







2025 의정현안 정책토론회

# 스마트폰 없는 교실을 위한 정책토론회

일시 | 2025. 7. 23.(수) 16:00

장소 | 수원시청 중회의실

- 좌장** 오세철 수원특례시의회 시의원
- 발제** 홍섭근 신봉초등학교 교감
- 토론** 전희영 수원특례시 학교운영위원회 기획국장  
김미경 수원특례시 학교운영위원회 감사  
구현정 수원특례시 학교운영위원회 1권역 부지회장  
김선주 수원특례시 학교운영위원회 3권역 지회장  
이소윤 송정초등학교 학생  
이현석 대선초등학교 학생





## 진행순서

• 사회 : 김소연 수원특례시 학교운영위원협의회 총괄부회장

시간	주요내용		비고
16:00~16:05 (5')	개회	• 개회 및 참석자 소개 등	
16:05~16:10 (5')		• 개회사	좌장
16:10~16:40 (30')	발제	• 주제발표 학생 스마트폰 사용 제한, 법적·제도적·문화적 차원에서 검토할 때 (홍섭근 신풍초등학교 교감)	
16:40~17:25 (45')	토론	• 지정토론	좌장
17:25~17:55 (30')		• 종합토론 및 질의응답	
17:55~18:00 (5')	폐회	• 총평 및 폐회	좌장

## 패널구성

구분	성명	소속 및 직위
좌장	오세철	수원특례시의회 시의원
발제	홍섭근	신풍초등학교 교감
토론	전희영	수원특례시 학교운영위원협의회 기획국장(영신고등학교)
토론	김미경	수원특례시 학교운영위원협의회 감사(남수원중학교)
토론	구현정	수원특례시 학교운영위원협의회 1권역 부지회장(대평중학교)
토론	김선주	수원특례시 학교운영위원협의회 3권역 지회장(영복여자중학교)
토론	이소윤	송정초등학교 학생
토론	이현석	대선초등학교 학생

# CONTENTS 목차

## I 발제

- A 학생 스마트폰 사용 제한, ..... 07**  
법적·제도적·문화적 차원에서 검토할 때  
· 홍섭근 (신흥초등학교 교감)

## II 지성토론

- A 스마트폰의 부정적 영향과 사례 ..... 13**  
- '보도자료'를 통한 실태 파악  
· 전희영 수원특례시 학교운영위원협의회 기획국장(영신고등학교)
- B 청소년의 스마트폰 과의존 문제와 ..... 23**  
가정·사회에 미치는 영향 및 정책적 대응 방안  
· 김미경 수원특례시 학교운영위원협의회 감사(남수원중학교)
- C 스마트폰 없는 교실을 위한 제안 ..... 31**  
- 학부모실천 캠페인계획안  
· 구현정 수원특례시 학교운영위원협의회 1권역 부지회장(대평중학교)
- D 건강하고 안전한 학습환경 조성 ..... 35**  
- 청개구리 지원사업 확대를 중심으로  
· 김선주 수원특례시 학교운영위원협의회 3권역 지회장(영복여자중학교)
- E 폰프리 운동에 대한 초등학생의 입장과 ..... 39**  
스마트폰 사용의 문제점과 대안  
· 이소윤 송정초등학교 학생
- F 폰프리 운동에 대한 초등학생의 입장 ..... 43**  
· 이현석 대선초등학교 학생



# 발제



학생 스마트폰 사용 제한,  
법적 · 제도적 · 문화적 차원에서 검토할 때

---

**발제** 홍섭근

신평초등학교 교감

---

---

# 학생 스마트폰 사용 제한, 법적·제도적·문화적 차원에서 검토할 때

---

신풍초등학교 교감 | 홍섭근

## 1. 들어가며

단언컨대, 현재 대한민국의 초·중·고교 학생들은 스마트폰에 대한 의존도가 상당히 높으며, 이로 인해 일부 학생들은 학업과 일상생활에 있어 많은 어려움을 겪고 있는 것으로 보인다. 이는 정도의 차이만 있을 뿐, 국민 대다수가 공통적으로 느끼고 있는 현상이라 생각된다. 이미 여러 기존 연구에서도 국민들의 인식, 교육자들의 우려, 학생들의 실태에 대한 문제점이 드러나고 있지만, 중앙정부 차원에서 체감할 수 있는 법적·정책적 변화는 아직까지 나타나지 않았다.

대부분의 교사와 학부모들 역시 이러한 현실을 인지하고 있으며, 중앙정부 차원에서 실질적인 대안을 마련해 주기를 기대하고 있다. 이번 6월 대선을 통해 출범하는 새로운 정부에서는 이제 본격적인 정책적·제도적·법적·문화적 변화가 반드시 필요하다고 본다.

미성년 학생들의 스마트폰 과잉 사용은 가정 불화, 학업 부진, 대인관계 갈등, 학교폭력 및 성폭력 사건, 교권 침해 등 다양한 문제로 이어지고 있다. 일부 학교에서는 스마트폰 사용을 제한하고 있으나, 그 범위는 제한적이며, 적용 기준 역시 교사나 교장의 판단에 따라 달라지는 등 일관성이 부족한 실정이다. 최근에는 교육당국 차원에서 스마트폰 사용을 규제해야 한다는 목소리도 점점 커지고 있다.

그러나 학교나 교육당국에서 정책적으로 변화가 없는 이유는 교육 현장의 상황이 매우 복잡하고, 민원 처리에 있어 소수의 학생이나 학부모의 불편 호소가 다수의 목소리를 압도하는 현실 때문이다. 때로는 정책에 반대하는 일부가 불협화음을 조장하거나 폭력적인 대응에 나서기도 한다. 불편한 진실이지만, 이는 학교 내 다른 민원에서도 유사하게 나타나는 현상이다. 이런 상황 속에서 많은 학교와 교사들은 학생에 대한 생활지도나 통제보다는 방임이나 방치를 선택할 수밖에 없는 현실에 처해 있다.

청소년들의 스마트폰 사용 문제가 이제는 학교를 넘어 사회 전체의 문제로 확대되고 있다. 초·중·고교 시절 형성된 생활 습관은 성인이 되어 사회생활에까지 영향을 미치기 때문이다. 물론, 스마트폰의 긍정적인 측면도 있으며, 삶의 질을 향상시켰다는 평가도 존재한다. 그러나 학생들을 지금처럼 방치해서는 안 된다는 인식이 점점 더 커지고 있다. 스마트폰의 장점은 판단력이 갖춰진 일부 학생이나 성인에게 해당되는 이야기일 뿐이다. 이미 많은 OECD 국가들이 학교 내 스마트폰 사용을 법·제도적으로 제한하고 있는 현실만 보더라도, 이는 단지 국가 차원의 문제가 아니라 전 세계가 공통적으로 겪고 있는 문제임을 알 수 있다. 이에 대한 논의와 구체적인 제안을 해보고자 한다.

## 2. 현황 및 문제점

스마트폰 과잉 사용이 학생들에게 심각한 문제를 야기한다는 것은 이미 널리 알려진 사실이며, 의학계에서도 이로 인해 ‘팝콘 브레인’이 유발될 수 있다고 경고하고 있다. 학생들의 스마트폰 의존 및 중독 현상은 학교뿐 아니라 가정과 일상에서도 매우 심각한 수준이다. 그러나 미성년자인 학생들을 효과적으로 통제할 마땅한 수단이 부족하다. 학교와 가정에서의 통제는 사실상 불가능하며, 일부 학원에서만 자체 방침에 따라 제한을 두고 있다. 예를 들어, 필자가 모의고사 감독을 맡았던 유명 사설 기숙학원에서는 학생들이 자발적으로 스마트폰 사용을 금지하고 있었다. 이 학원은 매달 수백만 원의 비용을 지불해야 하며, 대부분이 20~25세의 성인 학생들로 구성되어 있다. 학생과 학부모가 동의하여 서약서를 작성하고, 공중전화는 정해진 시간에만 사용이 가능하다. 공교육에서 통제하지 못하는 부분을 사교육에서 실현하고 있는 이 아이러니는 시사하는 바가 크다.

대한민국 교육 역사상 특정 기기로 인해 이처럼 다양한 문제가 동시에 발생한 사례는 없다. 학교 내 각종 사건과 민원의 상당수가 스마트폰과 연관되어 있으며, 이는 스마트폰의 다양한 기능 때문이기도 하다. 주요 문제 유형은 다음과 같다.

### 1) 학교폭력과 사이버폭력

스마트폰은 물리적 폭력뿐 아니라 사이버폭력의 주요 수단으로 사용된다. 단체 채팅방에서 특정 학생을 표적으로 삼아 괴롭히거나, 허위사실 유포, 신체 부위 노출 사진 전송, 성비하 발언, 딥페이크 영상 제작 등도 빈번히 발생하고 있다. 2025년 3월 방송통신위원회 발표에 따르면, 청소년 10명 중 4~5명이 욕설·성희롱 등 사이버폭력을 경험했다고 한다. 이 중 대부분이 스마트폰을 통해 발생한 것이다. 교사들은 수업 중 스마트폰 사용을 통제하려 하나, 점심시간, 쉬는 시간, 방과 후 등에는 여전히 학생들이 스마트폰을 자유롭게 사용하고 있으며, 이로 인해 학교폭력이 발생하는 경우도 많다. 단순히 수업 시간 중의 통제만으로는 문제 해결이 어렵다.

### 2) 불법 촬영 및 영상 공유

스마트폰의 사진·동영상 촬영 기능으로 인해 몰래 촬영(도촬) 문제가 빈번하다. 수업 중 교사의 특정 부위를 촬영하거나, 학생 간 폭력 장면이나 성범죄 장면을 촬영·유포하는 사례도 있다. 최근에는 교사를 조롱하거나 욕설하는 장면을 촬영해 온라인에 유포하는 등 교권 침해 사례도 증가하고 있다.

