



제로챌린지

스마트폰 zero 도전

엄마, 아빠는 하면서
왜 나는 안돼요?

Contents



들어가며	03
우리 아이 스마트기기 사용습관, 이대로 괜찮을까요?	04
아이가 스마트폰 작동에 능숙하다고 해서 똑똑한 것은 아닙니다.	08
우리 아이 스마트폰, 얼마나 사용하고 있나요?	14
스마트폰, 바르게 사용할 수 있어요.	20
스마트폰이 빠진 시간을 '함께하는 시간'으로 채워요.	30

들어가며

‘가랑비에 옷 젖는다’라는 속담이 있습니다. 영유아기부터 다양한 미디어에 조금씩 노출된 아이가 결국 손에서 스마트기기를 놓지 못하는 습관으로 다른 일까지 방해받아 갈등을 겪는 가정이 많아지고 있습니다.

우리는 아이와 눈을 맞추며 함께 대화하고, 몸으로 뒹구며 즐겁게 놀이하는 것이 자녀에게 좋다는 사실은 잘 알고 있습니다. 그러나 운전할 때나 식당에서 아이가 보챌 때, 급한 일을 마무리해야 할 때 아이에게 손쉽게 스마트폰을 쥐어줍니다. 그 밖에 스마트기기를 통해 보여주는 동화가 더 교육적일 것 같아서, 4차 산업혁명 시대를 준비하며 더 빨리 스마트기기를 접하면 좋을 것 같아서... 다양한 이유로 양육자는 자녀에게 스마트기기를 안깁니다. 이렇게 아이의 삶으로 스마트기기가 스며들고 있습니다.

「엄마, 아빠는 하면서 왜 나는 안돼요?」는 스마트기기에 심각하게 몰두하는 아이로 힘들어하는 양육자는 물론, 아직 스마트기기 과의존 문제를 인식하지 못하는 양육자를 위해 개발되었습니다. 자녀와 양육자 모두의 스마트기기 사용상태를 점검하고 바르게 사용하는 실천 방안과 대안을 제시 하였습니다. 무엇보다 스마트기기 과의존 문제는 양육자와의 친밀한 관계 형성으로 해결할 수 있다는 것을 꼭 기억하셨으면 합니다.

이 책은 스마트쉽센터에서 개발한 ‘스마트폰 과의존 예방 가이드라인’을 토대로 제작하였습니다. 가이드라인을 쉽게 풀이한 설명글과 상황에 맞게 사례를 삽화, 만화로 구성하여 양육자의 이해를 도울 수 있게 노력하였습니다. 지면을 빌어 이 책의 뼈대를 만들어 주신 스마트쉽센터에 감사함을 전합니다.

이 책을 통해 부디 많은 아이가 스마트기기보다 양육자와 관계에서 더 큰 즐거움과 행복을 경험 하는 가정이 되기를 기대합니다.

2021년 11월

서울특별시육아종합지원센터장 이남정

우리 아이 스마트기기 사용습관, 이대로 괜찮을까요?



작고 휴대가 간편한 스마트기기는 어느덧 우리도 모르는 사이 일상 깊숙이 파고들어 각종 정보검색이나 업무처리부터 학습, 쇼핑, 게임, SNS를 통한 여가활동에 이르기까지 생활의 모든 것을 함께하는 중요한 존재가 되었습니다.

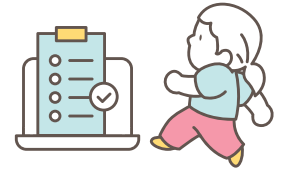
특히 스마트기기 사용이 보편화된 세상에 태어난 우리 아이들은 일명 '디지털 원주민(digital native)'이라는 별명답게 스마트기기를 처음 사용하는 연령도 갈수록 낮아지고 있어요. 2019년에 만 6세 이하의 영유아를 대상으로 스마트기기 사용실태를 조사한 결과, 53%의 아이들이 만 1세 전후부터 스마트기기를 사용했다고 해요.¹⁾

예전에는 오감으로 즐기던 여러 가지 놀이, 독서, 미술활동, 음악연주 등이 점점 스마트기기로 넘어오고, 아이들은 동네에서 친구들과 뛰어 노는 대신 놀이터 구석에서 삼삼오오 무리지어 스마트 게임에 몰두하는 모습이 더 이상 낯설지 않습니다. 이러한 '스마트기기 세상'에서 과연 우리 아이들은 어떤 경험을 하고 있을까요? 어릴 때부터 부모가 무심코 쥐어 준 스마트기기에 밀려 중요한 무엇인가를 잃어가고 있는 것은 아닐까요?

또 한 가지 중요한 사실은 양육자인 우리 또한 스마트기기 과의존으로부터 자유롭지 않다는 것입니다. '자식은 부모의 거울'이라는 말이 있듯이 아이와 스마트기기 사용을 두고 실랑이해본 경험이 있는 양육자라면 한번쯤 자신을 돌아볼 필요가 있어요. 아이에게 처음 스마트기기를 쥐어 준 사람은 누구인가? 아이에게 스마트기기를 줄 때 그것을 올바르게 사용하는 방법도 함께 가르쳐주었나요? 아이는 양육자가 스마트기기를 사용하는 모습을 통해 무엇을 보고 배우고 있나요?

영유아기는 뇌 발달이 급격히 이루어지는 시기로 스마트기기 과다 사용은 한창 자라는 아이들의 뇌에도 부정적인 영향을 미칠 수 있어 특별히 주의가 필요해요. 그럼 스마트기기 과의존이 영유아의 뇌 발달에 미치는 영향을 자세히 알아볼까요?

영유아기의 뇌 발달을 이해해요.



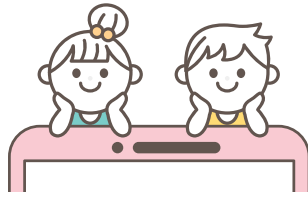
아이들은 아직 완성되지 않은 미숙한 뇌를 갖고 태어나요. 다른 동물들과 달리 인간의 뇌는 갖추어야 할 것이 많기 때문에 태어난 이후에도 뇌 발달은 계속 이루어져요. 뇌 신경세포들의 연결을 시냅스라고 하는데, 아이가 태어난 후 환경적인 경험에 의해 이 시냅스는 새롭게 연결되고 더 튼튼하게 연결되기도 하며 연결이 끊어지고 사라지기도 해요. 생후 4년간은 이러한 뇌 신경망의 형성과 발달이 가장 활발하게 이루어지는 매우 중요한 시기예요.

흔히 인간의 뇌는 컴퓨터와 비슷하다고 하지요? 반대로 아이의 뇌가 컴퓨터와 다른 점은 뇌는 스스로 프로그램을 짤 수 있다는 점이에요. 외부 환경과의 상호작용에 필요한 프로그램이 있으면 스스로 프로그램을 만들고, 자주 사용하지 않는 프로그램은 스스로 알아서 삭제도 합니다.

아이의 뇌를 살펴보면 경험에 따라 자주 사용하는 시냅스는 더 촘촘하게 연결되면서 튼튼해지는 반면, 자주 사용하지 않는 시냅스의 연결은 끊어지고 사라져요. 필요한 프로그램은 언제든지 다시 설치할 수 있는 컴퓨터와 달리 한번 사라진 뇌 신경세포는 다시 생기지 않는답니다. 이것을 '시냅스의 가지치기'라고 해요. 우리 뇌의 입장에서는 사용하지 않는 시냅스를 계속 갖고 있는 것보다 살아남은 시냅스의 연결을 강화하는 것이 발달에 효과적이기 때문에 이러한 가지치기 현상이 생긴답니다.

영유아기는 뇌 발달의 결정적 시기로 이 시기에 아이가 보고 만지고 듣고 느끼고 생각하는 모든 것이 시냅스라는 뇌의 구조를 만들고, 자주 사용하면 오래 살아남아요. 그러나 운동을 하지 못해서, 직접 만져보지 않아서, 사랑을 느껴보지 못해서 활동이 뜸해진 시냅스는 결국 연결이 끊어져 사라지게 됩니다.²⁾ 이와 같이 시냅스 형성이 가장 활발하게 이루어지는 영유아기는 오감을 통한 다양한 감각 경험과 사람과의 직접적인 관계를 맺는 경험이 무엇보다 중요하다고 할 수 있어요.

