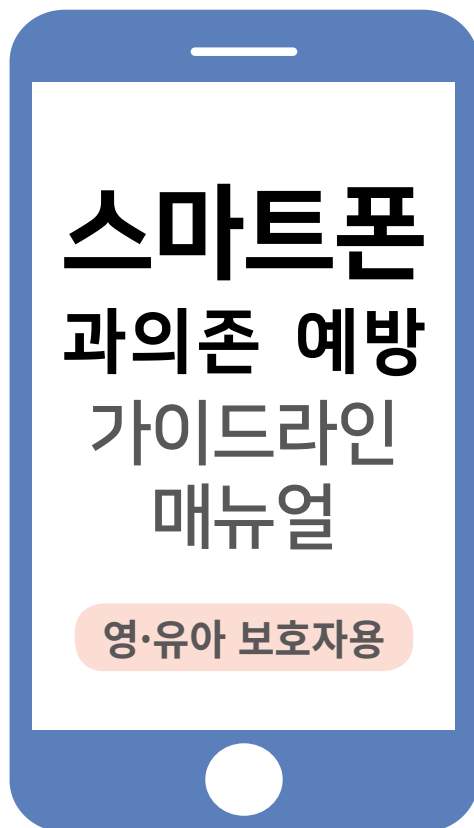




스마트폰 내리 GO, 더 큰 세상 누리 GO!
Be on the Phone? Beyond the Phone!



자녀가 스마트폰 작동에 능숙하다고 해서
Smart한(똑똑한) 것은 아닙니다.
부모의 스마트폰 사용습관은 대물림될 수 있습니다.
다음과 같이, 한 달만 노력해 보세요!





1	스마트폰 과의존 예방 가이드라인 및 매뉴얼 개발 개요	4
2	영아 및 유아 보호자 대상 스마트폰 과의존 예방 가이드라인 매뉴얼	6
R	1단계 스마트폰 과의존 문제 인식(problem Recognition)	6
	1. 영·유아 스마트폰 과의존 위험군이 증가하고 있습니다.	6
	1) 영·유아의 스마트폰 과의존 사례	
	2) 스마트폰 과의존 개념	
	3) 유아 스마트폰 과의존 실태	
	2. 스마트폰? 아이의 평생(발달)에 해로울 수도 있습니다.	9
	1) 육아에 스마트폰을 이용하는 이유	
	2) 스마트폰의 특징 및 부정적 영향	
	3) 영·유아의 기질이 스마트폰 과의존에 미치는 영향	
	4) 스마트폰 이용이 영·유아기 발달에 미치는 영향	
E	2단계 사용 상태 점검(statE check)	14
	3. 보호자가 빠져든 스마트폰, 아이도 닮아갑니다.	14
	4. 5분! 보호자와 아이의 스마트폰 과의존 수준을 점검해봅시다.	14
S	3단계 바른 사용 실천 방안 및 대안 제시(Suggest alternatives)	16
	5. 아이의 스마트폰 활용역량, 보호자로부터 시작됩니다.	16
	1) 보호자 역할의 영향	
	2) 가정환경의 영향	
	6. 우리 아이와 가정(기관)만의 스마트폰 활용 규칙을 정해 실천해야 합니다.	17
	1) 스마트폰 이용환경 관리	
	2) 바른 스마트폰 이용 실천방법 적용	
	7. 건강한 아이의 성장, 놀이가 필수입니다.	24



T	4단계 주변 사람과의 관계 형성 강화(connect)	26
	8. 아이들은 스마트폰보다 엄마, 아빠를(보호자를) 더 원합니다.	26
	9. 아이와 함께하는 스마트폰 사용규칙과 놀이, 이제 시작해보세요!	27

3	부록	28
	1. 스마트폰 과의존 이해	28
	1) 스마트폰 과의존 개념	
	2) 스마트폰 과의존 위험군 분류	
	3) 스마트폰 과의존 척도 및 결과 해석	
	2. 스마트쉼센터 소개	30
	1) 스마트쉼센터 주요 사업	
	2) 스마트쉼센터 이용 안내	
	3) 전국 스마트쉼센터 연락처	
	4) 스마트폰 과의존 상담 흐름도	
	3. 스마트폰 과의존 관련 국외 동향	32

참고문헌	34
-------------	-----------





스마트폰 과의존 예방 가이드라인 및 매뉴얼 개발 개요

1 개발 배경 및 목적

- 스마트폰 사용이 일상화되면서 원하는 정보나 대상에의 접근성이 높아지는 등의 편리한 점도 있지만, 스마트폰 과의존과 같은 부작용도 나타나고 있습니다. 더욱이 앞으로 빅데이터, 인공지능, 사물인터넷, 블록체인 등 ICT 기술의 급속한 발전 및 융합에 따라 경제·사회·문화 전반에 걸쳐 많은 긍정적 및 부정적 변화가 예상됩니다. 본 가이드라인 및 매뉴얼은 이러한 ICT 환경에서 스마트폰 이용자가 정보화 역기능에 적절히 대처하는 것을 지원하기 위해 개발되었습니다. 스마트폰 이용자라면 누구나 가이드라인과 매뉴얼을 참고해 잘못된 이용으로 인한 문제점을 인식하고 현재의 사용 습관을 점검하며 생산적인 활용을 실천함으로써 디지털 활용역량을 개발할 수 있습니다.

2 개발 방향

- 스마트폰 이용자의 생애주기별 발달단계 및 생활환경을 고려하여 개발되었습니다.
 - 세부 대상(총 7종) : 영아 보호자, 유아 보호자, 아동, 청소년, 아동·청소년 학부모, 성인, 고령층
- 스마트폰 이용 관련 국제적 기준과 국내 스마트폰 과의존 실태를 비롯해 최근의 ICT 환경·기술·문화·정책 변화 및 국내외 유관 지침·동향을 반영했습니다.
- 기존 가이드라인과의 차별점
 - 가이드라인 및 매뉴얼의 각 내용을 뒷받침에는 연구 결과를 중심으로 구성함으로써 개발 근거를 강화했습니다.
 - 스마트폰 과의존의 위험이 모든 연령층에 확산되는 것을 예방하기 위해 기존의 영·유아 보호자 및 성인·고령층 대상 통합 가이드라인(2017)을 각 대상별(영아 보호자용, 유아 보호자용, 성인용, 고령층용)로 세분화했습니다. 단, 영·유아 보호자용 가이드라인 매뉴얼은 영·유아기 발달의 연속성 및 누적성을 고려하여 통합본으로 개발되었습니다.

3 구성 원리

- 가이드라인 및 매뉴얼의 단순 나열을 지양하고, 효과적 내용 전달 및 맥락 유지를 위해 인지행동주의이론을 토대로 4단계의 프레임(REST)을 개발했습니다(2017). 이용자가 인지, 정서, 행동적 측면에서 가이드라인과 매뉴얼을 이해하고 실천할 수 있도록 각 단계 및 내용을 유기적으로 구성했습니다.
 - [1단계, R] 스마트폰 과의존 문제 인식(problem Recognition)
 - [2단계, E] 스마트폰 사용상태 점검(statE check)
 - [3단계, S] 바른 스마트폰 사용 실천방안 및 대안 제시(Suggest alternatives)
 - [4단계, T] 주변 사람과의 관계 형성 강화(connect)

4

활용 방법

- 스마트폰 이용자 또는 보호자가 현재 자신의 또는 관찰자 입장에서 다른 대상의 스마트폰 과의존 수준을 점검할 수 있습니다.
- 스마트폰을 건강하고 생산적으로 활용하는데 필요한 원리와 구체적인 방법을 학습할 수 있습니다.
- 학습한 내용을 일상생활에서 실천함으로써 건강한 스마트폰 사용습관을 유지할 수 있습니다.
- 스마트폰 이용자 개인과 가족뿐만 아니라 인터넷·스마트폰 과의존 예방·해소 유관기관 및 전문가, 연구자들에게 참고자료와 교육·상담 보조자료로 활용될 수 있습니다.

5

배포처

- 본 가이드라인 및 매뉴얼은 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)에서 내려받을 수 있습니다.
 - 가이드라인 및 매뉴얼 찾기 : 스마트쉼센터 홈페이지 > 「자료실」 > 「콘텐츠·교육자료」 > 제목란에 「가이드라인」 검색

❗ 용어

- 스마트폰 : 휴대형 컴퓨터의 일종으로 무선전화통신 및 다양한 응용 소프트웨어(앱)를 이용할 수 있는 소형기기를 의미하는 것으로, 스마트폰·스마트패드 등을 모두 포함합니다.
- 보호자 : 부모, 조부모, 교사 등 영·유아의 양육 및 교육을 지원하는 대상 모두를 포함합니다.

2 영아 및 유아 보호자 대상 스마트폰 과의존 예방 가이드라인 및 매뉴얼



1단계, R

스마트폰 과의존 문제 인식 problem Recognition

가이드라인

0세-만 2세 보호자용

- ① 아이에게 무심코 보여주는 10분의 모바일 콘텐츠(영상, 음향, 게임 등)로 인해 아이는 스마트폰에 과의존할 수 있습니다.
- ② 아이는 보호자(부모, 교사 등 주 돌봄자)의 스마트폰 이용습관을 닮아갑니다.
- ③ 스마트폰을 육아 또는 교육 도구로 이용하는 것도 방임일 수 있습니다.

만 3세-5세 보호자용

- ① 아이가 스마트폰 작동에 능숙하다고 해서 Smart한(똑똑한) 것은 아닙니다.
- ② 보호자의 스마트폰 이용습관과 과의존도 아이에게 대물림될 수 있습니다.
- ③ 규칙 없는 스마트폰 이용은 방임일 수 있습니다.

1 영·유아 스마트폰 과의존 위험군이 증가하고 있습니다.

1) 영·유아의 스마트폰 과의존 사례⁵⁹

◦ 최근 영·유아기 자녀의 스마트폰 이용 지도방법에 대한 고민을 토로하는 가정이 늘어나고 있습니다. 다음은 대표적인 영·유아 스마트폰 과의존 사례입니다.

| 유용 Tip | 한국정보화진흥원은 한겨레 「스마트상담실」을 통해 생애주기별 스마트폰 과의존 사례에 대한 상담 코너를 연재하고 있습니다. 아래 사례별 대처방법은 스마트쉼센터 또는 한겨레 홈페이지에서 확인할 수 있습니다.

사례 1

3세 자녀를 둔 엄마입니다. 남편과 저는 아이 교육에 관심이 많아 다양한 스마트기기를 활용해 교육을 하려고 노력하는 편입니다. 아이와 놀때도 스마트폰으로 한글과 영어 애니메이션이나 교육용 영상을 자주 보여주고 있습니다. 그런데 스마트기기를 접하는 시기는 늦을수록 좋다고 하는데 교육용으로만 사용하는 데에도 아이에게 해로울 수 있는지 걱정됩니다.



사례 2

세 살과 두 살 연년생 남매를 둔 가정주부입니다. 남편과 양육관이 달라 고민입니다. 특히 스마트폰 문제로 다툼 때가 많습니다. 남편에게 아이들과 놀아주라고 하면 주로 스마트폰을 보여줍니다. 아이들에게 스마트폰이 해로울 수 있다고 아무리 설명해도 소용없습니다. 남편은 되려 무엇이든 못 하게 할수록 아이들의 반작용이 크다고 생각합니다. 특히 또래보다 말이 느린 첫째가 스마트폰에서 본 걸 따라 말하는 모습을 본 후로는 더욱 열심히 합니다. 다행히 둘째는 스마트폰보다 엄마 아빠와 노는 것을 더 좋아하는데 더 크면 달라질 것 같아 걱정입니다.



사례 3

5세 딸을 둔 전업주부입니다. 딸아이가 다른 놀이에는 관심이 없고 스마트폰으로 게임만 하고 싶어 합니다. 그래서 매일 정해진 시간 동안만 스마트폰으로 게임이나 노래와 관련된 영상을 보기로 약속했지만 지켜지지 않습니다. 제가 강제로 스마트폰을 치우면 아이는 자지러지듯 울고, “엄마, 미워, 싫어!”라고 소리치거나 물건을 던지기도 합니다. 사실 제가 딸아이 양육을 전담해야 하는데, 출산 이후부터 한동안 산후우울증으로 힘들어 하루종일 TV를 켜두고 스마트폰도 함께 사용했습니다. 딸의 상태가 계속 심각해지니 제 책임인 것 같아 죄책감으로 괴로운데 어떻게 해야 좋을지 모르겠습니다. 남편에게 육아 스트레스를 얘기해도 아이에게는 관심도 없고 일을 핑계로 매일 늦습니다.



사례 4

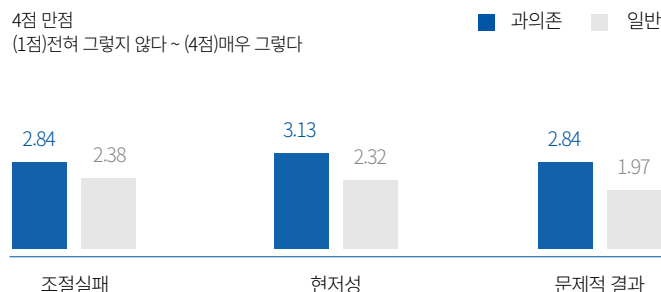
교사로 정년 퇴임한 후에 맞벌이인 아들 내외 대신 손주들을 키우고 있는 60대 할머니입니다. 손주가 다섯 살과 열 살이라 옆에서 돌봐주는 사람이 필요해서 선뜻 손주들을 맡았습니다. 그런데 손주들이 스마트폰을 계속 보고 싶어 해서 문제입니다. 나이 갈수록 손주들의 관심을 다른 데로 돌리기 쉽지 않습니다. 그렇다고 스마트폰을 아예 못 보게 하려니 디지털시대에 적합한 방법이 아닌 것 같습니다. 손주들이 저도 모르는 스마트폰 기능을 알아서 가르쳐줄 때는 기특하기도 합니다. 스마트폰을 가지고 놀면서 자연스레 학습효과도 있으면 좋겠는데 방법이 고민됩니다.



2) 스마트폰 과의존 개념

- ‘스마트폰 과의존’이란 과도한 스마트폰 이용으로 스마트폰에 대한 현저성이 증가하고, 이용 조절력이 감소해 문제적 결과를 경험하는 상태를 의미합니다. 즉, 스마트폰 과의존의 요인은 세 가지로, ‘현저성’, ‘이용 조절력’, ‘문제적 결과’가 있습니다. 스마트폰 과의존 개념에 대한 자세한 내용은 부록(P28)를 참고해주세요.
- 유아동 과의존 위험군은 스마트폰 과의존 요인 중에서 ‘현저성’을 가장 많이 경험하는 것으로 나타났습니다. ‘현저성’은 다른 어떤 것보다 스마트폰을 갖고 놀기 좋아하고, 하루에도 수시로 스마트폰을 이용하려 하며, 항상 스마트폰을 가지고 놀고 싶어 하는 상태를 의미합니다.