### 3) 무단 녹음 및 수업 감시

초등 저학년 학생의 스마트폰에 녹음 앱을 설치하여 수업 내용을 녹음하거나 실시간으로 청취하는 사례도 있다. 이는 학부모들이 교사를 감시하고, 특정 발언을 문제 삼아 아동학대 혐의를 제기하는 수단으로 악용되기도 한다. 모 유명한 자녀의 사건은 현재 2심 재판 이후 3심(대법) 재판을 앞두고 있는 상황이다. 실제로 법원에서도 수업 중 녹음이 불법이라는 판결과 합법이라는 판결이 혼재하며, 상황과 대상에 따라 달라진다. 교원단체들은 강하게 반발하고 있고 법적으로도 문제가 있을 수는 있으나, 이 행위를 막을 마땅한 방법도 거의 없다. 일부 교사는 이를 방지하기 위해 탐지거나

전파방해기, 바디캠 등을 사용하기도 하지만 실효성은 거의 없다. 이러한 상황은 공교육과 교사에 대한 불신을 가속화 하는 것이며, 유사한 사건이 발생할 때마다 교권은 추락하고 교사는 위축된다. 결과적으로 선량한 다수의 학생들의 수업권을 침해하게 된다.

#### 4) 게임·주식·도박 중독

성인도 스마트폰 중독으로 인해 경제·사회생활이 어려워지는 사례가 늘고 있으며, 이는 미성년자에게 더욱 심각한 영향을 미친다. 도박 중독을 막기 위해 교육부나 교육청에서는 예방 교육을 실시하고 있으나, 형식적일 뿐이고 일부 학생은 심각한 단계에 이르러 결국 사채를 끌어 쓰거나, 금전 강탈을 목적으로 한 범죄에 가담하는 경우도 발생하고 있다. 최근에는 텔레그램 등에서 마약 거래가 이루어지는 등, 더 위험한 수준으로 진화하고 있다.

#### 5) 문해력 및 집중력 저하

스마트폰에 과도하게 노출된 학생은 서책을 통한 학습에 집중하지 못하며, 수업 중 스마트패드를 활용한 유튜브 시청 등으로 학습 효과가 저하되고 있다. 교사의 지도도 한계에 부딪히며, 학부모조차 협조하지 않는 경우가 많다. 언론이나 사회에서 학교 탓을 하는 경우가 종종 있는데, 학교의 생활지도의 잘못이라 보기는 어렵다. 학교에서 통제도 용이하지 않고, 어린 시절부터 가정에서의 생활습관이 반영된 결과이기 때문이다. 한 예로 식당에서 아이들에게 스마트패드나 스마트폰을 보여주고, 어른들끼리 조용히 식사하는 모습은 흔히 볼 수 있는 장면이다. 각종 교육이나 부모의 휴식을 위해 이른 나이부터 스마트기기에 아이를 노출시키는 모습도 쉽게 볼 수 있다. 학교에서의 강력한 통제 방법이 있지 않는 이상 이런 아이들을 바로 잡을 방법은 현재로서는 전무하다. 학교나 교사가 강력한 의지를 가지고 학생을 통제를 하면 학부모들의 반발과 민원, 더 나아가 소송을 이길 방법이 없기 때문이다.

#### 6) 사회성 결여 및 고립 문제

스마트폰 과의존은 현실과 가상현실의 경계를 흐리게 하며, 대인관계와 사회성 발달에 악영향을 미친다. 국무조정실의 '2024 청년 삶 실태조사'에 따르면, 고립·은둔 청년 비율은 5.2%로 2년 전보다 2배 이상 증가했다. 이 중 13~18세 청소년이 14만 명에 달하며, 이들이 성인이 된 후에도 고립된 상태로 남을 가능성이 높다. 직접적인 영향이라 보기는 어렵지만 이들 중 상당 수가 스마트폰을 신체의 일부처럼 사용하며, 스마트폰에 중독된 또는 의존하는 삶을 살아가고 있을 것이라 본다. 결국 이러한 학생들은 정상적인 성인처럼 일상의 삶을 영위하지는 못할 것으로 본다.

#### 7) 가짜뉴스와 혐오 확산

스마트폰을 통해 접한 정보에 대한 비판적 사고가 부족한 학생들은 유튜브나 극우 사이트의 자극적이고 왜곡된 콘텐츠에 쉽게 노출된다. 어린 시절부터 스마트폰과 함께 생활하며 그곳에서 나오는 정보들이 모두 사실인 것으로 생각하고, 분별할 수 있는 능력도 키우지 못하며 자란 학생이 많다. 스마트폰이 없으면 불안해하며, 동료들과의 가상공간(챗팅, 인스타, 커뮤니티 등)이 전부인

이들은 매우 제한적인 정보를 접하며, 정보의 사실 여부를 파악하거나, 그 정보를 어떻게 활용할 것인지에 대해 주변인들과 토론할만한 수준이 될 가능성이 낮다. 이들은 극단적이고 자극적인 가짜뉴스를 보면서 약자들을 혐오하고, 강자들의 논리에 설득되어 간다. 이들이 혐오하는 대상은 주로 여성, 장애인, 외국인 노동자, 노인 등이다. 이런 상황이 지속되면 사회가 건강해질 수 없다. 극우화된 일부 학생들이 주류를 형성하면서, 오히려 정상적인 가치관을 가진 학생들이 소외되는 현상도 나타나고 있다. 하루 빨리 학생과 청소년들에게 현실을 자각하게 하고 제대로 된 교육을 시켜야 한다.

### 3. 나가며

스마트폰의 과도한 사용은 개인의 문제를 넘어 결국 국가적인 문제로 비화할 수밖에 없다고 본다. 따라서 스마트폰 사용에 대한 어떤 형태로든 규제 방안이 필요하며, 최소한 학교 내에서는 사용 시간을 줄이기 위한 인위적인 노력을 기울이거나, 아예 원천적으로 제한하는 방식도 적극적으로 검토해야 한다. 학생과 교사 간의 대화와 토론을 통해 판단력을 키우고, 시민의식을 높이는 노력이 병행되어야 한다.

현재 일부 학교나 학급에서는 내부 규정을 통해 스마트 기기 사용을 제한하고 있으나, 실질적인 강제력이나 실효성이 부족한 경우가 많다. 중·고등학교는 내신과 평가 등의 방식으로 비교적 엄격한 규제가 가능하지만, 초등학교는 통제 수단이 부족해 상대적으로 관리가 어렵다. 그러나 오히려 어릴 때부터 강력한 통제를 통해 절제력과 판단력을 기를 수 있어야 한다고 생각한다. 지금의 학생들이 머지않아 대한민국의 성인이 되고, 경제활동의 주축이 될 이들을 생각할 때, 이러한 상황을 방치할 경우 우리 사회는 머지않아 심각한 문제에 직면하게 될 것이며, 결국 사회적·경제적으로 막대한 비용을 치르게 될 것이다.

일각에서는 교내 스마트폰 사용을 허용함으로써 다양한 긍정적 효과를 얻을 수 있고, 학생 스스로의 판단에 맡겨야 한다는 주장도 제기되고 있다. 예컨대 스마트폰을 활용한 다양한 주제 탐색, 창의적 사고 증진, 교실 내 사전 학습, 프로젝트나 과제 수행 시 연구 도구로 활용할 수 있다는 점을 근거로 든다. 그러나 이러한 논쟁은 최근 이슈가 되고 있는 챗GPT와의 유사한 맥락에서도 확인된다. 챗GPT의 활용은 분명 교육적으로 필요하고, 활성화의 필요성에 이견이 크지 않다. 다만, 과도하게 의존할 경우 창의력 저하나 의존증 등의 부작용이 발생할 수 있으며, 결국 인간 고유의 창의성이나 사고력이 손상될 수 있다는 우려도 존재한다. 이 때문에 챗GPT나 스마트폰 모두 일정 수준 이상의 학습능력과 가치판단 능력을 갖춘 고등학생 이상의 학생에게만 제한적으로 활용을 허용해야 한다는 주장도 일각에서는 제기되고 있다.

결국, 스마트폰이 필요 없다는 것도 아니고, 그 기능이 의미 없다는 것도 아니다. 다만, 스마트폰을 충분히 활용할 수 있는 능력이 갖춰질 때까지는 그 사용을 유예할 필요가 있다는 것이다. 스마트폰의 과도한 사용으로 독서 시간이 줄어들고, 집중력에 문제가 생기는 현상을 좋아할 학생이나 학부모는 없을 것이다. 이러한 현상이 점점 심화되고 있음에도 불구하고, 이를 개인의 판단과 절제력만으로 해결하려는 것은 옳지 않다. 상황이 더 악화된다면, 국가 차원에서도 재앙에 가까운 사태를 겪게 될 가능성이 크다. 만약 이 문제가 개인이나 가정에서 충분히 해결될 수 있는 사안이었다면, 이처럼

문제를 제기하고 글을 쓰는 일도 필요하지 않았을 것이다. 실제로 다수의 선진국이 극단적인 규제 방안을 고민하는 데에는 그만한 이유가 있다.

일부에서는 학생 인권침해 문제를 제기하기도 하지만, 실상은 학생의 인권을 보호하기 위해서라도 스마트폰 중독으로 인해 결정적인 학습 시기를 놓치는 위험을 방지해야 한다. 이는 성인이 된 후에도 개선되기보다는 오히려 더 심화될 가능성이 높기 때문이다. 이러한 흐름을 반영하듯, 2024년 10월 국가인권위원회는 중·고등학교의 학생 휴대전화 수거 및 보관이 인권침해가 아니라는 결정을 내렸다. 이는 2014년부터 인권위가 유지해 오던 기존의 입장을 뒤집은 것으로, 사이버폭력과 교사 불법 촬영 등 교내 스마트폰 사용으로 인한 인권 침해 사례가 그 배경이 되었다.

