

스마트폰을 Smart(똑똑)하게 사용하는 방법

# “Yes, I’m a Smarter!”

미래의 내 모습은 어떤가요?  
똑똑한 스마트폰 활용을 통해  
꿈을 실현해보세요!



# 혹시, 이렇게 스마트폰을 사용하고 있나요?

크리에이터를  
꿈꾸기는 하지만  
영상을 지나치게  
많이 봐서  
부모님과 자주 싸워요.

시험 기간에도  
스마트폰에  
자꾸 손이 가요.

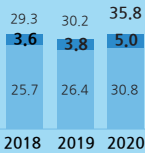
모바일게임으로  
한 달 용돈을  
한 번에  
다 썼어요.

## 스마트폰 과의존 위험군 비율, 청소년이 가장 높습니다.



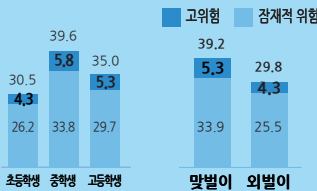
청소년의 스마트폰 과의존 위험률은 전 연령대 중 가장 높고, 학령별로는 중학생 (39.6%) > 고등학생(35.0%) > 초등학생(30.5%) 순으로 나타났습니다.

청소년 스마트폰 과의존 위험군 비율 추이  
(%, 2018-2020)



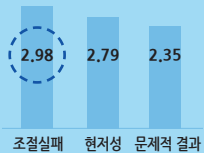
청소년

청소년 스마트폰 과의존 위험군 현황(%, 2020)



학령

청소년 스마트폰 과의존 요인별 경험 현황  
(%, 2020)



청소년

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

## 스마트폰 과의존, 어떤 문제가 나타날 수 있을까요?

- 신체 건강과 성장에 해롭습니다.

\* 대표적 신체 건강 문제 : VDT 증후군(Visual Display Terminal, 거북목증후군, 안구건조증, 목디스크, 손목터널증후군 등), 숙면 방해

- 심리·정서 건강에 해롭습니다.

\* 대표적 심리·정서 문제 : SNS에서 자신의 모습을 행복한 것처럼 포장하거나 다른 사람과 비교하며 우울감 또는 상대적 박탈감 경험

- 친구, 가족 등 대인 관계에 해롭습니다.

\* 대표적 대인관계 문제 : 디지털 격리 증후군(온라인상에서 이루어지는 소통에 집중하느라 현실 공간에서 함께 있는 가족, 친구 등 가까운 사람들과의 직접적 대화에 소홀해지는 현상)

- 일상생활에 해롭습니다.

\* 대표적 일상생활 문제 : 수업시간 집중 저하 또는 성적 하락, 걷는 중 스마트폰을 보느라 안전사고 발생



# 스마트폰 과의존 예방 가이드라인

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



## 스마트폰 과의존 문제 인식 (Problem recognition)



- 스마트폰 과의존, 신체·정신건강, 가까운 사람들과의 관계 그리고 안전에도 해롭습니다.
- 스마트폰 과의존 위험군 비율, 모든 연령 중 청소년(만 10-19세)이 가장 높습니다.

## 사용 상태 점검 (State check)



- 평소 스마트폰을 어떻게 사용하고 있는지 스스로 점검합니다.
- '스마트폰 과의존 척도'를 활용해 자신의 사용 습관을 확인해 보세요.
- 스마트폰 과의존 점검방법 : 스마트심센터 홈페이지([www.iapc.or.kr](http://www.iapc.or.kr)) → 과의존이란? → 「청소년용 스마트폰 과의존 척도」 이용

R

E

## 바른 사용 실천 방안 및 대안 제시 (Suggest alternatives)



- 스마트폰을 이용하는 시간과 장소를 정하고, 자신만의 조절방법을 찾아 실천합니다.
- 스마트폰으로 안전하고 믿을 수 있는 콘텐츠만 이용합니다.
- 스마트폰을 이용하지 않거나 이동할 때에는 보이지 않는 곳에 보관합니다.
- 온라인 공간에서 디지털 기술을 활용해 문제를 해결합니다.
- 스마트폰보다 더 재미있고 유익한 활동에 참여합니다.