[그림] 유아 스마트폰 과의존 위험군 요인별 속성¹



3) 유아 스마트폰 과의존 실태

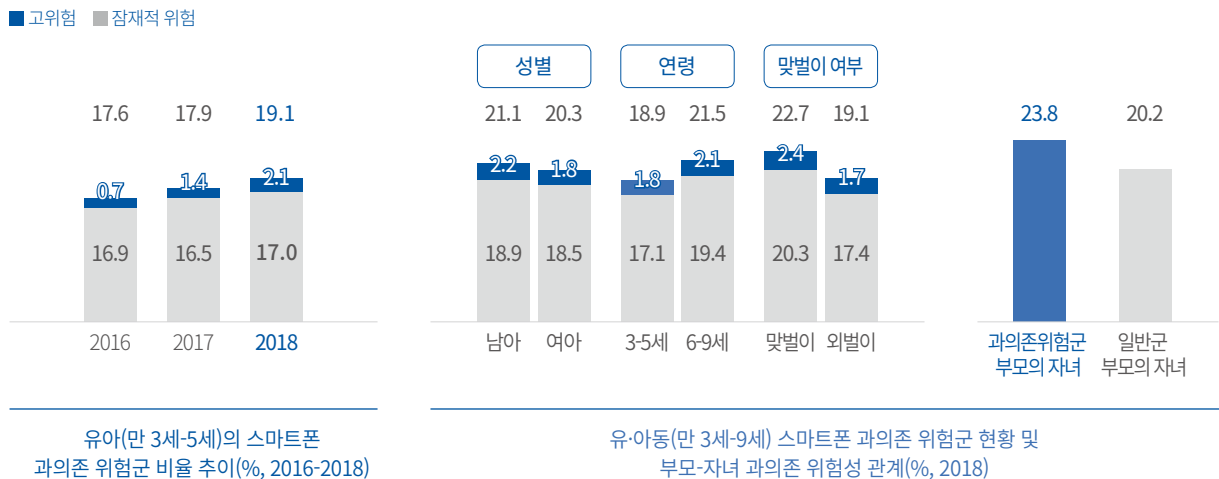
- 「2018년 스마트폰 과의존 실태조사」 결과(‘18.12.)에 따르면 유아(만 3세-5세)의 스마트폰 과의존 위험군이 최근 3년(2016-2018) 동안 계속 증가하고 있습니다. 그리고 부모가 스마트폰 과의존 위험군일 경우 자녀도 위험군에 속하는 비율이 높았습니다.¹

- 스마트폰 과의존 유아들이 보이는 공통적인 행동특성을 살펴보면, 발달영역별 성장이 전반적으로 지체되어 있다고 합니다. 아이가 일정한 시간 동안 한 곳에서 움직이지 않은 채 스마트폰을 계속 이용하는 경우 영·유아기 신체발달에 필수적인 감각 체험과 경험을 통한 학습의 기회가 제한됩니다. 그리고 다른 사람들의 감정에 공감할 수 있는 능력과 자신의 감정에 대한 표현방법도 학습하기 힘듭니다. 이는 사람들과 관계를 맺는 과정에도 부정적인 영향을 미치는데, 대인관계 경험이 부족할 경우 정서·사회성 발달이 원만하게 이루어지기 어렵습니다.²

| 유용 Tip | 과학기술정보통신부와 한국정보화진흥원은 국가승인통계로 매년 「스마트폰 과의존 실태조사」를 실시하고 있습니다. 조사보고서는 스마트센터 홈페이지에서 확인할 수 있습니다.

- 유아동의 스마트폰 과의존 위험군 비율이 상승하는 이유를 살펴보면 스마트폰을 이용하는 것이 일상화된 사회 환경과 다양한 영·유아용 모바일 콘텐츠를 쉽게 이용할 수 있다는 점이 주요한 원인으로 분석됩니다. 이외에도 부모의 스마트폰 사용습관이나 맞벌이 가정과 같은 양육환경도 영·유아의 스마트폰 과의존에 영향을 미칩니다.

[그림] 2018년 유아동(만 3세-9세) 스마트폰 과의존위험군 현황 및 부모-자녀 간 과의존위험성 관계



참고하기

영·유아의 스마트폰 이용 실태

- 2018년 국내 스마트폰 이용률⁶²: 만 3세 이상 인구의 89.6%, 유·아동의 73.7%.
- 영·유아의 스마트폰 주 이용 장소^{2,11}: 가정 > 공공장소(카페, 식당 등) > 승용차
- 유아의 스마트폰 과의존 수준별 콘텐츠 이용률¹: 과의존위험군의 이용률이 일반사용자군보다 전반적으로 높음
- 스마트폰 과의존 위험군 유·아동을 자녀로 둔 부모의 연령 구성비 및 경제 활동¹: 스마트폰 보유율(99.8%)과 과의존 위험군 비율(17.2%)이 높은 30대가 과반수 이상(66.5%)임 / 맞벌이 가정 > 외벌이 가정

[표] 2018년 유치원생의 스마트폰 과의존 수준별 콘텐츠 이용률(%)¹

콘텐츠 유형		영상, TV, 영화	게임	음악	학업·업무용 검색	메신저	일반적 웹서핑	e-book, 웹툰, 웹소설	SNS
이용률 (%)	일반 사용자군	89.7	65.3	62.1	33.3	29.3	25.9	15.6	14.1
	과의존 위험군	94.0	76.1	68.9	42.3	33.7	34.4	23.0	20.2

1) 육아에 스마트폰을 이용하는 이유

- 부모의 편의 또는 교육을 위해 스마트폰을 보는 시간 동안 아이의 건강한 발달에 필수적인 경험이 박탈될 수 있습니다. 스마트폰을 보는 아이는 시청각적 자극을 수동적으로 받아들일 뿐입니다. 아이와 시청각 자극 간의 긍정적인 상호작용이나 내용에 대한 아이의 능동적인 탐색은 이루어지지 않습니다.⁶⁰

육아에 스마트폰을 이용하는 이유

- 보호자들은 스마트폰을 통해 다양한 콘텐츠를 쉽게 이용할 수 있고 휴대하기에도 편리해 영·유아기 자녀에게 스마트폰을 허용합니다.⁴ 조금 더 구체적으로 부모가 아이에게 스마트폰을 허용하는 주요 이유를 조사한 결과, ‘아이가 재미있어하거나 원해서’, ‘아이의 지루함, 짜증과 같은 부정적 감정을 달래거나 무료한 시간을 보내기 위해서’, ‘교육적 목적을 위해서’, ‘아이에게 방해받지 않기 위해 또는 집안일 또는 다른 일을 해야 할 때’ 아이에게 스마트폰을 제공한다고 응답했습니다.^{2, 13, 63} 이 외에도 부모가 통제할 수 없다고 느끼는 육아 상황을 해결하기 위해 스마트폰을 장난감이나 동화책처럼 활용하고 있다는 보고도 있습니다.^{14, 15} 이러한 결과를 통해 유아가 보호자의 지도 없이 스마트폰을 혼자 사용하는 경우가 많다는 것을 알 수 있습니다.

2) 스마트폰의 특징 및 부정적 영향

- 스마트폰도 다른 환경적 자극과 마찬가지로 어떻게 활용하느냐에 따라 영·유아에게 긍정적 또는 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 하지만 스마트폰은 조작방법이 쉽고 단순하며 자극과 몰입감이 강해 아이의 흥미와 과도한 사용을 유발하기 쉽습니다. 아이가 스마트폰의 강한 자극에 익숙해지면 일상생활이나 다른 놀잇감에 대해서는 지루하게 느끼고 스마트폰만 찾게 될 수 있습니다.

📌 기억하기

- 영아기 : 스마트폰의 영상 통화 기능만 보호자와 상호작용하며 사용하기!
- 유아기 : 스마트폰 이용시간은 한 시간 내로 제한하고, 보호자와의 상호작용이 필수!
- 보호자가 영·유아에게 미칠 수 있는 스마트폰의 부정적 영향을 이해하고 대안을 마련해 지속적으로 실천하는 것이 가장 중요!!

- 다음은 스마트폰 이용특성에 따라 영·유아가 경험할 수 있는 부정적인 영향입니다.

이용 시기 및 시간의 영향

- 스마트폰을 이용하는 시기가 빠를수록 총 이용시간이 많아지고, 과의존 외에도 우울, 불안 수준이 높은 것으로 나타났습니다.^{4, 5, 6} 유아의 전자미디어 사용시간이 많을수록 주의집중 문제와 공격성과 같은 외현화 문제행동이 많아지고, 문제행동이 많아질수록 스마트폰 과의존 경향성도 증가하는 것으로 연구되었습니다.³³

이용 기기의 종류 및 수의 영향

- 유아가 이용하는 스마트기기의 종류와 수량에 따라서는 스마트폰 과의존 수준에 차이가 있습니다. 유아가 스마트폰만 사용하는 것보다 스마트폰과 스마트패드를 모두 사용할 때 과의존 위험률이 더 높은 것으로 나타났습니다.⁵

콘텐츠의 영향

- 아이가 좋아하고 잘해서 허용하는 한 판의 게임으로 인해 아이는 스마트폰에 과의존할 수 있습니다.
- 유아가 이용하는 스마트폰 콘텐츠는 과의존 증상 유발뿐만 아니라 유아의 발달 전반에 영향을 미칠 수 있습니다.⁷ 스마트폰 콘텐츠의 유형에 따른 유아의 과의존 위험 수준은 영상, 게임, 동요·동화, 학습 콘텐츠 순으로 높았습니다.⁵ 특히 아이가 콘텐츠를 보는 동안 콘텐츠와 아이 간에 상호작용이 없는 경우 아이가 콘텐츠를 수동적으로 보게 되어 과도한 시청으로 이어질 위험성이 높습니다.⁸ 아이가 폭력성, 선정성 등이 높은 자극적인 게임에 지나치게 노출될 경우에는 아이의 언어 능력과 사회성 발달, 신체 성장이 지연되는 것으로 나타났습니다.⁹
- 또한 모바일 콘텐츠를 이용하는 목적에 따라서는 유아에게 미치는 영향이 다릅니다. 아이가 인터넷을 오락 또는 휴식을 목적으로 이용할수록 인터넷 과의존의 위험성이 높았습니다.^{10, 12} 스마트폰 과의존 실태조사에서도 스마트폰 과의존 고위험군 유아는 일/학업 목적보다 다른 목적으로 이용하는 비율이 높은 것으로 나타났습니다.¹

능숙한 스마트폰 사용으로 인한 영향

- 유아가 스마트폰을 능숙하게 조작할수록 스마트폰을 사용하는 동안 타인에게 도움을 받거나 함께 사용하는 비율이 감소하고, 그 결과 유아 혼자 스마트폰을 사용하는 횟수와 시간이 많아질 수 있습니다.²² 또한 유아가 스마트폰의 다양한 기능 또는 선호하는 기능을 자주 사용할수록 즐거움을 경험하게 되고 스마트폰 이용이 점차 습관화될 수 있습니다.²³ 유아 혼자 스마트폰을 사용할 경우 유해한 정보에 노출되거나 유료콘텐츠 결제 피해를 경험하기도 합니다.¹⁴

3) 영·유아의 기질이 스마트폰 과의존에 미치는 영향

- 아이의 기질에 따라 스마트폰의 이용특성이 다를 수 있습니다.
- 유아의 기질적 성향 중 자극추구 또는 위험회피·사회적 민감성이 높고 인내력이 낮을수록 스마트폰 과다사용으로 이어질 위험성이 높습니다.^{22, 36} 그리고 까다로운 기질 또는 자기조절문제가 있거나 사회성·정서발달이 지체되는 경우 스마트폰 이용 조절이 더욱 어려울 수 있습니다.²³ 부모가 자녀를 달래는 효과적인 방법으로 스마트폰을 사용한다는 연구 결과도 있습니다.²⁵ 이를 통해 유아의 기질이 아이 자신의 스마트폰 사용습관뿐만 아니라 부모의 지도방법에도 영향을 미치는 것을 알 수 있습니다.

4) 스마트폰 이용이 영·유아기 발달에 미치는 영향

수면에 미치는 영향

- 스마트폰 스크린의 밝은 빛은 사용자의 생체리듬에 관여하는 호르몬인 멜라토닌의 생성을 억제해 수면에 방해가 됩니다. 생후 6개월~36개월 영아를 대상으로 터치스크린을 사용하는 횟수와 수면 간의 관계를 연구한 결과, 터치스크린 사용 횟수에 따라 수면시간에 차이가 있는 것으로 나타났습니다.²⁰ 만 4세 유아를 대상으로 한 연구에서도 전자매체 이용시간이 길수록 수면시간 또한 줄어드는 것으로 확인되었습니다.²¹

뇌 발달에 미치는 영향

- 영·유아기에는 다른 연령에 비해 뇌 발달 속도가 빠릅니다. 특히 유아기는 뇌 발달의 결정적 시기로 기억과 감정을 관장하는 해마 발달의 민감기에 해당합니다. 유아기부터 자신의 감정과 충동을 참고 조절해 적절한 행동을 선택하는 연습이 필요합니다. 유아기에는 뇌 구조와 기능의 발달수준이 충분히 성숙하지 못한 만큼 스마트폰의 부정적인 영향에 취약합니다.^{16, 17, 18} 특히 세계보건기구(WHO)에 의해 발암물질로 분류되는 스마트폰 전자파는 성인에 비해 두개골이 얇고 뇌의 크기가 작은 유아에게 더 해로워 주의가 필요합니다.¹⁹ 스마트폰을 비롯한 디지털 기기의 강한 자극에 자주 노출되면 아이의 뇌 구조가 변할 수 있다는 연구도 있습니다.¹⁷

신체·인지·행동·심리발달에 미치는 영향

- 규칙 없이 스마트폰을 사용하는 유아는 감정과 인지 조절능력이 낮고, 유아기 이후 아동기에 이르렀을 때 체중 증가 혹은 비만에 영향을 미칠 수 있습니다.⁵² 유아의 일과 중 바깥 놀이보다 TV나 전자매체를 이용한 놀이시간이 많을수록 공격적 행동이나 자기통제 문제행동도 증가하는 것으로 나타났습니다.²⁶ 유아의 미디어와 동영상 이용시간은 ADHD(Attention Deficit Hyperactivity Disorder, 주의력 결핍 및 과잉 행동 장애) 문제와도 관련성이 있습니다.



