

* R·E·S·T : 스마트폰 과의존 예방을 위한 4단계 전략
(문제인식, 상태점검, 대안제시, 관계강화)

스마트폰 바른 사용 실천가이드 활용매뉴얼

영유아부터 성인 · 고령층까지 스마트폰 과의존 예방 및 바른 사용 안내

스마트폰,
잠깐 '쉼(R·E·S·T)'하세요!



II. 대상별 실천 가이드



알아두면 좋은
스마트폰 바른 사용
실천가이드

05

성인 · 고령층용 | 19세이상



스마트폰, 잠깐 '쉼(R·E·S·T)'하세요!

성인 · 고령층용 | 19세이상

스마트한 삶을 원하시나요?
스마트폰을 잠시 내려놓으세요!
작은변화와 실천으로
균형있는 삶, 스마트한 삶을 시작하세요.



스마트폰 과의존 문제인식(PROBLEM RECOGNITION)

1. (보행·이동 시) 스몸비족, 주변의 안전까지 위협합니다.
 - 보행, 산책, 등산 등 스마트폰을 보느라 사고가 일어나지 않게 주의하세요.
2. (운전 시) 운전 중 스마트폰 사용, 그것은 불법입니다.
 - 운전하기 전 메시지 알람을 끄고, 운전 후에 스마트폰을 사용해주세요.
3. 편한 자세보다 불편해도 '바른 자세'로 스마트폰을 사용하세요.
 - 일정 시간 사용 후에는 스트레칭으로 건강을 지켜주세요.



과의존 척도를 활용한 사용 상태점검(STATE CHECK)

4. 내가 스마트폰에 지나치게 의존하고 있지 않은지 스스로 체크해보세요.
 - 스마트폰 과의존 성인·고령층 척도로 자신이 위험군에 포함되는지 진단해보세요.
※ 스마트폰 과의존 성인·고령층 척도 다운로드 : <http://www.iapc.or.kr>
5. 건강한 생활을 위해 수면습관을 점검해 주세요.
 - 잠잘 때는 스마트폰을 손에 닿지 않는 거리에 두세요.



바른 사용 실천 방안 및 대안 제시(SUGGEST AN ALTERNATIVE)

6. 스마트폰 '메신저 다이어트'를 해보세요.
 - 목적이 있는 경우에만 메시지를 이용하고 불필요할 때는 알람 끄기 또는 무음 기능을 활용해보세요.
7. 가정에서는 스마트폰과 거리를 두세요.
 - 침실에 충전기를 두지 말고, 미리 정한 장소에 스마트폰을 보관하세요.
8. 업무시간에 스마트폰을 내려놓으면 일의 능률은 올라갑니다.
 - 진동모드 또는 방해금지 기능은 일의 능률을 향상시켜줄 수 있습니다.
9. 건강한 노년을 위해 '스마트 에이징(Smart Aging)'을 실천하세요.
 - 스마트폰 사용 교육에 참여하여 일상생활에서 유용하게 활용하세요.



가족, 친구 등 주변사람과의 관계형성 강화(CONNECT)

10. 스마트폰 문자 대신 직접 대화하며 소통의 즐거움을 찾으세요.
 - 스마트폰 대신 가족이나 친구의 눈을 보고 대화하는 습관을 길러보세요.
11. 가족, 친구와 식사 시간을 자주 갖고, 공감할 수 있는 주제로 대화합니다.
 - 식사 중에는 가족과 함께 공감할 수 있는 주제를 찾아 대화해보세요.
12. 산책, 운동, 음악 감상 등 취미활동을 만들어보세요.
 - 자신을 위한 취미생활을 할 수 있는 시간을 만들어주세요.
13. (공공장소 등) 도서관, 공연장, 지하철 등에서 '기본 매너'를 지켜주세요.
 - 공공장소에서는 무음이나 진동으로 설정하고 통화, 음악 감상, 동영상 시청 시 다른 사람에게 피해를 주지 않도록 노력해주세요.



(보행 · 이동 시) 스몸비족, 주변의 안전까지 위협합니다.

보행 중 스마트폰 사용은 상황대처 능력을 떨어뜨립니다.

요즘 길을 걷는 사람 중에 신호등이나 주위상황을 무시하고 스마트폰에만 집중하는 사람을 자주 보게 되는데 스마트폰을 보느라 주변 환경을 생각하지 않고 행동하는 사람을 가리켜 스몸비족이라고 부릅니다. 휴대전화만 바라보며 영혼 없는 시체 같다고 해서 이들을 길 위의 좀비로 부르고 있습니다. 스몸비족 때문에 가장 우려되는 것 중의 하나가 보행자 교통사고입니다. 보행 중 스마트폰 사용 시 사고가 증가하는 이유는 보행자가 소리로 인지하는 거리가 평소보다 50% 이상 줄어들고 고령보행자는 무려 80% 정도 감소하며 줄어드는 '시야각'이 평소 120도 범위에서 스마트폰을 사용하면 10~20도로 줄어듭니다. 스마트폰 사용으로 보행자가 도로의 위험상황을 판단하고 돌발 상황에 대처할 능력은 현저히 떨어져 교통사고로 이어질 가능성이 커질 수밖에 없습니다.

서울시, 경찰청 등 다양한 기관에서 보행 중 스마트폰 사용으로 인해 일어나는 사고를 방지하기 위해 표지판, 보도부착물을 설치하고 있지만 무엇보다 스마트폰 사용자 스스로가 위험성에 대한 경각심을 갖고 습관을 개선하는 것이 자신의 안전을 지키기 위해서 우선 되어야 합니다.

스마트폰으로 인한 안전사고 발생률이 증가하고 있습니다.

국민안전처(2016년) 통계에 따르면 스마트폰 사용으로 인한 보행자 교통사고는 2011년 624건에서 2015년 1천360건으로 4년간 2배 이상 증가했습니다. 보행 중 스마트폰을 사용해 사고가 나는 연령대는 40대 이하가 다수이고 사고는 오후 3~5시 집중되는 것으로 특히 40대 이하 젊은 층의 사고가 77%로 매우 높게 나타났습니다. 조사결과에 따르면 전체의 33%가 보행 중 스마트폰을 사용했고 횡단보도 길을 건널 때는 전체의 26%가 스마트폰을 사용하는 것으로 분석했습니다. 보행 중 스마트폰 사용에 대한 위험인식 정도는 응답자의 84%에 달했고 사고가 날 뻔한 경우도 응답자의 22%가 경험한 것으로 조사됐습니다. 또한 보행 중 이어폰 사용은 사고와 범죄의 위험에도 노출되기 쉽다고 합니다. 교통안전공단이 실시한 '스마트폰 사용이 보행안전에 미치는 위험성 연구 결과'에 따르면 2009년 437건에서 2013년 848건으로 두 배 가까이 늘어났습니다. 이러한 사고 위험에 대한 사용자들의 각별한 주의가 요구됩니다.

전방 주시 소홀로 일어나는 다양한 사건 사고

스마트폰 보급에 따라 자신의 스마트폰이 주위에 없으면 불안함을 느끼는 Nomophobia(노모포비아, 휴대전화 공포증)에 빠진 사람이 늘고 있습니다. 스마트폰 중독은 마약 중독과 같은 작동방식을 가지고 있다고 합니다. 디지털 기기를 잃어버리면 불안하고 분노하게 됩니다. 특히 과도한 사용으로 인한 다양한 사건사고가 빈번하게 일어나고 있습니다.

- **어깨뺑** : 스마트폰을 보면서 건너라 마주 오는 사람을 보지 못하고 어깨를 부딪치는 사고로 외국인들은 '코리아 뺑크 Korea Bump'라고 부르면서 불만을 이야기 합니다.

- **에스컬레이터 안전사고** : 2013~2016년 4년간 163건이었고 그 이유 중 하나는 스마트폰 사용으로 인한 부주의였습니다.



이렇게 해보세요!

- **보행, 산책, 등산 등 스마트폰을 보느라 사고가 일어나지 않게 주의하세요.**
산행도중 게임이나 SNS사용으로 스마트폰을 보면서 천천히 걷는 등산객으로 인해서 다른 등산객과 부딪히거나 빨리 걸으라는 시비가 붙기도 하고 스마트폰을 보면서 발을 헛디뎈 추락하는 사고가 매년 크게 늘고 있습니다. 스마트폰을 보면서 산행하는 행위는 소주 1병을 마시고 음주 산행을 하는 것이나 마찬가지로 본인의 안전을 위협하는 행위이므로 지양해야 합니다.
- **보행 시에는 반드시 스마트폰을 주머니나 가방에 넣어 둡니다.**
계단이나 횡단보도 또는 지하철 승강장, 대중교통수단을 타고 내릴 때에도 양손을 자유롭게 해서 몸의 균형 감각을 잘 조절 할 수 있도록 합니다.
- **보행 중 스마트폰을 보면서 이어폰을 꽂고 걷는 행위는 매우 위험합니다.**
가급적이면 정상적인 시야와 청각능력을 확보하기 위해 블루투스 이어폰을 사용하되, 양쪽을 다 귀에 꽂지 말고 한 쪽으로만 사용하세요.



(운전 시) 운전 중 스마트폰 사용, 그것은 불법입니다.

혹시 운전 중에도 스마트폰을 사용하시나요?

운전 중 스마트폰 사용은 음주운전만큼 위험한 행동입니다.

2015년 국민교통안전의식 조사에 따르면 전체 응답자 1천여 명 중 90% 이상이 운전 중 문자를 보내거나 확인한다고 답을 했습니다. 대체로 신호대기 중 스마트폰을 확인한다는 대답이 많았고, 다음으로는 인적이 드문 도로나 혼잡한 도심, 혼잡한 고속도로에서도 확인한다고 답했는데요. 대체로 SNS나 문자 확인, 인터넷 검색, 음악 검색 등의 목적을 가지고 있었습니다.

도로교통법 제 49조에 '운전자는 자동차 등의 운전 등에는 휴대용 전화(자동차용 전화를 포함한)를 사용하지 아니할 것'으로 규정하고 있는데, 많은 운전자들이 운전 중 스마트폰 사용을 위험한 행동이라고 생각은 하지만, 음주운전이나 졸음운전 보다는 덜 위험하다며 쉽게 넘겨버리는 경우가 있는데요, 하지만 운전 중 스마트폰 사용은 음주운전을 했을 때와 비슷한 사고 위험도를 보인니다.

메시지를 확인하는 그 찰나의 순간, 2초만 사용해도 약 34m의 거리를 눈 감고 달리는 것과 비슷하다고 합니다. 운전 중 전방주시는 안전운전과 매우 밀접한 관련이 있는데요, 스마트폰을 사용하게 되면 전방을 주시해야 하는 시야가 분산되고 이는 제동거리에 영향을 미쳐 각종 돌발상황 시 사고로 이어질 확률이 높아지게 됩니다. 사고가 났을 경우 가해자 본인이나 큰 피해를 입어 사망 또는 평생에 걸쳐 장애를 안고 살아갈 가능성이 높아질 뿐 아니라 피해자에게 씻을 수 없는 상처를 입혀 평생을 고통 속에서 살아가게 하는 행동임을 반드시 알아야 합니다.



이렇게 해보세요!

● 운전 중에는 절대로 스마트폰을 사용하지 않도록 합니다.

운전 중 스마트폰 사용은 도로교통법 49조 [모든 운전자 준수사항] - '운행 중에 휴대전화를 사용 할 수 없다'에 위반되는 행위입니다. 만일, 단속되면 벌점 15점, 범칙금 6만원(승용차 기준)에 처해집니다. 따라서 나와 타인의 안전을 위해서 운전 중 사용은 자제 하도록 합니다. 필요한 상황이라면 동승자에게 조작 등을 부탁하세요. 또한 출발전에 반드시 필요한 조작을 마치고 출발하고, 운전 중 스마트폰을 꼭 사용해야 할 경우에는 안전한 곳에서 정지 상태로 사용하도록 합니다.

● 운전하기 전 SNS 및 메신저 알람을 끄고, 운전을 마친 후에 스마트폰을 사용하세요.

스마트폰을 사용하며 운전하는 것은 혈중 알코올 농도 0.1%의 상태에서 운전하는 것과 마찬가지로, 시속 60km로 주행 중 스마트폰에 2초만 한눈팔아도 차량은 34m를 달리는 셈이 된다고 합니다. 따라서 운전 중에는 스마트폰 알람을 확인하지 말고, 운전을 마친 후 또는 안전한 곳에 정차하여 스마트폰을 이용해야 합니다.

● 운전 중 스마트폰 사용을 줄이기 위해 음성인식AI를 활용해보세요.

스마트폰을 꼭 이용해야 하는 경우, 구글 어시스턴트, 아이폰 시리, 티맵 아리아 등을 이용하면 전방 시야를 확보한 상태에서 음성으로 스마트폰을 조작할 수 있습니다.



편한 자세보다 불편해도 ‘바른 자세’로 스마트폰을 사용하세요.

과도한 스마트폰 사용은 건강을 해칩니다.

잘못된 자세는 다양한 증상을 야기합니다.

최근 스마트폰 과다 사용으로 턱관절 장애 환자가 늘어나는 가운데 해당 환자 중 1명은 척추질환까지 동반되어 치료가 시급한 실정입니다. 2016년 국민건강보험공단 자료에 따르면 턱관절 장애 환자는 2010년 24만8천명에서 2015년 34만8천명으로 5년 사이에 40.3%나 급증했습니다.

컴퓨터 단말기(VDT) 증후군이란 스마트폰, 컴퓨터 사용으로 인한 안구, 근골격계, 신경계 등의 이상 증상을 의미하는 말입니다. 스마트폰을 할 때 주로 엎드려서 혹은 고개를 숙이는 등의 잘못된 사용습관과 자세는 건강의 위험신호로 다가올 수 있습니다.

스마트폰을 보기 위해 장시간 고개를 숙이다 보면 목을 어깨보다 앞으로 쏙 빼게 되어 거북이처럼 몸이 일자 형태로 변형될 수 있습니다. 일자목은 디스크 압력을 제대로 분산시킬 수 없어 목이 결리거나 근육을 경직시키고, 심한 경우 목디스크로 이어질 수 있습니다.