📍 스마트기기가 우리아이의 뇌 발달에 어떤 영향을 줄까요?



앞에서 살펴본 영유아의 뇌 발달 과정을 바탕으로 영유아기에 스마트기기를 과도하게 사용할 경우 우리 아이의 뇌 발달은 어떤 영향을 받게 될지 생각해봅시다. 움직임, 촉각, 인간관계, 그리고 자연은 아이의 뇌와 신체 발달에 꼭 필요한 네 가지 기본 요소라고 할 수 있어요.³⁾ 그런데 아이가 스마트기기를 과도하게 사용하는 동안에는 몸의 움직임이 줄어들고, 사람과의 직접적인 관계 경험이 없는 채로 스마트기기 화면의 과도한 자극에 몰입하게 돼요.

시냅스 연결과 가지치기가 급속하게 이루어지는 영유아기에 이런 상황이 지속되면 아이의 뇌에서는 다양한 감각 경험과 인간관계에 대한 시냅스의 연결이 끊어지고 사라지게 됩니다. 이와 같이 튼튼한 시냅스 연결을 갖지 못한 채 작은 일부분만 발달한 아이의 뇌는 자라면서 여러 가지 문제행동, 발달 지연, 충동성 및 자기조절의 어려움 같은 문제를 일으키게 됩니다.⁴⁾

우리나라 영유아를 대상으로 한 연구에서도 스마트기기를 늦게 접하고 적게 사용한 아이들의 자조기술, 소근육 운동기술, 글자습득능력 발달을 비롯한 전체적인 발달수준이 높은 것으로 나타났어요.⁵⁾ 또한 스마트기기를 과도하게 사용하는 아이들은 스마트기기를 사용하지 않는 아이들보다 다른 사람의 입장을 이해하고 논리적으로 판단하는 능력이 떨어져 사회성 발달에도 부정적인 영향을 주는 것으로 밝혀졌어요.⁶⁾

스마트기기 영상매체의 이러한 부정적인 영향을 고려해 우리나라를 비롯한 미국, 캐나다 등의 소아과 의사 및 아동발달 전문가들은 최소한 만 2세까지는 영상매체를 사용하지 말라는 지침을 내놓았고, 그 이후에도 스마트기기 노출을 최대한 낮출 수 있을 때까지 늦추기를 권하고 있어요.³⁾⁷⁾

이에 본 책에서는 영유아의 바른 스마트기기 사용 습관 형성을 위한 일곱 가지 기본 원칙과 R.E.S.T. 라는 네 범주를 다음과 같이 소개합니다.⁸⁾

1 R problem Recognition

스마트폰 과의존 문제 인식

아이가 스마트폰 작동에 능숙하다고 해서 Smart(똑똑)한 것은 아닙니다.

- 아이에게 무심코 보여주는 10분의 모바일 콘텐츠도 쌓이면 스마트폰 과의존으로 이어질 수 있습니다.
- 아이는 양육자의 스마트폰 사용습관을 닮아갑니다.
- 규칙 없는 스마트폰 사용은 방임일 수 있습니다.

2 E statE check

사용 상태 점검

우리 아이 스마트폰, 얼마나 사용하고 있나요?

- 양육자가 스마트폰 과의존일 경우, 아이도 과의존하게 될 위험이 큼니다.

3 S Suggest alternatives

바른 사용 실천 방안 및 대안 제시

스마트폰, 바르게 사용할 수 있어요.

- 아이의 발달단계와 기질을 고려해 스마트폰 사용규칙을 '구체적'으로 정하고, 모든 양육자가 일관되게 지켜주세요.
- 책 읽어주는 앱(App)보다 양육자가 직접 책을 읽어주세요. 양육자가 일할 때나 식당, 차 안에서 스마트폰 대신 아이가 갖고 놀 수 있는 놀잇감(장난감, 종이, 그림책, 퍼즐, 블록 등)을 준비해주세요.

4 T connecT

주변 사람과의 관계 형성 강화

스마트폰이 빠진 시간을 '함께하는 시간'으로 채워요.

- 모바일 콘텐츠보다 양육자와의 친밀한 시간이 아이의 발달에 도움이 됩니다. 아이와 눈을 맞추고 웃으며 즐거운 놀이상호작용을 함께 해주세요.

아이가 스마트폰 작동에 능숙하다고 해서 똑똑한 것은 아닙니다.

스마트폰 과의존 문제 인식

check point



- 아이에게 무심코 보여주는 10분의 모바일 콘텐츠도 쌓이면 스마트폰 과의존으로 이어질 수 있습니다.

영유아의 과도한 스마트기기 사용은 아이들의 정서, 사회성, 수면습관, 뇌 발달 등에 부정적인 영향을 줍니다. 스마트기기의 전자파는 성인보다 아이들의 뇌에 더 깊이 침투하고, 지속적으로 노출되면 암, 발달장애, 면역질환, 우울증, 난임과 같은 심각한 문제가 발생할 위험이 높으므로 반드시 주의해야 해요.⁹⁾

스마트기기 과의존이 아이의 발달에 미치는 부정적인 영향

● 아이의 뇌가 중독자의 뇌처럼 발달해요.

중독증상을 보이는 사람의 뇌에서는 도파민이라는 물질이 과다 분비되어 충동을 억제하는 전두엽의 기능이 떨어지는 현상이 나타나요. 한창 뇌가 발달하는 영유아기에 스마트기기에 과의존하면 아이의 뇌가 이러한 '중독자의 뇌'로 발달하여 조절능력이 떨어지게 돼요. 특히 만 7세 이전에 스마트기기를 사용하는 경우, 자라서 행동장애가 발생할 확률이 80%나 높아질 수 있어요.¹⁰⁾

● ADHD 증상을 보일수 있습니다.

유아의 스마트기기 사용시간이 길어질수록 주의력 결핍과 충동성 등, ADHD(주의력 결핍 과잉행동 장애) 증상을 더 많이 보이는 경향이 있어요.¹¹⁾

● 언어, 인지, 사회성, 감정조절 능력 발달의 어려움이 생겨요.

스마트기기를 사용하는 동안에는 형제, 또래, 양육자 등 실제 사람과 상호작용하는 시간이 줄어들기 때문에 언어, 인지, 사회성 발달에 불리하고 감정조절능력 발달에도 어려움이 생겨요.¹²⁾¹³⁾

check point



- 아이는 양육자의 스마트폰 사용습관을 닮아갑니다.
- 규칙 없는 스마트폰 사용은 방임일 수 있습니다.

영유아기 아이는 아직 자기조절능력이 미숙하기 때문에 스마트기기를 사용하고 싶은 욕구를 스스로 조절하기 어려워요. 따라서 성인인 양육자가 아이의 욕구조절을 도와야 스마트기기 사용의 부작용으로부터 아이를 보호할 수 있어요.

그러나 양육자 또한 스마트기기를 습관적으로 사용하고 있다면 스마트기기의 부정적 영향에 무뎠어지기 쉽겠지요. 그런 경우에는 아이에게도 수시로 스마트기기를 사용하게 하여 자신도 모르는 사이에 아이의 신체적, 심리적 발달에 심각한 해를 끼치게 되니 주의가 필요해요.

스마트기기 사용습관은 하나의 가족문화로 아이는 양육자의 식습관 등 여러 행동습관을 닮듯이 스마트기기 사용습관 또한 닮아가요. 따라서 양육자는 자신의 스마트기기 사용습관을 스스로 점검해보는 것이 중요해요. 그리고 가족끼리 함께 지켜야 할 스마트기기 사용규칙을 정하는 것도 꼭 필요한 일이에요.

현재 우리 가족의 스마트기기 사용습관은 어떠한가요? 다음을 참고하여 혹시 우리 아이, 또는 양육자인 내가 스마트기기 과의존 상태는 아닌지 점검해보세요.

‘스마트기기 과의존’이란?

양육자 또는 자녀가 스마트기기 과의존 상태인지 확인하고자 할 때는 '현저성', '사용조절력', '문제적 결과'를 살펴보는 것이 필요합니다. 스마트기기 사용에 있어서 이 세 가지의 모습이 보인다면 과의존 상태라고 볼 수 있습니다.