영·유아기의 일반적인 발달 특성을 이해할수록 아이의 스마트폰 이용 지도에 도움이 됩니다.

■ 인간발달 특성

① 발달에는 결정적인 시기가 있습니다.

발달의 어떤 측면은 결정적인 시기에만 나타납니다. 주로 생물학적(신체, 신경계, 뇌) 발달과 생애 초기에 이뤄지는 발달이 이에 해당합니다. 특히 영·유아기는 뇌 발달이 급격하게 이루어지고 환경의 자극에 민감한 시기입니다.

② 발달 속도는 일정하지 않습니다.

영·유아기의 발달 속도는 발달영역(신체, 신경계, 인지, 정서, 심리)과 연령에 따라 다릅니다. 뇌와 신경계 발달은 약 2세경에 급격히 발달하고, 그 이후에는 발달 속도가 점차 느려집니다. 언어 발달은 약 2세부터, 문제해결능력과 같은 인지 발달은 약 5세-7세부터 급격히 발달하기 시작하고 생애 전반에 걸쳐 향상될 수도 있습니다.

③ 발달은 유전과 환경의 상호작용으로 이루어집니다.

영·유아기에는 환경 유형 중에서도 특히 보호자의 관심과 보호자-아이 관계의 질적 특성이 중요합니다. 예를 들어 보호자는 아이의 지능 발달을 위해 학습지나 교구 또는 기기를 활용할 수 있습니다. 하지만 지능의 기본적인 측면인 뇌와 신경계 발달을 위해서는 신체적인 자극과 보호자와의 친밀하고 적절한 상호작용이 보다 중요한 요소입니다.

④ 발달에는 일정한 순서가 있습니다.

예를 들어 걷기 능력은 생물학적으로 걷기가 가능해진 후 연습을 통해 숙련도가 발달합니다. 즉, 혼자 걷기는 그에 필요한 선행기능이 모두 정상적으로 작동해야만 가능합니다. 조금 더 구체적으로 살펴보면 우선 똑바로 서기 위해 다리 근육과 상체를 받치는 허리의 힘이 필요합니다. 그리고 균형을 잡을 수 있도록 귀 안쪽 기관의 기능과 이 모든 과정을 조절할 수 있는 뇌의 특정 부분도 발달해야 합니다. 물론 경험을 통해 좀 더 빨리 발달할 수도 있지만 경험보다 유전자에 프로그래밍된 순서가 우선됩니다. 따라서 아이의 발달 속도가 다른 아이들에 비해 늦더라도 걱정할 필요는 없습니다. 아이의 발달 속도에 맞춰 기다려주고, 아이가 가지고 태어난 잠재력을 발현할 수 있도록 이끌어 주는 것이 중요합니다.

■ 피아제(Piaget)의 인지발달이론 : 영·유아기 인지 발달

- 영아기는 인지발달단계 중 감각운동기(sensorimotor stage, 출생~만 2세)에 해당합니다. 즉 영아는 신체 감각과 운동을 통해 외부 환경을 탐색하고 이를 기초로 인지 능력이 향상됩니다. 이 시기의 발달 특징으로는 환경 탐색·이해, 감각·운동능력 향상, 모방능력 발달, 기초적 문제해결능력 습득이 있습니다.
- 유아기는 인지발달단계 중 전조작기(preoperational stage, 만 2세-7세)에 해당합니다. 유아기에는 자신의 행동을 언어로 표현하기 시작하지만, 논리적 사고에는 한계가 있습니다. 이 시기의 발달 특징으로는 물활론(物活論, 생명이 없는 대상도 생명과 감정이 있다고 생각함), 자아 중심성, 가상놀이, 언어 사용이 있습니다.

[표] 영·유아기 인지발달단계별 특징



■ 에릭슨(Erik Erickson)의 심리 사회적 발달이론 : 영·유아기 심리 사회적 발달

- 출생 - 1세 : 신뢰 또는 불신

이 시기에 보호자의 양육 태도가 비일관적 또는 무관심하거나, 아이가 수용하기 버거울 경우 영아는 보호자와 세상에 대해 믿을 수 없고 의지할 대상이 없는 위험한 곳으로 인식하게 됩니다. 영아가 신뢰감을 획득하기 위해서는 보호자의 따뜻한 미소와 눈 맞춤, 스킨십, 아이 이름 자주 불러주기 등과 같이 안정감을 느낄 수 있는 상호작용이 필요합니다.

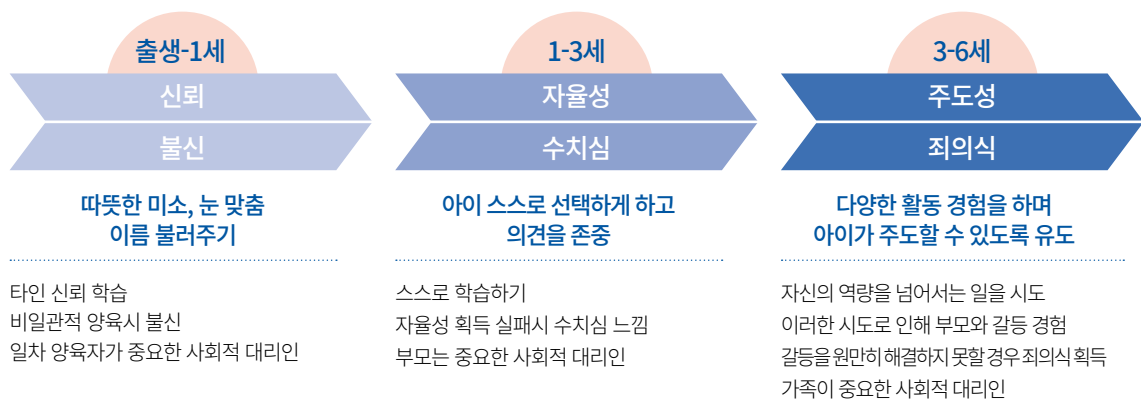
- 1세 - 3세 : 자율성 또는 수치심

이 시기의 아이는 “나 혼자 할 거야”, “나 혼자 할 수 있어.”와 같은 말을 자주 합니다. 이는 발달과정 상 자연스러운 모습입니다. 보호자는 이로 인해 생길 수 있는 아이와의 갈등을 잘 해결하는 것이 중요합니다. 영아가 자율성을 획득하기 위해서는 스스로 선택하고 의견을 존중받는 경험이 필요합니다.

- 3세 - 6세 : 주도성 또는 죄의식

이 시기에 아이는 큰아이로서 자신보다 더 어린 영아와 다르게 행동하거나 자신의 역량으로는 하기 힘든 일을 하려고 합니다. 이러한 이유로 보호자와 갈등이 생기기 쉬운데 아이가 갈등 상황에서 좌절하게 되면 죄의식을 느낄 수도 있습니다. 따라서 아이가 위기 또는 갈등 경험을 원활히 해결할 수 있도록 세심한 지도가 필요합니다. 영·유아가 주도성을 발달시키기 위해서는 성장과정 중에 다양한 활동을 경험하며 주도하는 것과 타인의 권리, 목표를 침범하지 않는 것 간에 조율하는 방법을 습득해야 합니다.

[그림] 영·유아기 심리 사회적 발달단계별 특징 및 보호자 역할²⁴



■ 콜버그(Lawrence Kohlberg)의 도덕성 발달이론 : 언어적 사고와 규칙 준수에 대한 이론

- 도덕성 발달이론에 따르면 도덕성은 총 3개의 수준과 7단계에 따라 발달한다고 합니다. 유아기는 제1수준인 인습 이전의 도덕성에 해당합니다. 이 수준에서 옳은 것이란 벌을 면할 수 있는 것 또는 개인적으로 만족할 수 있는 것을 의미합니다. 따라서 유아기에는 일정한 규칙이 내면화되기보다 벌을 받지 않기 위해서 또는 보상을 받기 위해서 규칙을 지킬 가능성이 큼니다.

- 도덕성이 발달하는 시기에 이유를 모른 채 단순히 보상과 처벌에 따라 스마트폰에 대한 인식을 형성한다면 스마트폰을 부적절하게 활용할 가능성이 있습니다. 특히 유아는 스마트폰을 통해 접하는 정보가 모두 사실이라고 생각합니다. 유아는 정보의 옳고 그름을 판단하고 자신에게 도움이 되는 양질의 정보가 무엇인지 가려낼 능력이 없습니다. 그러므로 보호자는 유아의 올바른 스마트폰 사용을 위해 유해 콘텐츠에 접할 수 있는 가능성을 제한하고 관리해야 합니다.³²



2단계, E

스마트폰 사용 상태 점검 statE check

가이드라인

0세-만 5세 보호자 공통

④ 보호자가 스마트폰 과의존일 경우, 아이도 과의존 위험이 큼.

3 보호자가 빠져든 스마트폰, 아이도 닳아갑니다.

- 보호자와 영·유아 모두 스마트폰 과의존으로 인해 신체·심리·관계·행동적 문제를 경험할 수 있습니다. 특히 보호자가 스마트폰 과의존 위험군일 경우 이는 아이에 대한 보호자의 태도와 아이의 성장·발달에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다.
- 보호자가 스마트폰을 많이 볼수록 스마트폰에 대한 아이의 관심도 커집니다. 보호자의 스마트폰 과의존 수준을 점검하는 것이 중요합니다.
 - 아이가 스마트폰을 처음으로 접하는 상황은 자신의 의지보다 부모에 의해서인 경우가 많습니다. 부모의 스마트폰 사용습관은 아이의 사용습관과 관련성이 높은 것으로 나타났습니다.^{5, 11, 29, 41} 특히 어머니의 스마트폰 과의존은 유아의 스마트폰 과다사용을 예측하는 데 있어 가장 설명력이 높은 변인이라는 연구도 있습니다.⁴¹ 이러한 결과는 영·유아기 스마트폰 사용 관련 문제에 대해 경각심이 낮은 부모가 아이의 행동을 통제하지 못했거나, 아이가 부모의 잘못된 스마트폰 사용습관을 모방하는 것이 원인일 수 있음을 시사합니다.

4 5분! 보호자와 아이의 스마트폰 과의존 수준을 점검해봅니다.

- 스마트폰 과의존 척도를 활용해 사용습관을 확인해보세요. 스마트폰 과의존 수준별 척도 채점결과와 자세한 해석은 스마트쉼센터 홈페이지를 활용해주세요.

과의존 점검방법

- 스마트폰 과의존 점검방법 : 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr) > 「과의존 진단」 또는 「과의존이란? > 유아 및 성인용 스마트폰 과의존 척도」 이용

유아 및 보호자용 스마트폰 과의존 척도

◦ 유아용(만 3세-5세 관찰자용, 9문항)

요인	항 목	전혀그렇지 않다	그렇지않다	그렇다	매우그렇다
조절실패 (역문항)	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	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	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

※ 기준점수(36점 최고점) : 1) ~ 3)번 문항 역채점(1점→4점, 2점→3점, 3점→2점, 4점→1점으로 변환)

- 고위험군(28점 이상) : 스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 필요합니다.
- 잠재적위험군(27~24점) : 아이의 스마트폰 사용 행동을 적절히 조절하지 않을 경우, 스마트폰에 과의존될 위험성이 있습니다. 아이의 스마트폰 사용을 관리하고, 계획적으로 사용할 수 있도록 도와주세요.
- 일반사용자(23점 이하) : 스마트폰을 적절히 이용하고 있지만, 앞으로도 지속적인 관심과 지도가 필요합니다.

◦ 보호자용(성인용, 자기보고식, 10문항)

요인	항 목	전혀그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절실패	1) 스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.	①	②	③	④
	2) 스마트폰 이용시간을 조절 하는 것이 어렵다	①	②	③	④
	3) 적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다.	①	②	③	④
현저성	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	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

※ 기준점수(40점 최고점)

- 고위험군(29점 이상) : 스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적 지원과 도움이 필요합니다.
- 잠재적위험군(28점~24점) : 스마트폰 과의존에 대한 주의가 필요합니다. 스마트폰 과의존의 위험성을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적인 사용을 하도록 노력해야 합니다.
- 일반사용자(23점 이하) : 스마트폰을 적절히 이용하고 있지만, 앞으로도 지속적인 자기 점검이 필요합니다.



3단계, S

바른 스마트폰 사용 실천방안 및 대안 제시 Suggest alternatives

가이드라인

- 0세-만 2세 보호자용**
- ⑤ 아이가 보호자와 함께하는 영상 통화 외에는 스마트폰을 이용하지 않도록 합니다.
 - ⑥ 가정(기관) 내 스마트폰 활용 규칙을 정해 일관되게 지킵니다.
- 만 3세-5세 보호자용**
- ⑤ 아이의 발달단계와 기질을 고려해 스마트폰 사용규칙을 ‘구체적’으로 정하세요. 가정(기관) 내 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.

5 아이의 스마트폰 활용역량, 보호자로부터 시작됩니다.

1) 보호자 역할의 영향

◦ 영·유아기에는 스마트폰이 필요하지 않다고 여기는 보호자도 실제 행동으로는 아이에게 스마트폰을 허용하는 경우가 많은 것으로 나타났습니다.^{25, 27, 63} 영·유아는 발달단계 상 스스로 스마트폰 사용을 조절하기에는 한계가 있습니다. 더욱이 보호자의 양육 태도나 가정환경으로 인해서도 아이가 스마트폰에 과의존될 수 있어 아이의 스마트폰 사용을 지도하는 보호자의 역할이 중요합니다.⁷

- 스마트폰을 비롯한 전자미디어의 발달과 보급으로 인해 가정 내 물리적인 환경이 급격히 변하고 있습니다. 유아-보호자 간의 상호작용도 유아-전자매체로 대체되고 있습니다. 이러한 환경 속에서 보호자의 양육 태도가 부정적이거나 아이에게 적절한 규칙없이 스마트폰을 제공할 경우 그로 인한 부작용이 더욱 심각해질 수 있습니다.

스마트폰에 대한 부모 인식의 영향

- 스마트폰에 대한 부모의 시각이 유아의 스마트폰 이용 특성에 영향을 미칠 수 있습니다.^{2, 27, 28, 29}
 - 부모가 스마트폰에 대해 긍정적으로 생각할수록 영·유아의 스마트폰 이용 시기가 빠르고^{2, 28, 29}, 공갈 젓꼭지와 같은 욕아 도구로 사용할수록 아이의 스마트폰 사용시간이 증가하는 것으로 나타났습니다.^{30, 42}
 - 보호자가 안전한 미디어 이용에 대한 이해수준이 높을수록 아이가 스마트폰을 적절하게 이용한다고 합니다.^{2, 31} 보호자는 일상에서 유아의 스마트폰 이용을 지도할 때 합리적이고 일관된 태도를 유지하고, 지속적인 관찰을 통해 아이의 사용습관을 관리해야 합니다.