손목이 과도하게 꺾인 자세를 지속하거나 손목에 반복적인 압력이 가해지면 처음에는 손가락 끝만 저리지만 점차 진행되면서 손끝으로 가는 신경이 손목에서 눌러 팔에까지 저림, 마비 증상이 나타나는 ‘손목터널증후군’도 나타날 수 있습니다.



이렇게 해보세요!

● 손으로 턱을 고지 말고 척추를 꼿꼿이 세워 바른 자세를 유지해요.

침대에 장시간 누워서 몇 시간씩 스마트폰을 하다보면 눈도 침침해지고 척추에도 무리가 갑니다. 바르게 앉아 편안히 호흡하며 긴장을 푸는 것이 중요합니다. 목에 가장 안정적인 자세는 귀와 어깨가 일직선이 되는 자세입니다. 스마트폰을 사용할 때는 되도록 화면을 눈 높이에 맞추고 구부정한 자세나 엎드려서 사용하는 것은 피해야 합니다.

● 간단한 스트레칭을 자주 해주는 것이 효과적입니다.

30분사용 후 목이나 손목이 빠근하다면 즉시 사용을 멈추고 10분 휴식을 취해야 합니다. 쉽게 자주 할 수 있는 스트레칭을 익혀보는 것도 좋습니다.

■ 스마트폰 사용으로 아파하는 나의 몸을 위한 체조 중 스트레칭 방법



(출처 : 스마트폰 사용으로 아파하는 나의 몸을 위한 체조, 한국정보화진흥원)

● 규칙적인 운동과 명상을 해봐요.

명상은 몸과 마음을 편안하게 하여 스트레스를 감소시키고, 편안한 마음과 집중력을 높일 수 있는 방법 중 하나입니다. 충분한 음악을 들으며 1회에 6분 정도 실시하고, 주 2회 이상 자주 실시할수록 효과가 있습니다.



내가 스마트폰에 지나치게 의존하고 있지 않은지 스스로 체크해보세요.

스마트폰으로 스마트한 삶을 살고 있다고 생각 하십니까?

20세 이상 성인남녀에게 '외출할 때 항상 소지하지 않으면 불안한 필수품이 있는지' 물었더니 10명 중 9명이 '있다'고 답했고 이들이 꼽은 항상 소지하지 않으면 불안한 필수품 1위는 '스마트폰'으로 응답률 91.5%로 높았습니다. 스마트폰의 다양한 기능 때문에 오히려 스마트폰에 대한 의존도만 높아지고 있습니다. 이러한 상황에서 스마트폰 과의존 상태가 되지 않으려면 자신의 스마트폰 이용습관을 수시로 점검하고 개선해나갈 필요가 있습니다.

스마트폰으로 인해 발생할 수 있는 문제들

스마트폰을 오래 사용하면 신체의 다양한 부분에서 문제가 생깁니다. 눈에서는 이물감, 작열감을 느끼거나 눈에서 점액성 물질이 분비되는 등의 증상을 보이는 안구 건조증이 발생하여 시력이 심하게 저하 될 수 있습니다. 손에서는 저리고 마비증상이 나타나는 손목터널 증후군이 발생하여 엄지, 검지, 중지, 손바닥 부위가 타는 듯 한 통증과 손 저림, 물건을 잡아도 감각을 느끼지 못하는 이상 감각을 느끼게 될 수 있습니다.

이 같은 스마트폰 과의존으로 인한 신체적 문제를 예방하기 위해서는 자신의 스마트폰 사용습관을 수시로 점검하고 개선해 나갈 필요가 있습니다.

척도는 어떤 요인을 측정하나요?

스마트폰 과의존 척도는 개인의 삶에서 스마트폰을 이용하는 생활패턴이 다른 행태보다 두드러지는 현저성(salience), 이용자의 사용목표와 비교하여 스마트폰 이용에 대한 스스로의 조절 능력이 떨어지는 현상인 조절실패(self-control failure), 신체적, 심리적, 사회적으로 부정적인 결과를 경험함에도 불구하고 스마트폰 이용을 중단하지 못하는 문제적 결과(serious consequences)를 측정합니다. 세 가지 요인 중, 모든 요인을 가지고 있는 집단은 '고위험 사용자군'으로, 1~2가지 요인을 가지고 있는 집단은 '잠재적위험 사용자군'으로 판단합니다.

각각의 사용자군은 어떤 특성을 가지나요?

'고위험 사용자군'은 스마트폰 사용에 대한 통제력을 상실한 상태로 일상생활의 상당시간을 스마트폰 사용에 소비하고 있으며, 그로 인해 대인관계 갈등이나 일상의 역할 문제, 건강 문제 등이 심각하게 발생하는 상태로 ICT 역량 발달을 저해시킬 위험성이 높은 상태에 있는 사용자군입니다. 이 그룹은 스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 필요합니다.

'잠재적위험 사용자군'은 스마트폰 사용에 대한 조절력이 약화된 상태이며, 그로 인해 이용시간이 증가하여 대인관계 갈등이나 일상의 역할에 문제가 발생하기 시작한 단계로 ICT 역량 발달에 부정적 영향을 미칠 위험성이 존재하는 상태에 있는 사용자군입니다. 이 그룹은 스마트폰 과의존 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력해야하며, 스마트폰 과의존에 대한 주의가 요망됩니다.

'일반사용자군'은 스마트폰을 조절된 형태로 사용하고 있어서 일상생활의 주요 활동이 스마트폰으로 인해 훼손되는 문제가 발생하지 않는 상태로 ICT역량 발달 및 발휘를 위한 기본 조건을 충족시키고 있는 상태에 있는 사용자군입니다. 이 그룹은 스마트폰을 건전하게 활용하기 위해 지속적으로 자기 점검을 해야 합니다.



이렇게 해보세요!

- 자신이 스마트폰 생각을 떨쳐내지 못하여 다른 일에 집중하지 못하고, 계속 스마트폰을 이용하려고 하는지 생각해봅니다(현저성).
- 스마트폰 이용 시간을 스스로 조절하는 것을 어려워하고, 사용시간을 줄이려는 시도가 잘 진행되고 있는지 판단해봅니다(조절력 감소).
- 스마트폰에 과의존하여 수면시간이 감소하거나, 스마트폰을 사용하지 못하게 하면 짜증을 내거나 본인이 할 일을 미루고 있지는 않은지 생각해봅니다(문제적 결과).
- 스마트쉼센터 홈페이지(<http://www.iapc.or.kr/>)에서 스마트폰 과의존 척도를 이용해 자신의 수준을 쉽고 빠르게 진단해볼 수 있습니다.

■ 성인 · 고령층용 (자기보고용, 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
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 (성인 : 29점 이상, 고령층 : 28점 이상)
스마트폰 사용에 대한 통제력을 상실한 상태로, 대인관계 갈등이나 일상의 역할 등이 심각하게 발생한 상태입니다.
- 잠재적위험군 (성인 : 28점 이하 ~ 24점 이상, 고령층 : 27점 이하 ~ 24점 이상)
스마트폰 사용에 대한 조절력이 약화된 상태이며 그로 인해 이용시간이 증가하여 일상생활에 문제가 발생하기 시작한 단계입니다.
- 일반사용자 (공통 : 23점 이하)
점수가 낮다고 안심하지 마시고 그렇다 또는 매우 그렇다고 체크한 문항이 있다면 자신의 스마트폰 사용 습관을 한번 돌아보세요.



05 건강한 생활을 위해 수면습관을 점검해주세요.

건강 유지에 꼭 필요한
수면이 스마트폰으로
인해 줄어들고 있습니다.

사람은 일생의 약 30%를 잠으로 보낸다고 합니다. 잠은 피로를 풀고 고갈된 에너지를 축적하고, 낮에 보고 들은 것을 기억하는데 꼭 필요한 신체활동입니다. 수면은 단순한 휴식이 아니고 건강 유지에 꼭 필요한 과정인 셈입니다.

2016 인터넷 과의존 실태조사를 살펴보면 스마트폰 과의존 위험군(고위험군, 잠재적위험군)에 포함되는 성인들 중 50.1%가 스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다는 응답이 있습니다(2016 인터넷 과의존 실태조사). 특히 고위험군에 포함되는 성인들에서는 77.6%가 스마트폰 사용으로 문제가 생긴 적이 있다고 응답하였는데 우리의 건강을 해치는 스마트폰 사용습관의 점검이 필요할 때입니다.

심야시간 스마트폰
사용은 수면의 질 하락,
눈 건강 악화 문제를
야기합니다.

최근 대한사회협회가 발표한 대국민건강선언문에 따르면 스마트폰 등 모바일 기기 과다사용은 수면의 질에도 영향을 미치는 것으로 알려졌습니다. 실제로 상당수의 사람이 잠에 들기 전까지 스마트폰을 손에서 놓지 않고 하는데, 지난 2013년 인체공학학술지(Applied Ergonomics)에 실린 논문에 따르면 스마트폰 사용 시 나오는 청색광(블루라이트)은 불면증을 유발하는 것으로 밝혀졌습니다. 블루라이트에 장시간, 반복적으로 노출될 경우 망막 세포 및 시신경에 심각한 손상을 입어 안구암으로 발전할 수 있으며 극심한 경우 사망에까지 이를 수 있습니다.

전문가들은 "어두운 방에서 오로지 휴대폰 불빛만 들여다볼 경우 시력이 떨어질 뿐 아니라 망막 세포에 치명적인 손상을 입는다"라며 "자기 전 1시간 이상 휴대폰 사용은 삼가야 한다"고 조언했습니다. 실제로 우리나라의 경우 실명까지 이어질 수 있는 망막 질환을 앓는 환자들은 현재 125만 명을 넘어섰으며, 스마트폰이 보급 시기와 맞물리며 안구 질환 사례가 급증하고 있는 실정입니다. 눈 건강을 지키기 위해서는 스마트폰, 모니터, TV 등의 디지털 전자기기의 장시간 사용을 피하고 블루라이트를 차단할 수 있는 기능성 렌즈를 착용하는 등 지속적인 관리가 필요합니다.



이렇게 해보세요!

● 잠 잘 때에는 손에 닿지 않는 거리에 스마트폰을 두세요.

침대와 가까이 스마트폰을 두는 경우, 스마트폰을 이용할 가능성이 높아져 수면시간을 충분히 확보하지 못하게 됩니다. 따라서 되도록 전자기기는 거실과 같이 열린 장소에 보관해야 합니다.

● 잠들기 2시간 전에는 스마트폰 사용을 줄여주세요.

취침 전 최소 두시간 스마트폰을 사용하지 않으면 뇌를 계속 활동하게 만들어 숙면을 방해할 수 있으니 주의가 필요합니다. 만약 사용이 불가피하다면 스마트폰의 청색광을 막아주는 애플리케이션이나 보호필름 등을 사용해 빛 노출을 최소화하는 것이 좋습니다.



06 스마트폰 '메신저 다이어트'를 해보세요.

소통의 깊이가 알아지고
있습니다.

2017년 스마트폰 과의존 실태조사 결과 스마트폰 주 이용 콘텐츠로 메신저(95.5%)를 가장 많이 이용하였으며, 게임(91.0%), 뉴스검색(80.9%), 음악(77.0%), SNS(76.7%) 등의 순으로 나타났습니다.

이처럼 스마트폰은 인간관계와 소통방식에 혁명적인 변화를 가져왔습니다. 실시간 모바일 메신저와 SNS를 통한 대화 및 관계 맺기가 일상으로 자리매김한 것입니다. SNS와 메신저 앱을 통한 소통은 온라인 속의 관계를 강화시키는 기능이 있지만 반면에 관계를 더욱 악화시킬 소지도 있습니다. 온라인상에서 이루어지는 간접적 소통에 집중하느라 같은 공간에 함께 하는 가족, 친구 등과의 직접적 대화에 소홀해지는 현상이 나타나고 있습니다.

모바일 메신저/SNS를
왜 사용하는 걸까요?

모바일 메신저/SNS를 사용하게 되는 가장 큰 이유는 가족 간 대화와 자기표현 기회의 감소로 점점 줄어드는 '담화의 욕구' 때문입니다. 또한 관계의 중요성이 커짐에 따라 집단의 압박은 대화방에서의 의무감으로 작동하기도 합니다. 외로움과 자존감이 낮은 경우, 불안·우울·충동성이 높은 상황에서 스마트폰은 부정적인 감정과 현실로부터의 탈출구 역할로 이용될 수 있습니다.

하지만 모바일 메신저/SNS에 지나치게 의존하면 디지털 격리 증후군(Digital isolated syndrome) 즉, 스마트폰으로 소통할 때는 편하지만 직접 만나서는 제대로 소통하지 못하고 어색한 상태, 함께 있지만 각자 따로 스마트폰만 하는 모습, 스마트폰을 손에서 놓을 수 없는 상태에 빠질 수 있습니다.



이렇게 해보세요!

● 목적이 있는 경우에만 메신저를 이용하고 불필요할 때는 알림 끄기를 활용해보세요.

처음에는 쉽지 않지만 스마트폰 알림음에 민감할수록 전원 자체를 끄는 습관을 형성해야 합니다. 실시간으로 필요한 SNS를 제외하고는 '알림끄기'를 해두고 내가 스마트폰을 하는 시간에 확인하는 습관을 가지면 불필요하게 스마트폰을 계속 보는 것을 줄일 수 있습니다.

● SNS의 친구는 꼭 필요한 친구만 추가해요.

스마트폰은 오프라인 인맥을 강화시키는 일부에 불과합니다. 분명 스마트폰의 사용으로 기존 오프라인에서 알고 있었던 이들과의 인맥 관계를 강화시키는 기능을 하며 더욱 친밀하게 해주는 기능은 하지만 친해지기 위한 충분조건은 아닙니다. 이는 관계를 형성함에 있어서 중요한 다른 것들이 훨씬 더 많이 존재하기 때문입니다. SNS를 통해 친구나 팔로워로 연결된 사람은 1인당 약 200명 정도 된다고 합니다. 친구의 수가 많을수록 스마트폰의 사용시간은 늘어납니다. 하지만 이 같은 상황은 알고 넓은 관계를 양산하는 결과를 가져올 수 있습니다.