● 현저성

스마트기기를 과도하게 사용하여 다른 어떤 활동보다 스마트기기 사용하는 것을 좋아해요. 특히 아이들의 경우, 다른 어떤 놀이보다 스마트기기를 갖고 노는 것을 좋아하고, 수시로 스마트기기를 사용하고 싶어 하는 모습을 보여요.

● 사용조절력

스마트기기 사용시간을 자신이 원하는 만큼 스스로 조절하기 어려워요.

● 문제적 결과

스마트기기 사용으로 일상생활에 부정적인 영향을 경험하고 있음에도 스마트기기를 지속적으로 사용하고 있어요.



아이가 보챌 때마다 스마트기기를 보여주게 돼요.

사례

생후 18개월 아이가 최근 들어 부쩍 시도 때도 없이 안아달라고 떼를 쓰기 시작해 유아용 만화 영상을 조금씩 보여주기 시작했어요. 영상을 보여주면 금방 울음을 그치니 양육자인 저도 한결 편해져 식당, 카페, 카시트, 유모차 이용 시 아이가 보챌 때나 잠투정을 할 때 스마트기기를 보여주는 것이 습관화 되어 어느새 하루에도 꽤 많은 시간을 사용하고 있어요. 이렇게 해도 괜찮을까요?

아이가 첫 돌이 지나면 혼자 걸어 다닐 수 있게 되면서 애착대상인 주양육자로부터 떨어져 스스로 세상을 탐색할 수 있게 돼요. 그러다 능숙하게 걸음마를 하는 생후 16~24개월 무렵이 되면, 오히려 다시 양육자에게 안아달라고 보채며 소위 말하는 '껌딱지'가 되곤 해요. 이는 영유아의 심리발달 과정 중 '재접근기'라는 단계에서 흔히 보이는 모습으로 애착 형성의 자연스러운 과정이지만¹⁴⁾ 그만큼 주양육자의 체력적, 정신적 피로도가 높아지는 시기이기도 하지요.

양육자가 이 시기의 아이와 매일같이 씨름하다보면 10~20분만이라도 영상물을 보여주며 잠시라도 쉬고 싶은 마음이 간절해져요. 그런 양육자의 심정은 이해하지만 그렇다고 해서 과도하게 영상물에 의존하는 것은 나중에 아이에게 더욱 부정적인 결과로 돌아오게 되므로 보다 긍정적인 방법을 찾아볼 필요가 있어요.

'세 살 버릇 여든 간다'는 속담처럼 영유아기는 식습관, 수면습관 등 기본생활습관을 배우고 몸에 익히는 시기예요. 잠자리에 들기 전, 스마트기기 화면의 밝은 빛에 노출되면 수면에 방해를 받게 돼요. 또한 식사시간에 영유아는 영양섭취의 목적 외에도 음식의 다양한 맛과 향을 음미하며 오감을 발달시켜 음식을 먹는 즐거움을 느끼고, 바른 자세로 식사에 집중하는 습관을 길러야 해요. 그러므로 특히 식사 시간과 자기 전에는 스마트기기를 사용하지 말아야 해요.

영유아기 아이들은 아직 언어발달이 미숙해 자신의 욕구를 울음으로 표현해요. 아이의 울음을 달래기 위해 무조건 스마트기기를 주는 것이 아닌, 각각의 상황에 맞는 대처방법을 찾아보는 것이 중요해요.



“



혹시 아이의 모든 욕구를 스마트기기로
해결하고 있지는 않나요?

”



언어발달에 도움이 될 것 같아

영상물을 보여주고 있어요.

사례

네 살 아이를 키우는 양육자예요. 저는 성격상 말주변이 없고 정적인 편이라 아이와 놀아주는 것이 유독 어색하고 힘들어요. 매일 똑같은 놀이만 하게 되니 아이도 지루해 하는 것 같고, 아이와 하루 종일 같이 있으면 어떤 이야기를 해야 할지 모르겠어요. 양육자가 '수다쟁이'가 되어서 아이와 말을 많이 해주면 언어발달도 빨라진다는데 제가 너무 조용해서 언어자극이 충분하지 않을까 걱정이 돼요. 이럴 땐 유아용 영상이라도 보여주면 언어자극을 받는데 도움이 되지 않을까요? 혹시 저 때문에 아이의 언어발달이 늦어지는 것은 아닐까 불안해요.

영유아기는 언어가 급속도로 발달하는 시기예요. 양육자가 아이의 발달 수준에 맞는 말을 많이 들려주면 아이의 언어발달이 촉진되는 것은 맞아요. 하지만 언어발달이란 단순히 말소리 자극을 많이 준다고 해서 이루어지지 않아요. '언어발달을 촉진하는 자극'이란 실제 사람, 즉 양육자와 주고받는 '상호작용'으로써의 언어일 때 의미 있는 자극이 돼요.

영아기 아이와 양육자의 상호작용을 보면, 아이가 의미 없는 웅얼이 형태의 소리를 낼 때부터 양육자는 마치 아이가 말을 하고 있는 것처럼 다양한 표정과 소리로 반응하고, 아이도 거기에 화답하며 점차 주고받는 상호작용 횟수가 늘어가요. 꼭 말소리가 아니더라도 아이와 직접 눈을 맞추고 미소를 주고받으며 즐겁게 장난치는 것으로도 풍부한 상호작용을 할 수 있어요. 언어표현이 가능한 유아기 아이와도 이러한 즐거운 정서를 공유하는 애착관계는 언어발달 외에도 인지, 정서 및 사회성 등 모든 발달의 기초가 되기 때문에 여전히 중요해요.¹⁵⁾

그러나 스마트기기는 이러한 살아있는 상호작용 없이 일방적으로 자극을 쏟아내기만 하기 때문에 언어발달에 의미 있는 자극이 되지 않아요. 오히려 미디어 콘텐츠에 혼자 집중하는 시간 동안 사람과의 직접적인 상호작용 기회가 줄어들어 결과적으로는 언어발달을 늦추게 되니 반드시 주의가 필요해요.¹⁶⁾



어느 쪽이 아이의 발달에 더 도움이 될까요?



우리 아이 스마트폰, 얼마나 사용하고 있나요?

사용 상태 점검

check point



- 양육자가 스마트폰 과의존일 경우, 아이도 과의존하게 될 위험이 큼니다.

많은 양육자들이 자신도 스마트기기 과의존 상태에 있으면서도 아이에게는 스마트기기를 자주 노출하는 것이 좋지 않다는 것을 잘 알고 있어요. 그렇다보니 아이에게는 스마트기기를 직접 보여주지 않더라도 아이와 함께 있는 동안 양육자 혼자 자주 스마트기기를 들여다보고 집중하기도 해요. 그럴 때 옆에서 이 모습을 지켜보는 아이는 어떤 감정을 느낄까요?

감정을 말로 표현하기 어려운 영아기 아이들은 양육자가 관심을 집중하고 있는 대상을 궁금해하고 호기심을 보이며 양육자 주변을 맴돌면서 자신에게로 관심을 돌리려는 행동을 보일 수 있어요. 그럼에도 양육자가 오랫동안 관심을 보여주지 않으면 짜증을 내며 울기도 하지요.

유아기 아이들을 직접 면담한 최근 연구결과¹⁷⁾에 따르면, 아이들은 스마트기기의 부정적 영향력을 이해하고 있으며 양육자가 스마트기기를 얼굴 가까이 대고 보는 모습에 눈이 나빠질까 봐 걱정을 한다고 해요. 그리고 아침 출근시간 또는 식사시간에 동영상 시청하는 양육자의 모습을 바르지 못하다고 생각하기도 하지요.

평소 아이 교육을 위해 아이 앞에서만큼은 바른 언행을 보이려고 노력하는 양육자들이 많을 거예요. 이제는 스마트기기 사용 습관에 대해서도 양육자가 먼저 모범을 보여야 할 때입니다. 한 번의 사용시간이 짧으면 양육자들은 스마트기기 사용시간이 적다고 생각하기 쉬운데, 막상 하루 동안 전체 사용시간을 따져보면 생각보다 장시간 사용하고 있는 경우가 많아요.

양육자의 스마트기기 사용이 아이에게도 영향을 미치는 만큼 현재 우리 가족의 스마트기기 사용 상태를 점검해보면 스마트기기 과의존을 줄이는데 도움이 돼요.

현재 우리 가족의 스마트폰 사용 상태를 점검해요

1 우리 아이는 언제 처음으로 스마트기기를 사용했나요? (생후 ____ 개월)

2 아이가 평소 어떤 행동을 할 때 스마트기기를 주시나요?