양육 행동의 영향

- 부모의 양육 행동에 따라 유아의 스마트폰 이용 목적과 시간이 달라질 수 있습니다. 아이가 이용하는 스마트폰 콘텐츠의 종류와 시간, 상황에 대해 일관된 기준과 규칙을 정하고 지속적으로 실천해야 합니다.^{4, 8, 24} 보호자는 스마트폰 및 모바일 콘텐츠 이용의 장·단점을 이해하고, 스마트폰이 아이에게 미칠 수 있는 영향을 알아야 합니다.^{5, 53}
 - 부모의 양육효능감과 양육지식이 많고 온정과 통제 수준이 모두 높은 권위적 양육 행동을 보이며 보호자와 아이 간 의사소통이 긍정적일수록 유아의 스마트폰 사용습관이 긍정적인 것으로 나타났습니다.^{4, 31}

- 어머니의 양육 스트레스가 증가하면 유아가 놀이 목적으로 전자매체를 이용하는 시간이 증가하는 반면 교육 목적의 이용시간은 감소하였고, 이는 외현화 문제행동의 증가로 이어졌습니다.³³ 이를 통해 부모가 양육 스트레스를 많이 느끼는 경우 이를 해소하기 위해 아이에게 스마트폰을 제공하고, 사용시간을 적극적으로 조절하지 않을 수 있다는 것을 유추할 수 있습니다.
- 대학생을 대상으로 그들의 아동기 경험을 연구한 결과, 아동기에 부모로부터 미디어 사용지도를 받고 사용량이 적었던 경우 성장한 이후 소셜미디어(블로그, SNS, 팟캐스트 등)를 적게 이용하는 것으로 나타났습니다.³⁴ 이는 영·유아기의 전자미디어 사용 교육 및 조절 경험이 성인기까지 영향을 미칠 수 있다는 점을 시사합니다.
- 유아의 스마트폰 및 모바일 콘텐츠 이용습관이 학령기와 성인기의 생산적인 행동으로 전환되기 위해서는 스마트폰 활용 및 역기능 대처 훈련이 필요합니다. 유아 교육기관은 교육과정에 이러한 내용을 포함해야 하고, 가정에서도 자녀 훈육 시 이러한 점을 일관되게 적용해야 합니다.^{26, 35}

2) 가정환경의 영향

- 유아는 주로 가정에서 보호자의 스마트폰을 통해 모바일 콘텐츠를 이용하는 것으로 조사되었습니다.^{2, 11} 그리고 스마트폰 사용규칙이 있는 가정에는 스마트폰 과의존 위험군의 비율이 일반사용자군보다 낮은 것으로 나타났습니다.⁴⁰ 반면 아래와 같은 가정환경에서는 아이가 스마트폰에 과의존될 위험성이 큼니다.³
 - a. 부모의 형편상(직장생활, 질병 등) 집에서 아이의 하루 생활을 관리하는 데 어려움이 있음
 - b. 아이가 혼자서 시간을 보내는 경우가 많음
 - c. 아이가 이용하는 스마트폰 콘텐츠와 시간에 대해 일관된 양육기준이 없음
- 유아의 스마트폰 이용특성은 스마트폰에 대한 부모의 인식과 태도^{7, 8, 10, 30, 38}, 양육 행동^{8, 39}, 안전교육 및 윤리교육에 대한 지식 수준^{10, 37}과 가정에서의 사용 환경에 영향을 받습니다.^{5, 18, 38}
 - 유아기의 스마트폰 사용에 대한 규칙 여부와 중재 경험이 부적절한 이용을 예방하고, 유아기 이후의 사용습관까지 영향을 미칠 수 있습니다.
- 유아의 과도한 스마트폰 사용을 예방하기 위해서는 아이가 스마트폰에 노출되는 상황이 가능한 최소화되는 환경을 조성하는 것이 좋습니다.⁵²

6 우리 아이와 가정(기관)만의 스마트폰 활용 규칙을 정해 실천해야 합니다.

1) 스마트폰 이용환경 관리

- 보호자의 양육규칙이 일관될 때, 아이의 스마트폰 사용습관이 바르게 형성될 수 있습니다. 보호자도 아이와 함께 있을 때는 스마트폰 사용을 최대한 자제해 주세요. 보호자의 스마트폰에도 보호자 자신의 사용패턴을 점검하고 관리할 수 있는 기능과 앱을 설정해 보세요.
- 가정 내 디지털 기기를 사용하지 않는 공간과 시간을 정해두는 것이 좋습니다. 아이 방에는 스마트폰과 전자미디어를 두지 않습니다. 특히 식사 시간과 잠자기 한 시간 전에는 영상 매체를 이용하지 않도록 지도해주세요.⁵²

기억하기

발달 연령상 영·유아 스스로 스마트폰 이용을 조절할 수는 없다는 점을 기억해주세요. 스마트폰 이용시간을 제한하고 이용규칙을 정해 실천하며 이용 후에는 아이가 시청한 내용에 대해 이야기 또는 놀이를 할 수 있도록 이끌어 주세요.

[표] 보호자-영·유아 간 상호작용 예²⁴

구분	상황	설명	상호작용 예시	
선택권 주기	자녀가 스마트폰을 보느라 밥을 먹지 않으려 함	자녀가 스스로 선택하고 그것을 자율적으로 사용할 수 있게 해주기. 'yes or no'가 아닌 선택형으로 질문하기	X	“스마트폰 그만 보고 밥 먹어야지.”
			O	자녀가 좋아하는 캐릭터 두 가지를 제시하며 “둘 중에 뭘로 밥 먹을까?”
대안책 제시하기	자녀가 계속 스마트폰을 바닥에 던지려고 함	발달단계 상 문제 해결능력이 미숙한 시기임. 하면 안 되는 행동보다 해도 되는 행동을 구체적으로 제시하기	X	“그렇게 하면 안 돼! 그만해!”
			O	소리가 나고 두드릴 수 있는 물건을 주며 “그렇게 하면 고장나. 대신 방망이로 두드릴 수는 있어”
놀이로 전환하기	약속이 있어 외출해야 하는데 자녀가 옷 입기를 거부하고 스마트폰만 보려고 함	발달단계 상 관심과 흥미가 있으면 자신이 주도해서 이끌어 나가려는 경향이 있음. 일상을 즐거운 게임으로 전환하기	X	“스마트폰 그만하고 빨리 옷 입어.”
			O	“우리 누가 빨리 옷 입나 시합해볼까? 자, 시~작!”
주의 환기하기	자녀에게 스마트폰을 못 쓰게 하면 자지러지면서 울거나 떼를 쓰고, 숨겨둔 스마트폰을 찾아다님	발달단계 상 주의집중시간이 짧음. 순간적으로 자녀의 관심을 다른 곳으로 돌리기	X	“그만 울어. 울어도 소용없어. 계속 울면 혼난다!”
			O	자녀가 좋아하는 간식을 통 안에 넣어 소리가 나도록 흔들며 “어? 여기서 소리가 나네? 안에 뭐가 있을까? 우리 이 속에 뭐가 있나 볼까? 맛있는 게 있나?” 간식을 꺼내어 같이 먹음

2) 바른 스마트폰 이용 실천방법 적용

① 영·유아 스마트폰 과의존 예방의 핵심은 가능한 스마트폰 사용을 제한하고, 스마트폰을 사용할 때에는 보호자의 지도와 보호자-아이 간의 상호작용이 필수라는 점입니다. 상호작용의 핵심은 대화를 중심으로 아이가 시청내용을 이해할 수 있도록 도와주는 것입니다.

- 스마트폰을 건강하게 사용하기 위해서는 사용 통제감과 조절력이 중요합니다. 유아의 스마트폰 사용 통제감과 조절능력을 길러주는 한 가지 방법은 아이가 직접 스마트폰을 끄도록 지도하는 것입니다. 영·유아는 원하는 것을 참고 기다릴 수 있는 ‘만족지연능력’이 약하기 때문에 아이에게 스마트폰을 끈다는 것은 대단한 결단과 인내력이 필요한 일입니다. 아이 스스로 스마트폰을 끄는 것부터 시작해보세요.

② 아이의 발달수준을 고려해 스마트폰 이용규칙을 구체적으로 정해보세요.

◦ 아이마다 발달단계와 스마트폰 사용 훈련 수준이 다릅니다.

- 무엇보다 보호자는 아이의 기질과 현재의 발달수준을 고려해 스마트폰 이용을 지도하고, 필요한 경우 발달검사나 전문가 상담 등을 통해 도움을 받는 것이 좋습니다. 같은 나이라도 어떤 아이는 선천적 기질에 의해서든 부모의 양육에 의해서든 ‘만족지연능력’이나 ‘통제능력’이 발달한 반면, 그러한 능력이 약하거나 ‘자극추구성향’이 강한 아이도 있습니다. 아이 각자의 차이를 고려하지 않은 채 사용규칙을 일률적으로 적용하면 아이가 규칙을 지키는 과정에서 실패를 경험하기 쉽습니다. 아이가 충동성이 강하거나 만족지연능력이 낮고 자극추구성향이 강하다면 기본적인 조절능력이 형성되고 일상적인 규칙을 지킬 수 있을 때까지 스마트폰을 주지 않는 것이 좋습니다.

◦ 일과 중 스마트폰 이용시간에 비례해 신체 활동과 사회적 놀이시간을 확보하는 것이 중요합니다. 자세한 내용은 ‘스마트폰 대안 적용하기(p18)’의 내용을 참고해주세요.

◦ 약속이나 규칙은 거실과 같은 열린 공간에서, 보호자와 함께, 1회 10분처럼 구체적일수록 좋습니다. 추상적인 규칙과 감정적인 사용 제한은 실패의 지름길입니다.

- 예를 들어 “엄마는 널 믿는다.”, “막 쓰면 다시 뺏을 줄 알아.”, “적당히 사용해야 해.”, “잘 써라, 알았지?”와 같이 추상적 또는 감정적인 규칙은 성인도 지키기 힘듭니다. 아이는 언제, 어떤 식으로, 얼마만큼 스마트폰을 사용해야 할지 판단하기 힘들고, 규칙의 기준이 부모의 감정 상태에 따라 달라질 수도 있습니다.

- 스마트폰 사용 용도와 스마트폰 사용을 허락하지 말아야 하는 시간(식사시간, 침야시간 등)과 상황을 분명하게 구체적으로 정해주세요.

- 아이가 스마트폰을 사용하기 전에 아이에게 '약속을 지키지 않으면 보호자가 아이의 사용을 제한할 수 있음'을 먼저 알려주세요.

- 예를 들어 아이에게 다음과 같이 말할 수 있습니다. “엄마랑 스마트폰 (사용) 약속을 생각해보자. 네가 스스로 스마트폰 (사용) 약속을 지킬 수 있도록 도와줄게.” 또는 “스마트폰을 잘 사용할 수 있는 방법이 뭘까?”, “스마트폰을 볼 수 있는 시간이 다 되어가면 너에게 어떻게 신호를 주면 좋을까?”라고 물어보세요. 약속을 지키려는 아이의 의지를 더욱 키울 수 있습니다.

- 아이가 스마트폰 (사용) 약속을 지키지 않으면 아이의 사용을 제한할 수 있음을 아이에게 미리 알려주세요. 아이가 스마트폰을 사용하기 전에 아이에게 ‘약속을 지키지 않으면 보호자가 아이의 사용을 제한할 수 있음’을 먼저 알려주세요.

- 아이와 스마트폰 사용 약속에 대해 미리 이야기하지 않고 아이가 스마트폰을 재미있게 보고 있는 상황에서 일방적으로 기기를 끄거나 못 보게 하는 경우에 아이는 부모에게 저항감을 느끼고 스마트폰 사용 욕구도 강해질 수 있습니다.

- 아이가 약속을 지키면 이를 충분히 인정해주고, 규칙을 지키려고 노력하는 태도와 행동을 구체적으로 칭찬해주세요. 아이의 역량을 개발하기 위해서는 한 번의 성공에 대한 칭찬이 잦은 실패에 대한 질책보다 효과적일 수 있습니다.

③ 유아기 스마트폰 사용과 관련한 국제적 기준과 권고사항을 참고해보세요.

국외 유관 지침

- [세계보건기구, World Health Organization] 영·유아의 신체활동, 좌식행동(Sedentary behavior), 수면에 대한 지침(2019)⁴³

- 1세 미만 : 모바일기기, TV, 컴퓨터와 같이 화면(screen)을 보면서 앉은 채 수동적으로 이용하는 오락거리(Sedentary screentime)를 허용하지 않는 것이 좋습니다.

- 2세~4세 : 앉은 채 수동적으로 화면을 보는 시간은 1시간 이내로 허용하되, 이용시간이 적을수록 좋습니다. 보호자가 함께 보고 시청 내용에 대해 이야기하기를 권합니다.

- [미국소아과학회, American Academy of Pediatrics] 영·유아의 미디어 이용 지침(2016)⁵²

- 연령별 이용 지침

- 18~24개월 이하 : 모든 영상미디어를 이용하지 않습니다. 스마트폰 또한 영상 통화 외에는 사용을 제한하세요.
- 18개월~5세 : 18개월~24개월에는 가능한 이용하지 않는 것이 좋습니다. 하루에 한 시간 이내로 사용시간을 제한하고, 아이의 연령에 적합한 내용을 전달하는 고품질의 콘텐츠를 함께 시청해야 합니다. 아이가 보고 있는 내용에 대해 대화하고 모르는 내용은 설명해주세요. 그리고 주변에 어떻게 적용할 수 있는지 지도해주세요.

- 빠른 속도로 전개되거나 주의를 산만하게 하고 폭력적인 콘텐츠와 앱은 이용하지 않습니다.

- 미디어를 시청하지 않을 때는 꺼두세요. 아이와 부모 모두 미디어를 사용하지 않는 시간(식사시간, 잠자기 한 시간 전 등)을 가지세요. 보호자의 스마트폰은 비행기 탑승 모드와 같이 전자기기의 통신을 차단하는 기능을 사용하는 것이 좋습니다.

- 아이들에게 전자기기 또는 미디어 기술을 일찍 알려줘야 한다는 부담을 느낄 필요는 없습니다. 전자기기 조작방법 (Interfaces)은 직관적으로 사용할 수 있도록 설계되기 때문에 사용하기 시작하면 아이들도 빠르게 이해할 수 있습니다.

