

아이에게 똑똑하게 스마트폰을 주는 방법

“당신은 보호자입니다.”

아이는 보호자의 스마트폰 이용 습관을 그대로 따라 합니다.



보호자가 아이에게 스마트폰을 주는 상황

아이가 스마트폰을 주지 않으면 울거나 보채서 자주 주게 돼요.

아이의 부정적인 감정(기루함, 짜증 등)을 달랠 때 스마트폰이 유용해요.

교육적 영상을 보여 주니 공부도 되서 좋은 것 같아요.

스마트폰을 주면 조용히 보니 아이에게 방해받지 않고 다른 일을 하기 좋아요.

스마트폰 이용이 영·유아기 뇌 발달에 미치는 영향



- 영·유아기는 다른 연령에 비해 뇌 발달 속도가 빨라요.
- 유아기는 뇌 발달의 결정적 시기로 기억과 감정을 관장하는 해마 발달의 민감기에 해당해요.
- 자신의 감정과 충동을 참고 조절해 적절한 행동을 선택하는 연습이 필요해요.
- 영·유아기에는 뇌 구조와 기능의 발달 수준이 충분히 성숙하지 못한 만큼 스마트폰의 부정적인 영향에 취약해요.
- 특히 발달물질로 분류되는 스마트폰 전자파는 성인보다 두꺼골이 얇고 뇌의 크기가 작은 유아에게 더 해로워 주의가 필요해요.
- 스마트폰을 비롯한 디지털 기기의 강한 자극에 자주 노출되면 아이의 뇌 구조가 변할 수 있다는 연구가 있을 정도예요.



• 주요 근거

- 세계보건기구(2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under five years of age.
- 노컷뉴스(2018). 스마트폰, 유아, 청소년 '기억력 저하' 원인, <https://www.nocutnews.co.kr/news/5005963>
- 이데일리(2016). 스마트폰, PC 등 길 안 가득한 전자파 유아/청소년 집중력 저하 원인, <https://www.edaily.co.kr/news/read?newsId=02358326612521328>.
- 미국소아과학회(2016). Media and Young Minds.
- Dunckley, V. (2015). Reset Your Child's Brain : A Four-Week Plan to End Meltdowns, Raise Grades, and Boost Social Skills by Reversing the Effects of Electronic Screen-Time. New World Library.

※ 가이드라인에 대한 자세한 내용은 매뉴얼을 참고해주세요. 가이드라인 및 매뉴얼은 스마트심센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)에서 다운로드 가능합니다.

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)



- 아이가 스마트폰 작동에 능숙하다고 해서 Smart(똑똑)한 것은 아닙니다.
- 보호자의 스마트폰 이용습관과 과의존도 아이에게 대물림될 수 있습니다.
- 규칙 없는 스마트폰 이용은 방임일 수 있습니다.

R

사용 상태 점검 (State check)



- 보호자가 스마트폰 과의존일 경우, 아이도 과의존 위험이 큽니다.
 - 성인과 아이 모두 스마트폰 과의존으로 인해 신체 심리·관계·행동 문제를 경험할 수 있습니다.
 - '스마트폰 과의존 척도'를 활용해 사용습관을 꼭 확인해보세요.
 - 스마트폰 과의존 점검방법 :
스마트심센터 홈페이지(www.iapc.cp.kr)
→ 「과의존 진단, 또는 과의존이란?」
→ 「유아 및 성인용 스마트폰 과의존 척도」 이용

E

바른 사용 실천 방안 및 대안 제시 (Suggest alternatives)



- 아이의 발달단계와 기질을 고려해 스마트폰 사용규칙을 '구체적'으로 정하세요. 가정(기관) 내 스마트폰 활용 규칙을 정해 일관되게 지킵니다.
- 학습용 앱보다 '책'을 읽어주세요. 보호자가 일할 때나 식당, 차 안에서도 스마트폰 대신 놀잇감(장난감, 종이, 그림책, 퍼즐, 블록 등)을 주세요.

