

# 스마트폰 사용 지도는 어떻게 하면 좋을까요?



학교에 따라 학생들의 스마트폰 사용을 직접 통제하기도 하지만 그렇지 않은 경우 학생의 부모와 협력이 반드시 필요합니다.

**이번 뉴스레터에서는**  
**부모 상담 및 부모 교육에 참고하시도록**  
**부모의 관점에서 학생들의 스마트폰**  
**사용에 대해 알아보겠습니다.**



## 스마트폰 사용에 대한 제한이 왜 필요할까요?



- ① 스마트폰 사용에 제한이 필요한 이유는 건강한 발달에 필수적인 시기에 풍부한 직간접적인 경험과 사고력의 확장을 방해할 수 있기 때문입니다.
- ② 미국 소아청소년정신의학회(AACAP)는 스마트폰, 태블릿, 컴퓨터 등의 사용 시간을 스크린타임으로 규정하고 과도한 사용은 수면장애, 학력저하, 가족 및 친구와의 교류시간 감소, 불충분한 운동 등으로 이어질 수 있다고 경고합니다.
- ③ 스마트폰, 노트북, IT 기기 등을 활용한 온라인 교육, 코딩 교육, 화상회의 등이 필수적인 시대에 무조건적인 통제가 필요하다는 얘기는 아닙니다. 각 가정의 상황에 맞는 규칙의 수립과 적용이 필요합니다.

## 스마트폰 사용 지도의 어려움



초등학교 고학년 혹은 청소년기의 스마트폰 사용 제한은 쉽지 않습니다.

- 이 시기는 생물학적으로 통제능력을 담당하는 뇌의 영역이 완전히 성숙되지 않음
- 소셜미디어나 게임 등을 통한 친구들 간의 교류 및 소속감이 부쩍 중요해진 시점

수업 중 스마트폰 수거의 어려움과 수업시간 무분별한 스마트폰 사용 및 가정에서의 스마트폰 과다사용 문제를 개선하기 위해 서울시 교육청은 2013년 학생의 스마트폰 이용을 제어하는 아이스마크리퍼 앱을 시범 운영했습니다.

하지만 청소년의 과도한 사생활 및 자기정보결정권 침해라는 민원 제기 등의 이유로 사업을 폐지하게 되었습니다.

**청소년기 이전,**

**가능한 이른 시기에 스마트폰 사용 습관을**

**확립하는 것이 중요합니다.**

## 스마트폰 사용 가이드라인 ①



- ① 가능한 어린 시기, 첫 스크린에 노출되는 시기부터 부모와 함께 규칙을 정해 습관을 들여야 합니다.
- ② 가정의 문화나 환경이 다를 수 있으므로 스마트폰의 사용에 대해 각자 가정의 규칙이 다르게 적용될 수 있는 점은 이해가 필요한 부분입니다.
- ③ 학교에서 일괄적으로 스마트폰을 통제하지 않는다면 또래 간의 갈등이나 스마트폰 사용 정도에 따라 소외감, 위화감을 느낄 수 있기에 중재 및 지도를 위해 학생들의 스마트폰 사용 시간이나 패턴에 대한 정보 확보가 필요할 것입니다.