- 미디어를 이용하는 것이 병원 치료, 비행기를 탈 때처럼 아이를 진정시키는 방법으로 유용할 때도 있습니다. 하지만 미디어가 아이를 진정시키는 유일한 방법이 될 경우, 아이가 감정조절력을 기르는 데에 문제가 될 수 있습니다. 도움이 필요한 경우 전문가와 상의해보세요.

◦ [미국 비영리기관, ZERO to THREE] 0-3세 아이들을 위한 영상미디어 이용 지도방법(2016)⁴⁴

- 아이의 연령에 맞고, 학습에 도움이 되는 콘텐츠를 이용할 수 있도록 지도해주세요.
- 미디어의 내용(새로운 단어, 개념 등)에 대한 아이의 질문에 답해주세요. 그리고 아이가 주변 환경과 실제 생활에서 적용할 수 있도록 도와주세요.
- 아이가 시청하는 내용에 관해 이야기하고 상호작용하며 미디어를 이용하세요. 예를 들어 아이에게 콘텐츠의 내용과 어떻게 느끼는지 또는 좋아하거나 싫어하는 캐릭터가 무엇인지 질문할 수 있습니다.
- 시청한 내용을 아이와 함께 다양하게 표현해보세요. 인형 놀이를 하거나, 연극을 할 수도 있습니다.
- 침실에서 미디어를 이용하지 않도록 지도해주세요. 아이가 자기 전 또는 아이를 재울 때도 미디어 사용을 제한하고 수면의 질을 높여주세요.
- 아이들과 함께 있을 때 보호자도 미디어 이용을 제한해야 한다는 점을 유념하세요.
- 보지 않는 미디어는 꺼두세요. 아이의 미디어 이용시간을 제한하고, 가족·친구와 함께하는 시간을 많이 가지세요.

④ 아이에게 적절한 콘텐츠를 선별해주세요.

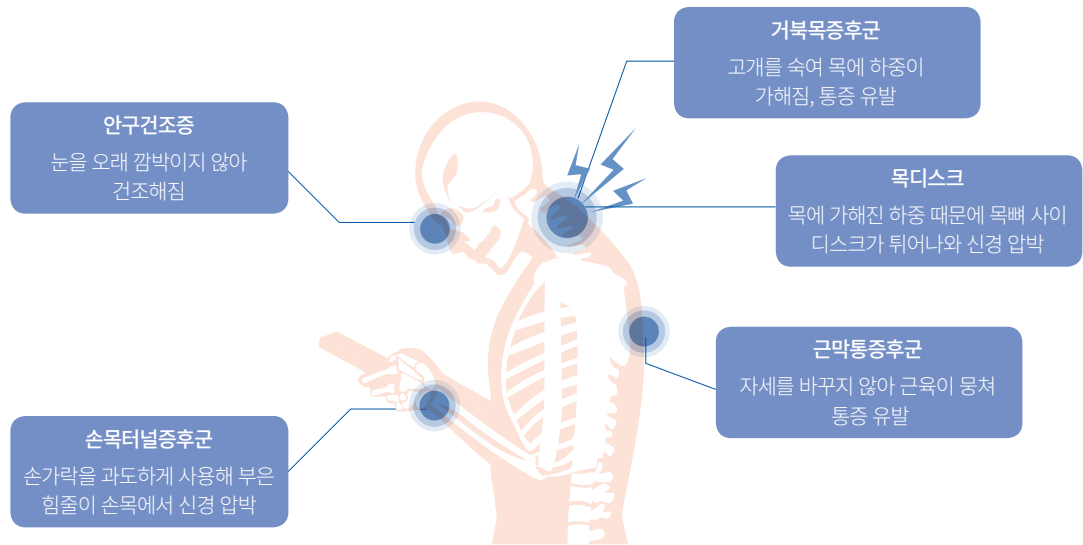
- 보호자는 아이에게 적합하고 유익한 콘텐츠를 선택해 활용해야 합니다. 스마트폰으로 이용하는 영상물의 시청등급과 게임의 이용 연령을 확인하고, 폭력성·선정성 등의 부적절한 내용은 없는지 점검해야 합니다. 아이가 인터넷에서 즐길 거리를 찾다 유해한 콘텐츠에 노출되는 상황을 방지하고 있는 것은 아닌지 점검해보시기 바랍니다.
- 스마트심센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)에 있는 다양한 스마트폰 과의존 예방 콘텐츠를 활용해보세요. 아이와 함께 콘텐츠를 보면서 내용을 쉽게 설명해주고, 아이의 생각과 감정이 어떤지 대화해 보세요.

⑤ 스마트폰을 바른 자세로 이용할 수 있도록 지도해주세요.

- 스마트폰 사용으로 인한 신체적 문제 증상은 아래와 같습니다.

- (1) 안구건조증 및 시력 저하 : 만 4세-5세 경에 시력이 성인 수준으로 발달합니다. 스마트폰의 블루라이트에 지속적으로 노출되면 시력 저하, 안구건조증 등의 신체 문제가 생길 수 있습니다. 건강보험심사평가원에 따르면 안구건조증 환자 수는 매년 증가 추세에 있다고 합니다.
- (2) 거북목증후군 : 본래 완만한 C형 곡선으로 보이는 목뼈가 바르지 못한 자세로 인해 일자(직선) 또는 역 C형으로 변형되는 증상입니다. 건강보험심사평가원에 따르면 거북목증후군 환자는 최근 5년간 30만명 가까이 증가했고, 스마트폰 사용량이 많아지면서 연령층도 낮아지고 있다고 합니다.
- (3) 척추측만증 : 스마트폰을 잘못된 자세로 오래 사용하면 척추가 휘는 증상입니다. 특히 성장기의 척추와 관절은 성인보다 부드러워 변형되기 쉽고, 성장 속도에 맞춰 증상이 빠르게 악화될 수 있습니다.
- (4) 손목터널증후군 : 스마트폰 사용, 가사노동, 외상 등으로 인해 주로 엄지와 둘째, 셋째 손가락이 저리고 무감각해지는 증상입니다.

[그림] 스마트폰 과의존으로 인한 신체 증상



⑥ 스마트폰을 바른 자세로 이용하고, 사용한 후에는 스트레칭을 하는 것이 좋습니다.



- ① 턱을 숙이지 않고 수평을 유지하며 허리는 곧게 펴니다.
- ② 스마트폰을 바닥이나 아래에 놓지 않고 들어 올려 봅니다.
- ③ 목을 자연스럽게 똑바로 세워서 경추의 C자 라인을 유지하며, 시선은 15도 정도 아래를 향합니다.
- ④ 양손을 이용하고 한쪽 손가락의 인대를 과도하게 사용하는 부담을 줄입니다.



출처: 스마트폰 사용으로 아파하는 나의 몸을 위한 체조

보호자와 아이가 즐겁게 스트레칭을 하는데 도움되는 자료

- [영상] 스마트폰 사용으로 아파하는 나의 몸을 위한 체조(스마트심센터 홈페이지에서 다운로드 가능)
- [앱] 모션 센스를 활용한 스트레칭 앱(구글 플레이스토어에서 다운로드 가능)

⑦ 아이가 사용하는 스마트폰의 유해 요소를 정리해주세요. 불필요한 앱을 정리하고 보호자용 앱은 잠금(암호) 기능을 설정해주세요.

- 보호자가 스마트폰을 자신이 사용하던 상태 그대로 아이에게 주는 경우가 많습니다. 스마트폰에 기본적으로 탑재되어있는 앱은 삭제하기 불가능하거나 힘들게 설정되어 있습니다. 더욱이 스마트폰은 ‘확장적 사용’ 즉, 사용자가 다양한 콘텐츠를 더 자주 이용하도록 만들어집니다. 따라서 자기조절능력이 발달한 어른에게는 편리한 스마트폰이 아이에게는 유해 요소로 작용할 수 있습니다.
- 성인은 스마트폰의 다양한 콘텐츠를 자신의 목적에 맞게 ‘의식적’으로 사용할 수 있습니다. 반면 아이들은 자신의 감정과 욕구에 따라 무의식적으로 사용하기 쉽습니다. 더욱이 유아는 자신에게 유익한 내용과 해로운 내용을 구분할 수 없습니다. 스마트폰에 기본적으로 설치되어있는 앱 중 게임, 웹툰과 같이 과의존되기 쉽거나 유해한 콘텐츠도 있습니다. 필요 없거나 아이에게 유해하다고 판단되는 앱은 잠금 설정을 해주세요. 아이에게 스마트폰을 주기 전에 유해 요소를 제거하는 것은 보호자의 중요한 역할입니다.
- 스마트폰 사용 관리 프로그램을 활용해보세요. 다음과 같은 무료 프로그램도 있습니다.

단말기 기종	유해 콘텐츠/유해 사이트 차단방법			
아이폰	① ‘설정’에 들어가서 ‘일반’을 선택 ② ‘차단’을 선택 ③ ‘차단 활성화’를 선택 ④ 암호 설정 ⑤ 스크롤을 내린 후 차단할 항목 선택			
안드로이드폰	각 통신사별로 무료 유해정보 차단 서비스 이용(SKT-T청소년 안심 서비스/KT-올레 자녀폰 안심/LG-자녀폰 지킴이)			
서비스명	개발처	사용료	설치수	비고
KT 자녀폰 안심	KT Corporation	무료	10만~50만	KT가입자만 이용가능
SKT 쿠키즈	SKTelecom	무료	10만~50만	SKT가입자만 이용가능
키즈해빗	(주)온리패밀리	무료	-	칭찬스티커 활용
아이스마트키퍼	NETCUBE TECHNOLOGIES	무료	5만~10만	4종류의 차단기능 제공
키즈락	(주)웹이란	무료	1만~5만	자녀위치, 전화, SMS 내역 조회

⑧ 보호자 자신의 양육 태도를 점검하고, 양육 태도가 아이에게 미치는 영향을 확인해보세요.

[표] 보호자의 양육 태도 유형별 아이의 특성

유형	부모 특성	자녀 특성
권위 있는 양육 (민주적 양육)	- 통제적이나 융통성이 있으며 따뜻하고 합리적·수용적임 - 통제에 대한 이유를 아이에게 신중히 설명하고 아이와 합의함 - 아이를 가족의 의사결정에 참여시킴	- 우수한 사회적·정서적·인지적 능력을 나타냄 - 학령기에 우수한 학업성취를 나타냄
허용적 양육	- 수용적이며 통제하지 않고, 아이의 감정과 충동을 자유롭게 표현하도록 허락함 - 아이에게 요구가 적고, 아이의 활동을 면밀히 모니터링 하지 않음	- 낮은 인지적·자기통제력·사회적 능력을 나타냄 - 학령기의 학업 수행이 저조함
권위주의적 양육	- 아이의 욕구와 반응에 민감하지 않음 - 규칙에 대한 설명을 하지 않고, 아이에게 엄격한 복종을 강요함 - 부모의 권위에 무조건적인 존중을 기대함	- 불평과 저항, 평균의 인지적·사회적 능력을 보임 - 청소년기에 또래의 비행에 동조할 수 있음
방임적 양육	- 아이의 상태에 둔감하거나 아이의 요구를 방치함 - 아이를 거부하거나 부모 자신의 문제에 압도되어 아이를 양육하는데 쓸 시간과 에너지를 갖지 못함	- 상대적으로 높은 공격성과 분노 폭발과 같은 외현화 문제행동을 나타냄 - 학령기에 파괴적 행동을 보이고 학업 수행 수준이 저조함 - 청소년기에 물질 남용 및 반사회적 행동을 보일 수 있음

⑨ 보호자도 스마트폰 과의존 예방교육에 참여하세요.

- 한 번의 교육만으로 내용을 충분히 이해하고, 건강한 이용습관을 형성·유지하기란 쉽지 않습니다. 보호자가 먼저 아이의 스마트폰 사용지도를 위한 교육에 참여해보세요. 그리고 아이가 내용을 충분히 인지하고 행동으로 습관화될 때까지 반복 교육을 일관되고 주기적으로 해주는 것이 좋습니다.

- 아이가 이쁜 시기에 스마트폰에 노출됐다면 ‘서서히’가 아니라 ‘단번’에 끊는 것도 방법입니다. 일관되고 단호한 태도로 아이가 스마트폰에서 멀어지도록 지도해주세요.
 - 36개월 미만의 아이가 스마트폰에 노출된 경우에는 단번에 스마트폰 사용을 중단하는 것이 좋습니다. 아이가 떼쓰고 보채는 행동으로 스마트폰을 이용할 수 있다는 것을 경험하면 엄마의 양보를 ‘허락’으로 이해해 결과적으로 아이의 부정적인 행동이 오히려 강화될 수 있습니다. 보호자가 스마트폰 사용을 허용하지 않으면 아이는 한동안 부정적으로 반응하겠지만 시간이 지나면 다른 놀이를 찾게 마련입니다. 이러한 과정을 통해 새로운 놀잇감을 찾은 아이는 어느새 스마트폰을 잊을 수 있습니다.
 - 스마트폰 보는 것을 단번에 그만두기란 쉽지 않습니다. 아이가 스마트폰을 보기 위해 떼를 쓰거나 우는 등의 부정적인 반응을 그치고 진정할 때까지 기다려주세요. 아이가 부정적인 반응으로 원하는 것을 얻거나 보상받는 태도를 고치기 위해서는 시간이 필요합니다. 아이를 훈육할 때는 눈 맞춤, 스킨십 등으로 아이가 안정감을 느낄 수 있도록 도와주는 것이 좋습니다. 이러한 과정을 경험하는 부모도 지치기 쉬우므로 스스로 감정과 마음을 다스리는 훈련이 필요합니다.
 - 아이의 자아의식이 강해지는 시기인 유아 사춘기는 일반적으로 3세-5세 정도, 빠르면 18개월부터 나타납니다. 18개월 전후의 유아는 신체기능이 발달하면서 활동영역이 넓어지고, 몸짓·소리로 소통하는 것이 가능합니다. 반면 정보 처리 및 정서 조절능력이 약하기 때문에 떼쓰기, 보채기 등과 같은 부정적인 행동이 더욱 많아질 수 있습니다. 이러한 시기에 아이가 스마트폰의 강하고 즉각적인 자극에 익숙해지면 아이의 충동적인 반응은 더욱 강화될 수밖에 없습니다.
 - 보호자가 아이 양육과 스마트폰 이용 지도에 어려움을 느낀다면 스마트쉼센터를 통해 전문가의 도움을 받아 보세요.
- ⑩ 아이가 급속히 발전하는 디지털 환경에서 스마트폰 활용역량을 키울 수 있도록 돕는 부모 역할을 참고해보세요.

