의존하면 일상생활과 가족·친구 사이가 안 좋아질 수 있어요.
- 스마트폰에 지나치게 의존하면 안전이 위험해질 수 있어요.

아동 스마트폰 과의존 위험군 비율 추이(% , 2018-2020)



※ 출처 : 과학기술정보통신부·한국지능정보사회진흥원(2019) 2020 스마트폰 과의존 실태조사

지나친 스마트폰 사용 몸에 이런 문제가 생길 수 있어요

기억력 문제
팝콘브레인 / 디지털치매

안구 문제
안구건조증 / 시력저하

손목 문제
손목터널증후군



청력 문제
소음성 난청

목, 어깨 문제
거북목증후군

허리 문제
척추측만증

지나친 스마트폰 사용

가까운 사람들과의 관계에 이런 문제가 생길 수 있어요.



"스마트폰 대화가 편해요"
디지털격리증후군



"스마트폰 때문에 지루 싸워요"
일상생활 장애 / 가족, 친구간 갈등

지나친 스마트폰 사용 마음에 이런 문제가 생길 수 있어요.

왜 "좋아요"가 없지?

민수 SNS에 새 노트북이 보이네...

짜증나!
우울해!



"오히려 더 스트레스를 받아요"
스트레스증후군

"사용 후 기분, 감정이 좋지 않아요"
부정적 기분 / 감정 증가

지나친 스마트폰 사용

안전에 이런 문제가 생길 수 있어요.

초등학생
10명 중 8명(79%)
보행 중 스마트폰 등
전자기기 사용



초등학생 보행 중
스마트폰 사용시
사고 발생 비율
35.9%



스마트폰 하면서
횡단보도 건널시
사고 발생률
54.1%



스마트폰 과의존 예방 가이드라인

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



스마트폰 과의존 문제 인식 (Problem recognition)

• 스마트폰, 지나치게 사용하면 과의존 할 수 있어요.

- 스마트폰 과의존, 몸과 마음이 힘들어져요.
- 스마트폰 과의존, 가족·친구와의 관계와 일상생활, 안전에도 해로워요.

사용 상태 점검 (State check)

• 평소 스마트폰을 어떻게 사용하고 있는지 스스로 살펴봐요.

- '스마트폰 과의존 척도'로 가까운 어른(부모님, 선생님 등)과 함께 나의 사용습관을 확인할 수 있어요.
- 스마트폰 과의존 점검방법 : 스마트심센터 홈페이지(www.iapc.or.kr) → 과의존이란? → 『아동용 스마트폰 과의존 척도』 이용

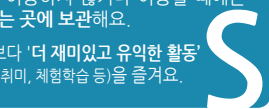


바른 사용 실천 방안 및 대안 제시 (Suggest alternatives)

- 스마트폰, '건강하게' 사용해요.
 - 스마트폰, 머리와 허리를 세우고 눈높이에서 사용해요.
 - 사용 후에는 눈 건강 체조와 스트레칭을 해요.
- 스마트폰, '바르게' 사용해요.
 - 스마트폰, 부모님과 함께 사용 시간과 강소를 정해요.
 - 바른 사용을 돕는 앱(App)을 이용해 안전하게 사용해요.
- 스마트폰, '지혜롭게' 사용해요.
 - 스마트폰 기능을 익히고, 이용 목적을 구체적으로 정해요.
 - 스마트폰으로 문제를 해결하고 다른 사람들과 협력해요.
- 스마트폰, 이용하지 않거나 이동할 때에는 보이지 않는 곳에 보관해요.
- 스마트폰 보다 '더 재미있고 유익한 활동' (놀이, 운동, 취미, 체험학습 등)을 즐겨요.

주변 사람과의 관계 형성 강화 (Connect)

- 스마트폰을 내려놓고 가족·친구들과 소통해요.
- 온라인 공간에서 다른 사람들을 존중해요.
- 공공장소에서도 '스마트폰 예절'을 지켜요.



* 가이드라인 개발 주요 근거
 - 과학기술정보통신부·한국지능정보사회진흥원(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 스마트심센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)에서 다운로드 가능합니다.





바른 스마트폰 사용습관은 스스로의 '약속'과 '실천'으로 만들어집니다.
다음과 같이, 약속하고 실천해봐요!

1) 스마트폰

- 가족과 함께 스마트폰 사용 규칙을 정하고 실천해요.
- 스마트폰 사용 규칙을 실천하고 있는지 스스로 점검할 수 있는 방법을 생각해봐요.
스마트폰 사용 일기를 쓰는 것도 도움되요.
- 이동할 때이나 횡단보도 계단과 같이 위험할 수 있는 장소에서 스마트폰을 이용하지 않아요.
- 스마트폰 앱은 필요한 것만 이용하고, 사용하지 않을 때에는 삭제해요.
- 스마트폰으로 낯선 내용을 보거나, 모르는 사람이 말을 걸면 꼭 주위 어른(부모님, 선생님, 경찰 등)에게 알려요.

2) 게임

- 자신의 나이에 맞는 게임만 즐기고, 이용하지 않거나 나이에 맞지 않는 게임 계정은 삭제해요.
- 게임을 시작하기 전에 몇 번의 승부를 거를지 횡수를 계획하거나, 이용 시간을 정하고 실천해요.
- 게임 이벤트의 알림 기능을 꺼두고 나도 모르게 게임에 접속하는 것을 미리 막아요.
- 게임의 결제 한도를 설정하고 가능한 돈을 쓰지 않도록 해요.

3) 동영상과 웹툰

- 이용할 수 없는 등급의 동영상과 웹툰은 보지 않고, 우연히 보게 되면 주위 어른에게 알려요.
- 동영상과 웹툰을 보기 전에 몇 편을 볼지 횡수를 계획하거나, 이용 시간을 정하고 실천해요.
- 자신과 다른 사람에게 위험하고 해로울 수 있는 내용은 따라 하지 않아요.
- 동영상과 웹툰을 보고 난 뒤 느낀 점을 글로 적어 봐요.



스마트폰 대신 '뇌 발달' 놀이를 해봐요.



놀이	효과
책의 뒷이야기 꾸미기 마시멜로 탑 쌓기 보드 게임	언어와 청각에 관련된 뇌 기능이 발달해요. 수학이나 과학 등 논리적인 사고력, 공간 지각력을 키워줘요. 창의성(새로운 것을 생각해내는 힘)을 높일 수 있어요.

스마트폰 과의존 예방 정보 더 찾아보기



스마트쉼센터 홈페이지
www.japc.or.kr



스마트쉼센터
YouTube



디지털역기능 대응 통합안내
gooddigital.or.kr