(예 : 식당/카페에 갔을 때, 집에서 식사를 할 때, 차에서 보낼 때 등)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



양육자가 아이에게 스마트기기를 주는 상황의 패턴을 발견하셨나요? 이런 상황에서 스마트기기 대신 다른 적절한 대처방법을 사용할 수 있는지 생각해봅시다.

3 아이가 스마트기기를 찾지 않고 잘 놀 때는 언제인가요?

(예 : 양육자가 함께 놀아줄 때, 놀이터에 갔을 때, 자고 일어나 기분이 좋을 때 등)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



아이가 스마트기기 없이 잘 노는 상황을 파악하셨지요? 생활 속에서 이런 상황을 늘려나간다면 스마트기기 과의존을 예방하는데 도움이 될 거예요.

4 일주일간의 스마트기기 사용량을 점검해보면 현재 우리 가족의 스마트 기기 사용량과 사용패턴을 객관적으로 확인하는데 도움이 돼요. 다음의 표에 지난 일주일간 우리 가족이 스마트기기를 사용한 시간대를 모두 색칠 해보세요.

양육자용

	월	화	수	목	금	토	일
AM							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
PM							
12							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
AM							
12							

아이용

	월	화	수	목	금	토	일
AM							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
PM							
12							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
AM							
12							

5 우리 가족이 혹시 스마트기기에 과의존하고 있지는 않나요? 자가진단 체크리스트를 통해 확인해 봅시다⁷⁾.

유아용 (만 3세~5세 관찰자용, 9문항)



요인	항목	전혀그렇지않다	그렇지않다	그렇다	매우그렇다
조절 실패 (역문항)	1) 스마트폰 이용에 대한 부모의 지도를 잘 따른다.	①	②	③	④
	2) 정해진 이용 시간에 맞춰 스마트폰 이용을 잘 마무리 한다.	①	②	③	④
	3) 이용 중인 스마트폰을 빼앗기지 않아도 스스로 그만둔다.	①	②	③	④
현재성	4) 항상 스마트폰을 가지고 놀고 싶어 한다.	①	②	③	④
	5) 다른 어떤 것보다 스마트폰을 갖고 노는 것을 좋아한다.	①	②	③	④
	6) 하루에도 수시로 스마트폰을 이용하려 한다.	①	②	③	④
문제적 결과	7) 스마트폰 이용 때문에 아이와 자주 싸운다.	①	②	③	④
	8) 스마트폰을 하느라 다른 놀이나 학습에 지장이 있다.	①	②	③	④
	9) 스마트폰 이용으로 인해 시력이나 자세가 안 좋아진다.	①	②	③	④

※ 기준점수(36점 최고점) : 1)~3)번 문항 역채점(1점→4점, 2점→3점, 3점→2점, 4점→1점으로 변환)
 - 고위험군(28점 이상) : 스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 필요합니다.
 - 잠재적위험군(27~24점) : 아이의 스마트폰 사용 행동을 적절히 조절하지 않을 경우, 스마트폰에 과의존될 위험성이 있습니다. 아이의 스마트폰 사용을 관리하고, 계획적으로 사용할 수 있도록 도와주세요.
 - 일반사용자(23점 이하) : 스마트폰을 적절히 이용하고 있지만, 앞으로도 지속적인 관심과 지도가 필요합니다.

양육자용 (성인용, 자기보고식, 10문항)



요인	항목	전혀그렇지않다	그렇지않다	그렇다	매우그렇다
조절 실패 (역문항)	1) 스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.	①	②	③	④
	2) 스마트폰 이용시간을 조절 하는 것이 어렵다.	①	②	③	④
	3) 적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다.	①	②	③	④
현재성	4) 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.	①	②	③	④
	5) 스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다.	①	②	③	④
	6) 스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.	①	②	③	④
문제적 결과	7) 스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.	①	②	③	④
	8) 스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다.	①	②	③	④
	9) 스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다.	①	②	③	④
	10) 스마트폰 때문에 업무(학업 혹은 직업 등) 수행에 어려움이 있다.	①	②	③	④

※ 기준점수(40점 최고점)
 - 고위험군(29점 이상) : 스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적 도움이 필요합니다.
 - 잠재적위험군(28점~24점) : 스마트폰 과의존에 대한 주의가 필요합니다. 스마트폰 과의존의 위험성을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적인 사용을 하도록 노력해야 합니다.
 - 일반사용자(23점 이하) : 스마트폰을 적절히 이용하고 있지만, 앞으로도 지속적인 자기 점검이 필요합니다.



유아용 스마트패드 학습이 꼭

필요할지 고민이 돼요.

사례

아이가 다섯 살이 되니 부쩍 스마트패드를 활용한 유아교육 프로그램을 권유받는 경우가 많아 요. 주변 또래 아이들은 더 어릴 때부터 스마트패드 독서 프로그램이나 유아용 캐릭터 동요, 동화 콘텐츠를 많이 이용하고 있지만 저는 아직 스마트기기 노출은 이르다고 생각해서 보여주 지 않았어요. 양육 전문가들도 스마트기기는 가능한 늦게 노출하는 것이 좋다고 하는데, 출판 사 직원은 괜찮다며 교육용으로 꼭 필요하다고 하니 누구 말이 맞는지 모르겠어요. 정말 스마 트패드 학습이 꼭 필요할까요? 안 하면 나중에 우리 아이만 뒤처지는 것은 아닐까 불안해요.

“어차피 다 쓸 건데 미리 써도 돼요.”, “어차피 집에서 영상물 보잖아요. 대신 이거 보여주 세요.” 오락용 영상보다는 차라리 교육용 영상을 보여주라는 유아교육 관련 출판사 직원의 말 이 설득력있게 들릴 수 있지만 여기에는 중요한 사실이 몇 가지 빠져있어요.

● 어차피 쓰게 될 스마트기이라면 첫 노출 시기를 최대한 늦추는 것이 좋아요.

스마트기기의 첫 사용시기가 빠를수록 아이는 스마트기기의 부정적 영향을 더 많이 받게 돼 요. 자라며 언젠가는 스마트기기를 사용하게 될 테니 어릴 때는 최대한 스마트기기의 부정적 영향으로부터 아이의 뇌를 보호하는 의미로 첫 노출 시기를 최대한 미룰 수 있을 때까지 미 루는 것이 좋아요.

● 영유아기는 인지학습의 효과를 거두기 어려운 시기예요.

아무리 똑똑한 아이라도 자신의 발달수준을 넘어서는 성취를 하기는 어려워요. 영유아기의 뇌는 아직 인지학습을 받아들일 준비가 되어있지 않아서 학습에 들이는 시간과 노력에 비해 큰 효과를 거두지 못해요. 또한 이때 학습을 시키지 않는다고 인지발달이 뒤처지는 것도 아니 예요. 영유아기에는 학습보다는 다양한 오감놀이를 통한 균형적인 발달, 양육자와의 애착형 성, 규칙적인 생활, 기본생활습관 교육이 더 중요해요.

● 부모가 아이를 사랑하는 마음이 상업적으로 이용되는 것은 아닌지 생각해 보세요.

아이에게 좋은 것을 주고 싶은 것이 모든 부모의 마음이에요. 또한 아이 양육에 관해서는 무 엇이든 처음 경험하는 일이라 예측할 수 없는 아이의 미래가 걱정될 수 있어요. 이 또한 아이 가 잘 되길 바라고 사랑하는 마음에서 나오는 것인데, 때때로 이런 부모의 불안감이 상업적으 로 이용되기도 한다는 것이 안타깝지만 현실이에요. 따라서 부모는 양육에 대한 주관을 갖고 주변의 정보를 분별하여 받아들이는 태도가 꼭 필요해요.



어느 쪽이 아이에게 더 좋은 영향을 줄까요?



두 상황의 차이점을 발견하셨나요? 스마트기기 학습보다 양육자가 직접 책을 읽어줄 때 상호작용의 양과 질이 더욱 좋다는 것을 알 수 있습니다.

Suggest alternatives

스마트폰, 바르게 사용할 수 있어요.

바른 사용 실천 방안 및 대안 제시

check point



- 아이의 발달단계와 기질을 고려해 스마트폰 사용규칙을 '구체적'으로 정하고, 모든 양육자가 일관되게 지켜주세요.