[표] 유아기의 안전한 스마트폰 사용을 위한 부모 역할 유형³²

유형	부모 특성
교수자의 역할	교육의 목적에 적합한 스마트폰을 선택하고 학습하도록 안내
긍정적 사용자로서의 모델 역할	유아가 스마트폰의 활용가치와 범위를 알 수 있도록 모범을 보임
판사의 역할	유아의 발달과 학습에 긍정적으로 스마트폰이 사용되는지 지속적으로 점검하고 검토
비계 설정자의 역할	유아가 스마트폰 사용에 대한 도움을 요청할 경우 다양한 해결방법을 찾아보도록 격려하거나 약간의 도움이나 시범을 보여 유아가 손쉽게 해결할 수 있도록 지원
관찰자의 역할	유아의 스마트폰 사용을 민감하게 반응하고 관찰

- ⑪ 영·유아의 스마트폰 사용지도에 도움이 되는 부모교육 프로그램을 참고해보세요.

[표] 영·유아기 스마트폰 사용지도를 위한 부모교육 프로그램

프로그램명	목적	매체	개발자
유아의 스마트미디어 중독 예방을 위한 부모연계 집단상담 프로그램 개발 ⁵⁴	유아의 스마트미디어 중독 위험성 인식 및 바른 사용습관 함양 지원	스마트미디어	나민영 (2016)
영·유아 스마트기기 중독 예방교육 프로그램 매뉴얼 ⁵⁵	영·유아 보호자 대상 영·유아기 발달 이해 및 양육방식 점검, 긍정적 발달을 위한 놀이활동에 대한 교육 통해 영·유아의 올바른 스마트기기 사용 지원	스마트기기	한국정보화진흥원 (2015)
스마트폰 중독 예방을 위한 부모교육 프로그램 개발 연구 ⁵⁶	스마트폰 이용의 긍정적 기능 및 역기능적 요소에 대한 이해 지원 및 스마트폰으로 인한 부모·자녀 갈등상황 탐색, 갈등 해결 의사소통 방법 학습 통해 스마트폰 중독 예방 지원	스마트기기	이은경 외 (2013)
유아 학부모 정보윤리 프로그램 개발 ⁵⁷	유아, 부모 대상 정보사회를 위한 책임감 및 윤리적 삶의 양식 개발 지원	인터넷	조준오 외 (2013)
유아의 올바른 멀티미디어 사용 지도를 위한 부모교육 프로그램 ⁵⁸	바른 멀티미디어 사용습관 형성 및 멀티미디어의 교육적 활용, 리터러시 능력 함양 지원	스마트기기, 컴퓨터, TV	권연정 외 (2012)

- 보호자가 아이에게 다양한 체험과 경험의 기회를 제공할수록 아이는 성장할 수 있습니다. 하지만 아이는 심심할 때도 스스로 즐거운 자극을 찾고 새로운 시도를 하며 자신의 잠재능력을 개발해 갑니다.

영·유아기 놀이의 중요성

- 놀이는 영·유아기의 긍정적인 발달을 이끄는 핵심 방법입니다. 놀이를 통해 스마트폰으로는 익힐 수 없는 언어, 신체 발달뿐만 아니라 정서적 이해, 사회적 조망수용력, 배려 등과 같은 심리 사회적 발달도 가능합니다.

영·유아기 놀이 유형 및 종류

- 보호자에게는 무의미하게 보이는 아이의 행동이 영·유아기에는 의미 있는 놀이 활동일 수 있습니다. 놀이의 종류는 다음과 같습니다.
- (1) 기능놀이(functional play) : 감각운동기의 영아가 기능적인 즐거움을 위해 반복적으로 되풀이하는 단순한 놀이 행동을 의미합니다. 자신의 신체를 움직이는 것과 장난감·자동차 등 움직이는 것을 보고 기뻐하는 것도 놀이에 해당합니다.
 - (2) 구성놀이(constructive play) : 물건을 조작해서 새로운 것을 창조하거나 구성하는 놀이를 의미합니다.
 - (3) 상징놀이(symbolic play) : 눈에 보이지 않는 대상을 표상하거나 사물과 상황을 실제와 다르게 변형시켜 표상하는 놀이를 의미합니다. 인지 발달의 기초 단계인 1세-2세의 감각운동기에는 물리적·감각적 경험을 통해 사물을 인식합니다. 사물에 이름 붙이기와 같이 상징 놀이의 발달은 언어 발달과 밀접한 관계가 있습니다.
 - (4) 사회극놀이(socio-dramatic play) : 상징놀이가 발전된 놀이 형태로, 한 명 이상의 친구와 함께 참여하는 극 놀이입니다. 수준 높은 사회극 놀이의 기준은 ① 가상역할을 언어나 행동으로 표현하기, ② 사물의 용도를 다양하게 상상해서 언어나 행동으로 표현하기, ③ 상황이나 행동을 언어로 가작화(假作化, pretended play)하기, ④ 한 가지 놀이 주제를 적어도 10분 이상 지속하기, ⑤ 동일한 놀이 주제를 가지고 두 명 이상의 참여자가 상호작용하며 행동하기, ⑥ 놀이 주제와 관련해 참여자 간에 언어적 의사 교환하기가 있습니다. 사회극 놀이는 아동의 창의력과 인지 발달 및 사회적 기술 증진에 효과가 있습니다.

[표] 연령별 놀이 종류

연령	놀이 유형	놀이 종류
0-12개월	기능놀이	손수레 또는 바퀴 달린 장난감 밀기, 놀잇감 끌고 돌아다니기, 층계 오르내리기, 흔들 목마 타기
	구성놀이	큰 상자에 물건 담기, 스펀지 블록 놀이
	상징놀이	성인의 행동을 단순 모방하기
13-24개월	기능놀이	놀잇감 끌고 돌아다니기, 층계 오르내리기, 흔들 목마 타기, 공 던지기
	구성놀이	크기대로 쌓기, 높이 쌓기, 구멍 모양에 맞추어 넣기, 다양한 모양으로 블록 구성하기, 크레파스로 끄적거리기, 점토놀이, 밀가루 반죽놀이
	상징놀이	모방 놀이의 시작. 전화 놀이, 인형 보살펴주기, 그림책에 관심 갖기. 사물을 가리키며 말하는 척하기
24-36개월	기능놀이	뽀뽀하기, 달리기, 기어오르기, 세발자전거 타기
	구성놀이	구슬 꿰기, 퍼즐 맞추기, 찢적이 붙이기, 블록으로 폐쇄된 공간 만들기, 다리 만들고 이름 붙이기, 종이접기, 그림 그리기
	상징놀이	그림책 보기, 엄마, 아빠 역할 등 가족 놀이, 인형 놀이, 말하기 놀이
36-48개월	기능놀이	한 발로 서기, 정글짐
	구성놀이	종이접기, 그림 그리기, 쌓기와 블록을 혼합하여 공간을 구성하고 활용하는 놀이
	상징놀이	상황 및 역할놀이(병원놀이, 가게 놀이, 우체국놀이), 숫자·퍼즐 놀이, 수수께끼 놀이, 간단한 말 잇기, 책 읽어주기, 자연 변화에 관심을 보이며 물체를 탐색하고 비교하기

영·유아와 놀이할 때 상호작용 방법

- (1) 아이가 놀이의 주인이 되어야 합니다. 보호자는 아이가 주도하는 대로 놀이를 따라가는 것이 좋습니다. 보호자도 아이의 놀이에 공감하고 함께 재미를 느낄수록 놀이에 몰입할 수 있습니다. 놀이 상황에서 보호자의 지시와 같은 부정적인 상호작용 행동은 아이를 놀이에서 멀어지게 합니다. 보호자는 아이의 말을 그대로 따라 하거나 행동을 구체적으로 묘사하며 언어로 표현하는 것이 좋습니다.
- (2) 놀이를 적극적으로 권장하되 아이가 원할 때마다 놀이를 허용하기보다 시간, 안전수칙 등의 원칙을 정하는 것이 좋습니다.
- (3) 놀잇감과 주변의 정리 정돈도 놀이 과정에 포함하는 것이 좋습니다. 정리를 일종의 놀이처럼 느낄 수 있도록 지도해주세요.
- (3) 영아기는 감각과 운동을 통해 사물과 상황 나아가 세상을 이해하는 시기입니다. 아이의 오감(五感)을 꾸준히 자극해 주세요. 놀이와 장난감, 그림책 등 실물(實物)을 활용해 아이와 상호작용하는 것도 좋습니다. 유아기에는 사회적 놀이를 통해 유아가 스스로 규칙을 지킬 수 있도록 연습하고, 칭찬·격려·지지 등과 같이 긍정적인 상호작용을 경험할 수 있도록 이끌어 주세요.
- (5) 교육용 ‘앱’ 보다는 ‘책’을 읽어 주세요. 아무리 좋은 교육용 앱이라도 능동적으로 인지, 사고, 판단, 학습할 수 있는 뇌 발달이 이루어지지 않은 아이에게는 오히려 독이 될 수 있습니다. 부모의 기대와 다르게 아이 혼자 스마트폰을 사용하게 되면 조건 자극들에 수동적으로 반응하듯이 스마트폰 콘텐츠에 일방적으로 이끌려가게 됩니다. 아이가 교육용 앱의 개발 목적에 맞는 학습효과를 얻기 위해서는 보호자가 아이와 대화하며 ‘양방향 소통’을 통해 다양한 학습 경험을 할 수 있도록 도와주세요. 또한 같은 내용의 교육 자료라도 책을 통한 교육 효과가 더욱 큼니다. 특히 책 읽기는 아이의 좌뇌와 우뇌를 골고루 활성화하는데 가장 효과적인 활동입니다. 소리를 내어 책을 읽는 음독을 하면 묵독을 할 때보다 더 넓은 대뇌의 70%에 이르는 영역이 활성화됩니다. 즉, 책을 보거나 읽으면서 아이의 내면이 성장할 수 있고, 부모와 함께 대화하며 책을 읽는 과정에서 어휘력과 상상력이 발달할 수 있습니다. 보호자가 책을 읽어 줄 때 말의 리듬, 강약을 조절하면 책과 독서에 대한 아이의 흥미뿐만 아니라 보호자와의 애착 형성에도 도움이 됩니다. 아이와 함께 책을 읽으며 대화하는 시간을 늘려 보세요.

[표] 아이와 놀이할 때 지도 요령 예

놀이 지도 요령		
가능한 아이가 원하는 순간에 함께 놀기	X	“잠깐만”, “나중에”
	O	“그래. 같이 놀자.”
아이의 놀이에 공감하고 즐거움을 표현하기	X	“이게 왜 재밌어?”
	O	“oo가 재밌게 놀이하는 모습을 보니 엄마 아빠도 즐겁구나.”
놀이를 적극적으로 권장하되 놀이의 원칙 정하기	X	“(무조건) 그래그래”
	O	“1시간 놀고 나면 집에 가기로 약속하자.” “유리는 깨지기 쉬워서 만지면 위험해.”
정리 정돈도 놀이로 승화하기	X	“빨리 치워.” 또는 보호자 혼자 정리하기
	O	“장남감에게 집 찾아주기 놀이할까?”



4단계, T

주변 사람과의 관계 형성 강화 connectT

가이드라인

- 0세-만 2세 보호자용** ⑦ 스마트폰으로 보고 듣는 동요·동화보다 보호자와의 친밀한 시간이 아이의 발달에 도움이 됩니다. 아이와 눈을 맞추고 웃으며 노래와 이야기를 들려주세요.
- 만 3세-5세 보호자용** ⑦ 아이가 규칙을 지키면 충분히 칭찬하고 격려해주세요. 아이와의 상호작용을 위해 다양한 놀이를 함께 해주세요.

8 아이들은 스마트폰보다 엄마, 아빠를(보호자를) 더 원합니다.

- 일상에서 스마트폰 사용으로 인한 수면장애, 피로함, 생산성 저하 등의 문제를 호소하는 사람들이 많아지고 있습니다. 이러한 상황을 기술 간섭(technoference) 현상이라고 하는데^{45, 46}, 일상에서 다른 사람과 함께 시간을 보내거나 상호작용을 할 때 디지털과 모바일기기로 인해 방해받는 상황을 의미합니다. 특히 영·유아기는 다른 사람들과의 사회적 상호작용이 필요한 시기인 만큼 기술 간섭 현상에 더 취약할 수 있습니다.^{47, 49}
- 영·유아기에 스마트폰 이용습관을 형성하기 위한 효과적인 방법은 아이-보호자 간의 긍정적인 상호작용과 사회적 놀이입니다. 아이의 감정과 욕구에 공감하며 아이가 이끄는 대로 재미있게 놀아주세요. 이를 통해 아이의 인지기능과 행동 전략도 개발할 수 있습니다.⁵² 또한 아이의 건강한 발달을 위해서는 스마트폰보다 야외활동과 자유 놀이, 취미활동, 독서가 좋습니다.⁹
 - 영·유아도 스마트폰과 태블릿, TV와 같은 매체를 통해 일부 내용을 학습할 수 있습니다.^{48, 49, 50} 하지만 영·유아는 화면을 통해 정보를 습득하는 것보다 일상에서 사람들과 사물들과의 실제 상호작용을 통해 학습하는 것이 더 쉽다고 합니다.⁵¹ 매체와의 상호작용을 통해 학습하는 것은 인지 능력이 발달한 뒤에 가능합니다.⁵⁴
 - 아이의 학업적 성취를 위해서는 과업(작업) 지속력, 충동 통제력, 정서 조절능력, 유연하고 창의적인 사고와 같이 고차적인 인지기능과 행동 전략이 필요합니다. 미국소아과학회에 따르면 고차적 인지기능과 행동 전략은 비구조화된 사회적 놀이와 부모-자녀 간의 상호작용을 통해 개발된다고 합니다. 영·유아의 인지기능과 감정조절능력을 키워주기 위해서는 스마트폰보다 보호자가 아이와 상호작용을 하며 그때그때 아이의 감정과 생각을 언어로 표현해주고 공감해주는 것이 필요합니다.^{5, 52}
- 말이 잘 통하지 않는 아이와 상호작용을 하며 적절한 행동을 가르치고 문제행동을 고치는 일은 어렵습니다. 유아기에는 좋아하는 콘텐츠와 콘텐츠에 등장하는 캐릭터에 대한 애착이 강한 시기이므로 스마트폰을 보려는 행동을 고집하는 경우가 많습니다. 그런 만큼 아이가 스스로 스마트폰 보기를 중단하는 것이 힘듭니다. 스마트폰 사용시간을 줄이거나 다른 활동으로 대체하기 위해서는 아이가 스마트폰을 좋아하는 이유에 대한 이해가 필요합니다. 하지만 아이의 상태에 민감한 보호자도 아이의 마음과 욕구를 항상 알 수는 없습니다. 아이 양육과 스마트폰 이용 지도에 어려움을 느낀다면 스마트쉼센터의 다양한 ‘무료상담 프로그램’을 통해 전문가의 도움을 받아 보세요. 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)에서 전화 혹은 온라인으로 상담(센터 내방, 가정방문)을 신청할 수 있습니다.

