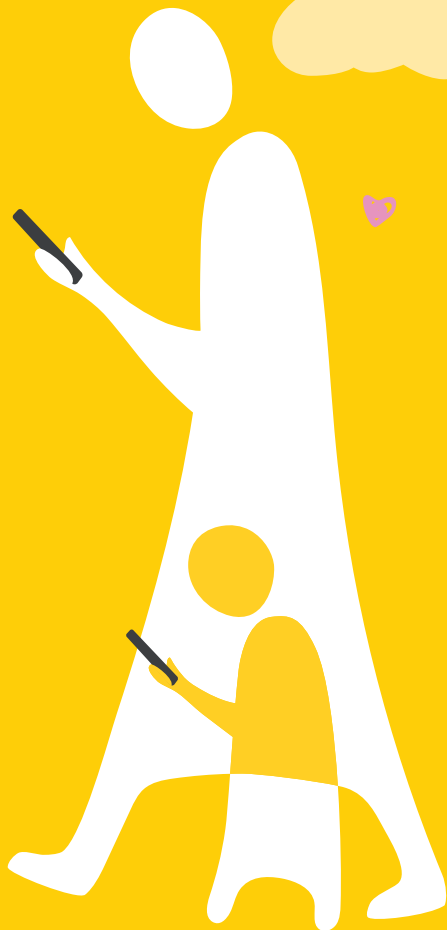


아이에게 똑똑하게 스마트폰을 주는 방법

# “당신은 보호자입니다.”

아이는 보호자의 스마트폰 이용 습관을  
그대로 따라 합니다.



# 보호자가 아이에게 스마트폰을 주는 상황

아이에게 스마트폰을 주지 않으면 울거나 보채서 자주 주게 돼요.

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

교육적 영상을 보여 주면 공부도 되니 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 두개골이 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.
- 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.

# 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.
- 규칙없는 스마트폰 이용은 방임일 수 있습니다.

# R

## 사용 상태 점검 (State check)



- 보호자가 스마트폰 과의존일 경우, 아이도 과의존 위험이 큼니다.
  - 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.or.kr](http://www.iapc.or.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](http://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 정해 주세요.
- 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.



NIA 스마트폰센터  
 홈페이지  
[www.iapc.or.kr](http://www.iapc.or.kr)



스마트폰 바른 사용  
 실천 콘텐츠  
 (에띠인형)만들기



함께 스마트폰  
 바른 사용  
 실천하기