

스마트폰 사용을 제한하는 것으로 충분할까?

| 규제를 넘어 디지털 웰빙으로

KEYWORDS

#스마트폰_사용제한

#디지털 웰빙

#디지털 기기_적정활용

#학생_자기조절



내용 요약

- 1 학교의 스마트폰 사용 제한은 수업과 학교생활을 보호하지만, 그것만으로 학생의 학교 밖 디지털 생활이 바뀌거나 자기조절 역량이 길러지는 것은 아니다.
- 2 디지털 웰빙은 단순히 사용 시간을 줄이는 것이 아니라, 목적과 상황에 맞게 디지털기기를 활용하고 필요할 때 스스로 멈추는 역량을 의미한다.
- 3 경남의 디지털 웰빙 활동을 성찰-목표-실천-조정의 자기조절 학습으로 연결해야 한다.

Part 1

같은 교실에 놓인 두 개의 기기

수업이 시작되자, 학생들은 학생용 스마트 단말기로 자료를 찾아 발표 자료를 만든다. 하지만 개인 스마트폰은 전원이 꺼진 채 가방 안에 있다. 2026년 3월부터 시행된 개정 「초·중등교육법」에 따라 수업 중 학생의 개인 스마트기기 사용이 원칙적으로 제한되었기 때문이다. 다만 교육 목적이나 긴급한 상황 등 학교와 교원이 허용한 경우에는 사용할 수 있다(교육부, 2025).

같은 교실, 같은 학생, 비슷하게 생긴 두 개의 기기. 하나는 학습을 위해 제공되고, 다른 하나는 학교생활을 보호하기 위해 사용이 제한된다.

“학교는 스마트기기를 쓰게 하려는 것일까, 못 쓰게 하려는 것일까?”

이 글은 이 질문에서 출발한다. 답은 기기 자체가 아니라 사용 목적과 조건에 있다. 그러나 방향을 아는 것과 학생이 그 방향으로 행동하도록 돕는 것은 다른 문제다. 이 글은 그 답을 교실의 실천에 어떻게 연결할 수 있는지 살펴본다.

내가 기억하는 사용 시간은 얼마나 정확할까

학교에서 스마트폰을 제한한다고 해서 학생들의 디지털 사용이 끝나는 것은 아니다. 하교와 동시에 스마트폰은 다시 손으로 돌아간다. 더 큰 문제는 학생들 스스로 얼마나, 왜 사용하는지 정확히 파악하기 어렵다는 데 있다. 실제 사용 기록은 스스로 보고한 사용 시간과 상당한 차이를 보인다(Parry et al., 2021).

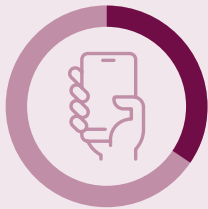
디지털기기를 조절하려면 먼저 자신의 사용을 알아차려야 한다. 조절의 출발점은 제한이 아니라 성찰이다.



전체는 줄었지만, 청소년은 달랐다

「2025년 스마트폰 과의존 실태조사」에 따르면 우리나라 전체 스마트폰 과의존 위험군은 22.7%로 5년 연속 감소하였다. 그러나 청소년은 43.0%로 전 연령대 가운데 가장 높았고, 전년보다 0.4%포인트 증가하였다(과학기술정보통신부·한국지능정보사회진흥원, 2026).

전체 과의존 위험군



22.7%

5년 연속 감소 추세

청소년 과의존 위험군



43.0%

전 연령대 최고,
전년 대비 +0.4%p

과의존은 단순히 오래 사용하는 상태를 의미하지 않는다. 스스로 사용을 조절하기 어려운 상태나 학습·수면·관계에 문제가 생겨도 계속 사용하는 상태까지 포함하는 개념이다. 같은 시간을 사용하더라도 사용 목적과 생활에 미치는 영향, 그리고 필요할 때 멈출 수 있는지 여부에 따라 그 의미는 달라진다. 학교의 스마트폰 사용 제한은 수업과 학교생활을 지킬 수 있는 여건을 마련한다. 그러나 학교의 규칙은 학교와 함께 끝난다.