또한, 학교 내에서만 통제하는 것이 과연 실효성이 있는지에 대한 반론도 있다. 교내나 수업 시간에만 사용을 제한하면 오히려 풍선 효과가 발생하고, 정작 가정에서는 부모가 스마트폰을 과도하게 사용하는 상황에서 학생에게만 절제를 강요하는 것이 정당한가 하는 지적이다. 어느 정도 일리 있는 주장이다. 그렇기에 스마트폰 규제는 단순히 법적·제도적인 접근만으로 해결할 수 없으며, 문화적 차원에서의 인식 전환과 함께 사회적 운동으로 병행될 필요가 있다.

결국 문제의 핵심은, 스마트폰의 장점과 단점이 아니라, 현재 학교 현장에서의 스마트폰 사용 실태와 학생들의 의존(중독) 수준이 얼마나 심각한지를 인식하느냐에 달려 있다. 과거 다양한 교육 주체들의 설문조사에서도, 스마트폰에 대한 제재가 필요하다는 의견이 과반을 넘어 다수였다. 이제는 더 이상 개인이나 가정의 문제가 아닌, 국가적인 문제다. 어쩌면, 해답은 이미 정해져 있는지도 모른다. 지금까지 스마트폰 사용 제한과 관련한 입법이 몇 차례 발의되었지만, 아직 실질적인 통과로 이어지지 못하고 있다. 2025년 안에 이 문제를 해결할 수 있는 구체적이고 실효성 있는 법적 근거 마련이 절실한 시점이다.



# 지정도론



스마트폰의 부정적 영향과 사례

\* '보도자료'를 통한 실태 파악

---

**토론1** 전희영

수원특례시 학교운영위원회협의회 기획국장(영신고등학교)

---

# 스마트폰의 부정적 영향과 사례

## - '보도자료'를 통한 실태 파악 -

수원특례시 학교운영위원회협의회 기획국장(영신고등학교) | 전희영

현대사회에서 스마트폰은 필수적인 생필품으로 자리 잡았다. 소통, 정보 검색, 금융 거래, 쇼핑, 소셜 활동, 콘텐츠 소비, 일정 관리 등 생활의 대부분을 빠르게 처리하는 장점이 있다. 그러나 이면에는 스마트폰 과사용 및 과의존, 중독으로 인한 많은 문제를 야기하며 부정적인 영향을 끼치고 있다.

### 1. 스마트폰 보급률과 평균 사용시간

1) 스마트폰 보급률은 디지털화와 정보통신기술의 발전 수준을 가늠하는 중요한 지표로 국가 경제력, 교육수준, 기술 인프라의 발달을 반영한다. 현재 대한민국은 스마트폰 보급률 95%로 세계1위 국가이다.

[표1] 세계 스마트폰 보급률

순위	국가	보급률(%)	순위	국가	보급률(%)
1	대한민국	95	6	덴마크	87
2	노르웨이	92	7	아랍에미리트	86
3	아이슬란드	90	8	핀란드	85
4	스웨덴	89	9	싱가포르	84
5	네덜란드	88	10	영국	83

2) 전 세계 스마트폰 사용자들의 평균 일일 사용시간은 4시간 37분에 달한다. 스마트폰 사용시간은 국가, 연령, 문화, 인터넷 인프라에 따라 차이를 보이지만 해마다 증가하는 추세이다. 2020년 3시간 50분이었던 평균이 5년 사이 47분 증가하였다.

[표2] 국가별 스마트폰 사용시간<sup>1)</sup>

순위	국가	사용시간	순위	국가	사용시간
1	필리핀	6시간 56분	6	남아프리카공화국	5시간 47분
2	브라질	6시간 42분	7	베트남	5시간 43분
3	인도네시아	6시간 31분	8	터키	5시간 35분
4	태국	6시간 12분	9	대한민국	5시간 21분
5	콜롬비아	5시간 58분	10	미국	4시간 52분

1) DataReportal, GSMA Intelligence, Statista 발표 자료(2025년 1분기 기준)

3) 한국은 스마트폰 고도 이용 국가로 분류되고 있는데, 세대에 따라 스마트폰 사용시간이나 활용방식이 다르게 나타난다. 세대가 젊을수록 사용시간이 길고, 영상 기반 플랫폼의 의존도가 높다.

[표3] 세대별 스마트폰 이용 행태

세대	사용시간	활용용도
베이비붐 세대	2시간 45분	카카오톡, 포털 뉴스, 간편 결제
X세대(1965~1980)	4시간 03분	뉴스, 커뮤니케이션
M세대(1981~1996)	5시간 38분	업무, 금융, 쇼핑, OTT
Z세대(1997~2010)	7시간 12분	SNS, 유튜브, 숏폼, 영상, 채팅 앱
Alpha세대(2010~)	?	

[표4] 알파세대의 미디어 이용 행태<sup>2)</sup>

애플리케이션 종류	이용 비율(%)	애플리케이션 종류	이용 비율(%)
<b>SNS</b>	<b>15.9</b>	<b>엔터테인먼트</b>	<b>22.9</b>
포털	5.9	사진, 카메라	1.3
교육	14.2	<b>게임</b>	<b>38.5</b>
정보	0.5	금융거래, 쇼핑	0.8

알파세대가 가장 많이 이용하는 SNS 플랫폼 종류에는 인스타그램(41.8%), 페이스북(33.7%), 틱톡(2.5%)등이 있다. 최근에는 유튜브와 네이버웹툰의 사용이 급격하게 증가하였다.<sup>3)</sup> 10대 학생들의 스마트폰 중심의 일상생활은 과도한 사용으로 이어져 여러 문제와 부정적인 영향을 가져올 수 있다.

## 2. 스마트폰 과사용에 따른 문제

### 1) 스마트폰 이용 시간 증가

전체 인구의 약 95% 이상이 스마트폰을 보유하고 있으며 스마트폰 이용 시간은 빠르게 증가하고 있다. 한국정보화진흥원의 조사에 따르면, 한국 성인의 하루 평균 스마트폰 이용 시간은 약 4시간 30분에 달하며, 10대와 20대는 하루 7시간 이상 사용하는 경우도 흔하다. 한양대 의대 연구 데이터에 의하면 하루 4시간 이상 스마트폰을 사용하는 청소년은 그렇지 않은 청소년보다 스트레스(16%), 우울 증세(22%), 자살 생각(22%)이 높은 것으로 나타났다.

2) 2010년부터 매년 실시되는 한국미디어패널조사의 '디지털 기기 보유현황 및 디지털 서비스 활용 행태조사'의 2017년 결과를 활용함.

3) '세대별 한국인이 가장 오래 사용하는 앱' 와이즈앱·리테일 굿즈 제공(2024년 8월 기준)

## 2) 스마트폰 중독 위험군 증가

스마트폰 중독은 많은 시간 사용하는 것을 넘어, 심리적 의존과 삶의 질 저하를 초래하는 문제로 이어질 수 있다. 한국 정부의 통계에 따르면, 스마트폰 중독 위험군에 속하는 사람들의 비율이 성인의 20%에 달하며, 청소년의 경우 30%를 넘는다고 한다. 또한 한국언론진흥재단의 최근 보고서에 따르면 2세 미만의 아동의 60.7%가 이미 전자기기 화면에 노출되고 있으며 24개월 이전에 스마트폰을 접한 영유아가 29.9%에 달한다. 즉, 많은 한국 사람들이 스마트폰에 심각한 의존 상태를 보이고 있다.

## 3) 청소년의 스마트폰 중독 문제

중·고등학생의 하루 평균 스마트폰 사용 시간이 7시간을 넘어서고 있으며, 학업이나 친구들과의 직접적인 교류보다는 스마트폰을 통해 소셜 미디어나 게임에 더 많은 시간을 보내고 있다. 이는 학업 성취도 저하, 수면 부족, 사회적 관계의 단절 등 여러 문제를 유발한다. 스마트폰 중독이 심해질수록 정신 건강에도 악영향을 미치고 있다. 스마트폰 과다 사용으로 인해 불면증, 우울증, 불안장애 등을 호소하는 청소년들이 증가하고 있으며, 장기적으로는 성인기에 더 심각한 심리적 문제를 초래할 수 있다.

## 3. 스마트폰 중독이 미치는 영향

### 1) 신체 건강에 미치는 영향

직관적으로 바로 찾을 수 있는 문제는 눈 건강이다. 지속적으로 스마트폰 화면을 응시하는 것은 눈의 피로를 가중시키며, 장기적으로는 시력 저하, 안구 건조증 등의 문제를 일으킬 수 있다. 또한 목과 손목에도 문제가 생긴다. 장기간 스마트폰을 내려다보는 자세는 거북목 증후군이나 척추 질환(목 디스크)으로 이어질 수 있고, 손목을 자주 사용하면 손목 터널 증후군을 유발할 수 있다.

### 2) 정신 건강에 미치는 영향

스마트폰을 통해 무한하게 들어오는 정보와 소셜 미디어 알림은 사람들에게 끊임없는 자극을 제공하는데, 처음에는 즐거움으로 다가오다가 나중에는 더 큰 자극을 원하므로 불안감과 스트레스를 유발할 수 있다. 특히 소셜 미디어에서 타인과 자신의 삶을 비교하는 과정에서 자존감 저하와 우울증을 겪는 사람들도 많다. 또한 스마트폰을 사용하면서 즉각적인 보상을 경험하기도 하는데 게임에서 이기거나 소셜 미디어에서 '좋아요'를 받는 등의 경험은 뇌에서 도파민 분비를 촉진시켜 일시적인 즐거움을 느끼게 한다. 하지만 이는 더 많은 자극을 요구하게 되고 결국 중독으로 이어질 수 있다.

### 3) 대인관계에 미치는 영향

가족이나 친구들과 함께 있는 자리에서도 스마트폰에 집중하는 사람들을 쉽게 볼 수 있다. 이러한 행동은 직접적인 소통을 방해하고 나아가 사회적 고립감을 느끼게 만든다. 특히 청소년기에는 가족 간의 소통이 중요한데 스마트폰 중독으로 인해 소통의 기회가 줄어들고 있다. 또한 스마트폰을 통한 온라인 커뮤니케이션에 익숙해진 사람들은 오프라인에서의 대인관계에 어려움을 호소하는 경우가 많다. 결국 사회적 불안으로 이어질 수 있으며 장기적으로 고립을 초래할 수 있다.