아이가 위험한 상황에 처하지 않도록 안전교육을 하듯이 우리는 이제 아이에게 바른 스마트 기기 사용법을 알려주어야 하는 시대에 살고 있어요. 스마트기기의 고향이라고 할 수 있는 미국 실리콘밸리의 IT전문가 부모들은 스마트기기의 속성을 잘 아는 만큼 위험성도 잘 알기에 오히려 자신의 자녀에게는 스마트기기 사용을 엄격하게 제한한다고 해요. 빌게이츠와 스티브잡스도 자녀의 청소년기까지 스크린타임*을 엄격하게 제한했다는 일화가 있지요.¹⁸⁾¹⁹⁾

미국소아과학회에서는 생후 24개월 미만의 아이는 TV, 스마트기기 등의 영상매체를 아예 사용하지 않기를 권해요. 그 이후에도 스마트기기는 최대한 늦게 노출하는 것이 좋지만 스마트 기기 활용이 불가피한 상황도 있다는 것이 현실이기도 하지요.

아이들의 스마트기기 사용이 늘어남 과의존 현상 또한 갈수록 심각해지고 있어요. 가급적 스마트기기의 부정적 영향을 줄이고 유익하게 활용할 수 있도록 올바른 사용규칙을 정하는 것은 매우 중요해요. 규칙이란 명확해야 하고, 어떤 상황에서든 일관성 있게 지켜야 아이들도 혼란스러워하지 않고 잘 따를 수 있어요. 요즘은 부모의 맞벌이 외에도 다양한 형태의 가족이 많아서 아이를 여러 양육자가 함께 돌보는 경우가 많아요. 그럴수록 스마트기기 사용규칙을 명확하게 정하고 모든 양육자가 일관성 있게 지키는 것이 중요해요. 다음과 같은 가족규칙을 정하고 모두 함께 지키도록 노력해보세요.

* 스크린타임(screen time): 스마트기기 사용, 영상물 시청 등 미디어기기의 화면을 보는 시간

아이와 규칙을 정해요

스마트기기를 바르게 사용해요

- 1 스마트기기는 어른의(부모님, 선생님, 돌봐주시는 분) 허락을 받고 사용해요.
- 2 가족과 약속한 시간에만 스마트기기를 사용해요.
 - ☑ 스마트기기 사용하는 시간 _____
- 3 스마트기기 화면을 볼 때에는 충분한 거리를 두고 바른 자세로 앉아서 봐요.
- 4 약속한 시간이 끝나면 스스로 스마트기기를 꺼요. 더 보겠다고 떼쓰지 않아요.
- 5 스마트기기를 사용하지 않는 시간에는 즐거운 놀이를 해요.
- 6 잠자기 30분전, 식사 시간에는 스마트기기를 사용하지 않아요.

엄마,
지금 만화
봐도 돼요?

만화 보는 시간이 30분 남았어.
지금 보고 싶겠지만 조금 더 기다리자.
그 동안 무슨 놀이를 하면 좋을까?



매일 바깥놀이를 하니
스마트기기 사용량도
줄어들했고, 친구들과
어울릴 수 있어서 좋구나.

우리 저기
가보자!

와아아아

좋아!



양육자도 규칙을 정하고 스스로 지켜요

나 자신과의 약속

- 1 생후 24개월 미만의 아이는 스마트기기를 사용하지 않도록 해요.
- 2 24개월 이후, 스마트기기를 사용하게 된다면 하루 최대 사용량은 30분 ~1시간 이내로 제한하여 사용해요.
- 3 아이가 보는 미디어 콘텐츠를 발달 수준에 맞게 미리 선별해서 보여줘요.
- 4 아이가 영상물을 시청하는 동안 양육자가 옆에 앉아 내용을 함께 이야기 나누며 상호작용을 유지하도록 노력해요.
- 5 집에 있는 공기계 등을 아이 소유의 스마트기기로 주지 않아요. 정해진 스크린 타임에만 스마트기기를 꺼내어 부모가 보는 장소에서 사용하도록 해요.
 - ☑ 우리집 스크린타임 ____시 ____분부터 ____시 ____분까지

tip 우리집 스크린타임, smart하게 운영하기

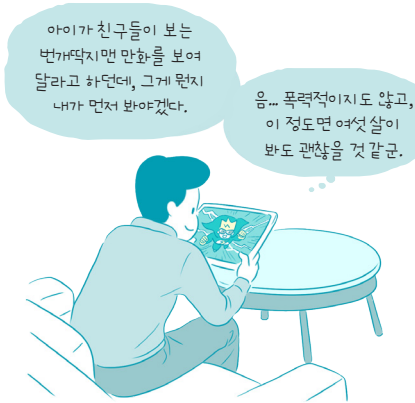
- 언제? 하루 중 특정 시간을 정해두고 사용해요.
- 얼마 동안? 한 번에 20~30분을 넘지 않도록 해요(어린이 프로그램 약 1~2편정도).
- 스크린타임이 끝날 때 아이가 떼를 쓴다면? 아이가 마음의 준비를 할 수 있도록 끝나기 몇 분 전에 미리 알려주세요.
- 자세가 바르지 않다면? 시력저하 및 기타 건강문제 예방을 위해 바른 자세로 스마트기기를 사용하도록 지도해주세요.

- 6 집안에 스마트기기 구역*을 만들어 양육자도 그 장소에서만 스마트기기를 사용해요.
 - ☑ 우리집 스마트기기 구역 _____
- 7 스마트기기 사용규칙을 잘 지킨 아이를 칭찬하고 격려하는 것을 잊지 마세요.

* 스마트기기 구역을 만들면 집안에서 스마트기기를 계속 지니고 다니며 수시로 들여다보는 행동을 줄이는데 도움이 돼요.



스마트기기,
조절해서 사용할 수 있어요.



아이에게 보여줄 콘텐츠가 유해하지 않은지 양육자가 미리 확인해주세요.



영상물을 시청할 때에는 양육자와 함께 상호작용하면서 보도록 해요.



스크린타임이 끝나기 전에 미리 알려주어 아이가 마음의 준비를 하도록 도와요.



스마트기기 사용규칙을 잘 지킨 아이를 칭찬해주세요.

* '스크린타임'을 아이가 부르기 쉬운 말로 바꿔서 불러요.

** 아직 시간개념을 잘 모르는 어린 아이들의 경우, 마지막 콘텐츠가 시작될 때 알려주세요. (예 : '서연아, 이제 한 개만 더 보고 끄자!')

check point



- 책 읽어주는 앱(App)보다 양육자가 직접 책을 읽어주세요. 양육자가 일할 때나 식당, 차 안에서 스마트폰 대신 아이가 갖고 놀 수 있는 놀잇감(장난감, 종이, 그림책, 퍼즐, 블록 등)을 준비해주세요.

요즘은 스마트기기를 활용한 독서 등 다양한 유아교육 프로그램이 많지요. 특히 그림책의 경우에는 양육자가 자녀에게 읽어주는 것과, 스마트기기를 통해 읽는 것과 크게 다르지 않다고 생각하기도 해요. 아이들이 화면 속 움직이는 장면과 다양한 효과음에 집중하는 모습을 보고 몰입도가 높아 이야기 내용을 더 잘 습득할 것으로 기대하기도 해요. 아이가 영상에서 나오는 말소리나 외국어를 따라하는 모습을 보고 학습이 이뤄진다고 생각하기 쉽지만 이는 진정한 의사소통 기능의 언어가 아니라 단순히 소리자극에 대한 반응인 경우가 많아요.

반면 양육자가 직접 그림책을 읽어줄 때에는 아이의 호기심에 어른이 바로 반응해줄 수 있고, 그림책에 적혀있는 내용 외에도 양육자가 아이와 함께 이야기 나눌 기회가 많이 생겨 언어와 인지발달에도 좋은 영향을 주게 돼요. 이러한 상호작용을 통해 함께 관심사를 공유하다보면 긍정적인 부모-자녀 관계 형성에도 많은 도움이 됩니다.

