

아이에게 올바르게 스마트폰을 주는 방법

“당신은 보호자입니다.”

보호자가 스마트폰을 많이 볼수록
스마트폰에 대한
아이의 관심은 커집니다.



보호자가 아이에게 스마트폰을 주는 상황

아이의 재미있어 하거나
원하니까 계속해서
주게 돼요.

스마트폰을 주니
울거나 보채지 않아
주게 되었어요.

식사 시간이나 공공
장소에서 아이가
스마트폰을 보면
조용해져서 좋아요.

스마트폰을 일찍
다룰 수 있으면
좋지 않을까요?

스마트폰 이용이 영·유아기 뇌 발달에 미치는 영향



- 영·유아기는 다른 연령에 비해 뇌 발달 속도가 빨라요.
- 유아기는 뇌 발달의 결정적 시기로 기억과 감정을 관장하는 해마 발달의 민감기에 해당해요.
- 자신의 감정과 충동을 참고 조절해 적절한 행동을 선택하는 연습이 필요해요.
- 영·유아기에는 뇌 구조와 기능의 발달 수준이 충분히 성숙하지 못한 만큼 스마트폰의 부정적인 영향에 취약해요.
- 특히 발암물질로 분류되는 스마트폰 전자파는 성인보다 두개골이 얇고 뇌의 크기가 작은 유아에게 더 해로워 주의가 필요해요.
- 스마트폰을 비롯한 디지털 기기의 강한 자극에 자주 노출되면 아이의 뇌 구조가 변할 수 있다는 연구가 있을 정도예요.

* 주요 근거

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

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)



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

R

사용 상태 점검 (State check)



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

E

바른 사용 실천 방안 및 대안 제시 (Suggest alternatives)



- 아이가 보호자와 함께하는 영상 통화 외에는 스마트폰을 이용하지 않도록 합니다.
- 가정(기관) 내 스마트폰 활용 규칙을 정해 일관되게 지킵니다.

S

주변 사람과의 관계 형성 강화 (Connect)



- 스마트폰으로 보고 듣는 동요·동화보다 보호자와의 친밀한 시간이 아이의 발달에 도움이 됩니다. 아이와 눈을 맞추고 웃으며 노래와 이야기를 들려주세요.
 - 영아기(0~만2세)는 오감과 정서 접촉을 통해 사물과 상황 나아가 세상을 이해하는 시기입니다. 스마트폰 과의존으로 인해 아이의 발달이 지체될 수 있습니다. 아이가 오감 중심의 다양한 경험을 할 수 있도록 지도해주세요.

T

*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 매뉴얼 참고

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



ICT 환경 변화에 따라 디지털 이용도 조기교육이 필요할까요? 이른 시기의 규칙 없는 디지털 및 미디어 이용은 아이의 신체, 인지, 정서 발달에 해롭습니다.

다음과 같이 한 달만 노력해 보세요!

0세~만2세 영아에게 올바르게 스마트폰을 주는 방법

"보호자가 스마트폰을 아이 앞에서 많이 볼수록 스마트폰에 대한 아이의 관심은 커집니다. 아이에게 필요한 것은 보호자와의 직접적인 상호작용입니다. 스마트폰을 내려놓고 아이와 조금 더 교감해 보세요." 스마트폰을 아이에게 주는 시기를 최대한 늦추는 것이 중요합니다.

- 아이와 같이 있을 때는 보호자도 스마트폰을 보지 않도록 최대한 노력해 보세요.
- 대체로 아이는 자신의 의지보다 보호자로 인해 스마트폰을 처음 접하게 됩니다. 가족이 함께 스마트폰을 보지 않는 공간과 이용 규칙을 정해 지키는 것이 좋습니다.
- 영아기에는 스마트폰을 가능한 이용하지 않는 것이 좋습니다. 연령별 권장하는 스마트폰 이용 시간을 지켜주세요. 만1세 미만의 영아에게는 모바일기기, TV, 컴퓨터와 같이 화면(screen)을 보면서 앉은 채 수동적으로 이용하는 오락거리(Sedentary screentime)를 허용하지 않는 것이 좋습니다. 만 2세~4세의 경우 앉은 채 수동적으로 화면을 보는 시간을 1시간 이내로 허용하되, 보호자가 함께 보고 시청 내용에 대해 이야기하기를 권합니다.
- 보호자와 같이 있는 상황에서 아이가 스마트폰을 직접 이용하지 않도록 해주세요.

아이와 함께하는 연령별 놀이



연령	놀이 유형	놀이 종류
0~12개월	기능	손수레 또는 바퀴 달린 장난감 밀기, 놀잇감 끌고 돌아다니기, 층계 오르내리기, 흔들 목마 타기
	구성	큰 상자에 물건 담기, 스펀지 블록 놀이
	상징	성인의 행동을 단순 모방하기
13~24개월	기능	놀잇감 끌고 돌아다니기, 층계 오르내리기, 흔들 목마 타기, 공 던지기
	구성	크기대로 쌓기, 높이 쌓기, 구멍 모양에 맞추어 넣기, 다양한 모양으로 블록 구성하기, 크레파스로 꼬적거리기, 점토놀이, 밀가루 반죽놀이
	상징	모방 놀이의 시작, 전화 놀이, 인형 보살펴주기, 그림책에 관심갖기, 사물을 가리키며 말하는 척하기



아이 양육과 스마트폰 이용 지도에 어려움을 느낀다면 지금 바로 전문가의 도움을 받아보세요.



NIA 스마트센터
홈페이지
www.iapc.or.kr



스마트폰 바른 사용
실천 콘텐츠
(에피인형)만들기



함께 스마트폰
바른 사용
실천하기