“학교 안에서 스마트폰을 사용하지 않았다는 사실이,
학교 밖에서도 스스로 사용을 조절할 수 있다는 뜻일까?”

이 질문에 답하려면 먼저 디지털 웰빙이 무엇인지 살펴볼 필요가 있다.



우리 반 아이들의 상태가 궁금하다면

스마트쉼센터(www.iapc.or.kr)에서 스마트폰 과의존 자가진단을 무료로 할 수 있다. 유·아동용, 청소년용이 따로 있어 학급 단위로 활용하기 좋다. 결과에 따라 **전화(1599-0075)·온라인·내방 상담과 가정 방문 상담까지 무료로** 이어진다.

Part 2

디지털 웰빙 - ‘덜 쓰기’가 아니라 ‘균형 잡기’

‘디지털 웰빙’이라는 말을 들으면 많은 사람은 스크린타임 줄이거나 디지털 디톡스를 떠올린다. 그러나 최근 연구들은 디지털 웰빙을 단순한 사용 시간의 문제가 아니라 디지털기기가 주는 이로움을 충분히 누리면서도 부정적인 영향을 스스로 조절하는 균형 잡힌 상태로 설명한다(Büchi, 2024; Vanden Abeele, 2021).

스마트폰은 정보 접근, 학습, 소통의 기회를 넓혀 주지만 집중력을 흐트러뜨리고 수면 부족과 불안을 낳기도 한다. 중요한 것은 연결을 끊는 것이 아니라, **사용해야 할 때 사용하고 멈춰야 할 때 스스로 멈추는 힘**이다.

디지털 웰빙은 자전거 타기와 비슷하다

디지털 웰빙은 자전거를 배우는 과정과 비슷하다. 자전거 타기는 한 번 균형을 잡았다고 끝나는 것이 아니라 상황에 따라 계속 균형을 다시 잡아가야 하는 일이다. 스마트기기 사용도 마찬가지다. 공부할 때와 쉴 때, 학기 중과 방학 중에 필요한 사용 방식은 각기 다르다. 따라서 디지털 웰빙은 한 번 도달하면 끝나는 상태가 아니라 **상황에 맞게 스스로 균형을 조절하는 역량**이며, 이는 교육을 통해 배우고 연습할 수 있다(Vanden Abeele, 2021).

! 두 가지 흔한 처방과 그 한계

그렇다면 디지털 디톡스나 자기통제 도구는 얼마나 효과가 있을까?

표 1 디지털 웰빙을 위한 두 가지 처방과 그 한계

구분	디지털 디톡스	자기통제 도구
주요방법	일정 기간 사용을 줄이거나 중단	사용시간 측정 또는 앱 이용을 제한
연구 결과	우울감은 일부 감소했지만 전반적 웰빙 향상은 제한적(Ramadhan et al., 2024)	사용시간은 줄지만 장기적인 행동 변화에는 한계(Monge Roffarello & De Russis, 2023)
자전거에 비유하면	 자전거에서 잠시 내리는 것	 자전거에 보조바퀴를 다는 것

자전거에서 잠시 내리거나 보조바퀴를 다는 것은 일시적인 도움은 될 수 있지만, 스스로 균형을 잡는 힘까지 길러 주지는 못한다. 디지털 웰빙의 핵심은 사용을 막는 것이 아니라 **목적과 상황에 맞게 사용하는 역량**을 기르는 데 있다.

디지털기기 적정 활용이란?

디지털기기를 무조건 줄이거나 자유롭게 사용하는 것이 아니라, 학습과 삶에 도움이 되는 사용은 적극적으로 활용하고 목적 없이 이어지는 사용은 스스로 알아차려 조절하는 것이다. 결국 중요한 것은 ‘얼마나 사용했는가’가 아니라 ‘어떻게 사용했는가’이다.