혹시 실제의 그림책보다 스마트기기의 그림책 영상을 볼 때 아이의 상상력과 창의성이 더 많이 발달할 것이라고 생각하시나요? 오히려 아이가 스마트기기 화면에서 나오는 그림책 영상을 수동적으로 받아들이기만 할 때는 능동적인 상상의 기회가 줄어들고, 양육자가 직접 읽어주는 이야기를 듣는 동안에는 아이 머릿속에서 그림책 장면 외에도 자기만의 상상의 세계를 펼치며 창의성을 발달시킬 수 있어요. 다시 말해, 양육자와 실시간 양방향 의사소통이 일어나는 유연한 학습과정에서 아이의 상상력과 창의력은 더 많이 발달해요.

양육자가 아이를 다룰 준비가 되어 있지 않으면 아이가 보챌 때 달래기 위해서, 아이가 원하니깐, 공공장소에서 암전히 앉아있게 하기 위해서, 학습을 위해서, 양육자가 방해받지 않고 다른 일을 하기 위해서 등 여러 가지 상황에서 스마트기기를 주게 돼요⁷⁾. 그럴 땐 스마트기기 대신 아이가 능동적으로 상상하고, 놀이를 확장시켜 나갈 수 있는 놀잇감을 준비해주거나 직접 몸을 쓰는 야외활동을 통해 오감으로 느끼는 즐거움을 경험 할 수 있도록 하는 등 각각의 상황에 맞는 방식으로 대처해야 합니다.



이럴 땐 아이에게 스마트기기 대신

○○○을 주세요.



아이가 보챌 때
관심을 주세요.



공공장소나 차 안에서
놀잇감을 준비하세요.



아이가 수시로 스마트기기를 달라고 할 때
규칙을 알려주세요.



양육자가 다른 일을 할 때
아이도 참여시켜 주세요.



양육자인 제가 스마트기기에 과의존하고 있어요.

사례

아직 아이에게는 스마트기기를 보여주지 않으려고 신경 쓰지만 제가 아이와 함께 있을 때도 수시로 스마트기기 화면을 들여다볼 때가 많아 아이도 궁금해 하고 보고 싶어 해요. 특히 육아로 피곤하고 지칠 때 스마트기기를 더 많이 사용하게 되는 것 같아요. 아이가 계속 옆에서 놀아달라고 보채니 쉬어도 쉬는 것 같지도 않고, 잠시 SNS를 하며 혼자 휴식을 취하려다 시간이 훌쩍 지나면 의미 없는 시간만 흘려보낸 것 같아 자책감이 들어요.

아이들은 항상 양육자를 보고 있으며, 양육자가 하는 행동에 관심이 많고 따라하고 싶어 해요. 특히 양육자가 스마트기기를 많이 사용할수록 아이들은 스마트기기에 과의존하게 돼요.²⁰⁾²¹⁾ 그래서 양육자 자신이 현재 스마트기기를 얼마나 사용하는지 스스로 아는 것이 중요하고, 더불어 자신이 어떤 상황에서 더 많이 사용하게 되는지를 알면 스마트기기 사용량을 조절하는 데 도움이 돼요.

아이를 키운다는 것은 체력적, 심리적 에너지를 많이 요구하기 때문에 양육자에게 쉽지 않은 일이에요. 특히 아이가 어릴수록, 양육자 혼자 아이 양육을 전담하는 가정일수록 양육자의 스트레스는 높아지기 마련이에요. 따라서 이런 경우에는 양육자의 양육부담을 덜고 양육 스트레스를 관리하는 방법을 개발하는 것이 매우 중요해요. 양육자의 스트레스가 높으면 그만큼 아이에게 긍정적인 양육태도를 유지하기 어렵기 때문이지요.

특히 아이가 어릴수록 양육자가 집안에서 아이와 단둘이 지내는 시간이 늘어나면 SNS를 통해 사람들과 연결되고 싶은 욕구를 더 많이 느낄 수 있어요. 양육 스트레스로 몸과 마음이 지치고, 쉬고 싶을 때 잠시 육아에서 벗어나 혼자 휴식하는 방법으로 스마트기기를 사용하다보면 과의존하기도 쉽지요.

그러나 양육자의 모습을 옆에서 지켜보는 아이에게도 영향을 미치게 되니 스마트기기에 의존하기보다는 다른 긍정적인 방법으로 스트레스를 관리할 필요가 있어요. 영유아기 자녀를 키우는 양육자의 양육 스트레스, 다음과 같이 관리해보세요.



양육 스트레스, 이렇게 관리해보세요.



자기만의 스트레스 신호*를 알아차리고
잠시 멈춰요.



지금 자신에게 필요한 것을 스스로 묻고,
스마트기기 대신 진정으로 필요한 것을 주세요.



어떠한 감정도 좋다, 나쁘다 판단하지 않고
있는 그대로 수용**해요.



자신을 비난하는 말을 멈추고
자신을 친절하게*** 대해요.

* 양육스트레스 상황에서 습관적으로 SNS나 게임에 접속하고 있는지 확인해보세요.
** '감정을 있는 그대로 수용'한다는 것은 '아, 힘들다.' '마음이 아프네.' '잘 안돼서 속상하네.' 와 같이 부정적인 감정조차도 있는 그대로 느낄 수 있도록 스스로 허락해주는 거예요.
*** '자기친절'이란 마치 아끼는 친구를 대하듯 자신을 대하는 거예요. 힘든 상황에 처했을 때 '나에게 문제가 많아서'라는 생각 대신 '이런 상황에서는 누구나 힘들 거야.' 생각하는 것 또한 자기친절이에요.



스마트기기 사용량을 줄이는 방법을 알고 싶어요.



생후 25개월 아이에게 스마트기기로 영상을 보여주기 시작했어요. 영상 시청 중에는 아이도 좋아하고, 양육자인 저도 편하게 다른 일을 할 수 있어 점차 사용시간이 늘어나게 됐어요. 그 려다보니 하루에 2~3시간씩 사용하는 날도 있어 걱정이 되는데, 하루에 얼마나 보여주는 것 이 적당한가요? 이제는 스마트기기를 주지 않으면 아이도 심하게 짜증을 내고 떼를 써서 사 용 시간을 어떻게 줄여야 할지 모르겠어요.

아이들이 처음 스마트기기를 사용하기 시작할 때는 10분, 15분 정도로 잠깐씩 사용하지만 스마트기기는 휴대성이 좋아서 언제든 쉽게 꺼내 볼 수 있기 때문에 의식하지 못한 사이 사용 시간이 금방 늘어나게 돼요. 그렇다면 다음의 방법을 통해 오늘부터라도 스마트기기 사용량 줄 이기를 시작해봅시다.

스마트기기 사용량을 줄이는 효과적인 방법

스마트기기 사용 시간을 명확하게 제한해요.

앞서 이야기 한 것처럼 24개월 이하의 영아들은 스마트기기를 사용하지 않도록 하고, 25개월 이상의 유아들이 스마트기기를 사용하게 된다면 사용 시간은 한번에 30분 이하로, 하루 최대 1시간을 넘지 않도록 조절해 주세요. 가정의 스마트기기 사용규칙을 정하고 가족 모두가 함께 지키도록 노력하면 아이의 스마트기기 과의존을 예방할 수 있어요.

스마트기기 외의 재미있는 활동을 많이 경험하도록 해요.

스마트기기에 과의존하는 아이들은 스마트기기에 몰두한 시간만큼 놀이경험이 부족하기 때 문에 놀이의 즐거움을 잘 모르는 경우가 많아요. 스마트기기를 사용하지 않는 시간이 늘어난 만큼 아이가 즐겁게 할 수 있는 다른 활동에 참여시켜 아이가 스마트기기 외에도 재미있는 놀이가 많다는 것을 경험하도록 도와주세요.

양육자와의 애착형성에 힘써주세요.

중독 문제는 애착과 많은 관련이 있어요. 따라서 스마트기기 과의존을 예방하기 위해서는 영유아 기부터 안정된 애착을 형성하는 것이 중요해요. 안정된 애착을 형성하기 위해서는 일관되고 따뜻 한 양육태도로 아이를 대해야 해요. 또한 아이가 필요로 할 때 양육자가 함께 있어주면서 아이의 감정을 수용해주고 달래줄 수 있도록 양육자의 심리상태도 안정되게 유지할 필요가 있어요.



조부모님께서 아이에게 스마트기기를 너무 많이 보여주셔서 걱정이예요.