### 4. 보도 자료<sup>4)</sup>를 통한 실태 파악

대한민국 국민의 네 명 중 한 명이 스마트폰에 중독되었다는 조사 결과가 있었다.<sup>5)</sup> 그 결과에서 청소년들이 성인이 되어 ‘휴대폰 중독’을 인정할 가능성이 두 배 높은 것으로 드러났다. 여성가족부에서는 미디어 과의존 청소년의 저연령화에 대응해 여러 사업을 시범 운영할 계획이라고 밝혔다.

[표5] 인터넷, 스마트폰 과의존 위험군 청소년 현황<sup>6)</sup>

구분	2023년	2024년	2025년
과의존 위험군(A+B-C)	230,634	221,029	213,243
인터넷 과의존 위험군(A)	181,065	174,374	168,163
<b>스마트폰 과의존 위험군(B)</b>	<b>131,560</b>	<b>127,845</b>	<b>124,023</b>
중복 위험군(C)	81,991	81,190	78,943

[표6] 학년별 과의존 위험군 수

구분	인원		구분	인원
	인원	인원		
초등학생	5만 7229명	852명 감소	남자	11만 6414명
중학생	<b>8만 5487명</b>	<b>4325명 감소</b>		
고등학생	7만 527명	2609명 감소	여자	9만 6829명

4) 지면상의 제약으로 일부 내용을 생략, 수정함

5) <한겨레> 2024년 2월 7일자 “한국인 하루 5시간 스마트폰..‘도파민 중독’ 끊을 수 있을까”

6) 여성가족부가 4월 1일부터 5월 9일까지 전국 1만1626개 초중고 학령 전환기 청소년 123만 4587명과 보호자 23만 7890명을 대상으로 실시한 ‘2025년 청소년 미디어 이용습관 진단조사’ 결과를 활용

## 스마트폰에 파묻혀 ... 쉬는 시간에도 복도 조~용

중앙일보 2012.10.22

서울 노원구의 A중, 점심시간인데도 운동장에서 뛰노는 학생이 대여섯 명밖에 되지 않았다. 학교 계단과 복도도 한산했다. 대부분의 학생은 교실에서 스마트폰을 가지고 놀고 있었다. 게임을 하던 남학생들은 “아~ 망했다” “다시 해”를 연신 외쳤다. 여학생들은 ‘키카오톡’으로 채팅을 하거나 ‘애니팡’ 같은 게임을 하느라 조용했다. 2학년 이모양은 “교실에 있는 친구와도 채팅으로 대화하는 게 더 편하다”고 말했다. 이 학교 한모(48) 교사는 “전에는 쉬는 시간만 되면 운동장과 복도에 학생들이 몰려 나왔는데 요즘은 대부분 교실에서 스마트폰을 갖고 논다”고 말했다.

중·고생 상당수가 스마트폰을 갖고 있어 쉬는 시간은 물론 수업시간에도 ‘모바일 유희’에 빠져들고 있다. 학교에선 수업 중 스마트폰 사용을 막으려는 교사와 몰래 쓰려는 학생 간 숨바꼭질까지 벌어지고 있다. 또 이를 둘러싼 교사와 학생, 교사와 학부모 간 갈등도 커지고 있다. 교사들이 수업 중 스마트폰을 쓰는 학생을 발견하고 압수하려고 하면 학생들은 거세게 항의한다. 경기도 양평의 B고의 교사는 수업 중 스마트폰으로 채팅하던 학생을 발견해 기기를 압수했다. “쓴 적 없다”고 발뺌하던 아이는 결국 옥설과 함께 스마트폰을 바닥에 집어 던졌다. 지난해 대구에서는 고교생이 기기를 달라는 교사에게 접이식 칼을 휘두르기도 했다. 인천 부평구 C여중의 한 교사는 학생의 전화기를 압수했다가 학부모로부터 항의전화를 받았다.

학생들은 스마트폰과 일반 휴대전화를 함께 가져와 수업 전 휴대전화를 걷는 경우 일반전화를 제출하고 스마트폰은 계속 사용하는 방식으로 교사의 눈을 피한다.

## '몸캠' 찍는 초등학생 "야동 안 보면 잠이 안와요"

머니투데이 2014.11.2

### "안 보면 잠이 안와요. 머리 속에서 떠나지 않아요."

자신의 얼굴과 신체를 노출한 채 음란행위 장면을 직접 촬영해 SNS(소셜네트워크서비스)에 게시한 미성년자 43명이 경찰에 무더기로 적발됐습니다. 이 중 33명이 초등학생이었으며, 심지어 초등학교 2년생도 2명이나 있었습니다. 이 친구들은 특별한 대가를 바라지 않고, '내 것을 보여주면 네 것을 보는' 식으로 노출사진을 교환했습니다.

대부분 일명 '왕따' 당하는 등 소외받은 아이들이었습니다. 현실에서 인정받지 못하자 사이버 세계에서 주목 받고 싶은 심리가 있었던 것이죠. 성에 관심 많을 또래 아이들에게 자기과시 목적으로 음란한 대화와 음란물을 SNS에 게시하는 '섹드립'을 펼친 것입니다.

**스마트폰 왕따가 더 서러워!**

**집단적으로 괴롭힘 당해도 무시하거나 저항할 수 없어...**

SNS를 이용해 온라인상에서 피해자를 집단적으로 따돌리거나 괴롭히는 신종 왕따 문화 ‘사이버 불링(cyber bullying)’은 우리 청소년들 사이에서 심각한 문제를 초래한다.

중학 시절 심한 왕따를 당해 온 김아름(가명·17) 양은 고등학교에 입학하면서 웃음을 되찾았다. 그러나 4월에 접어들면서 페이스북에 김양이 중학교 시절 왕따를 당하던 사진이 올라오기 시작하면서 다시 한 번 지옥 같은 학교생활을 견뎌내야 했다. 중학 동창생이 페이스북을 통해 그녀가 왕따였던 사실을 폭로하면서 고등학교 친구들도 그녀를 괴롭히는 데 동참하게 된 것이다. 페이스북에는 김양의 중학 시절 사진과 모욕적인 합성사진이 돌아다녔고, 본 적도 없는 동급생들로부터 악플이 올라왔다. 급기야는 김양의 개인 정보와 연락처가 음란 사이트에 올려지면서 김양은 자의 반 타의반으로 원조교제에 발을 들여놓게 되었다. 뒤늦게 이 사실을 파악한 김양의 부모는 학교 측에 알렸으나 가해자들은 1명 강제전학, 1명 봉사활동이라는 가벼운 처벌만 받았을 뿐이다. 김양은 등교를 거부한 채 정신과 병원에서 통원치료를 받고 있다.

한국청소년정책연구원이 2014년 전국 중고생 4000명을 대상으로 한 실태조사에 따르면, 사이버 불링의 피해를 당한 적이 있다는 중고생은 27.7%에 이른다. 사이버불링에 가담한 경험이 있다고 대답한 학생도 19.4%나 됐다. 피해 유형을 살펴보면 남학생의 경우는 사이버스토킹이나 사이버 갈취가 많았던 반면, 여학생들은 카톡이나 SNS 등을 통한 왕따가 가장 많았다.

스마트폰 세계에서 이루어지는 사이버폭력은 교실에서 당하는 폭력보다 더 치명적인 정신적, 심리적 고통을 초래한다고 한다. (재)푸른나무청예단의 학교폭력 SOS지원단 최민희 팀장은 “아이들은 카톡 감옥에 갇혀서 집단적으로 괴롭힘을 당하는 상황에서도 무시하거나 저항할 수 없다. 또한 전통적인 학교폭력에 비해 사이버불링은 시공간을 초월해 24시간 지속적으로 이루어지는 만큼 피해학생들의 공포와 두려움은 훨씬 크다”고 말했다.

사이버불링은 학생들의 스마트폰 등 어른들이 볼 수 없는 공간에서 벌어지므로 그 경로를 파악하거나 개입하기가 어렵고, 인터넷이라는 가상공간에서 이루어지고 물리적 폭력이 아닌 언어를 사용하기 때문에 가해자들이 죄책감을 느끼기 어렵다. 현장을 목격한 학생들도 농담이나 장난쯤으로 치부하고 가세하게 되면서 파급력도 엄청나다. SNS 등을 통해 다른 학교나 다른 지역까지 관계의 고리가 연결되기 때문에 전학을 간다고 해도 끝없이 따라붙는다. 즉 피해학생들이 등교를 거부하거나 전학을 가더라도 사이버불링의 피해에서 벗어나기 어렵다.

## 운전하며 포켓몬고 게임하다 교통사고…국내 첫 사례

매일경제 2017.2.16

자동차 운전자가 운전 중 증강현실(AR) 게임 프로그램인 '포켓몬고'를 하다가 보행차를 들이받는 교통사고가 발생했다. 포켓몬고 게임으로 인해 실제 교통사고가 발생한 것은 이번이 처음이다.

경찰청에 따르면 지난 7일 오후 10시 10분께 대전시 서구 왕복 2차선 도로에서 승용차를 운전하던 A(31)씨가 횡단보도를 건너던 보행자 B(33)씨를 들이받았다. 이 사고로 B씨는 오른쪽 다리에 타박상을 입는 등 전치 2주의 부상을 입었다.

A씨는 운전을 하던 중 진행방향 좌측에 포켓몬이 나타나자 이를 잡기 위해 급하게 좌회전을 하다가 횡단보도를 건너던 B씨를 보지 못하고 사고를 냈다. 대전 서부경찰서는 A씨를 교통사고 처리 특례법 위반 혐의로 불구속 입건했다.

