

스마트폰을 Smart(똑똑)하게 사용하는 방법

“당신은 스마트(Smart)한 디지털(Digital) 시민입니다”

웰빙(Well-being)을 위한
나만의 생산적 스마트폰 사용법,
오늘부터 시작해볼까요?



성인의 스마트폰 과의존 문제 상황

길을 갈때나,
운전 할때도
스마트폰에서 나오는
내용이 궁금해
눈을 떼수가 없어요.

공부하는데,
업무하는데
스마트폰이
없으면
안되잖아요.

소통하고 싶어
SNS에 들어가는데
비교하면서
우울해지지만 하고
더 소통이 안되는
느낌이에요.

편리하려고 사용하는
스마트폰, 어떻게 하면
좀 더 건강하게
사용할 수 있을까요?



성인의 스마트폰 과의존 실태

성인 스마트폰 과의존 위험군 비율 추이(% , 2018-2020)



성인 스마트폰 과의존 위험군 현황 (% , 2020)



성인 스마트폰 과의존 요인별 경험 현황(% , 2020)



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

- 성인은 스마트폰 과의존의 3요인(허저성/조절실패/문제적 결과) 중, 이용시간을 조절하거나 줄이는 것에 어려움을 느끼는 '조절 실패'를 가장 많이 경험하는 것으로 나타났습니다.
- 성인은 여성(21.1%)보다는 남성(23.2%)이, 다른 연령 보다는 20대(30.4%)의 스마트폰 의존률이 높았습니다.
- 성인의 스마트폰 과의존 위험군은 첫 번째 조사연도(2011) 이후 계속 증가 추세입니다.

스마트폰 과의존, 어떤 문제가 나타날 수 있을까요?

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 건강과 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 중비)'가 될 수 있습니다.
- 운전 중 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, 가까운 사람들과의 관계 그리고 안전에도 해롭습니다.
- 성인의 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 자신의 사용 습관을 확인해 보세요.
- 스마트폰 과의존 점검방법 : 스마트쉼센터 홈페이지 (www.iapc.or.kr) → 「과의존 진단」 또는 「과의존 이란?」 → 「성인용 스마트폰 과의존 척도」 이용

E

바른 사용 실천 방안 및 대안 제시 (Suggest alternatives)



- 스마트폰 관리 앱(App)으로 사용내역을 주기적으로 확인합니다.
- 스마트폰 이용 제한 시-공간을 정해 디지털 디톡스(Digital Detox)를 실천합니다.
- 스마트폰으로 디지털 리터러시와 활용 역량을 개발합니다.
- 온라인 공간에서 디지털 기술로 사회 문제 해결에 참여합니다.
- 의미 있는 여가생활을 가꾸고, 사회 활동에 동참합니다.

S

주변 사람과의 관계 형성 강화 (Connect)



- 스마트폰을 내려놓고 가까운 사람들과 소통합니다.
- 공공장소에서 '스마트폰 예절'을 지킵니다.
- 안전하고 신뢰할 수 있는 디지털 문화를 만들어 갑니다.

T

*가이드라인 개발 주요 근거

- 과학기술정보통신부-한국지능정보사회진흥원(2019). 2019 스마트폰 과의존 실태조사
 - 과학기술정보통신부-한국경제지능정보사회진흥원(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 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)에서 다운로드 가능합니다.



점차 건강한 스마트폰 사용법에 대한 관심과 필요성이 커지고 있습니다.
 그런데 너무 많은 정보 때문에 실천하기가 오히려 힘들지는 않나요?
 나의 상황과 환경에 맞춰 정말 필요한 한두 가지부터 시도해보는 것이 어떨까요?
 오늘부터 실천할 수 있는 것을 선택해보세요. 그리고 한 달만 노력해 보세요!

생산적 스마트폰 활용 방법 실천하기

- 시간, 공간, 상황에 알맞는 스마트폰 이용 규칙을 만들어 실천합니다.
 - 길을 걸을 때와 운전을 할 때, 계단 등의 위험한 곳에서는 스마트폰을 보이지 않는 곳에 보관합니다.
 - 잘 때에는 스마트폰을 무음 모드로 설정하거나 손에 닿지 않는 곳에 놓아두는 '거리두기'를 합니다.
 - 조용한 장소나 여러 사람이 함께 있는 곳에서는 무음 모드 또는 이어폰을 사용하며 타인을 방해하지 않는 것이 배려입니다.
 - 온라인 공간에서도 타인에 대한 배려와 포용을 위해 노력합니다.
- 바른 스마트폰 사용 자세를 습관화하고, 사용 후 일정한 시간이 지난 뒤에는 스트레칭을 합니다.
- 가까운 사람들과 함께 있을 때에는 '스크린 컨택(screen-contact)'이 아닌 '아이 컨택(eye-contact)'을 해주세요.
- 온라인 공간에서 비판적 관점 및 사고를 통해 가짜 뉴스와 검증되지 않은 정보를 분별하고, 디지털 콘텐츠를 건강하게 선택합니다.
- 자신의 개인 정보를 보호하고 타인의 창작물을 무단으로 사용하지 않는 디지털 윤리를 실천합니다.
- 디지털 환경에서의 위험으로부터 자신과 주변 사람들의 안전을 지킵니다.
- 스마트폰 과의존 예방 및 데이터/디지털 콘텐츠 리터러시 향상을 위한 교육에 참여합니다.



성인 대상 정보화 교육 기관

주관기관	대상연령	주요내용	비용	신청방법
한국지능정보사회진흥원	모두	스마트심센터를 통해 성인 대상 맞춤 스마트폰 과의존 예방 교육 프로그램 및 콘텐츠 제공	무료	홈페이지 통해 신청 www.iapc.or.kr
디지털 리터러시 협회	모두	디지털 리터러시 및 불평등 해소 교육 제공	교육별 다름	홈페이지 통해 신청 www.cdledu.org
지식캠퍼스 GSEEK	모두	경기도에서 제공하는 온라인 평생학습 서비스로 IT, 은퇴설계, 생활정보, 시민참여, 언어, 자격증 등 14개 분야별 학습과정 제공	무료	홈페이지 통해 신청 www.gseek.kr
K-mooc	모두	Korean Massive Open Online Course, 즉 오픈형 온라인 학습과정으로 고등교육의 개방이라는 세계적 흐름에 발맞춰 고등교육에 대한 평생학습 기반 조성을 목표로 다양한 교육과정 제공	무료	홈페이지 통해 신청 www.kmooc.kr
지역사회	모두	시·구·군청, 복지관, 대학 평생교육원 등 지역사회 내 다양한 기관에서 정보화 교육 제공	무료	기관별 홈페이지 확인

스마트폰 과의존 예방 정보 더 알아보기



스마트심센터 홈페이지
www.iapc.or.kr



스마트심센터
YouTube



디지털역기능 대응 통합안내
gooddigital.or.kr