

우리나라는 스마트폰 개통률 세계1위로 어린 아이들도 쉽게 스마트폰을 사용합니다. 스마트폰 사용으로 인해 생활이 편리해 지고 풍부해지는 장점이 있는 반면, 지나친 사용이나 오용으로 인한 부작용과 우려도 커지고 있습니다. 여성가족부의 2017년 인터넷 스마트폰 이용습관 진단조사에 따르면 전국 초중고생의 14.3%가 인터넷 또는 스마트폰 위험 또는 주의 사용자군에 속한다고 합니다. 이번 뉴스레터는 부모가 어떻게 하면 현명하게 자녀의 스마트폰 사용법을 지도할 수 있는지에 대해서 알려드리고자 합니다.

1. 스마트폰을 무조건 못하게 하고 줄이는 것이 아니라 자녀의 조절 능력과 자제력을 키우는 것이 중요합니다.

- 일반적인 금지 명령은 효과가 없으며 일단
- 부모는 자녀와 사용하는 스마트폰 콘텐츠를 같이 사용하고 경험해 볼 필요가 있습니다. 이를 바탕으로 자녀와 대화를 하면서 적절한 제한에 대해서 논의할 수 있습니다.

2. 충분한 놀이 시간을 제공합니다.

- 스마트폰을 대신할 수 있도록 친구들과 밖에서 노는 시간을 늘리고 부모님과 자녀가 즐겁게 할 수 있는 취미나 활동을 찾아 주세요. 등산이나 축구 등 신체 활동도 좋고, 오목이나 보드게임 등 다같이 둘러 앉아 즐길 수 있는 활동도 좋습니다.

3. 원만한 가족관계는 자녀의 스마트폰 중독을 예방할 수 있습니다.

- 부모 자녀 간에 긍정적으로 의사소통을 하고
- 부모가 세심한 관찰과 관심을 보이며
- 명확한 한계를 설정하여 지키는 것이 중요합니다.

4. 규칙은 자녀가 지킬 수 있도록 현실적이고 매우 구체적이어야 합니다.

- 사용 시간과 사용 가능한 콘텐츠를 정합니다.
예: 하루 () 시간, ()시까지 (특정 스마트폰 콘텐츠 이용)는 가능.
- 사용하지 않는 공간을 정합니다. 식탁이나 침대에는 사용하지 않도록 합니다. 이러한 규칙은 자녀뿐만 아니라 온 가족이 함께 지켜야 합니다.

“잠자리에서 스마트폰을 하면 잠을 깊게 못 잔다고 하는구나. 우리 가족 모두 꼭 자기 위해서 침실에 들어갈 때는 스마트폰을 가지고 들어가지 않는 것으로 규칙을 정하자.”

- 어떤 경우는 몇 시까지 보다는 게임 ()편, 동영상 ()편 등이 더 지키기 쉬울 수 있습니다. 게임이 끝나지 않았는데 정해진 시간이 되었다고 쉽게 스마트폰을 내려놓을 수 있는 아이들은 흔치 않습니다.

5. 부모님이 모범이 되어야 합니다.

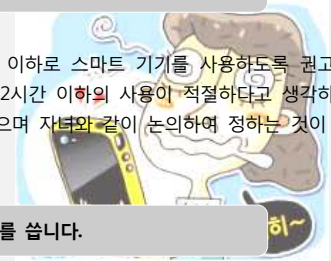
- 자녀에게 스마트폰의 사용을 제한하면서 부모님은 마음대로 스마트폰을 사용한다면 아이는 절대로 부모님의 요구에 따르지 않습니다. 백 마디 말보다 한 번의 행동이 더 큰 가르침을 줍니다.

Q1. 스마트폰은 언제 사주는 것이 좋을까요?

스마트폰 사용 시기에 대한 인식은 부모 자녀 간에 차이가 크고 시대에 따라 변하고 있습니다. 스마트폰이 가지고 있는 강한 중독성을 고려하면 자녀가 조절력과 자기 통제력이 생긴 후에 스마트폰을 사주는 것이 좋습니다. 다만 생활의 필수품처럼 자리 잡은 현실을 감안한다면 절대적인 정답은 없으며 아이의 성향과 가정의 상황을 고려하여 사용 시기를 정합니다.

Q2. 스마트폰 사용은 몇 시간 정도가 좋을까요?

미국소아과 학회에서는 초중고 학생들에게 하루 1-2시간 이하로 스마트 기기를 사용하도록 권고하였으며 우리나라 정신건강의학과 전문의들은 전반적으로 2시간 이하의 사용이 적절하다고 생각하였습니다. 하지만 자녀와 가정의 상황에 따라 달라질 수 있으며 자녀와 같이 논의하여 정하는 것이 좋습니다.



Q3. 자녀가 스마트폰 사용시간을 잘 지키지 못하고 때를 씁니다.

지도방법의 예시	예상 결과
타협 없는 극단적인 통제	자녀의 분노 유발로 부모 자녀 갈등 폭발함
일방적 스마트폰 압수 또는 부수는 행동	자녀는 폭력을 학습하며 자녀의 행동 문제 돌출 가능성 높음
자녀의 요구에 무조건적인 허용	자녀는 자신의 행동 조절력을 배울 수 없으며 다른 행동 조절 문제도 흔히 나타남
처음에는 안 들어주다가 때를 쓸 때 들어줌	자녀의 때쓰는 행동이 강화됨
처음 요구할 때 신중히 대처함. 즉 들어줄 수 있는 범위에 대해서 바로 대화하여 타협하며 안 되는 것은 끝까지 들어주지 않음.	자녀는 약속 지키기 및 원칙의 중요성을 배우며 자기 조절력을 키울 수 있음

Q4. 아무리 열심히 교육하고 지도해도 아이가 스마트폰에 빠져서 헤어 나오지 못 합니다.

자녀가 감정이나 행동을 잘 조절 못하는 소인을 가지고 있거나, 감정적인 어려움을 겪고 있을 가능성이 있습니다. 학교나 가정에서 문제가 되는 정도라면 정신건강 전문가를 찾는 것이 좋습니다.