최근 포켓몬고 게임이 인기를 끌면서 운전 중 게임으로 인한 교통사고 우려가 커지자 경찰은 2월을 '운전 중 휴대전화 사용 단속' 기간으로 정했다.

앞서 한국보다 먼저 포켓몬고가 출시된 일본에서는 지난해 9월 운전 중 포켓몬고를 하던 30대 남성이 교통사고를 내 1명이 죽고 1명이 중상을 입는 사고가 발생하기도 했다.

경찰은 "운전 중 포켓몬고 게임을 하는 것은 명백한 교통법규 위반 행위"라며 "자칫 대형사고로 이어질 수 있는 만큼 주의해야 한다"고 당부했다.

## JTBC 교통 공익 버라이어티 '한문철의 블랙박스 리뷰' 2회

2022.09.30

### "스마트폰 보다 차에 부딪히면 폰 버리고 나를 지켜라"

방송에서는 스마트폰으로 인한 끔찍한 교통사고 사건들을 공개한다. 스마트폰 이용자가 많은 만큼 그에 따른 사고도 점점 증가하는 가운데 가벼운 접촉사고임에도 사망까지 이르게 된 사연이 모두를 경악케 했다. 보행 중 스마트폰을 보다 일어난 사고부터 운전 중 스마트폰을 보다 자동차와 충돌하는 처참한 영상을 공개해 이목을 집중시킨다. 이어 "스마트폰을 지키려다 접촉사고로 사망에 이를 수 있다"는 한문철의 말에 스튜디오는 정적에 휩싸인다.

특히 한문철은 스마트폰을 보다 차와 부딪힌 피해자들이 결정적으로 스마트폰을 떨어트리지 않으려고 애를 쓰다가 더 큰 부상을 입게 된다는 사실을 꼬집으며, 스마트폰을 지키려다 내 목숨을 잃을 수도 있다는 것을 일깨웠다.

## 도박빚 170만원 빌린 학생... 청소년 스마트폰 중독 심각

강원도민일보 2025.6.20

학교 현장이 도박·스마트폰·인터넷 중독으로 몸살을 앓고 있다.

춘천 A학교는 최근 재학생 한 명이 인터넷 도박에 중독돼 내부적으로 소란을 겪었다. 처음에는 몇몇 학생이 ‘빌린 돈을 받지 못했다’며 교사에게 피해 사실을 알려왔다. 학교에서 본격적인 조사에 착수하자 동일한 학생에게 돈을 빌려주고 받지 못한 학생이 교내 40여명에 달했다. 피해액은 170여 만원에 육박했다. 학교 조사 결과 해당 금액은 스마트폰을 통해 도박하는 과정에서 생긴 ‘도박 빚’이었다. 돈을 빌린 학생의 학부모가 뒤늦게 이 사실을 파악, 피해 학생들에게 돈을 갚으며 사건은 일단락됐지만 학교 입장에서는 놀란 가슴을 쓸어내릴 수밖에 없었다. A학교 관계자는 “상상 이상의 액수여서 많이 놀랐다”며 “이번 사안의 경우에는 학부모님이 선뜻 나서 돈을 갚았지만, ‘못 갚겠다’고 나오는 학부모도 있다”고 말했다.

도내 한 고등학교에 근무 중인 B교사는 “밤새 게임이나 SNS, 유튜브를 하다가 학교에 나와 1교시 수업 때는 대부분의 학생이 잠을 잔다”면서 “공부는 오랜 시간 노력해야 보상이 결과 나오지만, 스마트폰은 행위에 바로바로 보상이 주어지기에 더 쉽게 중독되는 것 같다”고 전했다.

## ‘딥페이크 성범죄’ 인천 10대 청소년 추가 기소

중부일보 2025.6.25

딥페이크 기술로 교사 등의 얼굴을 성 착취물에 합성해 유포한 혐의로 기소돼 선고를 앞뒀던 인천의 10대 청소년이 추가 기소됐다.

인천지검 등에 따르면, 검찰은 지난 18일 성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법상 허위 영상물 편집 혐의로 기소된 A군 사건에 대해 이번 사건의 피해자 5명 중 1명에 대한 범행을 추가로 확 인함에 따라 변론 재개를 신청한 것으로 알려졌다.

인천지법 형사1단독(이창경 판사)은 검찰의 이번 요구를 받아들여 새로운 공판 기일로 정했다. 재판이 지연됨에 따라 A군에게 적용된 소년법 적용 여부에 변화가 생길 수 있다는 분석도 나오고 있다. 앞선 재판에서 A군은 소년법이 적용되는 19세 미만에 해당해 부정기형이 구형됐으나 선고가 미뤄지면서 A군이 소년 범위를 벗어날 수 있다는 것이다.

지난해 7월 인천의 한 고등학교에 재학 중이던 A군은 인공지능을 활용한 딥페이크 기술로 고등학교 여교사 2명과 학원 선배 및 강사 등의 얼굴을 나체사진에 합성한 뒤 SNS에 유포해 논란을 일으켰다. 이에 피해 교사 등 5명은 직접 증거를 수집해 경찰에 제출했으며, A군은 지역교권보호 위원회의 결정에 따라 퇴학 처분을 받은 뒤 검찰에 송치돼 재판을 받고 있다.



II

# 지정토론

청소년의 스마트폰 과의존 문제와  
가정·사회에 미치는 영향 및 정책적 대응 방안

토론2 김미경

수원특례시 학교운영위원협의회 감사(남수원중학교)

---

# 청소년의 스마트폰 과의존 문제와 가정·사회에 미치는 영향 및 정책적 대응 방안

---

수원특례시 학교운영위원회협의회 감사(남수원중학교) | 김미경

## 1. 서론

존경하는 의원님들과 포럼 참석자 여러분, 저는 현재 고등학교 1학년에 재학 중인 딸을 둔 학부모입니다. 오늘 저는 청소년의 스마트폰 과의존 문제가 얼마나 심각한 수준에 도달해 있는지, 그리고 그것이 단순히 개인의 습관 문제가 아닌 가정의 소통 단절, 학습 결손, 사회적 관계 붕괴와 같은 구조적 위협으로 이어지고 있다는 점을 말씀드리고자 합니다. 우리는 디지털 기술의 빠른 발전 속에서, 청소년들이 스마트폰을 일상적이고 필수적인 수단으로 사용하는 것을 당연시해왔습니다. 그러나 지금은 그 편리함 뒤에 숨겨진 ‘과의존’이라는 문제의 그림자를 직시해야 할 때입니다.

## 2. 청소년의 스마트폰 과의존 실태

### 2.1 사용 시간과 형태

2024년 정보통신정책연구원의 보고서에 따르면, 우리나라 중·고등학생의 스마트폰 평균 사용 시간은 평일 기준 5.4시간, 주말은 7.2시간에 이릅니다. 청소년들이 가장 많이 사용하는 콘텐츠는 유튜브, 게임, SNS이며, 실제 학습 용도로 사용하는 비율은 20% 미만에 불과합니다. 또한, 설문조사에 따르면 중학생의 약 36%, 고등학생의 약 42%가 자신이 스마트폰에 ‘의존하고 있다’고 자각하고 있으며, ‘사용하지 않으면 불안하다’, ‘폰을 잃어버리면 삶의 일부를 잃는 느낌이다’라는 응답도 꾸준히 증가하고 있습니다. 이는 단순한 ‘많이 사용함’을 넘어선 디지털 중독(Digital Addiction) 으로 해석할 수 있습니다.

## 3. 과의존이 초래하는 주요 문제

### 3.1 가정 내 소통 단절

가정은 청소년 성장의 첫 번째 사회화 공간이지만, 스마트폰은 그 중심 기능을 약화시키고 있습니다. 가족이 함께하는 저녁 식사 시간에도 자녀는 이어폰을 끼고, 부모는 각자의 핸드폰을 보는 모습이 일상화되어 있습니다. 실제 대화 시간은 하루 5분 이하인 경우도 드물지 않으며, 대화의 질 또한 명령·지시형으로 변질되고 있습니다. 저 역시 자녀와 소통을 시도할 때마다 ‘지금 바빠요’, ‘알아서 할게요’라는 짧은 반응만 받게 됩니다. 이는 갈등의 시작이며, 정서적 단절로 이어집니다. 자녀가 겪는 사소한 감정 변화나 고민을 부모가 인식하지 못하게 되면서, 가정은 기능적 존재만 유지된 ‘공간적 동거’의 형태로 퇴보하게 됩니다.

### 3.2 학업 부진과 주의력 결핍

스마트폰 사용은 학업에 치명적인 영향을 미칩니다. 전국 고등학생을 대상으로 한 2023년 교육부 실태조사에 따르면, 스마트폰 사용 시간이 5시간을 넘는 학생들의 국·영·수 평균 성적은 그렇지 않은 학생보다 12.5% 낮았습니다. 스마트폰을 자주 확인하는 습관은 뇌의 주의 전환 시스템을 과도하게 자극해, 깊은 집중력을 유지하기 어렵게 만드는 구조적 변화를 유발한다고 알려져 있습니다. 또한, SNS나 메신저를 통해 끊임없이 자극적인 피드백을 받는 환경 속에서 아이들은 ‘지루함을 견디는 능력’을 상실해가고 있습니다. 이는 장기적으로 학습에 대한 인내심 저하, 자기주도학습의 붕괴, 진로 탐색의 무기력으로 이어질 수 있습니다.

### 3.3 정신 건강 문제와 사회성 저하

정신건강 측면에서도 경고 신호는 분명합니다. 2023년 청소년정신건강실태조사에 따르면, 스마트폰 과의존이 높은 학생군은 일반군에 비해 우울증 발생 비율이 2.6배, 불안장애는 2.4배 높게 나타났습니다.

이외에도 다음과 같은 문제가 보고되고 있습니다.