## 주변 사람과의 관계 형성 강화 (Connect)



- 스마트폰을 내려놓고 가까운 사람들과 소통합니다.
- 공공장소에서 '스마트폰 예절'을 지킵니다.
- 다른 사람을 존중하고 함께 협력하는 디지털 문화를 만들어 갑니다.

S

T

### \* 가이드라인 개발 주요 근거

- 과학기술정보통신부·한국지능정보사회진흥원(2019). 2019 스마트폰 과의존 실태조사
- 과학기술정보통신부·한국지능정보사회진흥원(2018). 제4차 스마트폰·인터넷 과의존 예방 및 해소 종합계획(2019-2021)
- European Commission(EU, 2017). The Digital Competence Framework For Citizens.

### \* 가이드라인에 대한 자세한 내용은 매뉴얼 참고

- 가이드라인 및 매뉴얼은 스마트심센터 홈페이지([www.iapc.or.kr](http://www.iapc.or.kr))에서 다운로드 가능합니다.



# 청소년기에 스마트폰 사용 조절이 취약한 이유는?



## 1. 청소년기 심리 사회적 발달 특성



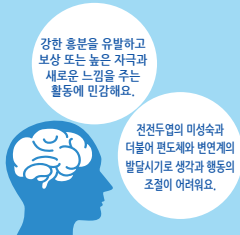
청소년기는 부모와 사회의 보호가 필요한 동시에 또래와 주변의 영향을 많이 받는 시기입니다. 또한 심리적으로 불안정하기 쉬워 적절한 지도와 도움이 필요합니다.

## 2. 청소년기 인지적 발달 특성



청소년기에는 SNS 댓글, 모바일 메신저 대화 등 온라인 활동 중 다른 사람의 반응에 더 예민해지기 쉽고, 그 결과 스마트폰을 과도하게 사용할 수 있습니다.

## 3. 청소년기 뇌 발달 특성



청소년기에는 계획적·이성적 사고, 감정 조절과 관련된 뇌 영역의 발달이 진행 중이기 때문에 스마트폰 사용 조절을 위해 꾸준히 노력해야 합니다.

## 스마트폰 사용 조절 방법 실천하기

- 1) 목적이 있는 경우에만 이용하고 불필요할 때는 '알림 끄기' 기능을 활용해요.
- 2) 최근 한 달 동안 사용하지 않은 앱은 삭제하고, 스마트폰 이용 절제 도우미 앱을 활용해요.
- 3) 스마트폰을 사용하지 않는 시간·장소(잠자기 2시간 전, 수업·식사 시간, 공공장소, 이동 중 등)를 정하고, 사용하지 않을 때는 보이지 않는 곳에 보관해요.
- 4) 정해진 시간 동안만 스마트폰을 사용하고, 사용 시에는 고개를 숙이지 않고 허리를 세워 바른 자세를 유지해요. 일정 시간 사용 후에는 눈 건강 체조와 스트레칭을 해요.
- 5) 스마트폰을 대신할 수 있는 오프라인 활동(독서, 운동, 취미·동아리·봉사 등) 시간을 늘려가요.

## 생산적 스마트폰 활용 방법 실천하기

- 1) 나의 적성과 흥미가 어떤지 탐색하고, 다양한 미래 직업과 진학 정보를 제공받을 수 있는 앱을 사용해 봅니다.
- 2) 배경지식을 쌓고 나에게 맞는 맞춤형 콘텐츠를 선택할 수 있는 다양한 온라인 무료 강의(독서 교육종합시스템 등)를 검색해서 꾸준히 학습해 봅니다.
- 3) 온라인 상의 정보를 비판적 관점에서 능동적으로 탐색해 건강하게 이용합니다.
- 4) 인터넷 공간에서도 타인을 배려·포용하고, 디지털 환경의 위험으로부터 안전을 지킵니다.
- 5) 관심 있는 분야를 주제로 직접 모바일 콘텐츠를 만들어 가족, 친구와 공유해 봅니다.

## 스마트폰 과의존 예방 정보 더 찾아보기



스마트쉼센터 홈페이지  
[www.iapc.or.kr](http://www.iapc.or.kr)



스마트쉼센터  
YouTube



디지털역기능 대응 통합안내  
[gooddigital.or.kr](http://gooddigital.or.kr)