가정에서는 스마트폰과 거리를 두세요.

**소통을 위한 도구
소통을 단절하고
있습니다.**

최근 많은 가정에서 스마트폰 때문에 대화가 줄었다고 합니다. 이들 가정의 공통적인 특성은 집에 서도 스마트폰을 계속 손에 들고 다니는 것입니다. 따라서 가족 구성원 모두가 함께 스마트폰을 일정한 장소에 놓는다면 가족들 간 대화가 줄어드는 것을 방지할 수 있습니다. 더불어 스마트폰의 과도한 이용 시간을 줄이는 효과도 가져올 수 있습니다.

**스마트폰을 멀리하고
대안활동을 찾아야
합니다.**

보통 집에서 스마트폰을 가지고 있으면 그만큼 자주 확인하는 습관을 가지게 됩니다. 집에 들어오는 순간부터 가능한 스마트폰을 일정한 장소에 놓고 스마트폰과 떨어져서 일상적인 생활을 할 수 있도록 해보세요.

스마트폰 사용시간의 감소는 대안활동의 증가와 관련이 있습니다. 대안활동은 학업과 관련이 없는 만화책 보기, 음악듣기, 운동하기 등 손쉬운 방법부터 시작해도 좋습니다.



이렇게 해보세요!

- 침실에 충전기를 두지 말고, 미리 정한 장소에 스마트폰을 보관하세요.

디지털기기나 충전기를 침실에 가져오는 경우, 스마트폰으로 인해 수면시간을 충분히 확보하지 못하게 될 수 있습니다. 따라서 되도록 전자기기는 가족 구성원들의 합의를 통해 정한 장소에 보관하거나 거실과 같이 열린 장소에서 이용해주세요. 이를 통해 가족들 간 대화가 줄어드는 것을 방지하고 과도한 스마트폰 이용 시간을 줄이는 효과를 얻을 수 있습니다.

- 멀리 있는 친구보다 가까운 가족과 대화하세요.

가족들이 대화 없이 있어서 각자의 스마트폰에 몰두하기보다 서로 눈을 마주치고 이야기를 나눌 수 있도록 노력하는 게 좋습니다. 오늘 무슨 일이 있었는지, 어떤 일들이 자신을 설레게 했는지, 무슨 말이 자신을 행복하게 했는지 이야기 나눠봅시다.

- 가족이 모두 함께할 수 있는 공통의 취미를 만들어요.

자전거타기, 보드게임하기, 요리하기 등 가족들이 함께 즐길 수 있는 놀이 활동은 생각보다 무척 다양합니다. 그러면 학교생활에서 있었던 스트레스도 풀고 가족 간의 사랑을 느낄 수 있는 새로운 기회가 될 것입니다.



업무시간에 스마트폰을 내려놓으면 일의 능률은 올라갑니다.

**스마트폰이 소통의 혁신
을 만들었습니다.**

스마트폰은 언제 어디서든 내 손안에서 자유롭게 인터넷을 통해 소통할 수 있다는 점에서 매력적입니다. 스마트폰을 소지한 사람 대부분은 소셜기능 덕분에 통화시간과 문자메시지 수가 눈에 띄게 줄었고, 과반은 소셜미디어를 활용해 통화를 대신하고 업무를 시작하기도 합니다. 스마트워크의 대중화를 통해 스마트폰과 태블릿PC로 장소를 불문하고 업무할 수 있는 획기적인 기술과 시스템이 도입되었습니다.

**때때로 스마트폰이 오히려
업무 집중도를 떨어
뜨립니다.**

스마트폰이 잠시라도 눈앞에 없으면 금단현상을 느끼듯 초조하고 다른 일에 집중하기 어렵다는 이가 늘고 있고, 스마트폰을 갖고 있다고 해도 수시로 소셜미디어에 접속해 내 글과 댓글을 확인하고 친구목록을 살펴보는 등 업무에 집중하지 못해 생산성과 능률저하를 호소하는 기업도 생겨나고 있습니다. 뿐만 아니라 회사의 공적인 업무 중에도 수시로 스마트폰을 들여다보는 이를 쉽게 찾을 수도 있습니다.

업무시간에 소셜미디어의 과도한 사용으로 직장인들의 업무집중도와 업무처리 능력 하락이라는 부작용이 발생하고 있으며, 소셜미디어를 기반으로 한 그룹채팅은 현대인들의 일상생활 집중도 떨어뜨리는 부작용을 낳고 있습니다. 로그인인 대세인 우리사회에서 로그아웃이 필요한 이유입니다.



이렇게 해보세요!

- 진동모드 또는 방해금지 기능은 일의 능률을 향상시켜줄 수 있습니다.

중요한 회의 자리에서 진동이나 벨소리가 울리면 자신도 당황할 뿐만 아니라, 다른 사람의 집중력도 떨어뜨리는 피해를 줄 수 있습니다. 따라서 공적인 업무 전에는 스마트폰을 진동이나 방해금지로 설정하여 업무에 방해가 되지 않도록 해야합니다.

- 스마트폰은 가방 속이나 주머니에 보관하세요.

스마트폰이 테이블 위에서 울리게 되면 평소보다 진동소리가 크게 들립니다. 이 때문에 다른 사람의 업무 몰입도를 떨어뜨릴 수 있습니다.



건강한 노년을 위해 ‘스마트에이징(Smart Aging)’을 실천하세요.

스마트폰 사용의
어려움은 맞춤형
교육으로 극복하세요.

60대 이상 고령층의 스마트폰 사용 패턴을 보면 사용시간은 적지만 다양한 용도로 활용되고 있음을 알 수 있습니다. 이것은 고령층의 낮은 사용시간이 노년층의 스마트폰 활용능력 차이 때문이 아니라 노년층의 외부 활동증가와 관심 앱의 부재로 파악이 됩니다.

고령층은 다른 세대에 비해 학력, 남녀, 빈부격차에 따른 스마트폰 사용상의 격차가 나타났는데, 이것은 다음과 같은 정책적 시사점을 가집니다.

첫째, 스마트폰 사용 교육은 전체 사용자 집단이 아닌 특정 사용 집단에 초점을 맞춰야 합니다.

둘째, 노년층의 신체기능 저하를 고려한 맞춤형 기술개발이 필요합니다. 즉, 노년층 스마트폰 사용은 과의존이 아닌 활용에 중점을 맞춰 진행되어야 한다는 사실을 시사합니다. 학습이 아닌 접근 가능성에 초점을 맞춰 진행하면 노년층의 건강한 스마트폰 사용 시간도 점점 늘어날 것 것이라고 기대합니다.

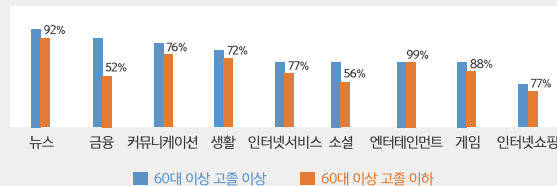
스마트폰의 도움으로
노년의 독립 실천하기.
센터네리언
(centenarian
100세 이상)까지

고령층 인터넷/스마트폰 이용자들은 교류, 나눔, 전통, 소통을 키워드로 한 하위문화를 만들면서 인터넷 스마트폰이 열어준 글로벌 환경에서 노인(의료)시설에 있거나 신체 마비가 온 상황에서도 소셜 네트워킹을 통해 전 세계인과 ‘교류’하면서 공간적 자유로움을 만끽합니다. 인터넷 스마트폰 세상의 방대한 자료를 이용해 족보를 만들고 미니홈피, 소셜네트워크 등을 통해 삶과 죽음을 넘은 가족 간의 ‘소통’을 시도하기도 합니다.

하지만 인터넷 스마트폰을 이용하지 않는 노인들은 ‘인터넷의 사용 방법을 모르기 때문에 (52.3%)’ 인터넷 스마트폰을 하지 않는다고 합니다. 필요성의 부재, 신체적 제약, 이용 유용성 모름, 비용 부담, 집에서 이용불가능 등의 사유가 그다음 문제로 드러났습니다.

노년층 중에서도 여성, 저학력, 저소득, 고연령, 독거노인일수록 이용률이 낮았습니다. 비이용자 집단 중 지금은 이용하지 않지만 앞으로 인터넷 스마트폰을 이용하고 싶어 하는 비율은 40.0%에 달합니다. 이는 학습기회와 기술적, 경제적 환경만 제공 된다면 노소간 격차는 줄여줄 가능성이 있다는 희망적인 가능성을 보여줍니다.

고령층의 학력에 따른 모바일 앱 사용시간 비교



이렇게 해보세요!

- 스마트폰 사용 교육에 참여하여 일상생활에서 유용하게 활용하세요.

아래의 과정들은 스마트폰 사용 교육을 받을 수 있는 프로그램입니다.

KT	SK텔레콤	LG전자	한국정보화진흥원
올레 스마트 아카데미	T 스마트폰 스쿨 어르신 휴대폰 교육	실버세대를 위한 맞춤 스마트폰 활용법	국민정보화교육

스마트폰 사용법을 익히는 과정에서 뇌 훈련이 수반돼 인지기능이 증진될 수 있습니다. 소셜네트워크 서비스를 통해 다양한 이들과 소통하는 것은 우울증 예방에 도움이 될 수 있으며, 새로운 흥미나 취미를 발견하는 등 다양한 순기능이 있습니다.

- 자주 사용하는 앱은 폴더를 만들어 한 곳에 모아 두세요.

한 곳에 앱을 모아두면 사용하기가 훨씬 편리합니다. 자주 많이 익숙해질 때까지 사용해서 불편함을 최소화 합니다. 사용방법을 모르면 언제든 물어 보세요. 시력이 감퇴하고 손끝 감각이 둔해지면 기억력이 예전 같지 않은 것은 부끄러운 것이 아닙니다.



스마트폰 문자 대신 직접 대화하며 소통의 즐거움을 찾으세요.

소통을 위한 도구가 대면 소통을 방해하고 있습니다.

오랜 친구들과의 만남은 항상 즐거운 일입니다. 하지만 어느새 부터인가 친구들의 대화가 단절되기 시작했습니다. 서로 스마트폰에 열중하느라 서로 대화의 시간이 줄어든 것입니다. 대화하는 시간보다 서로 스마트폰을 사용하는 시간이 사실상 더 많았고 대화의 소재 또한 줄어들었습니다.

그런데 재미있는 것은 주위를 둘러보면 서로 스마트폰을 사용하느라 대화를 하지 않고 있는 데이 불이 여러 군데에서 목격된다는 것입니다. 요즘 커피숍에서 심심치 않게 관찰되는 모습입니다. 아 이러니 하계도 소통을 위한 스마트폰이 소통을 방해하는 핵심적인 요소가 되고 있습니다.

스마트폰으로 인해 직접 소통에 소홀해지지는 않았나요?

스마트폰은 인간관계와 소통방식에도 혁명적인 변화를 가져왔습니다. 실시간 모바일 메신저와 SNS를 통한 대화 및 관계 맺기가 일상으로 자리매김한 것입니다. 문제는 온라인상에서 이뤄지는 간접적 소통에 집중하느라 정작 내 옆에 있는 가족, 친구와의 직접적 대화는 소홀해지는 현상이 나타나고 있다는 점입니다.

특히, 스마트폰 과의존 위험군에 해당하는 성인들 중 49.2%가 스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다는 응답이 있습니다(2016년 인터넷 과의존 실태조사). e메일로 73번, SNS로 120번 대화해야 한 번 대면한 것과 같은 친밀도가 생긴다는 통계가 있습니다. 이제는 스마트폰으로의 소통이 아니라 직접 만나 목소리를 주고받는 나눔으로 소통의 즐거움을 찾으세요.



이렇게 해보세요!

● 스마트폰 대신 가족이나 친구의 눈을 보고 대화하는 습관을 길러보세요.

평소에 이슈가 되는 주제에 대해 관심을 가지고 최근 소식을 알아둡니다. 학업이나 스마트폰 사용과 같은 무거운 주제보다는 연예인이 나 음악과 같은 부담 없는 일상적인 주제로 대화가 이어지도록 유도합니다. 이를 통해 자연스럽게 대면 관계를 형성합니다.

● 스마트폰을 테이블 위에 올려놓지 마세요.

테이블에 올려둔 당신의 휴대폰이 깜빡거리면 다른 사람들도 다 그쪽으로 정신이 쏠리는데, 기계가 번쩍거리서만은 아닙니다. 즉 당신의 폰이 번쩍거리는 것을 보는 순간 사람들은 각자의 휴대폰을 기억하고 자기 휴대폰에도 무슨 일이 있을까 생각하게 되는 것입니다. 그리고 다음 순간에 사람과 사람 사이의 소통이 사멸됩니다.

● 스마트폰과 가끔은 이별하세요.

만약 저녁 식사를 하러 나갈 때 휴대폰을 아예 집에 놔두고 가는 것도 좋습니다. 스마트폰은 종종 상대방과의 대화를 방해하기 때문입니다.

● 모든 순간을 기록하려고 하지마세요.

매 순간을 기록하고자 하는 당신의 행동이 그 순간을 즐기려는 사람들을 방해할 수 있습니다. 스마트폰을 꺼낼 땐 왜 이용하는지를 꼭 생각해볼 필요가 있습니다.



가족, 친구와 식사 시간을 자주 갖고, 공감할 수 있는 주제로 대화합니다.

소통의 깊이가 알아지고 있습니다.

2017년 스마트폰 과의존 실태조사 결과 스마트폰 주 이용 콘텐츠로 메신저(95.5%)를 가장 많이 이용하였으며, 게임(91.0%), 뉴스검색(80.9%), 음악(77.0%), SNS(76.7%) 등의 순으로 나타났습니다.

이처럼 스마트폰은 인간관계와 소통방식에 혁명적인 변화를 가져왔습니다. 실시간 모바일 메신저와 SNS를 통한 대화 및 관계 맺기가 일상으로 자리매김한 것입니다. SNS와 메신저 앱을 통한 소통은 온라인 속의 관계를 강화시키는 기능이 있지만 반면에 관계를 더욱 악화시킬 소지도 있습니다. 온라인상에서 이루어지는 간접적 소통에 집중하느라 같은 공간에 함께 하는 가족, 친구 등과의 직접적 대화에 소홀해지는 현상이 나타나고 있습니다.