- 눈맞춤 회피: 문자, 메신저에 익숙해져 직접 대면 대화가 어려움
- 선택장애: 정보 과잉 속에서 결정 능력 저하
- 수면장애: 자기 전 스마트폰 사용으로 수면의 질 저하, 다음 날 학습 집중도 저하

## 4. 정책적 대응 방안

청소년의 스마트폰 과의존 문제는 단일한 해법으로 해결되지 않습니다. 가정, 학교, 지역사회, 중앙정부가 유기적으로 대응해야 하며, 핵심은 ‘일상에서의 대체 경험 제공’과 ‘디지털 리터러시 강화’입니다.

### 4.1 가정 중심 대응

- 스마트폰 사용 규칙 공동 설정
- 가족 대화의 날 운영 캠페인 확대
- 부모 대상 디지털 리터러시 교육 정기화

### 4.2 학교 중심 예방교육

- 무(無)폰 교실·무폰 시간대 도입
- 디지털 디톡스 교육과정 편성 및 체험활동 연계
- 텃밭 가꾸기, 체험형 대안활동 강화

### 4.3 지역사회 및 제도 연계

- 청소년 디지털 중독 상담센터 설치 확대
- 스마트폰 사용 실태조사 정례화 및 공개
- 청소년보호법 개정 검토 (사용시간 알림 기능 의무화 등)

## 5. 학교와 학부모와 학생들의 활동사례

*“학부모와 함께하는 캠페인, 스마트폰 과사용을 멈추다”*

남수원중에서는 학부모가 함께하는 등교시간 캠페인을 통해 청소년의 스마트폰 과사용 문제에 실질적인 변화를 이끌고 있습니다. 부모와 함께하는 캠페인은 자녀에게 강력한 메시지를 전달합니다.

스마트폰 사용을 단순히 금지하는 것이 아니라, 부모가 함께 참여함으로써 관심, 소통, 공감의 장이 열리는 것입니다. 이 활동은 학생의 심리적 안정감과 자기조절력을 높이고, 스마트폰 외에 몰입할 수 있는 건강한 대안을 체험하게 합니다. 학부모와 함께하는 캠페인은 청소년의 디지털 과의존을 줄이는 지속 가능하고 효과적인 실천 방법입니다.

*“스마트폰을 내려놓고, 흙을 만지다”*

청소년의 스마트폰 과사용은 집중력 저하, “하지 마”라고만 말해선 변화가 어렵습니다. 대신할 수 있는 몰입 활동, 바로 텃밭 가꾸기가 해답이 될 수 있습니다. 텃밭 활동은 심리적으로 마음을 안정시키고, 신체적으로는 햇빛 노출과 활동량 증가로 수면의 질을 높이며, 사회적으로는 부모나 친구와의 협력과 대화를 유도합니다. 또한 식물을 돌보는 과정에서 주의력과 성취감이 자연스럽게 길러지고, 무의식적으로 스마트폰을 내려놓게 되는 디지털 디톡스 효과가 발생합니다. 결론적으로 텃밭 가꾸기는 가정과 학교가 함께 실천 가능한 스마트폰 사용 자제의 실질적 대안입니다

*“가훈 한 줄이 스마트폰을 내려놓게 합니다” - 가족이 함께하는 가훈 만들기의 효과*

가훈을 함께 정하는 과정에서 부모와 자녀는 대화하고 공감하며, 가족의 가치를 다시 나누게 됩니다. 이 시간은 청소년에게 즉각적인 디지털 자극 대신, 의미 있는 대면 소통을 경험하게 합니다. 또한, 손으로 직접 쓰는 가훈은 집중력과 자기조절력을 키우고 완성된 가훈은 가정의 방향성과 심리적 안정의 기준점이 됩니다. 가훈 만들기는 단순한 문구 제작이 아니라 스마트폰보다 더 따뜻한 연결을 회복하는 가족 중심 활동입니다.

*“세대가 함께 시조를 쓰면, 마음이 연결되고 스마트폰은 멀어진다”*

남수원중의 지역 주민·학부모와 함께하는 시조 쓰기 수업은 학생들이 전통 문학을 통해 느낌과 집중, 표현의 힘을 배우는 시간입니다. 빠른 자극에 익숙한 청소년들이 시조를 쓰며 자연스럽게 디지털 기기에서 벗어나 감정을 조절하게 되며, 세대 간 공감과 소통을 경험함으로써 정서적 안정도 얻습니다. 이 경험은 가정으로 이어져 부모와의 대화가 늘고, 스마트폰 사용은 줄어들며 진짜 사람과의 연결이 회복됩니다.

*“정보 문해력이 올라가면, 스마트폰 사용은 줄어듭니다”*

남수원중의 정보 문해력 대회는 단순한 읽기 대회를 넘어, 청소년의 디지털 자기조절력을 키우는 데 큰 의미가 있습니다. 청소년들은 매일 스마트폰으로 넘쳐나는 정보에 노출됩니다. 이때 정보

문해력이 부족하면 무분별한 사용과 과의존으로 이어지기 쉽습니다. 하지만 문해력이 높아지면 필요한 정보만 골라보고, 불필요한 자극은 스스로 차단할 수 있는 자기통제력이 생깁니다. 이러한 대회를 통해 학생들은 스마트폰을 ‘오락’이 아닌 ‘정보를 선택하고 활용하는 도구’로 인식하게 되었고, 이는 사용 시간 감소와 집중력 향상이라는 긍정적인 결과로 이어졌습니다. 정보 문해력 교육은 청소년의 스마트폰 과사용을 근본적으로 예방하는 지능형 해법입니다.

### “이음터 밴드, 학교와 가정을 연결하는 디지털 다리”

남수원중의 이음터 밴드는 학생, 학부모, 교사가 함께 소통하는 온라인 교육 커뮤니티입니다. 이 플랫폼은 단순한 공지 전달을 넘어서, 학교와 가정이 같은 방향으로 아이를 바라보게 만드는 통로입니다. 학생들은 학습과 활동 정보를 실시간으로 받아 자기주도적 참여가 가능해졌고, 학부모는 자녀의 학교생활을 더 깊이 이해하며 교육에 적극적으로 동참하게 되었습니다. 무엇보다, 이음터를 통해 가정 내 대화와 관심이 늘어나 스마트폰 사용 대신 진짜 소통의 시간이 회복되고 있습니다. 이음터 밴드는 교육과 가정을 연결하는 작지만 강력한 변화의 시작입니다. 학교와 가정이 같은 방향으로 아이를 바라보게 만드는 통로입니다.

#### \*학교에서 학부모-학생 공동 프로그램의 효과\*

1. 가정-학교 연계 강화
  - 학부모가 학교 교육과정을 이해하고, 자녀의 학습과 생활에 자연스럽게 관심을 갖게 됩니다.
2. 학생의 정서 안정
  - 부모와 함께 활동하면서 심리적 안정과 소속감을 느끼고, 학교에 대한 만족도가 높아집니다.
3. 스마트폰 사용 감소
  - 부모와의 대면 활동이 늘면서 스마트폰 대신 진짜 소통 시간이 증가합니다.
4. 세대 간 소통 증진
  - 공동 체험을 통해 부모와 자녀가 서로를 더 잘 이해하고, 갈등이 줄어듭니다.
5. 학습 동기 강화
  - 부모가 함께할 때 학생은 자신이 지지받고 있다는 확신을 갖고 학업에 더 몰입합니다.
6. 학교에 대한 신뢰 향상
  - 학부모가 학교 활동에 직접 참여함으로써 학교에 대한 신뢰와 만족도가 올라갑니다.
7. 가정교육과 인성교육의 연계
  - 가정에서의 가치관이 학교 활동을 통해 실현되며, 인성교육의 효과가 배가됩니다.

## 6. 결론

청소년의 스마트폰 과의존 문제는 더 이상 개인의 문제가 아닙니다. 이제는 가정의 교육권, 학교의 교육환경, 사회 전체의 건강성과 직결되는 구조적 과제입니다. 지금 우리가 외면한다면, 앞으로의 세대는 정서적 고립과 관계 단절 속에서 살아가야 할지도 모릅니다.

이 자리를 통해 논의된 제언들이 실제 정책으로 반영되고, 청소년들이 디지털에 휘둘리지 않고 주체적으로 성장할 수 있도록 실질적 대책이 마련되기를 진심으로 바랍니다.

[붙임 1]

## 청소년 스마트폰 사용 계약서

작성일: [2025년 월 일]

이름: (학생) [ ] / (부모) [ ]

### 1. 스마트폰 사용 기본 규칙

항목	규칙 내용	예시
사용 시간	평일 하루 최대 ____시간 주말 최대 ____시간	예: 평일 1.5시간 / 주말 2시간
사용 가능 시간대	오전 ____시 ~ 오후 ____시까지	예: 오후 4시~9시
사용 금지 시간	식사시간 / 공부시간 / 취침 1시간 전	예: 저녁 6~7시, 밤 10시 이후
사용 장소	____ 에서만 사용 가능	예: 거실, 공부방만 허용 / 침대 위 사용 금지

### 2. 앱 및 콘텐츠 사용 제한

항목	허용 여부 / 제한 조건
유튜브	하루 최대 ____분 (혹은 주말만 허용)
SNS (인스타그램, 틱톡 등)	사용 가능 시간대만 허용 / 시간 제한 설정
게임	주말만 1시간 허용 / 특정 게임만 허용 등
공부용 앱	무제한 허용 (단, 목적 외 사용 금지)

### 3. 특별 규정

- 스마트폰은 매일 밤 \_\_\_\_시까지 공용 장소(예: 거실)에 둔다.
- 가족과 대화 중에는 스마트폰을 보지 않는다.
- 부적절한 콘텐츠(욕설, 폭력, 음란물)는 즉시 부모에게 알리고 삭제한다.
- 부모는 주 1회 사용 리포트를 확인할 수 있다.

### 4. 보상 및 페널티

행동	결과
일주일 규칙 잘 지킴	휴대폰 자유 사용권 1시간 or 기프티콘
규칙 1회 위반	1일 사용 금지
3회 이상 위반	1주일 사용 정지 + 가족 회의 실시

### 5. 서명 및 동의

우리는 위의 규칙에 서로 합의하였으며, 성실히 지킬 것을 약속합니다.

