



# 스마트폰 심(R.E.S.T)하세요!

(스마트폰 과의존, 인터넷 중독 예방 안내문)

우)15010 경기도 시흥시 해송십리로 472-30, TEL: 031-8063-2902

제 2024-34호

발송: 2024.6.14.

담당: 안전

학부모님, 안녕하십니까?

최근 스마트폰과 같은 매체에 노출되는 연령이 급속도로 하향화되고 있습니다. 스마트폰은 다양한 정보를 쉽고 빠르게 얻을 수 있고 양질의 교육자료를 접할 수 있다는 장점이 있지만 유해정보, 스마트폰 중독 등의 양면성을 지니면서 유아들의 삶 전반에 큰 영향을 미치고 있습니다. 따라서 안내해드리는 '스마트폰 바른 사용 실천 가이드'를 통해 각 가정에서 바른 사용법을 실천해주시기 바랍니다.

- 1단계(R) : 스마트폰 과의존 문제인식(problem recognition)
- 2단계(E) : 과의존 척도를 활용한 사용 상태점검(status check)
- 3단계(S) : 바른 사용 실천 방안 및 대안 제시(suggest an alternative)
- 4단계(T) : 가족, 친구 등 주변사람과의 관계형성 강화(connection)



## 스마트폰 바른 사용 실천 가이드 영유아(0~5세) 보호자용

### 스마트폰 심(R.E.S.T)하세요!

- R** 1. '만 2세' 전에 아이가 스마트폰 자극에 노출되지 않게 지도해주세요.
  - 아이 앞에서는 가급적 스마트폰을 사용하지 않도록 노력해주세요.
- 2. 지나친 스마트폰 사용은 건강에 해롭다는 점을 가르쳐주세요.
  - 스마트폰 과의존 예방체조, 바른 사용 노래, 영상을 활용해보세요.
- E** 3. 아이와 보호자의 사용 습관을 함께 점검해보세요.
  - '스마트폰 과의존 유아동 척도(관찰자용)'를 활용해 사용 습관을 확인해보세요.
  - 스마트폰 과의존 유아동 척도 다운로드 : <http://www.iapc.or.kr>
- S** 4. 이른 시기에 노출됐다면, '서서히'가 아니라 '단번'에 끊는 것도 방법입니다.
  - '일관적인' 태도로 '단호하게' 스마트폰에서 멀어지도록 지도해주세요.
- 5. 안전하고 바른 사용을 위해, 스마트폰의 유해요소를 정리해주세요.
  - 불필요한 앱은 삭제하고, 보호자용 앱은 잠금(양호)기능을 설정해주세요.
  - 자녀 사용관리 프로그램을 활용해보세요.
- 6. 건강을 위해, 바른 사용 자세를 습관화해주세요.
  - 스마트폰 사용 자세를 바르게 하고, 사용 후 스트레칭 하는 습관을 만들어주세요.
- 7. 교육용 '앱' 보다는 '책'을 읽어주세요.
  - 아이와 함께 책을 읽으며 대화하는 시간을 늘려주세요.
- 8. 사용규칙은 아이의 발달단계에 맞게 '구체적'으로 정하세요.
  - 거실 등 열린 공간에서, 보호자와 함께, 1회 10분 등 우리 가정만의 규칙을 정해주세요.
  - 아이가 사용 규칙을 지키면 반드시 충분히 칭찬해주세요.
- T** 9. 아이의 오감(五感)을 꾸준히 자극시켜 주세요.
  - 아이가 원하는 시간에 함께 공감하며 재미있게 놀아주세요.
- 10. (보행·이동 시) 안전한 외출, 보호자의 손은 아이에게 '생명의 손'입니다.
  - 보행 중에는 스마트폰을 가방이나 주머니에 넣어두고 자녀의 손을 꼭 잡아주세요.
  - 이동하는 동안 수시로 아이와 다양한 대화를 나누며 관심을 표현해주세요.
- 11. (공공장소 등) 안전한 외출, 부모가 먼저 스마트폰으로부터 자유로워주세요.
  - 외출 시는 아이의 안전이 우선! 스마트폰을 가방에 넣어주세요.
  - 식당 등에서는 함께 놀이 할 수 있는 색종이와 색연필 등을 활용해보세요.

스마트폰 과의존 예방·상담  
과학기술정보통신부 대표전화 1599-0075 / [www.iapc.or.kr](http://www.iapc.or.kr)



2024.6.14.

배곧누리초등학교병설유치원