여섯 살 아이를 키우는 맞벌이 부부예요. 평일에는 본가의 부모님께서 저희 퇴근시간까지 아 이를 돌봐주십니다. 엄마, 아빠는 일체 스마트기기를 주지 않으니 아이가 집에서는 스마트기 기를 요구하지도 않는데, 할아버지 댁에서는 스마트기기를 제한 없이 사용하고 있어요. 연로 하신 부모님께는 육아가 힘든 일이라는 것은 이해하는데, 아이가 스마트기기에 중독될까봐 걱정돼요. 어떻게 조율해야 할까요?

요즘은 맞벌이 등으로 조부모님께서 육아에 참여하시는 경우가 많지요. 조부모님들 중에는 '아이 울리면 성격 나빠진다'고 하시며 아이의 모든 요구를 다 들어주시는 경우도 더러 있어요. 하지만 양육자마다 다른 규칙을 갖고 있으면 아이는 혼란스럽기 때문에 조부모님과 부모님의 양육태도는 최대한 일관되게 유지하는 것이 좋아요.

조부모님과 함께 일관성 있는 스마트기기 사용규칙 만들기

우선 일관성 있는 기본생활습관 교육을 해주세요.

스마트기기 사용습관 또한 식사태도, 양치질, 취침시간 등과 같이 기본생활습관의 하나예요. 이러한 기본생활습관은 아이가 어디에서, 누구와 있든지 일관되게 지켜져야 아이는 안정적 으로 생활할 수 있어요.

부모님부터 규칙을 중요하게 여기고 일관성있게 적용하는 모습을 보여주세요.

조부모님이 양육을 도와주시더라도 부모가 아이 양육에 대한 일차적인 책임과 권위를 가져 야 해요. 부모님께서 아이와 직접 스마트기기 사용규칙에 대한 이야기를 나누고, 이러한 가족 규칙을 중요하게 여기고 일관성 있게 지키는 모습을 보이시면 보조양육자인 조부모님도 가 족규칙을 더욱 진지하게 받아들일 수 있어요.

지나친 기대보다는 현실적인 타협안을 모색해보세요.

맞벌이를 하는 부모가 짧은 주말 동안 아이에게 스마트기기를 보여주지 않는 것은 비교적 쉽 지만 연로하신 조부모님이 매일 아이와 실랑이하는 것은 체력적, 정신적으로 더 부담스러운 일이지요. 그러니 부모처럼 아예 보여주지 않을 것을 기대하기보다는 '조부모님 댁에서의 스 크린타임'을 따로 정하고, 지켜지지 않는 경우의 결과까지도(예 : 규칙을 지키지 않으면 스마 트기기를 사용할 수 없다) 아이와 미리 약속하세요.

스마트폰이 빠진 시간을 '함께하는 시간'으로 채워요.

주변 사람과의 관계 형성 강화

check point

- 모바일 콘텐츠보다 양육자와의 친밀한 시간이 아이의 발달에 도움이 됩니다. 아이와 눈을 맞추고 웃으며 즐거운 놀이상호작용을 함께 해주세요.

양육자들은 흔히 '아이가 재미있어 하고 원해서 스마트기기를 준다'고 합니다. 아이들이 진정으로 원하는 것이 과연 온라인 게임이나 동영상 시청일까요? 최근 6~7세 아이들을 직접 면담한 연구 결과에 따르면, '어린이도 스마트기기를 자유롭게 사용할 수 있다면 무엇을 하고 싶니?'라는 질문에 아이들은 '친구나 가족에게 연락하며 마음을 전하고 싶다고 답했어요¹⁾. 즉, 아이들이 마음으로 바라는 것은 사랑하는 부모님, 할머니, 할아버지, 선생님 등 돌봐주시는 분이 따뜻한 눈길로 자신을 바라봐주고, 함께 이야기 나눠주고, 놀아주는 것이라는 뜻이지요.

아이가 울고 보챌 때 스마트기기 영상을 보여주면 잠시 울음을 그치겠지만 그렇다고 해서 아이가 스마트기기가 필요해서 온 것은 아니에요. 그 순간 아이에게 정말 필요한 것은 바로 양육자의 따뜻한 관심과 돌봄입니다. 양육자가 아이의 욕구를 민감하게 돌봐주는 경험을 통해 안정적인 애착이 형성되고, 아이가 자라면서 점차 스스로 감정을 조절하는 능력이 발달해요.

반면 이러한 정서적 욕구가 생길 때마다 양육자와 직접 관계 맺기 보다는 스마트기기를 사용한 경험이 많은 아이라면 나중에 자라서도 기분이 좋지 않을 때, 사람의 위로와 공감을 받기 보다는 스마트기기에 의존하는 중독현상이 나타나요.

영유아기 애착형성의 중요성은 이제 많은 양육자들이 알고 공감하는 내용이에요. 사랑하는 우리 아이가 안정적인 애착을 형성하고 몸과 마음이 모두 건강하게 자랄 수 있도록, 지금 바로 스마트기기를 내려놓고 내 옆에 있는 아이와 직접 소통하고 관계 맺어주세요.



애착을 형성하는 가장 쉽고 빠른 방법, '함께'하는 놀이

아이와 놀이할 때 기억하면 좋은 기본 원칙들



양육자가 원하는 놀이가 아닌,
아이가 원하는 놀이를 해요.



아이와 눈을 맞추며 풍부한 정서표현으로
연결되는 느낌을 느껴요.



놀이시간에는 온전히 아이에게 집중해요.



놀이 중이더라도 꼭 필요한 경우에는
적절한 방식으로 훈육하세요



아이의 기질에 따라 스마트기기 사용을

더욱 주의해야 하는 경우도 있어요.

사례

생후 13개월 아이를 키우는 양육자예요. 아이가 이유 없이 자주 보채고 우는 편인데, 유난히 에너지가 넘치고 호기심이 많아 한시도 가만히 있지 않아요. 아직 말이 통하지 않으니 아이가 무엇을 원하는지 모르겠고 달래기도 힘들어 보챌 때마다 스마트기기 영상을 조금씩 보여 주게 되었어요. 갈수록 이런 상황이 늘어 아이도 자꾸 스마트기기를 달라고 보채니 점점 부모로서의 자신감도 떨어져요.

아이의 기질에 따라서도 스마트기기에 과의존하기 쉬운 특성이 있어요. 아이가 다음과 같은 기질특성을 보인다면 스마트기기 사용에 더욱 양육자의 주의가 필요해요.

스마트기기에 과의존하기 쉬운 기질특성

- 까다로운 기질 : 기질적으로 예민하고 까다로운 아이는 자주 정서적 불편감을 느끼고, 감정을 강렬하게 표현해요. 이런 아이들은 짜증을 잘 내고 달래기도 어려워 양육자의 어려움이 배가 되지요. 이럴 때 보다 수월하게 아이를 다루기 위한 방법으로 스마트기기에 의존하기 쉬우니 주의하세요.
- 자극 추구 기질 : 환경으로부터 많은 자극을 받고 싶어 하는 기질인 경우, 아이는 스마트기기가 주는 자극에 금방 이끌리고 과도하게 몰입하게 돼요.
- 위험 회피 기질 : 외부 환경에 대해 쉽게 불안감을 느끼고 피하려 하는 기질인 경우, 스마트기기를 상대적으로 안정적인 대상으로 여기고 과의존할 수 있어요.

아이가 생후 24개월 미만이거나, 조절이 너무 어렵다면 단번에 끊는 것도 방법이에요.

아이가 스마트기기를 처음 사용한 연령이 어릴수록, 하루 사용시간이 길수록 스마트기기 사용량을 조절하기가 더욱 어려워요.²⁴⁾ 아이가 너무 어리거나 사용량을 서서히 줄이는 것이 어렵다면 스마트기기 사용을 단번에 중단하는 것이 좋아요. 이 과정이 쉽지는 않지만 아이의 뇌 발달과 마음건강을 위해 이 시기를 견뎌내는 것은 꼭 필요한 일이에요. 아이가 스마트기기를 달라고 더 심하게 떼를 쓰더라도 단호한 태도로 안 된다는 것을 일관되게 알려주고, 즐거운 대체 놀이 활동을 해주시면 아이도 점차 스마트기기는 잊고 사람과 함께 놀이하며 관계 맺는 즐거움을 알게 될 거예요.



스마트기기를 달라고 떼쓰는 아이, 이렇게 훈육하세요*



1단계

아이의 마음에 공감해주세요**.