학생 서명: \_\_\_\_\_

부모 서명: \_\_\_\_\_

## 디지털 디톡스 일기장

스마트폰 사용을 줄이고, 더 나은 하루를 만들기 위한 습관을 체크할 수 있습니다.

- 오늘 총 핸드폰 사용 시간
- 오늘 내가 감사했던 일
- 하늘을 올려다본 횟수
- 오늘 읽은 독서 시간
- 부모님과 대화한 시간
- 친구와 눈맞춤한 횟수
- 혼자만의 시간 가졌는가?
- 산책이나 가벼운 운동을 했는가
- 폰 없이 집중할 활동
- 오늘 느낀 감정 한가지



# 지정도론



스마트폰 없는 교실을 위한 제안

\* 학부모실천 캠페인계획안

---

**토론3** 구현정

수원특례시 학교운영위원협의회 1권역 부지회장(대평중학교)

---

---

# 스마트폰 없는 교실을 위한 제안

## - 학부모실천 캠페인계획안 -

---

수원특례시 학교운영위원회협의회 1권역 부지회장(대평중학교) | 구현정

### 1. 들어가며

스마트폰은 오늘날 학생들의 일상에서 떼려야 뗄 수 없는 존재가 되었습니다. 그러나 학습 시간 중 스마트폰 사용은 집중력 저하, 수면 부족, 사회성 결핍 등의 문제를 야기하며, 교육적 환경에 부정적인 영향을 미치고 있습니다.

이러한 상황 속에서 ‘스마트폰 없는 교실’을 만들기 위해서는 학교의 정책만으로는 충분하지 않습니다. 학부모의 자발적인 실천과 참여, 그리고 학교 및 지역사회 차원의 효과적인 캠페인 활동을 통해 학생들이 배움에 집중하고 건강하게 성장할 수 있는 교육 환경을 마련하는 데 기여하고 학부모와 교육 공동체 모두가 함께 노력하여 아이들의 미래를 위한 긍정적인 변화를 이끌어낼 수 있는 실질적인 제안들을 담았습니다.

### 2. 학부모 실천 방안 : 가정에서 시작하는 변화

스마트폰 없는 교실 환경 조성의 핵심은 가정에서의 학부모 실천에 있습니다. 학교의 정책적 노력과 더불어, 가정에서의 일관된 지침과 모범은 학생들이 올바른 스마트폰 사용 습관을 형성하고 학교 규칙에 적응하는 데 결정적인 영향을 미칩니다. 온 가족이 함께 모여 스마트폰 사용에 대한 규칙을 정하는 것이 중요합니다. 아이들이 스스로 규칙제정에 참여하면 책임감을 느끼고 더 잘 지키려 노력하게 됩니다.

주요 규칙으로는 식사 시간, 가족 대화 시간에는 스마트폰 사용 금지, 취침 전 스마트폰 사용 금지 및 정해진 장소에 보관, 하루 총 사용 시간 제한 및 요일별 사용 시간 조절, 유해 콘텐츠 접근 방지를 위한 자녀 보호 기능 설정 등의 규칙을 제시하고자 합니다. 이러한 규칙은 아이들이 스마트폰을 현명하게 사용하는 방법을 배우는 ‘디지털 리터러시 교육’의 시작점이 됩니다.

아이들에게 가장 큰 영향을 주는 대상은 바로 부모입니다.

학부모가 먼저 스마트폰 사용에 대한 절제된 태도를 보이는 것이 중요합니다. 이에 제안하는 실천 방안으로는 자녀 앞에서 스마트폰 사용을 자제하고, 대화 시에는 스마트폰을 잠시 내려놓는 습관을 들입니다. 가족과 함께하는 시간에는 스마트폰 대신 대체 활동을 제시하여 여러 활동을 통해 흥미를 느끼도록 하고, 정기적으로 ‘디지털 디톡스’시간을 가지며 스마트폰 없이 보내는 시간의 소중함을 경험하게 합니다.

### 3. 함께 만드는 캠페인 : 학교와 지역사회가 함께하는 노력

2024년에 수원시 학교운영협의회에서는 딥페이크 성범죄 예방 및 근절을 위한 다양한 캠페인 활동을 펼쳤으며, 특히 학교와 지역사회의 협력을 중요하게 생각하고 있습니다.

구체적인 활동으로는 '딥페이크 없는 클린 수원' 캠페인 선언문 발표, 학교 방문 '딥페이크 아웃' 캠페인 진행, 등굣길 합동 홍보 캠페인등을 하였으며, 학교와 학부모, 지역사회가 함께 이러한 활동에 적극적으로 참여하고 연계하여 메시지를 확산하는 것이 중요하다고 보고 있습니다.

최근 '청소년 스마트폰 프리 운동본부(스프운동본부)'가 출범하여 '스마트폰 없는 학교 운영'을 위한 범국민 캠페인을 시작하고 있습니다. 이를 통해 학생들이 안전한 디지털 시민으로 성장할 수 있고, 배움에 집중하며 건강하게 성장할 수 있는 교육 환경을 마련하는 데 기여하고자 합니다.

학교에서는 학생들 대상으로 점심시간 또는 쉬는 시간 중 특정 시간을 '스마트폰 프리 타임'으로 지정하여 학생들이 스마트폰 대신 다 같이 참여할 수 있는 교내 이벤트나 동아리 활동이 활성화 되었으면 합니다. 또한 학부모 대상으로 정기적인 디지털 리터러시 교육을 실시하여 가정에서도 이를 연계하여 지도할 수 있도록 이중 관리 체계가 마련되어야 합니다.

### 4. 맺으며

'스마트폰 없는 교실'은 단순히 스마트폰 사용을 제한하는 것을 넘어, 학생들이 배움에 온전히 집중하고, 친구들과의 건강한 관계를 형성하며, 자기 주도적인 삶의 역량을 키울 수 있도록 돕는 중요한 교육적 노력입니다.

학부모의 가정 내 실천과 학교 및 지역사회의 지속적인 캠페인, 그리고 체계적인 디지털 리터러시 교육이 유기적으로 결합될 때, 우리는 비로소 학생들이 스마트폰의 방해 없이 자기 주도적인 배움의 문화를 만들 수 있습니다.

지금까지 제시된 제안들이 우리 아이들의 행복한 학교생활을 위한 의미 있는 변화를 이끌어내는 데 기여하기를 바랍니다.





# 지정도론



건강하고 안전한 학습환경 조성

\* 청개구리 지원사업 확대를 중심으로

---

**토론4** 김선주

수원특례시 학교운영위원협의회 3권역 지회장(영복여자중학교)

---

---

# 건강하고 안전한 학습환경 조성

## - 청개구리 지원사업 확대를 중심으로 -

---

수원특례시 학교운영위원회협의회 3권역 지회장(영복여자중학교) | 김선주

### I. 들어가며

오늘날 청소년의 일상에서 스마트폰은 단순한 커뮤니케이션 도구를 넘어, 학습, 여가, 관계맺기 등 삶의 전반을 지배하는 핵심 매체가 되었다. 하지만 이러한 디지털 환경의 확산은 청소년의 발달 단계에서 감당하기 어려운 수준의 자극과 의존을 유발하고 있으며, 스마트폰 과의존은 집중력 저하, 수면 부족, 사회성 결여, 사이버폭력, 가짜뉴스 수용 등 복합적인 문제로 이어지고 있다. 이 글은 청소년의 스마트폰 사용 실태와 문제점을 바탕으로, 건강하고 안전한 학습환경 조성을 위한 방안, 그리고 그 대안으로서 청개구리 지원사업의 확대 필요성을 제안하고자 한다.

### II. 청소년 스마트폰 사용 실태와 과의존 문제

2025년 통계청에 따르면, 청소년의 42.6%가 스마트폰 과의존 위험군에 속하고 있으며, 하루 평균 사용 시간은 평일 4시간 39분, 주말 6시간 43분에 달한다. 사용 목적의 절반 이상은 학습과 무관한 영상 시청, SNS, 게임 등이다. 이러한 스마트폰 과의존은 다음과 같은 교육 현장의 문제로 연결된다.

- 학업 부진과 집중력 저하: 팝콘 브레인 현상, 문해력 저하, 과제 몰입 부족
- 정서·사회적 문제: 우울감, 불안, 고립감, 관계 회피, 교우관계 단절
- 사이버폭력과 위법행위: 단체 채팅방 내 괴롭힘, 불법 촬영·유포, 딥페이크, 욕설 및 조롱 콘텐츠 확산
- 교권 침해와 교육 위축: 교사에 대한 무단 녹음·촬영, 민원과 소송으로 인한 수업권 약화
- 정보 판별력 결여: 극단적 콘텐츠, 혐오 표현, 가짜뉴스 수용

스마트폰은 이제 교육의 도구가 아닌, 교육을 방해하는 주된 장애 요인이 되었고, 청소년의 신체적·심리적 성장 과정에 부정적 영향을 미치는 구조로 작동하고 있다.

### III. 국내외 대응 현황

전 세계적으로 청소년 스마트폰 사용에 대한 제한은 공통적인 흐름으로 나타나고 있다. 프랑스는 15세 이하 학생의 교내 스마트폰 사용을 법으로 금지하고, 등교 시 사물함 수거 방식을 운영 중이다. 중국은 연령별 일일 사용시간을 40분~2시간 이내로 제한하고, 야간 셧다운제를 병행하고 있으며, 호주는 16세 미만의 SNS 사용을 전면 금지했다. 우리나라에서도 ‘우리 아이 SNS 안전지대 3법’이 발의되어 교내 스마트기기 사용 제한, 기업의 청소년 접속 제한 의무, 정부의 실태조사 책무 등이 포함되어 있다.

