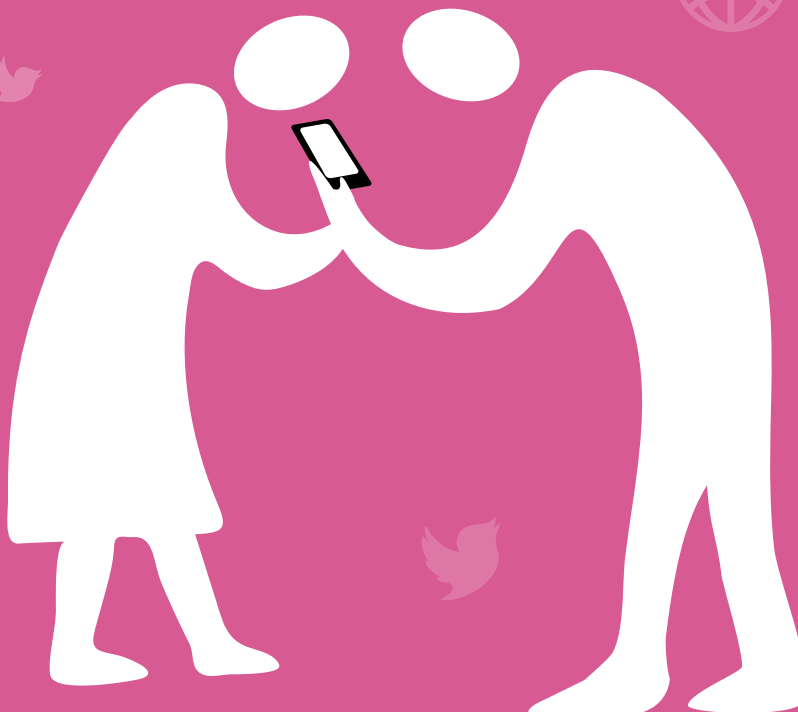


스마트폰을 Smart(똑똑)하게 사용하는 방법

“스마트 에이징(Smart Aging), 어렵지 않습니다.”

스마트폰을 통한 내 일상의 생산성,
오늘부터 시작해볼까요?



고령층의 스마트폰 과의존 문제 상황

60대 후반 아버지가 모바일 영상에 빠져 운동 중에도 보시다가 크게 다칠 뻔 했습니다. 주말일 때도 늦은 시간까지 스마트폰을 보고, 늘 손이 닿는 곳에 두려 해서 걱정입니다.

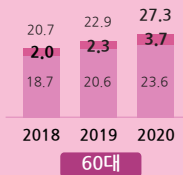
소일거리로 스마트폰으로 뉴스를 보고 자식들에게 알려주는 것이 습관이 됐습니다. 잠시라도 스마트폰을 보지 못하면 무슨 일이 생겼을 것 같아 불안과 궁금증이 커져 계속 뉴스를 검색하게 됩니다.

퇴직한 아버지가 스마트폰으로 온라인도박을 하고 돈을 잃기도 해서 그만두시도록 설득했습니다. 그런데 아버지는 여가로 돈도 벌 수 있는데 말린다며 가족들에게 화를 내십니다.

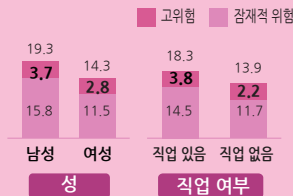
고령층의 스마트폰 과의존 실태



고령층 스마트폰 과의존 위험군 비율 추이(% , 2018-2020)



고령층 스마트폰 과의존 위험군 현황(% , 2020)



고령층 스마트폰 과의존 요인별 경험 현황(4점 만점, 2020)



※ 출처 : 과학기술정보통신부-한국정보사회진흥원(2020). 2020 스마트폰 과의존 실태조사

- 고령층의 스마트폰 과의존 위험군은 매년 지속적으로 증가 추세에 있습니다.
- 고령층은 스마트폰 과의존의 3요인(현저성/조절실패/문제적 결과)중 이용 시간을 조절하거나 줄이는 것에 어려움을 느끼는 '조절실패'를 가장 많이 경험하는 것으로 나타났습니다.

스마트폰, 지나치게 사용하면 해롭습니다.

1. 신체 건강 및 인지 능력에 해롭습니다.

- 거북목, 목 디스크, 안구건조증 등 VDT(Visual Display Terminal) 증후군을 유발합니다.
- 기억력 및 판단력, 주의 집중과 같은 인지 능력과 자기 조절력이 약해집니다.

2. 심리, 정서적 건강 및 대인 관계에 해롭습니다.

- 과의존 수준이 심각할수록 우울·불안과 같은 부정적 감정은 많이, 행복감과 같은 긍정적 감정은 적게 느낍니다.
- 대인관계 능력이 저하되고 관계에서의 갈등을 경험하게 됩니다.

3. 안전에 해롭습니다.

- 길을 걸으면서도 스마트폰에서 눈을 떼지 못하는 '스몸비(스마트폰 좀비)'가 될 수 있습니다.
- 운전을 하면서 스마트폰을 보느라 교통사고가 증가하고 있습니다.



스마트폰 과의존 예방 가이드라인

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

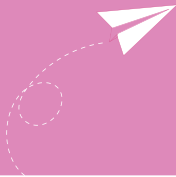


스마트폰 과의존 문제 인식 (Problem recognition)



• 스마트폰 과의존, 신체·정신건강, 대인관계 그리고 안전에도 해롭습니다.