연령별 스마트폰 사용규칙의 핵심

◦ 연령별 사용규칙

- 만 2세 이전에는 스마트폰의 영상 통화 기능만 보호자와 상호작용하며 사용합니다.
- 만 3세-5세에는 보호자와 함께 스마트폰을 이용하고, 이용시간은 한 시간 내로 제한합니다. 정해진 시간이 다 되면 아이가 직접 스마트폰 사용을 끝낼 수 있도록 합니다. 이를 통해 아이는 조절 능력을 기르고 성취감을 느낄 수 있습니다. 스마트폰을 사용하고 난 뒤에는 아이가 좋아하는 놀이와 활동을 보호자가 함께 해주세요.

보호자와 아이 간 상호작용 놀이

◦ 스마트폰 콘텐츠 놀이

- 콘텐츠를 보기 전과 후에 관련 활동을 합니다. 콘텐츠의 내용을 아이의 현재 상황 또는 경험과 연결해서 이야기를 나누는 것도 좋습니다.
(예시) 아이에게 적절한 동화 콘텐츠를 선별합니다. 아이에게 스마트폰으로 동화의 시작 화면을 보여주고 제목을 읽어줍니다. 동화의 등장인물, 내용에 대해 상상해보고 아이와 이야기를 나눠 봅니다. 콘텐츠를 시청한 뒤, 아이와 시청 내용을 다양한 재료를 이용해 표현해봅니다.
- 콘텐츠를 보는 동안 보호자는 아이에게 교육적 효과를 확인하기 위한 질문을 하기 쉽습니다. 하지만 그보다 “지금 무슨 일이 일어나고 있지?”, “앞으로 무슨 일이 일어날까?”와 같이 시간의 흐름을 파악하고 예측해보는 질문이 아이의 관찰력과 상상력, 창의력을 기르는 데 도움이 됩니다. 더불어 아이와 눈 마주치기, 아이를 보호자의 무릎에 앉히거나 품에 앉은 채 함께 보기 등과 같이 보호자와의 긍정적인 비언어적 상호작용을 통해 아이는 정서적 안정감을 느끼고 보호자와의 놀이에 더욱 몰입할 수 있습니다.

◦ 스마트폰 콘텐츠 활용 놀이

- [사회 · 정서 · 신체 · 언어 발달] 인물의 표정 맞추기 · 따라 하기, 그림을 감상하고 느껴지는 감정을 말하기 · 그림으로 표현하기, 음악이 끝날 때까지 보호자와 아이가 번갈아가며 신문지를 작게 접고 그 위에서 균형 잡기 등
- [예술 · 창의 · 신체 발달] 음악에 맞춰 몸으로 표현하기 · 보호자와 함께 춤추기 · 막대기로 솜이불 두드리기 등
- 아이의 기질과 성향에 대한 이해는 아이와 보호자 간의 상호작용에도 도움이 됩니다. 다양한 놀이를 시도해보고, 아이의 기질과 성향에 적합한 놀이를 찾아주세요.

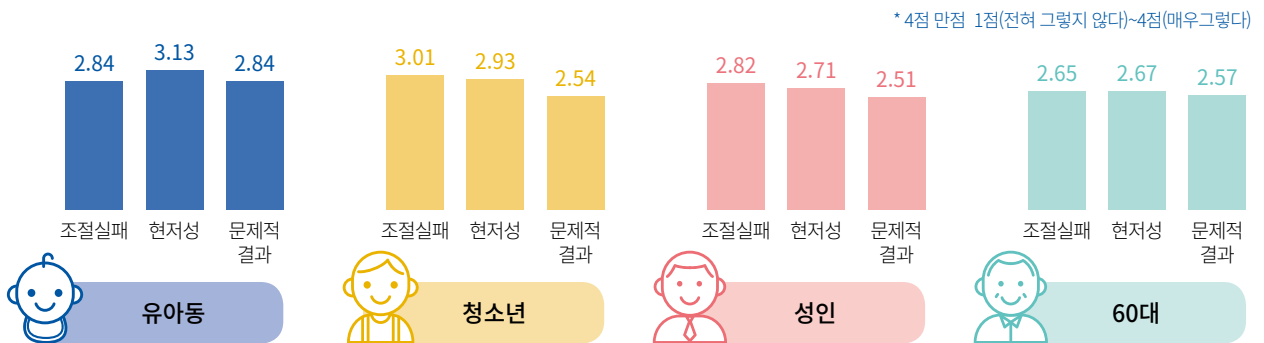


1 스마트폰 과의존 이해⁶¹

1) 스마트폰 과의존 개념

- 정의 : 과도한 스마트폰 이용으로 스마트폰에 대한 현저성이 증가하고, 이용 조절력이 감소해 문제적 결과를 경험하는 상태
- 스마트폰 과의존 요인별 정의
 - 현저성(salience) : 개인의 삶에서 스마트폰을 이용하는 생활패턴이 다른 행태보다 두드러지고 가장 중요한 활동이 되는 것
 - 조절실패(out of control) : 이용자의 주관적 목표 대비 스마트폰 이용에 대한 자율적 조절능력이 떨어지는 것
 - 문제적 결과(serious consequences) : 스마트폰 이용으로 인해 신체적·심리적·사회적으로 부정적인 결과를 경험함에도 불구하고 스마트폰을 지속적으로 이용하는 것

[그림] 대상별 스마트폰 과의존위험군 요인 속성¹



2) 스마트폰 과의존 위험군 분류

- 스마트폰 과의존 위험군 분류
 - 3분류 : 고위험군, 잠재적위험군, 일반군
 - 고위험 사용자군 : 현저성, 조절실패, 문제적 결과 특성을 모두 나타내는 집단
 - 잠재적위험 사용자군 : 현저성, 조절실패, 문제적 결과 중 1~2가지 특성을 보이는 집단

3) 스마트폰 과의존 척도 및 결과 해석

◦ 대상별 스마트폰 과의존 척도

- 유아(만 3세-5세 관찰자용, 9문항)

요인	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절 실패 (역문항)	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 빼앗기지 않아도 스스로 그만둔다.	①	②	③	④
현재성	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	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

※ 기준점수(36점 최고점) : 1) ~ 3)번 문항 역채점(1점→4점, 2점→3점, 3점→2점, 4점→1점으로 변환)

※ 채점결과 : 고위험군 28점 이상, 잠재적위험군 27점 24점, 일반사용자 23점 이하

- 청소년·성인·고령층용(자기보고식, 10문항)

요인	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절 실패	1) 스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.	①	②	③	④
	2) 스마트폰 이용시간을 조절 하는 것이 어렵다	①	②	③	④
	3) 적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다.	①	②	③	④
현재성	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	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

※ 기준점수(40점 최고점)

※ 채점결과 : 청소년(만 10세-19세) : 고위험군 31점 이상, 잠재적위험군 30점 23점, 일반사용자 22점 이하

성인(만 20세-59세) : 고위험군 29점 이상, 잠재적위험군 28점 24점, 일반사용자 23점 이하

고령층(만 60세-69세) : 고위험군 28점 이상, 잠재적위험군 27점 24점, 일반사용자 23점 이하

◦ 결과 해석

고위험 사용자 ☹️	잠재적 위험 사용자 😟	일반 사용자 😊
스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 '스마트쉼센터(대표번호 1599-0075)' 등 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 요청된다.	스마트폰 과의존 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력한다. 스마트폰 과의존에 대한 주의가 요망된다.	스마트폰을 건전하게 활용하기 위해 지속적으로 자기 점검을 한다.

1) 스마트쉼센터 주요 사업

- 국가정보화기본법 제14조에 따라 전국 17개 광역시도별로 설치·운영되고 있는 스마트쉼센터는 범국민 대상 인터넷·스마트폰 과의존 예방·해소 및 바른 사용문화 확산을 지원하는 전문기관으로 예방교육 및 심리상담, 정책연구 수행 콘텐츠 개발, 캠페인 등의 다양한 사업을 추진하고 있습니다.



스마트 쉼 문화운동 캠페인

스마트폰 과의존 위험에 대한 범국민 인식제고와 스마트폰의 건강한 이용을 위하여 스마트 쉼 캠페인 등 다양한 활동을 추진하고 있습니다.



전문상담

스마트폰 과다사용과 관련하여 학교 부적응, 학업 및 진로, 부모와의 갈등 등 다양한 심리적 어려움을 극복할 수 있도록 전문상담을 실시



전문인력양성 및 보수교육

상담사 및 교사를 대상으로 스마트폰 과의존에 대한 상담이론과 실제 접근법들을 교육하여 스마트폰 과의존 문제에 체계적으로 대응할 수 있는 전문가를 양성
전문상담사 자격검정제도를 통한 체계적인 상담 전문인력 확보



예방교육

학교, 기관, 시설에 전문강사를 파견하여 유아, 청소년, 성인(대학생, 학부모, 교사, 고령층 등) 등 전국민 대상 스마트폰 과의존 예방교육 지원



찾아가는 가정방문상담

스마트폰 과의존 문제로 심각한 어려움을 겪고 있어 도움이 필요한 취약계층 가정은 물론 일반가정(고위험 사용자군, 잠재적 위험사용자군 해당자)으로 직접 방문하여 상담을 실시



조사 및 연구

스마트폰 과의존 문제에 대처하기 위해 매년 스마트폰 과의존 실태조사와 상담 프로그램 개발, 뉴미디어 과의존에 관련된 연구 실시



거버넌스구축 및 운영

스마트폰 과의존 문제에 효과적으로 대처하기 위해 전국 18개 스마트쉼센터와 전문상담 치료기관을 연계하여 상담서비스를 제공

2) 스마트쉼센터 이용 안내

- 대상 : 영·유·아동, 청소년, 성인(대학생, 직장인, 학부모, 교사 등)
- 프로그램 : 전화 또는 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)를 통해 신청 가능
 - 예방교육 : 전 연령을 대상으로 전문강사가 기관에 방문하여 생애주기별 맞춤 인터넷·스마트폰 과의존 예방교육 실시
 - 전화상담 : 상담 대표번호 [BI] 1599-0075(평일 9시-22시, 토요일 9시-18시)
 - 내방상담 : 개인 및 가족상담, 집단상담, 심리검사(평일 9시-18시)
 - 가정방문상담 : 상담사가 가정으로 방문하여 상담 진행(평일 9시-21시)
 - 온라인상담 : 스마트쉼센터 게시판 및 메신저 상담(평일 9시-22시)
- ※ 메신저 상담은 네이트온 설치 후 kiac1599-0075@nate.com 친구 맺기 통해 이용
- 교육 및 상담 프로그램 이용 비용 : 전액 무료

3) 전국 스마트쉼센터 연락처

◦ 상담 대표번호 1599-0075



서울	02-756-0075	울산	052-256-5234	충남	041-635-5834
부산	051-744-7755	세종	044-300-2472	전북	063-288-8495
대구	053-768-7978	경기북부	031-8008-8057	전남	061-642-1971
인천	032-725-3230	경기남부	031-8008-8044	경북	054-242-0076
광주	062-613-5790	강원	033-249-3077	경남	055-281-7333
대전	042-270-3223	충북	043-211-8275	제주	064-723-2670

4) 스마트폰 과의존 상담 흐름도



- 다른 나라에서도 스마트폰을 비롯한 디지털 활용과 의존도에 대한 국가와 기업의 책임을 강화하고 있습니다. 스마트폰 과의존에 대한 국외 동향을 참고해보시기 바랍니다.

국제기구

- [EU·OECD] 온라인상에서 아동의 보호를 강조하는 관점에서 아동의 보호를 도모하는 것과 더불어 긍정적 인터넷 이용 및 비판적 디지털 스킬을 촉진하는 전략으로 변화
 - ※ EU : (1999년-2013년) Safer Internet for Kids, (2014~현재) Better Internet for Kids
 - ※ OECD : 아동 보호의 개념을 기회 증진, 비판적 디지털 스킬의 함양을 포함하도록 재정의(2018 OECD Workshop on the Protection of Children in a Connected World 아젠다)
 - 기회 최대화 : 디지털 자원을 활용한 정체성 탐색, 정보 습득·공유, 사회적 관계 형성 등을 성장을 위한 기회이자 기본 권리*로 인식
 - * UN 아동권리협약(UN Convention on the Rights of the Child) 내 참여의 권리
 - 위험 최소화 : 온라인상에서 안전하게 기회를 탐색할 수 있도록 폭력, 정보 침해 등을 막는 법·제도와 학교 및 가정 내 지도의 필요성 인정
 - 기회와 위험 간 균형 : 위험의 경험을 통해 회복력과 독립성을 기를 수 있도록 위험의 최소화에 초점
- [근거 기반 정책] 2016년부터 다수의 EU 회원국을 대상으로 장기적 연구*를 수행하며 근거 기반(evidence-based) 정책 전략 수립
 - 런던 정경대를 중심으로 하는 다국적 연구 네트워크인 'EU Kids Online'는 유아의 디지털 미디어 이용행태 및 영향 요인, 디지털 양육, 정책 제언 관련 보고서 발간
 - 정보화 역기능에 대한 장기적인 정책적 시도가 있었던 국가를 중심으로 기회 증진의 관점 확산

개별국가

- [영국] 인터넷 중독 클리닉 개소* 및 소셜 미디어 이용 시간 조절을 돕는 기술적 기능의 의무 적용을 요구하는 법안 준비**
 - * 2018년 6월 국가보건의료서비스에서 개소 계획 발표
 - ** 2018년 10월 기준, 영국 정보보호감독기구(Information Commission Office)에서 밤 시간 알람 메시지 금지, 알람 및 자동 재생 자동 꺼짐 기능 추가 등을 골자로 법안 준비
- [프랑스] 중학교 과정 이하의 아동·청소년은 스마트폰을 가지고 등교할 수 없도록 하는 법안이 통과됐으나('18년 7월), 개인의 자유와 아동·청소년 보호 및 교육을 위한 ICT 활용 기회를 제한한다는 관점과의 갈등도 공존함
- [대만] 영·유아의 스마트폰 사용을 금지하는 법안을 마련해 과도한 사용 예방
 - 「아동·청소년의 복지 및 권리 보호에 관한 법률*」 개정('15년 1월)으로 영·유아의 디지털 기기 사용에 대한 부모 책임 강화
 - * 2세 이하 영아의 디지털 기기 사용, 2세~18세의 유아·아동·청소년의 과도한 디지털 기기 사용에 대해 부모 및 보호자에게 벌금 부과
- [중국] 게임 과몰입 문제 해결을 위해 신문출판관리청의 게임 승인 규제* 및 게임 이용자 신분 확인 절차** 강화
 - * 신규 게임 라이선스 발급 관리를 통해 중국 내에서 이용 가능한 전체 게임 수 통제
 - ** 중국의 인터넷서비스 기업인 텐센트(Tencent)는 중국 당국에서 제공하는 데이터베이스를 기반으로 이용자 얼굴인식 절차 도입