Part 3**제한과 활용, 세계는 함께 설계하고 있다****확산하는 학교 내 스마트폰 제한**

학교 내 스마트폰 사용을 제한하는 국가는 빠르게 늘고 있다. 유네스코에 따르면 국가 차원의 학교 휴대전화 제한 정책을 시행하는 교육체계의 수는 2026년 3월 기준 114곳으로 늘었다. 수업 방해에 대한 우려뿐 아니라 사이버 괴롭힘과 학생 웰빙에 대한 우려가 커진 데 따른 것이다(UNESCO, 2023; UNESCO GEM Report Team, 2026).

다만 모든 국가가 같은 방식으로 규제하는 것은 아니다. 국가가 법으로 제한하기도 하고, 학교가 자체 규칙을 마련하도록 하기도 하며, 교육·건강 목적의 활용에는 예외를 두기도 한다.

표 2 해외 주요국의 학교 내 스마트기기 사용 정책

국가	주요 규제 방향	정책의 특징
영국	학교 일과 중 휴대전화 사용 제한 권고	학교 자율 운영
프랑스	유·초·중학교 휴대전화 사용 법률 제한	등교 후 분리·보관 중심
덴마크	학교와 방과 후 시설까지 모바일 프리 환경 추진	사적 스마트기기 사용 제한
핀란드	수업을 방해 목적의 사용 제한	교육 목적 활용은 유지
뉴질랜드	학교 일과 중 휴대전화 사용 원칙적 제한	교육·건강 목적은 예외

(출처: 한국교육개발원 『해외교육동향』 재구성)

국가마다 규제 방식은 다르지만 공통점은 분명하다. 학생 개인에게만 사용 조절을 맡기지 않고, 학교가 학습과 또래 관계를 보호할 수 있도록 사용 환경과 규칙을 먼저 마련한다는 점이다. 그러면서도 교육적으로 필요한 활용까지 막지는 않는다.

학교의 제한만으로 충분할까

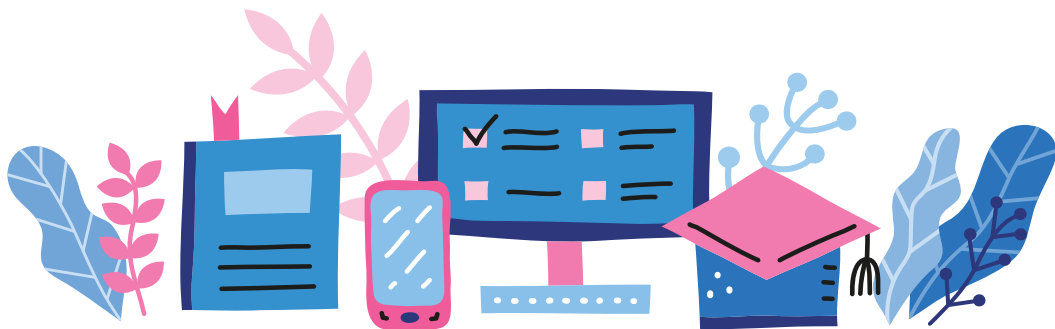
학교에서 스마트폰을 제한하면 학생들의 디지털 생활도 함께 달라질까? Goodyear et al.(2025)은 잉글랜드 중등학교 30개교, 학생 1,227명을 조사한 결과, 제한 정책이 엄격한 학교일수록 학교 안에서의 스마트폰과 SNS 사용은 줄었지만, 하루 전체 스마트폰 사용 시간과 정신건강, 수면, 신체활동, 학업성취도에서는 뚜렷한 차이를 확인하지 못하였다. 이 연구는 **학교 안의 스마트폰 사용을 줄이는 일과 학생의 하루 전체 디지털 생활을 변화시키는 일은 서로 다른 과제일 수 있음**을 시사한다. 학교의 규칙은 수업을 보호하지만, 학교 밖에서의 디지털 생활까지 대신 조절해 주지는 못한다.