함께 시간을 보내며 자연스러운 소통이 이루어집니다.

일상생활에서 가족, 친구와 함께 보내는 시간은 긍정적인 관계를 형성하는 토대가 됩니다. 특히 가족이 함께 하는 식사 시간은 자녀와 부모가 자연스럽게 소통하는 장을 마련해줍니다. 자녀는 가족 식사라는 일상적이고 반복적인 행위를 토대로 정서적 안정감과 심리적 소속감을 확고하게 합니다(이현아, 최인숙, 2013). 국내 연구를 보면 가족 식사 빈도가 높은 청소년은 심리적 안정감과 삶의 만족도가 높을 뿐만 아니라 학교생활에 더 잘 적응한다고 보고되고 있습니다(이영미, 이기완, 오유진, 2009, 이현아, 최인숙, 2013). 또한 가족 식사 횟수가 많고, 가족 식사에 대한 인식과 태도가 긍정적일수록 스마트폰 과의존율이 낮아지는 것으로 나타났습니다(김효성, 2014).

처음은 어색하겠지만, 서로가 노력해야합니다.

가족과 함께 밥을 먹는 것은 여러 가지 제약이 따릅니다. 자녀와 식사시간 동안 공통 주제가 없어 대화가 걸도느가 하면, 밥 먹는 중에도 스마트폰을 놓지 않는 자녀를 보면 저절로 한숨이 나오기도 합니다. 식사시간이 자녀의 얼굴을 보는 유일한 시간이라는 생각에 하고 싶은 말을 집중적으로 하다 보니 원치 않는 갈등이 발생하기도 합니다. 자녀 입장에서 보면 부모는 식사 시간 동안 계속적인 지시를 하거나 학교생활이나 성적에 대하여 일방적으로 몰아보니 식사 시간은 잔소리를 듣는 시간으로 인식되어 괴롭기만 합니다. 이러한 상황을 방지하기 위해서 부모는 가족과의 식사 시간에는 부담 없는 일상적인 이야기를 하도록 합니다. 함께 밥상을 차리고 치우면서 서로가 감사함을 전달하는 것도 가족 모두에게 좋은 경험이 될 수 있습니다.



이렇게 해보세요!

● 식사 중에는 가족과 함께 공감할 수 있는 주제로 대화합니다.

평소에 가족들이 좋아하는 주제에 관심을 가지고 최근 소식을 알아둡니다. 이를 이용해 식사 중에는 학업이나 스마트폰 사용과 같은 무거운 주제보다는 연예인이 나 음악과 같은 부담 없는 일상적인 주제로 대화를 하도록 합니다. 식사가 부담스럽다면 가벼운 티타임을 가지는 것도 괜찮습니다.

● 친구와 만날 때에는 휴대폰 전원을 꺼두는 습관을 가져요.

먼저 스스로가 관계를 형성할 때 스마트폰이 꼭 필요한 것인지에 대해 생각해보는 시간을 가져야 합니다. 스마트폰 사용을 조절하여 대면 관계를 증진할 수 있도록 스마트폰을 꺼두는 습관을 가질 필요가 있습니다.

● 바른 언어습관과 소통을 통해 건강한 친구관계를 만들어요.

고대 그리스의 철학자인 아리스토텔레스는 '친구란 두 개의 몸에 깃든 하나의 영혼이다.'라고 하였습니다. 이는 서로 다른 두 사람이 만나 같은 생각을 나누고 가까이 지내는 사이가 친구라는 의미입니다. 비대면 소통에서는 오해가 생기기 쉬우므로 대면 소통하는 시간을 늘려서 관계를 더욱 단단히 하려는 노력이 필요합니다.

12

산책, 운동, 음악 감상 등 취미활동을 만들어보세요.

흥미 있는 대안활동을
찾고 꾸준히
활동해보세요.

스마트폰 사용을 줄인다면, 그 남은 시간동안 공부를 하거나 독서를 하고 자기개발 하는 시간이 늘어날 것이라고 기대하게 됩니다. 하지만 대안 없이 스마트폰 사용을 줄이게 되면 일상의 스트레스를 풀기 위해 스마트폰 대신에 TV를 보거나 잠을 자는 등 부정적인 행동으로 시간을 보내게 됩니다.

국내의 연구를 보면 인터넷 사용 시간의 감소는 대안활동의 증가와 관련되어 있는 것으로 보고됩니다. 그러므로 자신이 관심있는 다양한 대안활동을 찾아야합니다. 가능하면 업무와 관련 없는 활동을 먼저 하도록 합니다. 소설책, 만화책 보기, 음악듣기, 운동하기, 애완견 키우기 등 평소 관심 있던 활동이라면 망설임 없이 시작해보도록 합니다.(박승민, 조영미, 김동민, 2011).

지인들과 함께 활동을
계획하고 실천해보세요.

흥미로운 활동이라도 혼자서는 오랫동안 지속하기 어렵습니다. 스마트폰 사용이라는 대안을 선택하지 않도록 지인과 함께 대안활동을 선택하고 활동계획을 세워봅시다. 이를 통해 대안 활동에 더불어 지인과의 관계도 돈독하게 할 수 있고, 서로를 의지하며 대안활동의 지속성도 높일 수 있습니다.



이렇게 해보세요!

● 자신을 위한 취미생활을 할 수 있는 시간을 만들어주세요.

주말에도 스마트폰을 이용하느라 다른 활동을 할 시간이 없는 경우가 많습니다. 이런 경우 미리 취미활동을 위한 시간을 따로 정해놓은 것이 좋습니다. 시간만 있다면 자전거나, 보드게임하기, 요리하기 흥미로운 대안 활동은 생각보다 다양합니다.

● 스마트폰을 멀리하고 대안활동을 찾아보세요.

보통 집에서 스마트폰을 가지고 있으면 그만큼 자주 확인하는 습관을 가지게 됩니다. 귀가 후 집에 들어오는 순간부터 가능한 스마트폰을 일정한 장소에 놓고 스마트폰과 떨어져서 일상적인 생활을 할 수 있도록 해보세요.

스마트폰 사용시간의 감소는 대안활동의 증가와 관련이 있습니다. 대안활동은 학업과 관련이 없는 만화책 보기, 음악듣기, 운동하기 등 손쉬운 방법부터 시작해도 좋습니다.

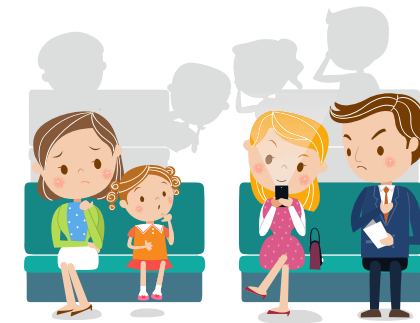
13

(공공장소 등) 도서관, 공연장, 지하철 등에서
'기본 매너'를 지켜주세요.공공장소에서는 조금의
불편함이 커다란 배려가
됩니다.

도서관 안 열람테이블, 검색PC, 화장실 앞 등에서 사적인 통화를 하는 사람 들이 많습니다. 대개 "지금 도서관이야"라고 자랑스럽게 소재를 밝히면서 이야기하지만 작은 소리도 울릴 수 있는 도서관 안에서는 전화 통화를 하는 것 자체가 매너를 지키지 못하는 행동입니다.

어두운 극장 안이나 공연장에서 빛은 스크린을 통해서만 느낄 수 있습니다. 만약 앞쪽 좌석에 앉아 있는 누군가가 스마트폰을 본다면 뒤에 앉은 사람은 스마트폰에서 나오는 불빛에 시선을 빼앗기게 됩니다.

공공장소에서 무심결에 옆 사람의 스마트폰을 엿본 적이 있나요? 내 스마트폰도 자연스럽게 타인에게 노출되는 일이 일어납니다. 공공장소에서 스마트폰으로 인한 사생활 노출이 되지 않도록 나부터 실천해요.



이렇게 해보세요!

● 공공장소에서는 무음이나 진동으로 설정하고 다른 사람에게 피해를 주지 않도록 노력해주세요.

진동 소리도 조용한 열람실 안에서는 소리로 들립니다. 가급적 무음설정이나 스마트폰 자체를 꺼놓아 서로가 눈살 찌푸리는 일이 없도록 해야 합니다. 스마트폰의 진동이나 깜빡임은 하던 일에 집중하기 어렵게 합니다. 결국 자신뿐만 아니라 다른 사람을 방해할 수 있습니다. 공공의 장소에서는 '방해 금지' 기능을 사용하거나 전원을 꺼두고 눈에 보이지 않는 곳에 넣어두는 습관을 가져보세요.

● 스마트폰을 보려면 공연장 밖으로 나가서 사용해요.

스마트폰은 진동이나 무음상태로 전환하여 조용하고 정숙한 관람을 할 수 있도록 합니다.

● 잠깐의 통화나 영화 상영 중 게임을 삼가주세요.

극장이나 공연장 안에서의 사용은 잠깐이 아니라 처음부터 사용하면 안 된다는 마음을 가져야합니다. 간혹 영화나 공연 중에 지루하다고 게임을 하는 행위는 다른 사람에게 피해를 주는 행위입니다.

출처 및 참고문헌

1. 영유아 보호자용

2016년 인터넷 과의존 실태조사 (과학기술정보통신부 한국정보화진흥원)
영유아기 디지털미디어 중독 특성 분석 및 중독예방 개입전략 연구 (2014, 한국정보화진흥원)
스마트미디어중독 예방 가이드라인-유아학부모용 (2012, 한국정보화진흥원)
레몬교실-유아 부모용 (2017, 한국정보화진흥원 예방교육 표준강의안)
스마트 디지털 미디어 이용에 대한 권고안 (2015, 대한신경정신의학회 · 한국중독정신의학회 · 대한소아청소년정신의학회)
영유아 스마트폰 노출 실태 및 보호대책 (2014, 육아정책연구소)
유아 스마트폰 과의존 방지법 발의 (2017.9.29, 김경진 의원 대표발의)
영국 엘리너 매카이어, 서울대 김봉년 교수, 중앙대 한덕혁 교수, 경희대병원 이은혜 교수, 중앙대 정슬기 교수 등 (영유아 스마트폰 관련 기사, 인터뷰)
스마트심센터 홈페이지 (http://www.iapc.or.kr)
16년 스마트폰 과의존 척도 (2016, 한국정보화진흥원)
‘영아의 스마트폰 사용 실태 및 어머니 인식’ 논문 중 (2015, 동아대 아동가족학과 류미향 교수)
스마트 상담실 (2014.5.26, 한겨레 신문, 스마트심센터 자료실)
질풍노도의 시기 유아사춘기 극복 육아법 (2017.2.10, 키즈맘 뉴스, 아이사랑-임신육아 종합포털)
디지털 지매 (2016, 만프레드 슈피처 저, 북로드)
스마트폰이 내 아이를 공격하고 있다! 스마트폰의 역습 (2013.7.30, 베스트베이버-육아 종합포털, 번기원 한의원 원장, 관장희 놀이미디어교육센터 소장 등)
우리 아이, 스마트기기 사용해도 될까요? : 영유아 스마트기기중독 예방교육 프로그램 매뉴얼 (2014, 한국정보화진흥원)
늘어나는 키즈앱과 스마트폰 사용 시간, 우리 아이들은 괜찮을까 (2017.5.24, 키뉴스)
스마트폰 강제 앱 60개, 많아도 너무 많아 (2013.2.21, 컨슈머뉴스)
스마트폰 사용으로 아파하는 나의 몸을 위한 체조 (스마트심센터 콘텐츠자료실)
VDT 증후군 주의, 근육과 신경까지 병들어 (2015.10.22, 헬스조선)
스마트폰병 거북목 증후군, 5년간 2배 늘었다 (2016.10.19, 디지털타임스)
뽀로로 보면 울음 그치던 아이, 안구건조증에 (2013.5.6, 한국일보)
당신의 귀 얼마나 혹사당하고 있나요? 난청 유발 이명, 그 원인은 (2017.7.6, 디지털타임스)
스마트폰의 교육용 애플리케이션 동향분석 (2010, 한국디지털콘텐츠학회)
유아교육용 스마트폰 앱에 대한 부모 인식 조사 (2011, 경희대학교원)
스마트폰 중독된 3 살배기? 무심코 건넸다가 뇌 성장 위협 (2017.04.20, SBS뉴스)
유아기 중독의 이해: 인터넷, 게임, 스마트폰 중독에서 벗어날 수 있는 방법 (2017, 김충석, 도서출판 개미와 배짱이)
좋은 독서 습관 : 책 잘 읽고, 글 잘 쓰고, 성격 좋은 유아를 만들기 위한 (2008, 강승임, 도서출판 아주 큰 선물)
적극적인 부모역할-AP Now (Popkin 박사, 흥경자 교수)