S

주변 사람과의 관계 형성 강화 (Connect)



- 아이가 규칙을 지키면 충분히 칭찬하고 격려해주세요. 아이와의 상호작용을 위해 다양한 놀이를 함께 해주세요.
 - 유아(만 3~5세)까지의 발달 특성과 보호자와의 유대관계는 아이의 평생 발달에 영향을 미칩니다. 보호자와의 긍정적인 상호작용과 놀이는 아이의 건강한 발달을 위한 가장 효과적인 방법입니다.

T

* 가이드라인 개발 주요 근거

- 세계보건기구(2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under five years of age.
- 미국소아학회(2016). Media and Young Minds.

* 가이드라인에 대한 자세한 내용은 매뉴얼 참고

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



보호자의 스마트폰 이용 습관을 아이가 그대로 습득합니다.
 부모가 스마트폰 과의존 위험군이면 아이도 과의존 위험군에 속하는 비율이 높습니다.
 아이의 스마트폰 활용역량, 보호자로부터 시작됩니다.
 다음과 같이 한 달만 노력해보세요!

만 3세~5세 유아에게 올바르게 스마트폰을 주는 방법

"아이의 성장에 필요한 것은 스마트폰이 아닌 놀이와 체형 그리고 보호자와의 상호작용입니다.
 아이가 똑똑하게 스마트폰을 사용할 수 있도록 보호자가 도와주세요." 아이를 위해 가족과 합의
 하여 스마트폰 사용 규칙을 구체적으로 정하고 함께 따르는 것이 중요합니다.

- 스마트폰으로 할 수 있는 놀이와 스마트폰 없이도 할 수 있는 놀이의 차이를 알려주세요.
- 가정 내 스마트폰을 사용하는 공간과 시간을 구체적으로 정하여 알려주세요.
- 스마트폰 이용시간은 적을수록 좋고, 보호자가 함께 보고 시청 내용에 대해 이야기 하기를 권합니다. 만 3세~4세의 경우 앉은 채 수동적으로 화면을 보는 시간은 1시간 이내로 허용하는 것이 좋습니다.
- 놀이와 달리 스마트폰 이용의 주도권은 아이에게 주지 마세요.
- 집이 아닌 공간에서도 아이를 진정시키는 방법으로 스마트폰을 사용하지 않도록 노력 해주세요
- 스마트폰 사용규칙을 어겼을 경우 스마트폰 사용 금지 기간을 정하고, 규칙은 일관 되고 단호하게 지켜주세요.

아이와 함께하는 연령별 놀이



연령	놀이 유형	놀이 종류
24~36개월	기능	뒹뒹기, 달리기, 기어오르기, 세발자전거 타기
	구성	구슬 꿰기, 퍼즐 맞추기, 찌꺼기 붙이기, 블록으로 폐쇄된 공간 만들기, 다리 만들고 이름 붙이기, 종이접기, 그림 그리기
	상징	그림책 보기, 엄마, 아빠 등 가족 놀이, 인형 놀이, 말하기 놀이
36~48개월	기능	한 발로 서기, 정글짐
	구성	구성놀이 종이접기, 그림 그리기, 쌓기와 블록을 혼합하여 공간을 구성하고 활용하는 놀이
	상징	상황 및 역할놀이(병원놀이, 가게 놀이, 우체국 놀이), 숫자놀이, 퍼즐 놀이, 수수께끼 놀이, 간단한 말 잇기, 책 읽어주기, 자연 변화에 관심을 보이며 물체를 탐색하고 비교하기



아이 양육과 스마트폰 이용 지도에 어려움을 느낀다면 지금 바로 전문가의 도움을 받아보세요.



스마트심센터 홈페이지
www.iapc.or.kr



스마트심센터
 YouTube



디지털역기능 대응 통합안내
gooddigital.or.kr