규제와 활용은 함께 간다

여러 나라는 스마트폰 사용을 규제하는 한편, 교육적으로 필요한 활용 방안도 함께 마련하고 있다. 대표적인 사례가 에스토니아의 AI Leap이다. 에스토니아는 학생과 교사에게 AI 도구와 연수를 제공하며, 인공지능을 효과적이고 책임 있게 활용하는 역량을 학교교육 안에서 기르도록 지원하고 있다. 이는 새로운 기술을 막기보다 교육 목적과 활용 원칙을 함께 설계한 사례라고 할 수 있다.

우리나라 역시 수업 중 학생 스마트폰 사용은 제한하면서도 교육 목적의 디지털기기 활용은 허용하고 있다. 경남교육청의 학생용 스마트 단말기 역시 이러한 ‘**적정 활용**’을 연습할 수 있는 공공 학습 환경을 제공한다는 점에서 의미가 있다.

결국 해외 사례가 공통적으로 보여주는 방향은 하나다. **학교생활을 방해하는 사용은 제한하되, 교육적으로 필요한 활용은 목적과 과정이 드러나도록 설계해야 한다.** 그러나 이것만으로는 충분하지 않다. 학교 밖에서도 학생이 스스로 사용의 목적과 방식을 판단하고 조절하는 자기조절 역량을 길러야 하기 때문이다. 그렇다면 이러한 원리를 경남의 디지털 웰빙 실천에는 어떻게 연결할 수 있을까?



Part 4

‘과의존 로그아웃’을 ‘적정활용 로그인’으로 연결하기

경상남도교육청은 「2026. 모두가 주인공! 함께하는 디지털 웰빙 추진 계획」에서 ‘과의존 로그아웃, 적정활용 로그인!’을 비전으로 제시하고 있다. 디지털 비움·쉽, 학생자치 활동, 가족 디지털 사용 약속과 교육과정 연계 활동을 통해 학생의 자기조절 역량을 기르는 것이 그 방향이다. 이제 과제는 새로운 활동을 더하는 데 있지 않다. **각각의 활동을 하나의 자기조절 학습 과정으로 연결하는 데 있다.** 자신의 사용을 돌아보고(성찰), 바꾸고 싶은 점을 정해 목표를 세우며(목표), 실제 생활에서 실천하고(실천), 결과를 살펴 다시 조정하는(조정) 과정이 반복될 때 디지털 웰빙은 일회성 캠페인이 아니라 지속적인 배움이 된다.

1 비움·쉽을 ‘사용 성찰’로 설계하기

디지털 비움·쉽 활동은 사용 시간을 줄이는 데 머물기 쉽다. 그러나 중요한 것은 **얼마나 덜 사용했는가**가 아니라, **자신의 사용 습관을 얼마나 제대로 이해했는가**이다. 활동 전후의 실제 사용 기록을 살펴보고 언제 많이 사용했는지, 사용을 줄인 뒤 생활에는 어떤 변화가 있었는지 돌아볼 때 비움·쉽은 자기조절 학습으로 이어질 수 있다. 비움·쉽의 목적은 디지털기기를 멀리하는 것이 아니라, **다시 사용할 때 스스로 기준을 세우는 힘을 기르는 데 있다.**

2 공동 규칙을 ‘학생의 목표’로 구체화하기

학교 규칙과 가족의 디지털 사용 약속은 공동체의 기준을 마련한다. 그러나 학생마다 사용 습관은 다르므로 공동 규칙을 학생 각자의 실천 목표로 구체화해야 한다.

실제 사용 확인 → 바꾸고 싶은 사용 습관 선정 → 실천 가능한 목표 설정 → 실천 결과 점검

중요한 것은 모든 학생에게 같은 기준을 적용하는 것이 아니라, 자신의 사용을 바탕으로 스스로 목표를 세우는 것이다. 이때 사용 기록은 비교와 통제를 위한 자료가 아니라 **자신의 변화를 확인하는 거울**이 되어야 한다.