2. 아동용

적극적인 부모역할-AP Now (Popkin 박사, 흥경자 교수)
어린이 스마트폰 올바른 사용습관 형성하려면 (2017.09.21, KINews)
책 읽기-청소도 훌륭한 놀이, 6세 미만 땀 오감 교육해요 (2017.4.27, 동아일보)
오감의 자극으로 발달하는 뇌(서울유아교육통신 96호)
철도 안전사고 원인 1위, 스마트폰 사용 (2017.9.24, 국토교통부 발표)
어린이 생활안전 설문조사 (2017.5.4, 현대해상 교통기후환경연구소)
자동차 운전 중 스마트폰 사용, 만취 운전과 같다 (2017.9.10, MBC뉴스)
에스컬레이터 안전사고 4년간 163건 (2017.8.24, 행정안전부 발표)
보행 중 스마트폰 사용, 거리 감각 최대 80% 줄어 (2017.6.1, 현대해상 교통기후환경연구소 연구결과, 국제신문)
생애주기별(청소년) 인터넷·스마트폰 레몬교실 (2017, 한국정보화진흥원 예방교육 표준강의안)
세상을 바꾸는 시간 15분 347회 (스마트폰으로부터 아이를 구하라, 권장희 놀이미디어센터 소장)
스마트폰 사용 설명서 (2017, 채화영, 판정정원)
스마트한 생활을 위한 스마트폰 활용 (2017, 이충선, 시대인)
시작하겠습니다. 디지털 육아 : 아이와의 스마트폰 전쟁, 현명한 디지털 페어런팅이 답이다. (2017, 정현선, 우리학교)
디지털교과서와 스마트기기 건강하게 활용하기 가이드북-학생용 (2014, KERIS)
스마트미디어중독 예방 가이드라인-청소년용 (2012, 한국정보화진흥원)
2016년 인터넷 과의존 실태조사 (2017, 한국정보화진흥원)
16년 스마트폰 과의존 척도 (2016, 한국정보화진흥원)
늘어나는 키즈앱과 스마트폰 사용 시간, 우리 아이들은 괜찮을까 (2017.5.24, 키뉴스)
유관기관의 청소년 게임·인터넷·스마트폰 과몰입 실태조사 통합 조사도구 개발 및 정책 제언 (2017, 한국교육학술정보원)
스마트폰 건강하게 사용하기! (2014, 교육부)
스마트폰 활용하기 : 교사용 강의지도서 (2013, 한국정보화진흥원)
“보통 사람들은 66일이 지나면 생각이나 의지 없이 반사적으로 행동하는 것이 가능하다” (런던 대학의 제인 워들(Jane Wardle) 교수의 습관 실험 중)
“스마트미디어 기기를 사용하는 것이 많은 사람들이 갖고 있는 자극이 일반적인 습관이며 무의식적으로 일어나는 것이어서 사용자는 그 같은 행위를 하는 것 자체를 깨닫지 못할 정도”라고 언급 (2011, 경향신문, 미국의 신경과학자 로렌 프랭크)
스마트폰 중독 청소년 치료 매뉴얼 (2013, 여성가족부, 을지대학교)
인터넷에 빠졌긴 아이: 인터넷중독, 해답은 가정에 있다 (2012, 고영삼, 베가북스)
스마트폰중독 유형별 상담프로그램 개발 연구 (2015, 한국정보화진흥원)
모바일 인터넷으로 인한 미디어 이용패턴의 변화 : 스마트폰 이용자들 중심으로 (2010, 정보통신정책연구원)
스마트폰 사용 땀 반응속도 절반 (2016.04.06, 매일경제 & mk.co.kr)
스마트폰 관련 교통사고 6년 새 3배 증가 (2017.03.05, KBS 재난포털)
보행 중 스마트폰 사고 빈발, 스물비 신조어까지 (2016.03.30, MBC NEWS)
청소년 학령별 WOW 건강한 인터넷 멘토링 (2017, 한국정보화진흥원 예방교육 표준강의안)

3. 청소년용

디지털교과서와 스마트기기 건강하게 사용하기 가이드북 (2014.7.30, 한국교육학술정보원)
레몬교실 (2017, 한국정보화진흥원 예방교육 표준강의안)
스마트심센터 콘텐츠자료실
스마트폰 과다사용 '턱관절장애에 척추질환 원인?' (2017.09.21, 로이슈)
스마트폰 장기 사용하면 건강하게 못사는 이유? (2017.08.23, 로이슈)
스마트폰에 의한 청소년 목관절염... 스트레칭이 해답 (2017.09.29, 매디컬투데이)
스마트미디어중독 예방 가이드라인-청소년용 (2012, 한국정보화진흥원)
2016년 인터넷 과의존 실태조사 (2017, 한국정보화진흥원)
16년 스마트폰 과의존 척도 (2016, 한국정보화진흥원)
멘토링 교실-중학생용 (2017, 한국정보화진흥원 예방교육 표준강의안)
고등학생의 인터넷 게임 중독 및 스마트폰 중독과 수면부족 및 스트레스와의 관계 (2012, 김보연, 삼육대학교 석사학위논문)
고등학생의 자기통제력과 스트레스 대처방식이 스마트폰 사용 수준에 미치는 영향 (2013, 서애정, 한양대학교 석사학위논문)
중학생의 스마트폰 중독수준에 따른 자아존중감, 충동성 및 지각된 스트레스의 차이 (2012, 계명대학교 석사학위논문)
'스마트 상담실' (2014.6.10, 한겨레 신문, 스마트심센터 자료실)
'적극적인 부모역할-AP Now' (Popkin 박사, 홍경자 교수)
스마트폰 건강하게 사용하기! 사례로 살펴보는 생활지도 가이드 (2014, 교육부, 한국교육학술정보원)
'스마트 디지털 미디어 이용에 대한 권고안' (2015, 대한신경정신의학회·한국중독정신의학회·대한소아청소년정신의학회)
2013 청소년 매체이용 실태조사 (2013, 여성가족부)
이제 진로진학 관리도 스마트폰 앱으로 (2016.12.27.이코노믹리뷰)
진로교육, 'e-진로채널'에서 해결! (정부서비스활용백서)
좋은 엄마가 스마트폰을 이긴다 (2013, 맘에드림, 깨끗한미디어를위한교사운동)
청소년 인터넷 중독의 이해와 상담 (2011, 학지사, 박승민 외)
인터넷중독상담센터 상담기록을 이용한 인터넷중독자 특성 분석 및 상담기록 표준화 연구 (2014, 한국정보화진흥원)
청소년 부모매착 및 가족식사 인식이 스마트폰 중독에 미치는 영향, 단국대학교 행정법무대학원, (2014, 김효성)
초등학생의 가족식사에 대한 인식과 태도, 대한영양사협회학술지, 15(1), 41-51 (2009, 이영미, 이기완, 오유진)
가족식사 및 가족기능이 초기 청소년의 학교적응에 미치는 영향, 한국가정관리학회지, 31(3), 1-13, (2013, 이현아, 최인숙),

4. 아동 청소년 보호자용

학생들이 지켜야 할 스마트폰 예절은? (2015.05.14, 경기도교육청)
선생님 말은 듣지도 않고... 책상 아래 휴대폰만 만지작' (2017.03.29, 조선닷컴)
양화중학교 정보통신윤리교육 (http://yangwha.ms.kr/?act=pds2_read&code=5&id=31)
도로에서 스마트폰 사용 자제해야 (2017.09.12, 광주매일신문)
'철도 안전사고 원인 1위-스마트폰 사용' (2017.9.24, 국토교통부 발표)
스마트폰 사용으로 인한 보행사고, 스마트하게 예방한다 (2017.07.19 여성신문)
스마트폰 중독에서 벗어나는 방법 5가지 (2016.11.27, 뷰포인트)
'보행 중 스마트폰 사용, 거리 감각 최대 80% 줄어' (2017.6.1, 현대대상 교통기후환경연구소 연구결과, 국제신문)
동국대학교 도서관 에티켓 일상화하기 (http://dguLibrary.tistory.com/364)
영화관 스마트폰 잠시, 까두셔도 좋습니다 (2015.01.28, 동아닷컴)
문화 시민이라면, 극장에서 꼭 지켜야 하는 에티켓 3 (디스패치)
인터넷 스마트폰 과의존 실태조사 (2017, 한국정보화진흥원)
'스마트 디지털 미디어 이용에 대한 권고안' (2015, 대한신경정신의학회·한국중독정신의학회·대한소아청소년정신의학회)
스마트폰 건강하게 사용하기! 사례로 살펴보는 생활지도 가이드 (2014, 교육부, 한국교육학술정보원)
2013 청소년 매체이용 실태조사 (2013, 여성가족부)
디지털교과서와 스마트기기 건강하게 사용하기 가이드북 (2014.7.30, 한국교육학술정보원)
레몬교실 (2017, 한국정보화진흥원 예방교육 표준강의안)
스마트심센터 콘텐츠자료실
스마트폰 과다사용 '턱관절장애에 척추질환 원인?' (2017.09.21, 로이슈)
스마트폰 장기 사용하면 건강하게 못사는 이유? (2017.08.23, 로이슈)
스마트폰에 의한 청소년 목관절염... 스트레칭이 해답 (2017.09.29, 매디컬투데이)
청소년 인터넷 중독의 이해와 상담 (2011, 박승민, 조영미, 김동민, 학지사)
이제 진로진학 관리도 스마트폰 앱으로 (2016.12.27, 이코노믹리뷰)
진로교육, 'e-진로채널'에서 해결! (정부서비스활용백서)
인터넷중독상담센터 상담기록을 이용한 인터넷중독자 특성 분석 및 상담기록 표준화 연구 (2014, 한국정보화진흥원)
수면장애를 가진 소아 청소년에서의 불안증, 우울증의 유행률 (2009, 손관국, 박종훈, 손수민, 김준식, 이주화, 조용원, 대한소아신경학회, 17(2))
DSM-5에 준하여 새롭게 쓴 소아정신의학 (2014, 홍강의, 학지사)
청소년 정신의학(2012, 대한소아청소년정신의학회, 시그마프레스)
청소년기 부모부담-15단계 가족기능 모델을 중심으로 (2004, Scott P. Selts, 시그마프레스)
청소년 부모매착 및 가족식사 인식이 스마트폰 중독에 미치는 영향 (2014, 김효성, 단국대학교 행정법무대학원, 석사학위논문)

5. 성인 고령층용

초등학생의 가족식사에 대한 인식과 태도 (2009, 이영미, 이기원, 오유진, 대한영양사협회학술지, 15(1), 41-51)
가족식사 및 가족기능이 초기 청소년의 학교적응에 미치는 영향 (2013, 이현아, 최인숙, 한국가정관리학회지, 31(3), 1-13.)
스마트폰 사용 땀 반응속도 절반 (2016,04,06, 매일경제 & mk.co.kr)
스마트폰 관련 교통사고 6년 새 3배 증가 (2017,03,05, KBS 재난포털)
보행 중 스마트폰 사고 빈발, 스몸비 신조어까지 (2016,03,30 MBC NEWS)
스마트폰 건강하게 사용하기! (2014, 교육부)
스마트미디어중독 예방 가이드라인-청소년용 (2012, 한국정보화진흥원)

KT 스마트폰 에티켓
'혹시 당신도 스몸비족' (2017,9,18, 대구일보)
'스몸비족' (2017,8,4, 무등일보)
'2016년 국민안전처 스마트폰 안전예방대책' (현대해상 교통기후환경연구소 발표)
이어폰 끼고 걸던 여성, 달려오는 기차에 " 쾅! " (2016,04,17, 국민일보)
1시간 34번... 스마트폰 코 박은 스몸비에 받았다 (2017,03,20, 뉴스조선)
'레몬교실' (한국정보화진흥원 예방교육 표준강의안 2017.)
'보행중 사고 급증...도로표지판에 나타난 스몸비' (SBS생활 문화뉴스 2016,12,28)
'스마트폰을 보며 산 오르다 미끌 „아찔한 산행 스몸비' (chosun.com 2017,03,28)
거리의 안전을 위협하는 스몸비, 혹시 스마트폰을 보면서 걷고 계신가요 (경찰청 공식블로그)
'보행중 스마트폰 사용, 거리 감각 최대 80% 줄어' (현대해상 교통기후환경연구소 연구결과. 국제신문 2017.6.1.)
아시아의 스마트폰 중독 현상, 노모포비아 (아디노 미디어 2015,09,16.)
'2015 국민교통안전의식조사' (현대해상 교통기후환경연구소 발표)
'도로교통법 제49조' (국가법령정보센터)
'음주운전만큼 위험한 운전 중 스마트폰사용의 위험성' (2016. 6. 21 금호타이어제공)
'증강현실(AR) 게임 안전수칙' (2017, 2,3 게임물관리위원회 보도자료)
디지털교과서와 스마트기기 건강하게 활용하기 가이드북 (2014,7,30, 한국교육학술정보원)
레몬교실 (2017, 한국정보화진흥원 예방교육 표준강의안)
스마트폰 과다사용 '턱관절 장애'에 척추질환 원인? (2017,09,21, 로이슈)
스마트폰 장기 사용하면 건강하게 못사는 이유? (2017,08,23, 로이슈)
스마트폰에 의한 청소년 목관절염... 스트레칭이 해답 (2017,09,29, 메디컬투데이)
스마트미디어중독 예방 가이드라인 (2012, 한국정보화진흥원)
2016년 인터넷 과의존 실태조사 (2017, 한국정보화진흥원)
16년 스마트폰 과의존 척도 (2016, 한국정보화진흥원)

'2017 국민건강심계명-모바일 기기와 거리두기' (2017, 대한의사협회)
'매일 밤 자기 전 스마트폰 보다 '안구암' 걸려 사망한 40세 남성' (2017-07-31,인사이트)
'스마트 디지털 미디어 이용에 대한 권고안' (2015, 대한신경정신의학회·한국중독정신의학회·대한소아청소년정신의학회)
스마트폰 건강하게 사용하기! 사례로 살펴보는 생활지도 가이드 (2014, 교육부, 한국교육학술정보원)
2013 청소년 매체이용 실태조사 (2013, 여성가족부)
인터넷중독상담센터 상담기록을 이용한 인터넷중독자 특성 분석 및 상담기록 표준화 연구 (2014, 한국정보화진흥원)
'스마트폰과 스마트한 활용' (디지털매거진 웹스미디어-월별특집기획)
노인과 미디어 (홍명신 2013)
노인의 자기존중감과 우울의 상호순환적 종단관계 (상담학 연구 2013,14)
노인의 삶의 질에 관련된 변인들의 메타분석 (상담학 연구 2013,14)
똑똑하게 늙는법 스마트 에이지 필요성과 기대효과 (블로그 짜장)
스마트폰 세상, 노인 정보소외 어떻게 막나? (TV조선 2017,7,21)
노인은 스마트폰 쓰면 안되나요 차별하는 통신사 (매일경제, 2013,9,25)
"전화 걸고 받기도 힘들네"...60대 이상 10%만 스마트폰 사용 (Smart & Mobile 2015,2,25)
'디지털 소외' 노인, 스마트폰에서 '2차 소외' (전자신문, 2015,03,05)
LG전자, 만60세 이상 대상 스마트폰 교육 캠페인 실시 (이투데이 , 2014,05,29.)
'직접만나라 얼굴 맞대는 게 e메일 73번, SNS 120번과 같은 효과' (2016,08,23, 중앙일보)
'예의바르게 스마트폰 사용하는 10가지 방법' (2014,12,2, 허핑턴포스트코리아)
'스마트폰 중독, 대면소통 단절 등 부작용심각' (2012,11,12, JTBC)
'시사오늘 소통위한 스마트폰? 오히려 소통단절' (2011,6,15, 시사오늘,시사인)
동국대학교 도서관 에티켓 일상화하기 (http://dgulibrary.iistory.com/364)
영화관 스마트폰 참시, 꺼두셔도 좋습니다 (2015,01,28, 동아닷컴)
문화 시민이라면, 극장에서 꼭 지켜야 하는 에티켓 3, 디스패치

