

코로나 19 청소년 위기극복 프로젝트

자녀의 건강한 실내생활을 위한

# 스마트폰 사용조절 가이드



여성가족부



한국청소년상담복지개발원  
Korea Youth Counseling & Welfare Institute



중학생 자녀를 둔 보호자 A씨는 코로나 19로 걱정이 많았지만,  
교육부의 개학 연기 확정 소식에 한시름 놓는 기분이었다.  
하지만 집에 온종일 누워 스마트폰과 TV를 돌려 보며 개학만을  
기다리는 아이를 보니 다시금 답답증이 밀려온다.

밖에 나갈 수 없으니 답답하고 심심한 마음이 이해는 가지만,  
온종일 스마트폰만 보고 있는 모습을 보고 있자니 이렇다 습관이 되어  
영영 스마트폰을 손에서 놓지 못하게 되는 것이  
아닌가하는 걱정이 된다.



여성가족부



한국청소년상담복지개발원  
Korea Youth Counseling & Welfare Institute

청소년이 가정에 오래 머물면서 많은 시간을 스마트폰  
사용으로 보내고 있으며 이는 자칫 스마트폰 과의존으로  
이어질 우려가 있어 보호자의 각별한 주의가 필요하다.

이에, 한국청소년상담복지개발원에서는  
가정에서 실천할 수 있는  
**'건강한 실내생활을 위한 스마트폰 사용조절 가이드'**  
를 소개하였다.



# 건강한 실내생활을 위한 스마트폰 사용조절 가이드

01

자녀가 스마트폰을 잘 사용하기 원한다면 먼저 자녀와 친해져야 합니다.

자녀와 친해지기 위해서는 자녀의 이야기에 귀기울여주고,  
잘 듣고 있음을 표현해주고, 격려나 질문을 통해 대화를 이끌어 주세요.



02

가족이 모두 함께 할 스마트폰 사용 규칙을 정해봅니다.

자녀만 지켜야 하는 것이 아닌 온 가족이 함께 할 규칙을 정합니다.

- 예) 1. 하루에 스마트폰을 사용하는 시간을 정하고, 숙면을 위해 잠자기  
2시간 전부터는 전자기기 사용을 자제합니다.
2. 가족이 스마트폰 수거함을 함께 만들어 약속된 시간에  
함께 보관하도록 합니다.
3. 학습시간에는 불필요한 미디어 기기 등을 치워두거나,  
집중에 방해되는 것의 목록을 작성하여 없애줍니다.



여성가족부



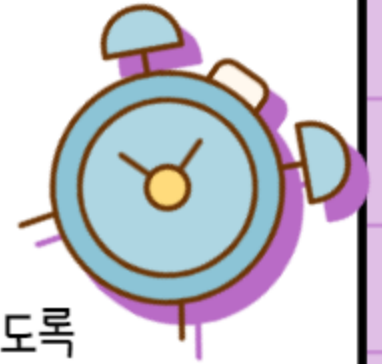
한국청소년상담복지개발원  
Korea Youth Counseling & Welfare Institute

# 건강한 실내생활을 위한 스마트폰 사용조절 가이드

03

스마트폰 사용조절을 돕는 환경을 만들어 줍니다.

정해진 시간만큼 사용할 수 있도록 알람을 맞추거나, 시간을 확인 할 수 있도록 시계를 배치해 주세요. 스마트폰을 사용하는 자신의 모습을 확인 할 수 있도록 거울을 두는 것도 좋습니다.



04

스마트폰을 사용할 때에는 바른 자세로 사용하고,  
중간중간 스트레칭 합니다.

스마트폰 사용 시 눈높이에 맞추어 고개를 숙이는 자세를 피하고,  
1시간에 한 번씩 목, 어깨, 손가락 스트레칭을 할 수 있도록 합니다.



# 건강한 실내생활을 위한 스마트폰 사용조절 가이드

05

스마트폰에서 연령에 맞지 않는 유해매체에 노출되지 않도록 필터링 소프트웨어 등을 활용합니다.

06

스마트폰 이외의 다른 활동에도 관심을 갖도록 합니다.

스마트폰 이외의 자녀가 좋아하는 놀거리(보드게임, 퍼즐, 종이접기 등)나 실내에서 할 수 있는 신체활동 (고무줄 림보, 발등으로 물건 옮기기 등)을 준비하고, 자녀와 함께 합니다.



여성가족부



한국청소년상담복지개발원  
Korea Youth Counseling & Welfare Institute

# 건강한 실내생활을 위한 스마트폰 사용조절 가이드

07

자녀의 스마트폰 사용 문제로 도움 받을 수 있는  
전문기관의 연락처를 확보합니다.

청소년전화 1388 (국번없이 1388, 휴대전화는 지역번호+1388),

지역별 청소년상담복지센터, 청소년사이버상담센터(www.cyber1388.kr) 등

더 자세한 내용은 1388 청소년사이버상담센터 홈페이지 내 솔로봇 상담에서 확인하실 수 있습니다.

고민이 있을 땐 1388  
청소년 상담



여성가족부



한국청소년상담복지개발원  
Korea Youth Counseling & Welfare Institute