- 고령층의 스마트폰 과의존 위험군 비율, 매년 지속적으로 증가하고 있습니다.



R

사용 상태 점검 (State check)



• 평소 스마트폰을 어떻게 사용하고 있는지 스스로 점검합니다.

- '스마트폰 과의존 척도'를 활용해 사용습관을 확인해 보세요.

- 스마트폰 과의존 점검방법 :

스마트심센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)

→ 「과의존 진단」, 또는 「과의존이란?」

→ 「고령층용 스마트폰 과의존 척도」 이용

E

바른 사용 실천 방안 및 대안 제시 (Suggest alternatives)



• 스마트폰 관리 앱(App)으로 사용내역을 주기적으로 확인합니다.

• 스마트폰 활용 교육에 참여하고 배운 것을 실천합니다.

• 스마트폰을 통한 콘텐츠와 정보를 비판적으로 분별하고 선용합니다.

• 스마트폰으로 스마트 에이징(Smart Aging)을 즐깁니다.

• 여가 생활을 가꾸고, 의미 있는 사회 활동에 참여합니다.

S

주변 사람과의 관계 형성 강화 (Connect)



• 스마트폰을 내려놓고 가까운 사람들과 소통합니다.

• 신뢰할 수 있는 사람들과 온라인 공간을 공유합니다.

• 공공장소에서 '스마트폰 예절'을 지킵니다.

T

* 가이드라인 개발 주요 근거

- 과학기술정보통신부-한국지능정보사회진흥원(2020). 2020 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 매뉴얼을 참고해주세요.

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



스마트폰 사용 조절 방법



- 1) 목적이 있는 경우에만 이용하고 불필요할 때는 '알림 끄기' 기능을 활용합니다.
- 2) 최근 한 달 동안 사용하지 않은 앱은 삭제하고, 스마트폰 이용 절제 도우미 앱을 활용합니다.
- 3) 스마트폰을 사용하지 않는 시간과 장소(잠자기 2시간 전, 수업·식사 시간, 공공장소, 이동 중 등)를 정하고, 사용하지 않을 때에는 보이지 않는 곳에 보관합니다.
- 4) 스마트폰을 사용할 때에는 고개를 숙이지 않고 허리를 세운 바른 자세를 유지합니다. 일정한 시간 동안 사용 후에는 눈 건강 체조와 스트레칭을 합니다.
- 5) 스마트폰을 내려놓고 의미있는 여가 생활과 사회 활동(독서, 운동, 외국어 공부, 악기, 그림, 동아리 봉사 등) 시간을 늘려줍니다.

생산적 스마트폰 활용 통한 스마트 에이징(Smart Aging) 실천 방법

- 1) 스마트폰 활용 및 과의존 예방교육에 참여합니다.
- 2) 스마트폰을 통해 가족, 친구 등 가까운 사람들과의 소통 공간을 넓혀 봅니다.
- 3) 온라인에서도 개인정보를 보호하고 비판적 사고로 검증되지 않은 정보를 분별하며 디지털 콘텐츠를 건강하게 선용할 수 있는 방법을 익히고 실천합니다.
- 4) 주문, 배송, 금융, 평생교육, 의료 등 생활 및 복지 서비스를 지원하는 앱을 사용해 봅니다.
- 5) 디지털 기술을 활용해 간직하고 싶은 추억 또는 관심 분야에 대한 콘텐츠를 만들어 봅니다.

고령층 대상 정보화 교육 기관

주관기관	대상연령	주요내용	비용	신청방법
한국지능정보사회진흥원	55세 이상	지방자치단체, 노인 단체, 대학평생교육원 등 정보화 교육기관을 통해 고령층 정보화 기초 및 실용교육 실시	무료	홈페이지 통해 신청 www.itstudy.or.kr
한국실버IT연구개발연합회	55세 이상	고령층의 정보격차 해소를 위해 IT교육, PC정비활동, 연구개발 및 봉사활동 제공	무료	홈페이지 통해 신청 www.ksita.kr
서울시 50플러스 캠퍼스	50세-64세	스마트폰 활용 교육을 비롯해 생애 전환, 일·활동 탐색, 생활문화기술 관련 다양한 강좌 제공	무료/ 유료	홈페이지 통해 신청 www.50plus.or.kr
지식캠퍼스 GSEEK	모두	경기도 온라인 평생학습 서비스, 14개의 분야(IT·은퇴설계·생활정보·시민참여·언어·자격증 등)별 다양한 학습과정 제공	무료	홈페이지 통해 신청 www.gseek.kr
K-mooc	모두	Korean Massive Open Online Course, 오픈형 온라인 학습과정으로 고등교육에 대한 평생학습 기반 조성을 목표로 다양한 교육과정 제공	무료	홈페이지를 통해 신청 www.kmooc.kr
디지털 리터러시 협회	모두	디지털 리터러시 및 불평등 해소 교육 제공	교육별 다름	홈페이지 통해 신청 www.cdledu.org

스마트폰 과의존 예방 정보 더 알아보기



스마트쉼센터 홈페이지
www.iapc.or.kr



스마트쉼센터
YouTube



디지털기능 대응 통합안내
gooddigital.or.kr