01 부록

1. 스마트폰 과의존 이해 및 과의존 척도

1-1. 스마트폰 과의존 개념

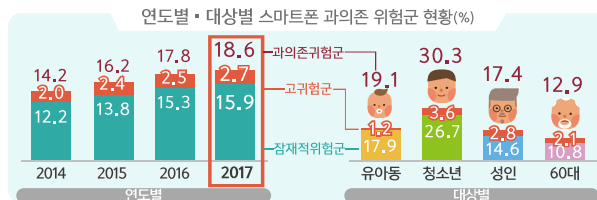
- 1) 스마트폰 과의존 개념 정의 : 과도한 스마트폰 이용으로 스마트폰에 대한 현저성이 증가하고, 이용 조절력이 감소하여 문제적 결과를 경험하는 상태
- 2) 스마트폰 과의존 요인별 정의
 - (1) 현저성(salience) : 개인의 삶에서 스마트폰을 이용하는 생활패턴이 다른 행태 보다 두드러지고 가장 중요한 활동이 되는 것
 - (2) 조절실패(self-control failure) : 이용자의 주관적 목표 대비 스마트폰 이용에 대한 자율적 조절능력이 떨어지는 것
 - (3) 문제적 결과(serious consequences)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

1-2. 스마트폰 과의존 위험군 분류

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

1-3. 스마트폰 과의존 위험군 현황

- 1) 스마트폰 과의존 현황
2017년 스마트폰 과의존 실태조사(과학기술정보통신부, 한국정보화진흥원) 결과, 전체 스마트폰 과의존 위험군(고위험군+잠재적위험군)은 18.6%(7,860천명)로 조사



1-4. 스마트폰 과의존 척도

■ 유아동용 (관찰자용, 9문항)

항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1. 스마트폰 이용에 대한 부모의 지도를 잘 따른다.	④	③	②	①
2. 정해진 이용 시간에 맞춰 스마트폰 이용을 잘 마무리 한다.	④	③	②	①
3. 이용중인 스마트폰을 빼앗지 않아도 스스로 그만둔다.	④	③	②	①
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
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

※ 채점결과(36점 최고점) : 고위험군 28점 이상, 잠재적위험군 27점~24점, 일반사용자군 23점 이하

■ 청소년·성인·고령층용 (자기보고용, 10문항)

항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
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
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
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

※ 채점결과(40점 최고점)

- (청소년) 고위험군 31점 이상, 잠재적위험군 30점~23점, 일반사용자군 22점 이하
- (성인) 고위험군 29점 이상, 잠재적위험군 28점~24점, 일반사용자군 23점 이하
- (고령층) 고위험군 28점 이상, 잠재적위험군 27점~24점, 일반사용자군 23점 이하

■ 결과해석

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

01 부록

2. 지나친 스마트폰 사용이 신체/심리/관계에 미치는 영향

심리적 영향

스마트폰-인터넷 사용을 하지 못하면 심리적 불안정 증상이 나타나고, 현실과 가상 구분 장애를 경험할 수 있음

- ◆ 경미하게는 짜증과 신경질로부터, 우울, 불안, 초조함 및 심각할 경우 '주의력결핍 과잉행동 장애(ADHD)*' 등을 보일 수 있음

* ADHD(Attention Deficit Hyperactivity Disorder) : 주의가 산만하고 과다행동, 충동성과 학습장애를 보이는 장애

- ◆ 가상의 인터넷 세계가 현실세계인 것처럼 착각하여 성범죄, 폭력, 살인 등 충격적인 범죄를 저지르기도 함

관계·행동적 영향

가상세계에 빠져 일상적 대인관계가 악화되거나, 일탈적 행동을 할 수 있음

- ◆ SNS나 가상세계의 인간관계를 가족, 친구 등 주변의 관계보다 더 소중히 여겨 주변 사람들에게 무관심하고 소홀하게 됨
- ◆ 게임 아이템 구입 등을 위해 거짓말을 하거나 돈을 훔치고, 인터넷 이용을 못하게 하면 폭력적이거나 충동적인 행동을 보임

신체적 영향

장시간 스마트폰-인터넷 사용으로 근·골격계, 시각 및 청각 손상 등 다양한 신체적 기능에 문제가 발생될 수 있음

- ◆ 불안정한 자세가 지속되어 거북목 증후군, 손목터널증후군 등 발생
- ◆ 장시간(디스플레이) 노출로 인한 안구 건조증*, 과도한 청력사용으로 소음성 난청 발생

* 전자기기 사용으로 안구 건조증 환자가 2004년 97만 명에서 2014년 214만 명으로 10년 사이 2배 증가(대한안과학회, 2015)

VDT(Visual Display Terminal) 증후군

PC, 스마트폰 등의 디스플레이를 장시간 시청하여 생기는 거북목, 목디스크, 손목터널 증후군과 안구건조증 등 증상을 총칭

◆ 거북목 증후군

눈높이보다 낮은 화면을 거북목처럼 목을 길게 빼는 자세로 오랫동안 내려다 봄에 따라 생기는 증상

◆ 손목터널 증후군

뼈와 인대로 이루어진 작은 통로(손목터널)를 지나는 신경이 눌려 감각 이상이 오는 증상

◆ 안구건조증

전자기기 사용으로 인한 안구건조증

◆ 소음성 난청

휴대용 음향기기의 주이용층인 청소년층의 난청

◆ 전두엽 기능 저하

충동 조절 기능을 담당하는 전두엽 기능이 저하

◆ 디지털 치매

디지털 기기에 지나치게 의존하여 기억력과 계산능력이 저하되는 현상

◆ 수면 장애 및 만성피로를 느끼게 되며 기타 영양 결핍, 비만, 체력저하, 긴장성 두통, 위장 장애 등의 문제 발생



01 부록

3. 스마트폰 관련 상담사례

3-1. 유아의 모바일 영상 과의존 사례

Q. 4살 된 아들을 둔 30대 주부입니다. 맞벌이를 하고 있어서 아이를 주로 시어머니께서 봐주고 계시는데, 아이가 스마트폰으로 몇 시간씩 애니메이션을 보고, 보지 못하게 하면 짜증을 내고 울기까지 한다는 말을 듣고 마음이 아프고 속상합니다. 어떻게 지도하면 좋을까요?



A. 처음에는 교육적인 면이 있기에 아이에게 스마트폰을 보여주게 됩니다. 하지만 이후 스마트폰이 없으면 불안해하는 아이의 모습을 보고 당황하게 됩니다. 최근 과학기술정보통신부와 한국정보화진흥원에서 발표한 '2017년 스마트폰 과의존 실태조사' 결과에서도 유·아동(3~9세)의 스마트폰 과의존 위험률이 2015년도에 비해 조사 대상 중 가장 큰 폭인 6.7%p 상승하였기에 유아의 스마트폰 사용에 보다 관심을 갖고 살펴볼 필요가 있겠습니다.

6세 미만의 영·유아가 스마트폰 같은 일방적이고 반복적인 자극에 장시간 노출될 경우, 좌뇌가 과도하게 발달하여 불균형을 초래하게 되는 '유아스마트폰증후군(Toddler Smartphone Syndrome)' 증상이 발생합니다. 또한 정서적으로는 부모의 표정과 말을 보고, 듣고, 반응하며 언어능력과 정서를 발달시켜 나가야하는데, 스마트폰에서 나오는 영상은 일방적이기 때문에 아이의 반응에 대해 적절한 자극을 주지 못합니다. 신체적으로는 스마트폰을 오랫동안 사용하게 되면 스마트폰을 조작하는 것에만 익숙해지기 때문에 신체 발달이 지연되고, 운동 기능이 저하될 수 있습니다.

아이의 나이가 어릴수록 양육자의 스마트폰 사용습관을 쉽게 따라하게 되므로, 집에 들어오면 스마트폰을 한 곳에 모아 두는 등 스마트폰 사용 규칙을 새롭게 만들어 실천해 보시기 바랍니다. 마지막으로 발달단계의 특성상 유아기는 언어 및 신체활동을 통해 세상을 경험하고 주도성을 확립해 나가는 시기이므로, 다양한 대안활동을 함께 해 보는 것이 좋습니다. 아이와 눈을 맞추며 대화를 하고, 함께 책을 읽는 시간을 통해 아이의 상상력을 키워주며 정서발달을 돕거나, 몸으로 부딪히며 함께 하는 여러 가지 놀이를 통해 성취감을 느낄 수 있도록 도와준다면 아이는 점차 스마트폰보다 다양한 놀이 및 활동에 흥미를 느끼게 될 것입니다.

3-2. 중학생의 스마트폰 매신저 과의존 사례

Q. 아들에게 인터넷 사용규칙을 정해 줬지만, 정해진 시간보다 더 많이 사용하려 하고 컴퓨터와 스마트폰을 사용하지 못하게 하면 막무가내로 화를 냅니다. 대화로 해결하려 해도 같은 모습이 반복되니 저도 지칩니다. 어떻게 하면 아들이 인터넷과 스마트폰 사용규칙을 지키는 습관을 기를 수 있을까요?



A. 급격한 정서변화는 청소년기 발달의 특징이며 이는 이성과 감정조절에 관여하는 뇌 영역의 발달 속도 차이에서 기인합니다. 청소년기에는 대뇌피질과 시상하부 사이에 위치해 감정, 욕망, 행동 조절 등 자율신경에 관여하는 변연계가 빠르게 발달합니다. 반면 대뇌반구 전면에서 기억력, 사고력을 주관하고 계획 수립과 정서 조절에 관여하는 전두엽은 천천히 발달합니다. 따라서 청소년들은 감정적으로 불안정하고 주위의 환경이나 자극에 민감하지만 스트레스나 심리적 부담감을 조절할 수 있는 능력은 부족한 것입니다.

그리고 행동에 분명한 원칙을 두되, 자녀가 부모님이 자신을 이해하고 있다는 것을 느끼도록 하는 것이 중요합니다. 먼저 부모님은 인터넷 상에서의 청소년 문화와 자녀가 좋아하는 콘텐츠 등에 관심과 이해를 표현해 주는 것이 좋습니다. 나아가 자녀에게 인터넷과 스마트폰이 어떤 의미인지, 사용규칙을 지키기 힘든 이유는 무엇인지, 좋아하는 게임 캐릭터가 무엇인지 등의 인터넷 관련 주제와 함께 학교생활과 교우관계, 진로 등에 대해서도 대화를 나누시길 바랍니다. 이 과정에서 인터넷이 오히려 일상에서 자녀와 친밀한 관계를 가능하게 하는 공통 관심사가 될 수도 있을 것입니다.

더불어 자녀 스스로에게 인터넷과 스마트폰 사용을 조절할 수 있는 힘을 키우기 위해서는 조절의 필요성과 중독의 위험성에 대한 지식을 자녀와 공유하는 것이 도움이 됩니다. 관련 지식은 스마트센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)의 콘텐츠·자료실, 언론기사, 영화, 책, 학교, 주변의 친지 등 다양한 곳에서 얻을 수 있으며, 이러한 지식을 활용해 자녀가 스스로 문제를 인식하고, 자신의 감정과 행동을 조절하려는 동기를 가질 수 있도록 격려해주세요.

이 과정은 단시간에 부모님이 기대한 성과를 내기 힘들 수 있습니다. 자녀들이 실패와 성공 경험을 반복하는 과정에서 자녀가 사용규칙을 지키지 못한 결과보다는 자녀 스스로 노력하며 개선되는 과정에 초점을 두고 인내하며 이끌어주시기 바랍니다.

01 부록

3. 스마트폰 관련 상담사례

3-3. 고등학생의 온라인도박 과의존 사례

Q. 고2 아들을 둔 엄마입니다. 담임 선생님께서 아들한테 온라인 도박을 하고 있었다는 말을 듣게 되었습니다. 아직 청소년이라 생각지도 못했는데, 어떻게 하면 좋을까요?



A. 영국의 중독전문가이자 노팅엄트렌트 대학의 심리학과 교수인 마크 그리피스(Mark Griffiths)는 연구논문에서 온라인 도박은 기존의 전통적인 도박보다 중독성이 10배 더 강하다고 주장하였습니다. 그리고 온라인 도박은 단속이 어렵고 연령제한에 상관없이 접근이 용이하여 청소년들도 호기심과 재미로 온라인 도박을 시작하는 경우가 증가하고 있는 추세입니다.

부모는 자녀가 온라인 도박을 하고 있음을 알게 된 순간 당황스러움, 분노, 불안 등의 감정을 느끼며 크게 동요하게 됩니다. 그러나 잔소리나 분노의 표현, 눈물로 호소하며 애원하는 행동은 문제 해결에 효과적이지 않으며 현재 상황을 객관적으로 파악하고 침착하게 대처하는 태도가 필요합니다. 먼저 그동안 도박으로 사용한 금액과 빚의 유무, 빚이 있다면 어느 정도인지 등을 확인한 후 빚으로부터 가족이 보호받을 수 있는 방법을 찾기 위해 재정과 법률상담을 받는 것이 필요합니다.