- [싱가포르] 보건부는 National Addictions Management Service*를 통해 인터넷·게임 중독에 대한 해소 서비스 제공
* 인터넷·게임 중독에 대한 온라인 및 전화상담 서비스 상시 운영

시민사회

- 영미에서 주도하며 최근 구글, 애플, 페이스북 등의 디지털 웰빙 전략 추동
 - 기술 중심적 사고, 아동·청소년의 온라인상 기회 감소, 부모 역할 간과라는 비판이 존재함
- [미국] 비영리기관*을 중심으로 디지털 미디어 기업의 습관 형성 기술**의 문제점을 지적하고 인식 제고 캠페인, IT 기업의 자정 노력을 강화하는 입법 로비 추진
 - * 커먼센스(Common Sense)와 인도적 기술 센터(Center for Humane Technology)에서 주도
 - ** 디지털 미디어의 반복적이고 과도한 이용을 촉진하는 알림, 디자인, 보상 체계 등의 기술
- [영국] IT 기업이 아동의 개인정보 보호 권리를 보장하고 소셜미디어 이용시간 조절을 돕도록 책임을 강화하는 법률안 마련*
 - * 디지털 환경에서의 아동 권리 보호를 위해 설립된 비영리 단체인 5Rights에서 주도

참고문헌

- 1 과학기술정보통신부·한국정보화진흥원(2018). 2018 스마트폰 과의존 실태조사.
- 2 육아정책연구소, 이정림, 도남희, 오윤정(2013). 영·유아의 미디어 매체 노출실태 및 보호대책 연구.
- 3 한국정보화진흥원(2007). 유아·초등 저학년 인터넷 게임중독 경향성 척도 및 해석(부모용)
- 4 육아정책연구소, 김수정, 정익중(2016). 온정적/통제적 양육행동, TV 시청시간, 유아의 정서 및 행동 문제 간의 구조적 관계, 육아정책연구, 10(2), 1-23.
- 5 김한남, 이선애, 이은경, 천재현, 김성희(2014). 스마트미디어 노출 환경이 유아의 스마트미디어 중독에 미치는 영향. 한국보육학회지, 14(4), 127-153.
- 6 배구택, 노진형(2019). 유아의 학교준비도에 영향을 미치는 모 양육행동, 유아 전자미디어 놀이시간, 외현화 문제행동 간 구조분석, 어린이미디어연구, 18(1), 69-94.
- 7 Brown, A, Shifrin, D, L., Hill, D, L.(2015). Beyond 'turn it off': How to advise families on media use. AAP News, 2015. 09. 28.
- 8 NAEYC, Fred Rogers Center(2012). Key Messages of the NAEYC/Fred Rogers Center Position Statement on Technology and Interactive Media in Early Childhood Programs.
- 9 이혜숙(2010). 유아의 게임 몰입성과 유아의 정신건강 및 어머니의 양육태도 간의 관계. 성균관대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 10 조준오, 김영연(2014). 유아의 인터넷 이용동기가 인터넷 게임중독 경향성에 미치는 영향: 성별 및 연령의 조절효과를 중심으로. 아동교육, 23(3), 225-244.
- 11 과학기술정보통신부·한국정보화진흥원(2015). 2014년 인터넷중독 실태조사.
- 12 임선숙(2013). 가정에서 유아 스마트폰사용실태와 어머니의 허용과 인식: 계양구 유아를 대상으로. 중앙대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 13 이수기, 이현경, 홍혜경(2014). 유아의 스마트기기 사용현황과 게임 과몰입 경향성. 유아교육연구, 34(3), 239-262.
- 14 양선아, 권오성(2014.01.02.). “육아도우미 스마트폰, 그 치명적 유혹”.
http://www.hani.co.kr/arti/society/society_general/617901.html
- 15 이수미, 서현아, 한희정(2014). 영·유아의 스마트기기 사용 실태 및 어머니의 인식. 한국보육지원학회지, 10(2), 111-131.
- 16 김희운(2014.09.12.). 영 유아 스마트폰 과다사용, 틱장애 발병률 높인다.
<http://hei.hankyung.com/hub02/201409121338q>
- 17 신의진(2013). 디지털 세상이 아이를 아프게 한다. 서울: 북클라우드.
- 18 Dunckley, V.(2015). Reset Your Child's Brain: A Four-Week Plan to End Meltdowns, Raise Grades, and Boost Social Skills by Reversing the Effects of Electronic Screen-Time. New World Library.
- 19 MBC NEWS(2015.11.6.). 어린이 전자파 영향 어른이 2배, 안전 기준 필요.
http://imnews.imbc.com/replay/2015/nwdesk/article/3805908_17821.html
- 20 Cheung, C. H., Bedford, R., De Urabain, I. R. S., Karmiloff-Smith, A., & Smith, T. J.(2017). Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset. Scientific reports, 7, 46104.
- 21 유연지, 김진우(2018). 만4세 유아의 야간수면시간에 영향을 미치는 변인 분석. 육아정책연구, 12(3), 55-76.
- 22 이미연(2014). 스마트폰 사용에 영향을 미치는 유아 변인 연구: 유아 성별, 스마트폰 처음 사용연령, 스마트폰 사용능력 및 기질을 중심으로. 한양대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 23 양일영, 이수영(2011). 이용 동기에 기반한 스마트폰 초기 이용자 유형에 관한 탐색적 연구. 한국언론학보. 55(1). 109-139.
- 24 한국정보화진흥원(2012). 인터넷중독 생애주기 상담프로그램(유아).
- 25 류미향(2014). 영아의 스마트폰 사용실태 및 어머니 인식: 어머니의 양육효능감, 양육스트레스와의 관련성 탐구. 한국영·유아보육학, 86, 307-329.
- 26 이진화, 조인경(2018). 유아 미디어 이용 정도, 실내·외 놀이가 문제행동과 또래놀이 상호작용에 미치는 영향, 인문사회 21/9(3), 471-485, 아시아문화학술원.
- 27 김주아(2013). 영아 스마트폰 사용에 대한 부모의 인식 및 태도 연구. 어린이문학교육연구, 14(4). 545-569.
- 28 Lauricella, A, R., Wartella, E, Rideout, V, J.(2015). Young Children's screen time: The complex role of parent and child factors. Journal of Applied Developmental Psychology, 36, 11-17.
- 29 김이영, 최윤희(2015). 부모의 스마트폰에 대한 인식이 유아의 문제행동과 자기효능감에 미치는 영향: 부모와 유아의 스마트폰 사용을 매개로. 유아교육보육복지연구, 19(1), 140-158.
- 30 Nikken, P., Schols, M.(2015) 'How and why parents guide the media use of young children.' Journal of Child and Family Studies, 24(11), 3423-3435.

- 31 배주미, 조은숙, 조영미, 김경은, 최요한, 오은주(2013). 스마트폰 중독 실태조사 및 상담·치료 매뉴얼 개발. 여성가족부 청소년 매체환경과 연구보고서.
- 32 이상희(2016). 유아 스마트미디어 사용지도를 위한 부모교육 프로그램 개발 연구. 덕성여자대학교 박사학위 논문.
- 33 김대웅, 박윤현(2018). 어머니 양육 스트레스, 온정적 양육행동, 유아 전자매체 이용시간, 외현화 문제행동의 관계: 성별 다집단 분석. 열린유아교육연구, 23(6), 135-156.
- 34 Panek, E.(2014). Evidence for the effects of parental mediation and childhood media use on US college students' social media use. Journal of Children and Media, 8(2), 127-145.
- 35 홍광표, 조준오(2015). 유아 미디어 및 인터넷 중독 경향성이 문제행동에 미치는 영향. 유아교육연구, 35(4), 469-491.
- 36 김동희(2014). 미취학 아동의 미디어 사용과 아동의 기질, 양육 스트레스와의 관계. 스트레스연구, 22(4), 201-209.
- 37 조준오, 황해익(2014). 유아 미디어 중독 관찰자 척도 개발. 학습자중심교과교육연구. 14(11). 499-530.
- 38 곽노의, 임은정(2014). 부모용 유아 스마트기기 이용 수준 척도 개발 및 분석. 한국초등교육, 24(4), 183-201.
- 39 Ihmeideh, F. M., & Shawareb, A. A.(2014). The association between Internet parenting styles and children's use of the Internet at home. Journal of Research in Childhood Education, 28(4), 411-425.
- 40 박소영, 문혁준(2015). 유아의 스마트미디어 사용자군에 따른 사용실태 및 과다사용에 영향을 미치는 변인 연구. 인간발달연구, 22(3), 24-45.
- 41 김민석, 문혁준(2015). 유아의 스마트폰 사용실태 분석 및 부모 관련 변인 연구. 한국인간발달학회, 22(1), 77-99.
- 42 김이영, 최윤희(2015). 부모의 스마트폰에 대한 인식이 유아의 문제행동과 자기효능감에 미치는 영향: 부모와 유아의 스마트폰 사용을 매개로. 유아교육보육복지연구, 19(1), 140-158.
- 43 World Health Organization(WHO, 2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children, Under five years of age.
- 44 Zero to Three(2016). Making Good Decisions About Screen Time and Television for Young Children.
- 45 McDaniel, B. T.(2015). "Technoference": Everyday intrusions and interruptions of technology in couple and family relationships. In C. J. Bruess (Ed.), Family communication in the age of digital and social media. New York: Peter Lang Publishing.
- 46 McDaniel, B. T. and Radesky, J. S.(2018). Technoference: Parent Distraction With Technology and Associations With Child Behavior Problems. Child Development, 89, 100-109. doi:10.1111/cdev.12822.
- 47 Zero to Three(2018). What the Research Says About the Impact of Media on Children Aged 0-3 Years Old.
- 48 Barr, R., Muentener, P., & Garcia, A. (2007). Age-related changes in deferred imitation from television by 6- to 18-month-olds. Developmental Science, 15, 812-816.
- 49 Brito, N., Barr, R., McIntyre, P., & Simcock, G.(2012). Long-term transfer of learning from books and video during toddlerhood. Journal of Experimental Child Psychology, 111, 108-119. doi: 10.1016/j.jecp.2011.08.004.
- 50 Barr, R. (2013). Memory constraints on infant learning from picture books, television, and touchscreens. Child Development Perspectives, 7, 205-210. doi: 10.1111/cdep.12041.
- 51 Schroeder, E. L., & Kirkorian, H. L. (2016). When seeing is better than doing: Preschoolers' transfer of STEM skills using touchscreen games. Frontiers in Psychology, 7, 1-12. doi:10.3389/fpsyg.2016.01377.
- 52 American Academy of Pediatrics(AAP, 2016). Media and Young Minds.
- 53 어린이, 학부모 대상 미디어 리터러시 실천 가이드(한국언론진흥재단, 2018).
- 54 나민영(2016). 유아의 스마트미디어 중독 예방을 위한 부모연계 집단상담 프로그램 개발. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위청구논문.
- 55 한국정보화진흥원(2015). 영·유아 스마트기기 중독 예방교육 프로그램 매뉴얼. 우리아이, 스마트기기 사용해도 될까요?
- 56 이은경, 조승희, 이유섭, 왕영선, 소인철, 하의진(2013). 스마트폰 중독 예방을 위한 부모교육 프로그램 개발 연구. 연구보고서(명지대학교).
- 57 조준오, 장미연, 김나리(2013). 유아 학부모 정보윤리 프로그램 개발. 한국영·유아보육학, 83, 221-258.
- 58 권연정, 박선혜, 유주연, 구비성, 김지희(2012). 유아의 올바른 멀티미디어 사용 지도를 위한 부모교육 프로그램. 한국육아지원학회 추계학술대회(2012년 10월 26일). 유아의 행복한 삶을 위한 교육 테크놀로지의 이해와 실천.
- 59 한국정보화진흥원. 한겨레 <스마트상담실>. https://www.iapc.or.kr/bbsList.do?idx=30&BRD_ID=case
- 60 Palladino, Lucy Jo(2018). 스마트폰을 이기는 아이, 스마트폰 없이도 잘 사는 아이로 키우는 7단계 주의력 훈련. 마음친구.
- 61 한국정보화진흥원(2016.12.). 2016년 정보문화포럼 정책연구보고서.
- 62 과학기술정보통신부-한국인터넷진흥원(2019.2.). 2018 인터넷 이용 실태조사.
- 63 바른ICT 연구소(2018.11.). 영유아 스마트폰 사용에 대한 부모의 인식 및 행태 조사.



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



스마트폰 과의존 예방 가이드라인 매뉴얼

영·유아 보호자용

개발 추진체계	(주최) 과학기술정보통신부 (주관) 한국정보화진흥원 (디자인) 상상크리에이티브
발행일	2019. 6.
발행인	문용식
발행처	한국정보화진흥원
발행 담당팀	디지털과의존대응팀
배포처	스마트심센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)

- 본 콘텐츠를 연구 및 교육 목적으로 활용 시 출처를 밝히고, 그 외의 목적으로 활용 혹은 승인없는 복제·배포 시 저작권법에 근거하여 법률적 책임을 지게 됨을 안내드립니다.
- 본 콘텐츠의 저작권(디자인에 대한 지식재산권 등 저작권 일체 포함)은 과학기술정보통신부와 한국정보화진흥원이 소유하고 있으며, 소유 기관의 허가없이 무단 전재 및 복사를 금합니다.
- 본 콘텐츠에 포함된 디자인 저작권 이용의 적용범위는 스마트심센터 홈페이지(www.iapc.or.kr) 게시용과 인쇄본에 한정됩니다. 이에 따라 「저작권법」 상 스마트심센터 홈페이지 외 다른 웹 상에 게시할 수 없으며, 이를 어길 시 법적 책임을 지게 됩니다. 또한 디자인 자료는 디자인 담당업체에서 창작 또는 차용하였음에 따라 저작권에 대한 확인 및 비용 청구 필요 시 해당 업체에 문의해주시기 바랍니다.