## 스마트폰 사용 가이드라인 2

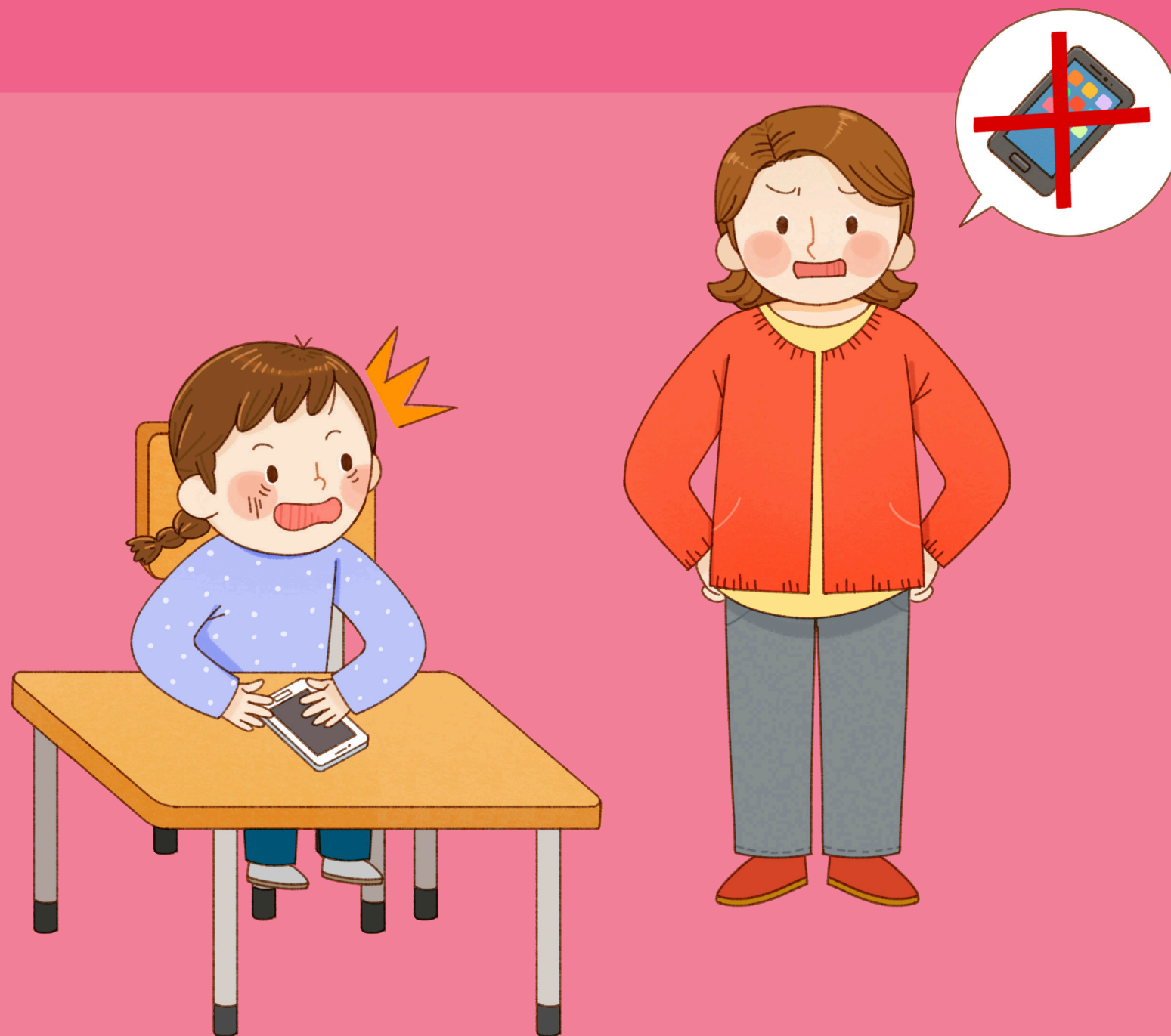
자녀들이 스크린타임에 대한  
생각과 관심을 부모와 공유할 수  
있도록 해야 합니다.



### <스마트폰 사용 가이드 라인>

- 연령에 적절한 프로그램인지 확인
- 자녀들이 보고 있는 것에 대해 함께 이야기하며 협동심, 우정, 타인에 대한 관심을 언급할 것
- 광고가 자녀의 선택에 미치는 영향을 확인할 것
- 스크린을 사용하지 않는 스포츠, 음악, 미술, 취미활동을 경험하게 할 것
- 부모자신이 먼저 안전하고 건강한 스크린습관을 보여줄 것
- 온라인 개인정보보호, 안전사항에 대해 교육할 것
- 개인기기를 언제부터 사용하게 될지 미리 정할 것
- 창의력을 키우고 가족, 친구들과 교류하는 방법으로서의 스크린사용을 격려할 것

●●●  
**부모가 여러 방면으로 개입함에도  
 조절되지 않는다면?**



스마트폰 사용의 조절에 있어 부모가 여러 방면으로 개입함에도 조절되지 않는다면 실제 사용 내용과 필요한 정도, 일상에 미치는 영향에 대해 파악해야 합니다. 또한 사이버 따돌림, 집중저하 및 충동성, 스마트폰 의존 및 금단 증상이 함께 나타나거나 부모자녀 관계의 문제까지 영향을 미친다면 심층평가 및 개입을 위해 전문가와 연결될 수 있도록 도움을 부탁드립니다.

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

**본 뉴스레터는  
교육부 학생정신건강지원센터가  
대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여  
제작하였습니다.**



**학생정신건강지원센터**  
학교정신건강지원센터  
School Mental Health Resources and research Center