또한 청소년기 자녀는 과도한 학업스트레스로 인한 학교생활의 부적응, 가족 간의 갈등, 놀이거리의 부재 그리고 돈에 대한 인식 부족과 물질만능주의와 같은 이유로 온라인 도박에 접근하게 됩니다. 자녀가 도박을 할 수 밖에 없었던 근본적 원인을 파악하고, 우울이나 불안장애 등 공존질환을 갖고 있는지 탐색하여 그에 대한 개입이 이뤄져야 합니다. 특히 계속 돈을 잃어도 도박의 기회를 잡을 수 있다는 인지적 오류를 변화시키고, 배팅할 때의 쾌감으로 생기는 도박충동을 약화시켜야 합니다. 이를 위해 부정적 상황에서 감정을 처리하는 방법이나 대안으로서의 취미활동을 발견하고 경험할 수 있도록 도울 필요가 있습니다.

청소년(靑少年)은 '청년(靑年)'과 '소년(少年)'의 중간단계로 혼란을 겪는 시기이므로 신체·심리적으로 건강하게 성장할 수 있도록 부모의 도움이 필요합니다. 이 때, 현명한 부모가 되려면 화가 나는 마음에 자녀를 비난하거나 또는 염려되는 마음에 문제를 대신 수습해 주지 않아야 합니다. 따스한 관심은 보이지, 자녀가 자신의 삶에 책임감을 가질 수 있도록 온라인 도박으로 발생한 결과를 피하지 않고 하나씩 해결해 나가도록 하며, 필요하다면 적절한 방향을 제시해 줄 수 있는 전문상담기관의 도움을 받을 수 있도록 이끌어 주시기 바랍니다.

3-4. 대학생의 온라인게임 과의존 사례

Q. 저는 20세 대학생 아들을 둔 엄마입니다. 아들이 대학교를 휴학하고 게임아이템을 수십만 원씩이나 결제했다는 것을 알게 되었습니다. 어떻게 하면 아들이 평범하게 살 수 있을지 걱정과 염려되어 질문 드립니다.



A. 한국정보화진흥원이 실시한 2016년도 인터넷 과의존 실태조사를 보면, 대학생의 스마트폰 과의존 위험군은 2016년 22.5%에서 2017년 23.8%로 증가했으며, 온라인 게임 중 캐시템을 이용하는 대학생은 14.3%로 청소년에 이어서 두 번째로 높은 것으로 나타났습니다(2016, 2017년 스마트폰 과의존 실태조사). 이는 사회적으로 스트레스에 취약한 대학생들이 아이템 구매를 통해 현실 문제를 손쉽게 회피하고 욕구를 보상받으려는 심리 추구 경향이 점차 높아지고 있다는 것을 반증하는 것이라 하겠습니다.

자녀들이 청소년기 이전부터 대인관계 등에 어려움을 겪게 되면 인터넷 과의존 경향이 생길 가능성이 큼니다. 이는 인터넷이 현실에 비해 내적욕구가 충족되어 가는 과정이 빠르기 때문입니다. 특히 부모의 돌봄과 배려가 필요한 시기를 외롭게 지냈을 경우, 더 큰 충족감을 느끼기 위한 방편으로 게임 아이템 구매에 빠질 수 있습니다. 최근 게임 아이템 소비를 부추기는 게임업체의 대표적인 모델이 '확률형 아이템'인데, 구매하면 이용자가 투입한 가치보다 더 높은 가치를 얻을 수도 있지만, 더 낮은 가치의 게임 아이템이 지급될 수도 있습니다. 이러한 과소비를 부추기는 요소로 인해 대학생으로 성장한 경우에도 학업에 대한 압박, 학교생활 부적응, 군입대, 취업 등 다양한 문제로 스트레스를 겪게 되면 반복적인 현실회피를 하게 되는 것입니다.

현재 게임으로 인해 오랫동안 자녀와 갈등이 지속되어 왔기 때문에 부모님의 몸과 마음이 많이 지친 상태라는 것을 충분히 이해합니다. 게임 아이템 문제를 사회적 문제로 인식하여 청소년을 보호하려는 법안 개선 노력이 중요하며, 자녀와 대화를 할 때 개인의 노력 부족이나 나태로 비난하기 보다는 자녀 상황을 이해하려는 부모님들의 태도변화가 필요합니다. 특히 자녀가 스스로에게 관심을 갖고, 자신이 좋아하는 일이 무엇인지 생각해 찾아 볼 수 있도록 격려와 지지가 필요한 시기입니다. 그리고 자녀가 자신의 삶에 책임을 느낄 수 있도록 자신이 초래한 결과를 스스로 해결하도록 지켜보는 태도 또한 필요합니다. 자녀 혼자만의 힘으로 개선되지 않으면 가까운 상담기관을 방문하여 전문가의 도움을 받아 주시기 바랍니다.

01 부록

3. 스마트폰 관련 상담사례

3-5. 중년기 성인의
SNS 과의존
사례

Q. 40대 직장인입니다. SNS를 확인하지 않으면 불안하고, 회사 일에 집중하기가 힘들며, 제가 올린 게시물에 사람들이 어떤 반응을 하느냐에 따라 기분이 좌우되기도 합니다. 혹시 이런 제가 과의존인 걸까요?



A. 과도한 스마트폰 사용은 업무의 효율성을 떨어뜨리기도 합니다. 최근 취업 포털사이트 사람인에서 발표한 업무 집중도와 관련한 설문조사 결과에 따르면 20.2%의 직장인들이 업무에 집중하는 데에 있어 방해되는 요소로 스마트폰을 꼽기도 하였습니다.

많은 직장인들이 업무 스트레스와 직장 내 대인관계에서 받는 스트레스를 SNS를 통해 해소하는데, SNS를 확인하지 못할 때, 자신만 중요한 정보를 놓치고 있다는 생각과 즉각적으로 사람들의 메시지 및 반응에 응답하지 못하면 사람들과 멀어질 것 같다는 생각이 들면서 오히려 불안감을 느낄 수 있습니다. 이렇게 SNS에 과의존하게 되면 업무에 집중하기 어렵게 되고, 이로 인해 상사와 동료들과의 갈등이 심화될 수 있으며, 이러한 스트레스를 해소하기 위해 다시 SNS에 접속하게 되는 악순환이 반복될 수 있습니다. 또한, SNS 상에서 보이는 다른 사람들의 모습과 자신의 모습을 비교하게 되면서 상대적 박탈감 또는 우울감을 경험하게 되기도 합니다.

SNS 과의존을 해소하기 위해서는 첫 번째로, 자신이 어떠한 부분에서 스트레스를 받고 있는지, 그리고 가족, 친구, 회사 동료들과의 관계는 어떠한지에 대해 살펴봐야 합니다. 두 번째로, 이 같은 스트레스를 어떻게 해소하고 있는지에 대해서도 탐색해 보아야 합니다. 적절한 스트레스 해소 방식이 부재할 경우에 쉽게 SNS를 사용하게 될 수 있기 때문입니다. 만약, 혼자서 탐색하는 것이 어렵다면 심리 상담을 통해 전문가의 도움을 받아보는 것도 좋습니다.

또한, 스마트폰 상의 관계와 활동에 몰입하기보다 오프라인 상에서의 관계와 활동에 더욱 집중해 보는 것이 필요합니다. 친한 친구들과 마음을 터놓고 이야기하며, 서로의 고민에 대해 듣고 함께 해결책을 찾아나가는 것도 좋습니다. 마지막으로, 가족들과의 관계에서 친밀감과 편안함을 경험하는 것 역시 SNS 사용 시간을 줄여 나가는 데에 있어 도움이 될 것입니다. 여행, 운동 등 주말에 가족들과 함께 하는 활동을 늘려 나가며 가족들과의 대화 시간을 충분히 가져 보시기 바랍니다.

3-6. 노년기 성인의
스마트폰 과의존
사례

Q. 딸과 영상통화하기 위해 스마트폰을 사용하는 69세의 할머니입니다. 요즘 스마트폰의 기능을 하나씩 알게 되면서 사용시간이 부쩍 늘어났고, 그러면서 손목과 어깨 통증이 생겼습니다. 스마트폰 사용시간을 줄여야 할 것 같은데 어떻게 하면 좋을까요?



A. 2017년 경제신조어로 등장한 '뉴 식스티(New Sixty)'는 스마트폰 보급 확대 및 다양한 기간의 교육 강화 개�로 스마트폰과 컴퓨터 활용에 적극적인 세대가 되었습니다. 이러한 현상을 반영하듯 미래창조과학부와 한국정보보호진흥원이 발표한 '2016년 인터넷(스마트폰) 과의존 실태조사' 결과에 따르면, 금년에 처음으로 조사를 실시한 60대의 스마트폰 과의존위험률이 11.7%로 100명 중 12명은 스마트폰 사용에 주의를 기울여야 하는 것으로 나타났습니다.

노년층에게 스마트폰은 가족과의 연락수단이 되거나 지인과의 의사소통의 장으로 활용되기도 합니다. 이 같은 순기능에도 불구하고 과도하게 사용할 경우, 손가락, 손목, 목, 어깨 등 근·골격계 질환, 안구 건조증 및 시력악화, 심할 경우에는 백내장으로도까지 발생 할 수 있습니다.

이러한 신체적 손상을 감소시키기 위해서는 스마트폰을 할 때 귀와 어깨가 일직선이 되는 올바른 자세를 취하고, 10분 간격으로 손목을 돌리거나 손을 터는 동작을 하며 손목 스트레칭을 해주는 것이 좋습니다. 만일 장시간 사용해야 한다면 스트레칭을 하고 주기적으로 자세를 바꾸며 의식적으로 눈을 깜빡여서 눈의 피로가 줄어들도록 해야 합니다.

스마트폰 과의존으로 발생하는 신체적 문제뿐만 아니라 노년기의 심리적 문제에도 관심을 기울일 필요가 있습니다. 기대수명이 늘어나면서 60대는 아직 활발하게 일할 수 있는 나이이나 은퇴시기에 접어들어 따라 사회적 지위의 상실과 자존감 저하를 경험하게 되어 손쉽게 접근이 가능한 스마트폰에 과도하게 의존할 수 있습니다. 그러므로 가족들은 60대에 접어드는 부모님에게 관심을 갖고 좀 더 자주 연락을 하거나 찾아뵙도록 노력해야 합니다.

또한 40,50대 때부터 건강하고 행복한 노년생활을 위한 방안을 미리 생각해볼 필요가 있습니다. 예컨대, 정서적 지지를 주고받을 수 있는 친목 관계를 형성·유지하여 외로움과 우울함을 예방하거나 자신의 가치와 보람을 느낄 수 있는 일을 지속적으로 하는 것을 생각해 볼 수 있습니다. 그리고 봉사활동을 통해 의미 있는 시간을 보내거나 육체는 노화할지라도 마음은 아직 젊기에 그동안 하고 싶었던 취미에 도전해 보는 것도 좋습니다.

01 부록

4. 스마트폰 바른 사용 Q&A

Q 영·유아의 스마트폰 이용은 어떻게 지도해야 하나요?

A 만 2세 미만의 영·유아는 가급적 모든 스마트 기기 노출을 피하도록 해주세요. 만 2세 이후에도 스마트 기기 이용시간이 하루에 가급적 1~2시간 이내로 지도하는 것이 좋습니다. 그리고 부모님이 먼저 자녀의 스마트폰 사용지도를 위한 부모교육에 참여하신 후, 지속적으로 중요한 교육 내용들을 아이가 충분히 인지하고 행동이 습관화될 때까지 주기적으로 반복 교육해주시는 것이 좋습니다.

Q 이미 스마트폰에 빠져있으면 어떻게 대처해야 하나요?

A 먼저 아이와 부모 자신의 사용 상태를 이렇게 확인해 보세요. 한국정보화진흥원 스마트심센터(www.iapc.or.kr)에서 제공하는 '스마트폰 과의존 척도'를 활용하여 사용습관을 점검할 수 있습니다. 그리고 아이 교육에 어려움을 느꼈던 점에 대해 스마트심센터의 다양한 '무료 상담 프로그램'을 통해 전문가 도움을 받아 보세요.

Q 스마트폰을 안전하게 사용하기 위해서는 어떻게 해야 하나요?

A 스마트폰에 설치되어 있는 앱들 중에는 아이에게 자극적인 맛을 경험시켜줄 수 있는 게임, 웹툰 등도 포함되어 있거나 아이가 손쉽게 접근할 수 있는 유해한 앱도 있습니다. '애플리케이션 설정'에 들어가서 필요 없는 앱을 삭제하거나, 아이에게 유해하다고 판단되는 앱은 하나의 폴더에 모아서 잠금 설정을 해 주세요. 그리고 영상물의 시청 등급과 게임의 이용 연령을 부모가 먼저 확인하고, 폭력적이거나 선정적인 부분은 없는지, 표현, 약물사용 등의 부적절한 내용을 부추기지는 않는지 점검하여 그러한 미디어를 접하지 않도록 지도하여야 합니다.

Q 아이들과의 스마트폰 사용규칙은 어떤 식으로 정해야 하나요?

A 많은 부모님들이 아이와 스마트폰 사용규칙을 정할 때, 다음과 같은 방식으로 정하기 때문에 종종 실패를 경험하곤 합니다. "엄마는 널 믿는다.", "막 쓰면 다시 뺏을 줄 알아.", "적당히 사용해야 해. 알았지?", "잘 써라. 알았지?" 이런 방식의 사용규칙은 매우 추상적이고 감정적이기 때문에 처음부터 지켜지기 힘든 규칙이 됩니다.

Q 스마트폰 사용시간을 조절하기 위한 효과적인 방법이 있을까요?

A 스마트폰 이용시간을 구체적으로 정해놓고, 타이머를 설정하는 방법이 있습니다. 알람이 울리면 스스로 사용을 멈춤으로서 올바른 사용습관을 형성할 수 있게 됩니다.

Q 스스로 스마트폰 의존도를 점검해 볼 수 있는 방법이 있나요?

A 스마트심센터 홈페이지(<http://www.iapc.or.kr>)에서 스마트폰 과의존 척도를 이용해 자신의 수준을 쉽고 빠르게 진단해볼 수 있습니다. 척도 결과에 따라 고위험군, 잠재적위험군, 일반사용자 그룹으로 나누는데, 고위험군은 스마트폰 사용에 대한 통제력을 상실한 상태로, 대인관계 갈등이나 일상의 역할 문제 등이 심각하게 발생한 상태입니다.

