‘SMART’한 스마트폰 사용법

학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center

우리나라는 스마트폰 개통률 세계 1위로 태어나면서부터
디지털 기기와 살아온 우리 아이들은 스마트폰과 일심동체인
'호모 스마트포니쿠스'라고 합니다.
스마트폰은 멀리 있는 친구나 가족과 쉽게 연락할 수 있게 하고
정보를 검색하거나 학습 도구로도 유용한 장점이 있지만
지나친 사용으로 집중시간이 짧아지고
안구 건조증이나 거북목증후군 등의 건강의 문제가 생길 수 있습니다.

최근 스마트기기의 과의존 나이는 점점 어려지고 초등학생 위험군은 늘고 있습니다.

가정에서 자녀가 스마트폰을 현명하게 사용할 수 있도록 도울 방법을 알아볼까요?

01

**스마트폰을 무조건 못하게 하고
줄이는 것이 아니라
자녀의 조절 능력과 자제력을
키우는 것이 중요합니다.**

❶ 일방적으로 지시하기보다는 스마트폰의 올바른 사용법에 대해 아이들에게 말해주고, 스스로 조절해 보도록 동기를 심어주세요.

❷ 갑자기 조절력이 생기는 것이 아니므로 스마트폰을 필요할 때에만 사용하는 습관을 들이고, 연령에 맞게 참고 견디는 연습을 할 수 있게 도와주세요.

02

아이에게 더 재미있는 것을 주세요.

❶ 스마트폰을 대신할 수 있도록 친구들과 이야기하는 시간을 늘리고 부모님과 자녀가 함께 즐겁게 할 수 있는 취미나 활동을 찾아 주세요.

❷ 등산이나 축구 등 신체 활동도 좋고, 오목이나 보드게임 등 다 같이 둘러앉아 즐길 수 있는 활동도 좋습니다.

03

원만한 가족관계는 자녀의 스마트폰 중독을 예방할 수 있습니다.

❶ 부모 자녀 간에 긍정적인 의사소통을 하고 부모가 세심한 관찰과 관심을 보이며, 명확한 한계를 설정하여 지키는 것이 중요합니다.

❷ 아이가 어떤 콘텐츠를 보고, 즐기는지 부모와 아이가 공유하는 시간이 필요합니다.

04

부모가 정해주는 넓은 울타리 안에서 스마트폰을 사용하게 하세요.

❶ 규칙은 지킬 수 있도록 현실적이고 구체적이어야 합니다.

❷ 사용시간과 사용 가능한 콘텐츠를 정합니다.

예 하루 ( ) 시간, ( )시까지 (특정 스마트폰 콘텐츠 이름)는 가능.

❸ 사용하지 않는 공간을 정합니다.

- 이러한 규칙은 자녀뿐 아니라 온 가족이 함께 지켜야 합니다.

"잠자리에서 스마트폰을 하면 잠을 깊게 못 잔다고 하는구나. 우리 가족 모두 푹 자기 위해서 침실에 들어갈 때는 스마트폰을 안 가지고 들어가는 것으로 규칙을 정하자."

❹ 어떤 경우는 몇 시까지 보다는 게임 ( )편, 동영상 ( )편 등이 더 지키기 쉬울 수 있습니다.

- 게임이 끝나지 않았는데 정해진 시간이 되었다고 쉽게 스마트폰을 내려놓을 수 있는 아이들은 흔치 않습니다.

❺ 자신을 보호하는 방법을 알려주세요.

- 온라인상에서 만나는 낯선 사람이나 채팅 사이트에서 어떤 개인정보도 주지 않기
- 채팅 중에 낯선 사람의 요구나 만나자는 제안 들어주지 않기

❻ 스마트폰으로 상대방과 대화할 때도 직접 얼굴을 보는 것처럼 예의를 갖추게 합니다. (욕설 X, 비속어 X)

05

부모님이 모범이 되어야 합니다.

자녀에게 스마트폰의 사용을 제한하면서 부모님은 마음대로 스마트폰을 사용한다면 아이는 절대로 부모님의 요구에 따르지 않을 것입니다.
백 마디 말보다 한 번의 행동이 더 큰 가르침을 줍니다.

Q1 스마트폰은 언제 사 주는 것이 좋을까요?

- 스마트폰이 생활의 필수품처럼 자리 잡은 현실을 고려한다면 절대적인 정답은 없지만, 가능하면 자녀가 어느 정도 조절력과 자기통제력이 생긴 후에 스마트폰을 사 주는 것이 좋습니다.
- 다만 자녀가 일상적인 생활 습관이 바르게 잡히지 않은 경우, 감정이나 욕구 조절이 어려운 경우 등에는 사 주는 시기를 최대한 늦추거나, 사 주게 되더라도 사전에 구체적인 사용 약속을 하고, 사용 중에는 꼼꼼히 관리해 주는 것이 필수적입니다.

Q2 스마트폰 사용은 몇 시간 정도가 좋을까요?

- 미국소아과 학회에서는 초중고 학생들에게 하루 1~2시간 이하로 스마트기기를 사용하도록 권고하였으며 우리나라 정신건강의학과 전문의들은 전반적으로 2시간이하의 사용이 적절하다고 말합니다.
- 하지만 자녀와 가정의 상황에 따라 달라질 수 있으며 자녀와 같이 논의하여 정하는 것이 좋습니다.

05

Q3 자녀가 스마트폰 사용시간을 잘 지키지 못하고 떼를 씁니다.

지도방법의 예시	예상 결과
✕ 타협 없는 극단적인 통제	자녀의 분노 유발로 부모 자녀 갈등 폭발함
일방적 스마트폰 압수 또는 부수는 행동	자녀는 폭력을 학습하며 행동 문제 돌출 가능성 큼
자녀의 요구에 조건 없는 허용	자녀는 자신의 행동 조절력을 배울 수 없으며 다른 행동 조절 문제도 흔히 나타남
처음에는 안 들어주다가 떼를 쓰면 들어줌	자녀의 떼쓰는 행동이 심해짐
○ 처음 요구할 때 신중히 대처함. 즉, 들어줄 수 있는 범위에 대해서 바로 대화하여 타협하며 안 되는 것은 끝까지 들어주지 않음	자녀는 약속 지키기 및 원칙의 중요성을 배우며 자기 조절력을 키울 수 있음

Q4 아무리 열심히 교육하고 지도해도 아이가 스마트폰에 빠져서 헤어 나오지를 못합니다.

- 자녀가 감정이나 행동을 잘 조절하지 못하는 특성이 있거나 감정적인 어려움을 겪고 있을 가능성이 있습니다.
- 스마트폰 사용이 학교나 가정에서 문제가 되는 정도라면 정신건강 전문가를 찾는 것이 좋습니다.

더 많은 정보가 필요하시면
교육부 학생정신건강지원센터
(02-6959-4638)에
문의해주세요.

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가
대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한
"자녀 사랑하기" 11호입니다.

SMHRC
학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center