3 학생용 스마트 단말기를 '적정 활용 연습장'으로 만들기

학생용 스마트 단말기는 단순한 학습기기가 아니라 학생이 언제, 어떻게 사용할지 스스로 선택하고 조절하는 법을 배우는 연습장이 될 수 있다. 중요한 것은 기기를 사용했는지를 확인하는 것이 아니라, 왜 사용하는지, 목적에 맞게 사용하고 있는지, 사용 후 무엇을 배웠는지를 스스로 돌아보는 경험이다. 이러한 성찰이 반복될 때 학생은 디지털기기를 목적에 맞게 활용하고, 필요할 때 스스로 멈추는 자기조절 역량을 기르게 되며, 학생용 스마트 단말기는 그 과정에서 단지 학교가 허용한 기기를 넘어 **적정 활용을 연습하는 기회**가 된다.

마무리 제언

규제가 끝나는 곳에서 교육이 시작된다.

이제 처음의 질문으로 돌아가 보자. “학교는 스마트기기를 쓰게 하려는 것일까, 못 쓰게 하려는 것일까?” 답은 둘 중 하나가 아니다. 학교생활을 방해하는 사용은 제한하되, 교육적으로 필요한 경우에는 디지털 기기를 목적에 맞게 활용하도록 하고 스스로 조절하는 법을 가르쳐야 한다.

스마트폰 사용 제한은 필요한 출발점이다. 그러나 교문을 나선 뒤 학생을 지켜 주는 것은 규칙이 아니라 학생 자신의 **자기조절 역량**이다. 디지털 세상에서 스스로 균형을 잡는 힘을 기르는 것, 그것이 디지털 웰빙 시대에 학교가 해야 할 교육이다.



참고문헌

국문 문헌

- [1] 경상남도교육청. (2026). 2026. 모두가 주인공! 함께하는 디지털 웰빙 추진 계획.
- [2] 과학기술정보통신부·한국지능정보사회진흥원. (2026). 2025년 스마트폰 과의존 실태조사. 한국지능정보사회진흥원.
- [3] 교육부. (2025). 「초·중등교육법」 개정안 국회 본회의 통과 [보도자료].
- [4] 한국교육개발원 교육정책네트워크. (2025). 『해외교육동향』 통권 제500호: 청소년 디지털 기기 및 SNS 규제 현황. <https://edpolicy.kedi.re.kr>

영문 문헌

- [5] Büchi, M. (2024). Digital well-being theory and research. *New Media & Society*, 26(1), 172–189. <https://doi.org/10.1177/14614448211056851>
- [6] Estonian Ministry of Education and Research. (2025, February 25). Estonia announces a groundbreaking national initiative: AI Leap programme to bring AI tools to all schools.
- [7] Goodyear, V. A., Randhawa, A., Adab, P., et al. (2025). School phone policies and their association with mental wellbeing, phone use, and social media use: A cross-sectional observational study. *The Lancet Regional Health Europe*, 51, 101211. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2025.101211>
- [8] Monge Roffarello, A., & De Russis, L. (2023). Achieving digital wellbeing through digital self-control tools: A systematic review and meta-analysis. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, 30(4), 1–66. <https://doi.org/10.1145/3571810>
- [9] Parry, D. A., Davidson, B. I., Sewall, C. J. R., et al. (2021). A systematic review and meta-analysis of discrepancies between logged and self-reported digital media use. *Nature Human Behaviour*, 5(11), 1535–1547. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01117-5>
- [10] Ramadhan, R. N., Rampengan, D. D., Yumnani, D. A., et al. (2024). Impacts of digital social media detox for mental health: A systematic review and meta-analysis. *Narra J*, 4(2), e786. <https://doi.org/10.52225/narra.v4i2.786>
- [11] UNESCO. (2023). Global education monitoring report 2023: Technology in education A tool on whose terms? UNESCO.
- [12] UNESCO Global Education Monitoring Report Team. (2026, March 19). Phone bans in schools are spreading worldwide as the policy debate rages on. UNESCO.
- [13] Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory*, 31(4), 932–955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>