잠재적위험군은 스마트폰 사용에 대한 조절력이 약화된 상태이며 그로 인해 이용시간이 증가하여 일상생활에 문제가 발생하기 시작한 단계이고, 일반사용자는 올바르게 스마트폰을 사용하고 있는 그룹으로 매우 그렇다고 체크한 문항을 한번 돌아볼 필요가 있습니다.

Q 청소년 자녀의 스마트폰 과의존은 어떻게 지도해야 하나요?

A 먼저 스마트폰 과의존 척도를 이용해 자녀의 상태를 점검해야 합니다. 그리고 자녀가 관계 욕구, 인정 욕구, 성취 욕구, 즐거움의 욕구 등 어떤 욕구를 채우고자 스마트폰에 빠져 있는 것인지 알아야 합니다. 왜 스마트폰에 몰두하는지를 이해하게 되면 선입견 없이 자녀를 볼 수 있게 되고, 이는 자녀와의 원만한 의사소통으로 연결될 수 있습니다.

따라서 아이 나이와 수준을 고려해 "30분까지만 하자."보다는 "이기든 지든 딱 세 판만 하자.", "양치하고 난 후에, 여기 있는 영상들 중 두 개만 보자."처럼 규칙을 구체적으로 정해주어야 합니다.

그리고 사전에 아무런 약속 없이 아이가 재미있게 스마트폰을 사용하고 있는 도중에 기기를 빼앗는다면, 꺼버린다든지 해서는 안 됩니다. 이런 경우 통제감을 키워주기보다는 아이에게 분노감을 주거나 기기를 하고 싶은 욕구를 더 불러일으킬 수 있기 때문에 아이에게 약속을 지키지 않으면 부모가 사용을 제한할 수 있음을 사용 전에 미리 알려야 합니다.

01 부록

5. 스마트폰 관련 신조어 알아보기

노모포비아 (Nomophobia)

'노 모바일폰 포비아(No mobile-phone phobia)'의 줄임말. 스마트폰 등 휴대 전화가 없을 때 초조해하거나 불안감을 느끼는 증상
<출처 : 김환표, 『트렌드 지식사전』, 인물과사상사(2013)>

포노사피엔스 (Phono Sapiens)

스마트폰 없이 생활하는 것을 힘들어하는 세대
<출처 : pmg지식엔진연구소, 『사상상식사전』, 박문각(2015)>

스몸비 (Smombie)

스마트폰을 들여다보며 길을 걷는 사람들로 스마트폰(smart phone)과 좀비(zombie)의 합성어 <출처 : 한경닷컴, 『한경 경제용어사전』>

디지털디톡스 (Digital Detox)

디지털 중독에 빠진 현대인들의 심신 치유를 위해 디지털 기기의 사용을 중단하고 휴식하는 처방 요법 <출처 : 두산백과, 『두산백과』, <http://www.doopedia.co.kr/>>

디지털 단식

정보습득의 압박을 받지 않고 휴식을 취하기 위해 의도적으로 디지털 기기를 쓰지 않는 것 <출처 : 한경닷컴, 『한경 경제용어사전』, <http://dic.hankyung.com/>>

팝콘브레인 (Popcorn Brain)

팝콘이 터지듯 크고 강렬한 자극에만 우리의 뇌가 반응하는 현상
<출처 : KISTI, 『더 큰 자극에만 반응하는 '팝콘 브레인』, <http://www.kisti.re.kr/>>

블루라이트 (Blue Light)

380~500나노미터 사이의 파장에 존재하는 파란색 계열의 빛. 블루라이트에 오래 노출되면 눈의 피로는 물론 안구건조증을 유발하며 심한 경우 눈 속의 망막이나 수정체에 손상을 가져올 우려가 있다.
<출처 : pmg지식엔진연구소, 『사상상식사전』, 박문각(2016)>

디지털 격리 증후군

스마트폰으로 소통하는 것이 직접 만나는 것보다 더 편하게 느껴지는 것
<출처 : 김선희, 『하이닥』, <http://www.hidoc.co.kr/>>

VDT 증후군 (Visual Display Terminals Syndrome)

컴퓨터 작업으로 인해 발생하는 목이나 어깨의 결림 등의 경관완증후군과 기타 근골격계 증상, 눈의 피로와 이물감, 피부증상, 정신신경계증상을 뜻함.
<출처 : 삼성서울병원 건강칼럼, 『급증하는 컴퓨터 질환, VDT 증후군』, <http://www.samsunghospital.com>>

손목터널 증후군 (Carpal Tunnel Syndrome)

컴퓨터나 스마트폰 등의 키보드나 마우스 등을 반복하여 지나치게 많이 씀으로써 손목의 신경과 혈관, 인대가 지나가는 수근관인 신경을 압박하는 증상
<출처 : 한국정보통신 기술협회, 『IT용어사전』, <http://www.tta.or.kr>>

거북목 증후군 (Turtle Neck Syndrome)

오랫동안 눈높이보다 낮은 모니터를 내려다보는 사람들의 목이 거북목처럼 앞으로 구부러지는 증상. <출처 : 두산백과, 『두산백과』, <http://www.doopedia.co.kr>>

블랭킷 신드롬 (Blanket Syndrome)

담요(Blanket, 블랭킷)와 같이 소중한 무엇인가 옆에 없으면 마음이 불안정해지고 계속 안절부절못하는 일종의 의존증 <출처 : 이동귀, 『상식으로 보는 세상의 법칙 : 심리편』, (주) 북아침 21세기 북스(2016)>

모모세대 (More Mobile세대)

90년대 후반 이후에 출생해, TV보다는 스마트폰과 같은 모바일 기기에 익숙하며 유튜브 등의 동영상 사이트를 자주 이용하는 세대
<출처 : 김경훈, 『모모세대가 몰려온다』, 흐름출판(2014)>

노셜라이징 (Nocializing)

No와 Socializing의 합성어로 사회에서 제대로 어울리지 않고 스마트폰 같은 휴대기기만 가지고 노는 것.
<출처 : '네이버 오픈사전', <http://endic.naver.com/>>

크랙베리 (CrackBerry)

코카인의 일종인 크랙(Crack)과 스마트폰인 블랙베리의 합성어. 마약처럼 중독성이 강하다는 의미. <출처 : 강준만, 『선사인 지식노트』, 인물과사상사(2008)>

퀵백세대 (Quick Back Generation)

자신의 행동이 가져올 즉각적인 반응을 보고 싶어하는 디지털세대들의 모습에서 따온 용어.
<출처 : 문화일보, 『"디지털 중후군"... 24시간 로그인 '중독'에 빨리빨리 '조급증'』, <http://www.munhwa.com/>>

02

스마트쉼센터 및
문화운동(캠페인) 소개

1. 스마트쉼센터 소개

상담대표전화 : 1599-0075 / 홈페이지 : www.iapc.or.kr

- 대상** 영·유아동, 청소년, 성인(대학생, 학부모, 교사 등)
- 프로그램**
- **전화상담** : 상담대표번호 **1599 0075**
(평일 9시~22시, 토요일 9시~18시)
 - **내방상담** : 개인 및 가족상담, 집단상담, 심리검사(평일 9시~18시)
 - **가정방문상담** : 상담사가 가정으로 방문하여 상담 진행(월~일 9시~21시)
※ 내방 및 가정방문상담은 전화 또는 온라인 신청 가능
 - **온라인상담** : 게시판 및 메신저 상담
※ 메신저상담은 '네이트온' 설치 후, kiac1599-0075@nate.com 친구 맺기 통해 이용
 - **예방교육** : 전 연령을 대상으로 인터넷 및 스마트폰 과의존 예방교육 실시
※ 예방교육은 전화 또는 온라인 신청 가능
- 비용** 상담 및 프로그램 비용 : 전액 무료

전국 스마트쉼센터 현황

지역명	연락처	지역명	연락처	지역명	연락처
서울	02-756-0075	울산	052-256-5234	충남	041-635-5834
인천	032-725-3230	세종	044-300-2471	전북	063-288-8495
부산	051-744-7755	강원	033-249-3077	전남	061-642-1971
대구	053-768-7978	경기북부	031-8008-8057	경북	054-242-0076
광주	062-613-5790	경기남부	031-8008-8044	경남	055-281-7333
대전	042-270-3223	충북	043-211-8275	제주	064-723-2670

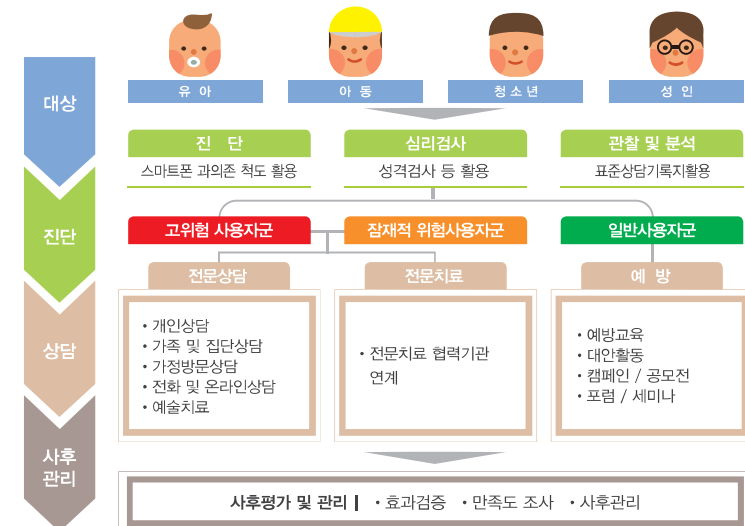
※ 스마트쉼센터(아이팩)는 인터넷의 밝고 긍정적인 변화를 만들어가는 글로벌 스마트쉼센터의 상징성을 담고 있습니다.

스마트쉼센터 주요 사업

스마트쉼센터는 건강한 스마트폰 이용습관을 통해 삶의 균형을 회복 할 수 있도록 예방교육, 상담, 조사·연구, 홍보·캠페인 등의 활동을 하는 전문기관으로 전국 광역시도에 18개 스마트쉼센터를 설치·운영하고 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 대응 할 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 중독에 관련된 연구 실시
- 거버넌스구축 및 운영** ▶ 스마트폰 과의존 문제에 효과적으로 대처하기 위해 전국 18개 스마트쉼센터와 전문상담·치료기관을 연계하여 상담서비스를 제공

스마트폰 과의존 상담 흐름도 : 상담 대상별 운영 흐름도



02

스마트쉼센터 및 문화운동(캠페인) 소개

2. 스마트쉼문화운동 소개

개요

스마트쉼캠페인은 일상생활의 필수품인 스마트폰의 과도한 사용으로 인한 역기능을 알리고, '휴식'과 '쉼'을 통해 보다 건강하고 올바르게 스마트폰을 사용하도록 인식을 개선하기 위한 범국민 문화운동입니다.

2017년 주요내용

"손 안에 작은 세상, 쉼을 통해 만나는 더 큰 세상"이라는 기치 아래, 정부, 시민단체, 기업, 학계, 종교단체 등 관계기관이 함께 힘을 모아 실천수칙 보급, 강사양성, 홍보캠페인 등 다양한 활동을 전개하고 있습니다.

- 스마트쉼 문화운동 추진계획(안) 수립 (3월)
- KT그룹희망나눔재단, SK브로드밴드, 삼성SDS, 강원랜드 협력과제 추진(3월~12월)
- 스마트쉼 문화운동 BI 및 슬로건 공모전 개최(5월, 온라인)
- 종교계 스마트쉼 문화운동본부 발족(5월)
- 스마트쉼 문화운동 선포식 개최(6월, 서울)
- 스마트쉼 문화운동 성과보고회 개최(12월, 서울) 등

3개년 추진계획

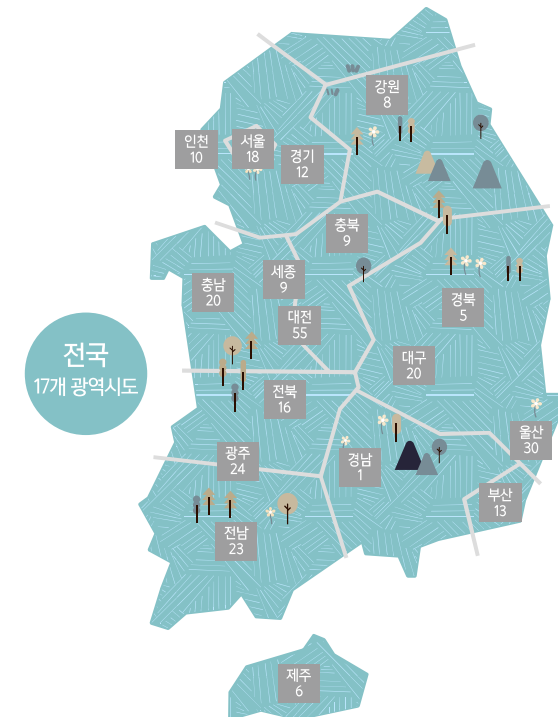


분과별 주요 참여기관
(2017.12월 현재 기준)
총 208개 기관(단체)

 공공 한국정보진흥원 외 98개 기관	 기독교 교회정보기술연구원 외 9개 단체
 교육/연구 연세대학교 바른ICT연구소 외 68개 단체	 불교 대한불교조계종 불교상담개발원
 NGO 지역아동센터전국연합회 외 13개 단체	 천주교 디지털종독연구소
 사회공헌(기업) KT그룹 희망나눔재단 외 14개 단체	

지역별 추진과제 현황
(2017. 12월 현재)

총 245개 과제
122,300명 참가



스마트폰 바른 사용 실천가이드 활용매뉴얼

영유아부터 성인 · 고령층까지 스마트폰 과의존 예방 및 바른 사용 안내



- 발 행 일 2017. 12
- 발 행 인 서병조
- 발 행 처 한국정보화진흥원
- 담 당 자 스마트쉼센터 김영식 센터장, 이상욱 수석
- 집 필 진 홍성관, 백선아, 김형태, 이숙향, 최정은, 김현정
- 전 화 053-230-1338
- 홈페이지 www.nia.or.kr / www.iapc.or.kr

NIA 한국정보화진흥원