2단계

안 되는 것을 명확히 알려주세요.



3단계

스마트기기 대신 지금 할 수 있는 것이 무엇인지 알려주세요.



4단계

욕구를 조절하고 바람직한 대안을 선택한 아이를 칭찬하고 격려해주세요.

* 각 단계는 예시문처럼 아이가 쉽게 이해할 수 있는 수준의 짧은 문장으로 이루어져야 해요.

** 아이가 많이 속상해할수록 이 단계에 충분한 시간을 들이세요. 아이의 감정이 조절되는데는 시간이 필요해요.

*** 작은 선택권 주기: 아이를 설득해야 할 때, 두 가지 정도의 '작은 선택권'을 주면 아이는 자신이 선택했다는 느낌이 들기 때문에 양육자의 제안을 받아들일 가능성이 높아져요.



아이가 일반적인 놀이에는 관심이 없고 스마트기기만 찾아요.

사례

저희 아이는 일곱 살이에요. 어릴 때 유아용 캐릭터 동영상부터 시작해 최근에는 아동용 유튜브 채널에서 게임방송에 이르기까지 이미 스마트기기 노출이 많이 되어 있는 상태예요. 이제부터라도 스마트기기 사용량을 줄여보려고 하는데, 문제는 아이가 일반적인 놀이 활동을 재미없어 하고 스마트기기만 찾는다는 거예요. 사달라는 장난감도 새로 사주고 애써 여러 과외 활동도 시켜줬는데 아이 반응은 시큰둥하고 스마트기기만 좋아하니 걱정스럽기도 하고 양육자의 노력을 몰라주는 것 같아 서운하기도 해요.

스마트기기의 강한 자극을 이미 많이 맞본 아이들의 뇌에는 일반적인 놀이 활동이나 사람과의 상호작용은 충분한 자극이 되지 않기 때문에 밋밋하고 재미없게 느껴질 수 있어요. 마치 자극적인 음식을 즐기는 사람이 음식재료 본연의 순하고 다양한 맛을 잘 느끼지 못하고 맛이 없다고 느끼는 것과 마찬가지로요. 하지만 아이들의 뇌는 아직 발달하는 과정에 있어 충분히 변화할 수 있어요. 따라서 '세상에는 스마트기기 외에도 여러 즐거움이 있다'는 것을 몸소 경험하는 과정이 꼭 필요하지요. 그럼 아이가 스마트기기 보다 '놀이'와 '관계'의 즐거움을 느끼도록 돕는 방법을 알아볼까요?

- 1 먼저 스마트기기 사용을 최소한으로 줄이거나 끊어 과도한 자극을 줄여요.
- 2 단순히 스마트기기 대신 놀잇감을 제공하거나 과외 활동에 참여시키는 것만으로는 부족해요. 이러한 활동이 의미 있는 경험이 되기 위해서는 양육자가 긍정적인 관계로 '함께' 해야 해요.
- 3 스마트기기를 사용하지 않는 놀이 활동 중에 아이가 선택한 것으로 시작해요.
- 4 놀이 시간을 교육의 목적으로 사용하지 않아요. 목적 없이 가벼운 마음으로, 자발적으로 놀이할 때 진짜 놀이를 할 수 있어요.
- 5 직접 몸을 쓰는 야외활동을 통해 오감으로 느끼는 즐거움을 누리도록 해요.
(예 : 자전거타기, 잡기놀이, 공차기, 모래놀이, 물놀이, 숲길 자연물 탐색하기 등)
- 6 아이와 함께 웃고 장난치며 긍정적인 정서를 많이 주고받으면 관계에서 연결되는 느낌이 생겨요. 일상에서 사소한 즐거움을 많이 만들어내도록 하세요.

참고문헌

- 1) 오주현, 박용완 (2019). 영유아의 스마트 미디어 사용 실태 및 부모 인식 분석. 육아정책연구, 13(3), 3-26.
- 2) Eliot, L. (2004). 우리 아이 머리에선 무슨 일이 일어나고 있을까(안승철 역). 파주: 궁리.
- 3) 캐나다 Zone'in 프로그램 (2016). Brain Drain - How technology disrupts early brain development. <http://www.zoneinworkshops.com/brain-drain.html>
- 4) 성지현, 변혜원, 남지해 (2015). 유아의 스마트기기 이용과 발달 수준 및 공감 능력과의 관계 탐색. 유아교육연구, 35(2), 369-394.
- 5) 전초원, 성현란 (2017). 스마트폰 과다사용이 유아의 기억과 추론에 미치는 영향. 한국심리학회 학술대회 자료집, 2017(8), 352.
- 6) Council on Communications and Media. (2011). Media use by children younger than 2 years. Pediatrics, 128(5), 1040-1045.
- 7) 과학기술정보통신부, 한국정보화진흥원 (2019). 스마트폰 과의존 예방 가이드라인 매뉴얼 - 영·유아 보호자용. 세종: 과학기술정보통신부.
- 8) 대한소아청소년과학회. [소아청소년발달] 스마트폰의 전자파를 조심하라. <https://www.pediatrics.or.kr/bbs/index.html?code=infantcare&category=&gubun=A&page=1&number=9581&mode=view&keyfield=all&key=>
- 9) 대한소아청소년과학회. [스마트 베이비] 인터넷의 과도한 사용, 그리고 중독 위험. <https://m.post.naver.com/viewer/postView.naver?volumeNo=29935722&memberNo=45022715&searchKeyword=%EB%8F%84%ED%8C%8C%EB%AF%BC&searchRank=1>
- 10) 이예림, 하은혜 (2017). 유아의 스마트기기 사용시간과 중독수준에 따른 ADHD 증상의 차이. 한국놀이치료학회지(놀이치료연구), 20(1), 65-80.
- 11) 김수향, 임경식, 홍혜경 (2014). 유아의 스마트폰 중독 정도와 자기조절력 및 자아존중감과의 관계. 미래유아교육학회지, 21(4), 203-221.
- 12) 전초원, 성현란 (2017). 스마트폰 과다사용이 유아의 기억과 추론에 미치는 영향. 한국심리학회 학술대회 자료집, 352-352.

- 13) Mahler, M. S., Pine, F. & Bergman, A. (1997). 유아의 심리적 탄생 (이재훈, 역). 서울: 한국심리치료연구소.
- 14) Greenspan, S. I. & Benderly, B. L. (1998). The growth of the mind. Massachusetts: Perseus Books.
- 15) 송호경 (2019). 만 2세 영아의 스마트기기 사용경험과 가정문화환경이 언어발달에 미치는 영향: 표현어휘와 문법사용을 중심으로. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 16) 윤미경, 서현선 (2021). 스마트 미디어에 대한 유아들의 이야기. 유아교육연구, 41(3), 269-291.
- 17) 한국경제 (2019. 12. 20). 'IT 거물'들이 자녀에게 스마트폰을 주지 않는 이유는 <https://www.hankyung.com/international/article/201912184737i>
- 18) SBS 스페셜 531회 (2018. 12. 2 방송) '스마트폰 전쟁 - 내 아이와 스마트하게 끝내는 방법'
- 19) 김민희 (2015). 유아의 자기조절, 어머니의 양육행동과 스마트기기 중독이 유아의 스마트 기기 이용에 미치는 영향. 한국보육지원학회지, 11(6), 133-151.
- 20) 박선영 (2013). 아동의 스마트기기 중독성과 부모 중재의 관계. 성균관대 석사학위 논문.
- 21) Bögels S. & Restifo K. (2018). 마인드풀 페어링팅 (김잔디, 역). 서울: 바다출판사.
- 22) Lehrhaupt, L. M. & Meibert, P. (2020). MBSR 마음챙김에 근거한 스트레스 완화 프로그램 (안희영, 역). 서울: 학지사.
- 23) Pollak, S. M. (2019). Self-compassion for parents : Nurture your child by caring for yourself. New York, NY: The Guilford Press.
- 24) 김현수, 이미연 (2017). 스마트폰 과다사용과 관련 있는 유아 개인 변인 연구. 한국아동심리치료학회지, 12(1), 1-21.
- 25) 김승이, 김현수 (2016). 유아의 자극추구 및 위험회피 기질과 스마트폰 과다사용과의 관계에서 모-유아 애착안정성의 매개 효과. 한국아동심리치료학회지, 11(3), 45-63.