## IV. 건강하고 안전한 학습환경 조성을 위한 제언

### 1. 스마트폰 사용 제한 및 관리 체계 구축

학교 차원에서 교실 내 스마트폰 보관함 운영, 사용 시간 가이드라인 설정 등 제도적 통제장치를 마련해야 한다. 수업 외 시간까지 포함한 실효성 있는 관리가 필요하다.

### 2. 디지털 리터러시 교육과 정서 지원 강화

단순한 금지보다는, 건강한 사용법, 정보 판별력, 자기 절제력을 키울 수 있는 디지털 시민교육이 필요하다. 또한, 학교상담사 및 정서지원 인력 확충을 통해 심리적 안정 기반을 구축해야 한다.

### 3. 학생 참여 중심의 스마트폰 규범 수립

학생 자율관리단, 학급 규칙 제정 활동 등을 통해 학생이 단속의 대상이 아니라 규범 형성의 주체로 참여할 수 있도록 해야 한다.

## V. 청개구리 지원사업 확대의 필요성

스마트폰 규제는 학교 안에서만 해결할 수 없다. 방과 후, 주말, 방학 등의 시간대에도 청소년이 몰입 가능한 대안 활동을 제공받지 못하면, 통제는 결국 실패할 수밖에 없다. ‘청개구리 지원사업’은 이를 보완하는 대표적 대안이다. 이는 창의적 체험, 예술활동, 생태활동, 공동체 봉사 등을 통해 청소년이 스마트폰 없이도 스스로를 몰입시키고 성장할 수 있는 환경을 조성하는 사업이다. 해당 사업은 다음과 같은 효과를 기대할 수 있다.

- 스마트폰에 대한 자연스러운 거리두기 유도
- 실제 관계를 통한 사회성 회복
- 자기주도적 경험 확대를 통한 자존감 향상
- 비교·경쟁 중심에서 벗어난 ‘함께 배우는 문화’ 형성

따라서 청개구리 지원사업은 학교 안에서의 스마트폰 관리와 병행하여 지역사회 중심의 실천적 환경 조성 수단으로 확장되어야 하며 현재 일부 지자체 중심의 시범 사업을 넘어, 국가 차원의 정규 사업으로 제도화되어야 할 시점이다.

## VI. 맺으며

스마트폰 문제는 단지 기술의 문제가 아니라, 우리 사회가 청소년의 삶을 어떻게 돌볼 것인가에 대한 근본적 질문이다. 통제와 규율만으로는 해결할 수 없다. 청소년 스스로가 자신의 삶을 주도하고, 스마트폰 없이도 행복한 경험을 가질 수 있는 환경을 함께 조성해야 한다.

이를 위해 우리는

1. 학교 중심의 스마트폰 규제와 교육,
2. 정서적·심리적 지지 기반 강화,
3. 청개구리 지원사업과 같은 창의적 체험의 제도화

이 세 가지 축을 유기적으로 연계해야 한다. 이제는 규제와 처벌이 아니라, 함께 배우고 자라나는 환경을 설계할 때이다. 청소년이 스마트폰 없이도 자신을 사랑할 수 있는 사회를 함께 만들어가자.





# 지정토론



폰프리 운동에 대한 초등학생의 입장과  
스마트폰 사용의 문제점과 대안

---

**토론5** 이소윤

송정초등학교 학생

---

---

# 폰프리 운동에 대한 초등학생의 입장과 스마트폰 사용의 문제점과 대안

---

송정초등학교 학생 | 이소운

안녕하십니까. 송정초등학교 5학년 2반 이소운입니다. 오늘 저는 두 가지 주제에 대해 말씀드리겠습니다. 바로 ‘폰프리 운동에 대한 초등학생의 입장’과 ‘스마트폰 사용의 문제점과 대안’입니다.

## ○ 첫 번째 주제: 폰프리 운동에 대한 초등학생의 입장

요즘 ‘폰프리 운동’이라는 말이 생기고 있습니다. 이는 교실에서 스마트폰을 사용하지 않고, 집중력과 친구들과의 소통을 늘리자는 운동입니다. 아직 전국적으로 널리 시행되고 있진 않지만, 이런 변화가 이제 막 시작되고 있는 단계라고 들었습니다. 우리 송정초등학교에서는 수업 시간에 스마트폰을 꺼놓도록 정해져 있어서 자연스럽게 수업에 집중할 수 있는 환경이 되어 있습니다. 이런 모습이 폰프리 운동의 출발점이 될 수 있다고 생각합니다. 최근에는 초등학생의 스마트폰 사용을 제한하는 법이 필요하다는 의견도 나왔습니다. 이와 관련해 저는 친구들의 찬성·반대 의견을 들어보았습니다.

### - 찬성하는 친구들의 의견

“요즘 친구들 중에는 스마트폰을 너무 오래 쓰는 경우가 많은데, 그래서 시력이 나빠지고 운동도 잘 안 해요. 법으로 막아주면 건강에 더 좋을 것 같아요.” - 5학년 K 학생

“유튜브 같은 데서 무서운 영상이 갑자기 나오기도 해서 부모님도 걱정하세요. 법으로 제한되면 그런 위험도 줄어들 것 같아요.” - 5학년 C 학생

### - 반대하는 친구들의 의견

“스마트폰으로 숙제도 하고 검색도 하는데, 아예 못 쓰게 하면 공부하기 불편해요.” - 5학년 P 학생

“엄마랑 떨어져 있을 때 연락이 안 되면 무섭고 불안할 것 같아요.” - 5학년 L 학생

이처럼 친구들 사이에서도 찬성과 반대 의견이 나뉘고 있습니다. 그래서 많은 친구들은 무조건 금지하기보다는, 어떻게 잘 사용할 수 있는지 스스로 배우고 조절할 수 있게 도와주는 방법이 더 필요하다고 이야기했습니다.

### ○ 두 번째 주제: 스마트폰 사용의 문제점과 대안

요즘 친구들 중에는 방과 후나 집에서 스마트폰을 오래 사용하는 경우가 많습니다. 저 역시도 그 중 한 명입니다. 특히 유튜브 알고리즘이나 릴스, 숏폼 영상처럼 짧고 자극적인 콘텐츠 때문에 멈추기 어려운 경우가 많습니다. “5분만 보자”고 했던 것이 30분, 1시간으로 늘어난 경험이 많습니다. 또 어떤 친구는 “원하지도 않았는데 폭력적이거나 무서운 영상이 자동으로 나와서 기분이 나빠졌던 적이 있다”고 말하기도 했습니다. 스마트폰을 많이 사용하다 보면 밖에서 놀 시간이 줄어들고, 눈이 나빠지거나 비만이 생길 수도 있습니다. 그래서 저는 친구들과 이야기한 내용을 바탕으로 다음과 같은 대안을 제안하고 싶습니다.

① 활동 시간 늘리기- 학교에서 체육 시간이나 쉬는 시간을 조금 더 늘리고, 방과 후 참여할 수 있는 운동 프로그램이나 자연 체험 활동이 더 많아졌으면 좋겠습니다.

#### ② 디지털 시민 교육

- 욕설 댓글 달지 않기
- 모르는 링크 누르지 않기
- 개인정보를 쉽게 올리지 않기

이런 내용을 정기적으로 배우면 아이들이 스스로 안전하게 스마트폰을 사용할 수 있습니다.

③ 유해 콘텐츠 차단 제도- 어린이들에게 해로운 영상이 자동으로 나오는 일을 막기 위해 유해 알고리즘을 제한하는 법과 제도가 꼭 마련되어야 한다고 생각합니다.

### ○ 마무리하며

스마트폰은 잘 사용하면 유익하지만, 과하게 사용하거나 잘못 사용하면 건강과 마음에 해가 될 수 있습니다. 폰프리 운동은 단순한 금지가 아니라, 우리가 더 나은 스마트폰 사용법을 함께 배워가는 과정이라고 생각합니다. 여러분 모두가 건강하고 즐거운 디지털 생활을 할 수 있기를 바랍니다. 경청해 주셔서 감사합니다.





# 지정토론



폰프리 운동에 대한 초등학생의 입장

---

**토론6** 이현석

대선초등학교 학생

---

---

# 폰프리 운동에 대한 초등학생의 입장

---

대선초등학교 학생 | 이현석

안녕하십니까? 저는 대선초등학교 6학년 학생이자, 수원 청소년의회 의원인 이현석입니다. 저는 초등학교를 졸업하면 스마트폰을 사겠다고 스스로 마음을 먹고 실천하는 중이었습니다. 그러다 영재원에 다니게 되면서 저를 픽드랍 해주시는 엄마, 아빠와 연락을 하기위해 저의 계획과는 달리 조금 일찍 스마트폰을 구입하게 되었습니다. 그리고 역시, 스마트폰은 제게 자유시간이 주어졌을 때, 의지가 있었던 저에게도 매우 유혹이 되었습니다. 저는 평소에는 공부를 하고 쉬는 시간에는 책을 읽었습니다. 그런데 스마트폰이 생기고 나니 쉬는 시간에 저도 모르게 스마트폰에 손이 가고 엄마 몰래 게임을 하다가 혼이 나기도 했습니다. 이런 경험을 하고 나니 학교의 친구들이 스마트폰을 어떻게 쓰고 있는지 둘러보게 되었고 한 달 정도 지켜보며 스마트폰에 대해 든 생각이 있습니다.

**첫째, 스마트폰은 어린이에게 중독성이 매우 심하다는 것입니다.**

어느 순간 손에 스마트폰을 쥐고 있게 되고 또 쥐고 있다 보면 게임을 하고 싶고, 유튜브도 보고 싶게 되어서 쉬는 시간에 몰래, 또 점심시간에 점심을 급히 먹고 와서 핸드폰을 하게 되는 핸드폰 없이는 안되는 중독성이 생겨보였고, 스마트폰이 없으면 불안해 하는 과의존 행동을 보이게 되는 것을 보았습니다. 학교에서도, 또 등하교 길에서도, 또 시간이 나는 짬짬이 스마트폰만 들여다 보고 있는 친구들이 있었습니다. 그러다보니 위험하게 자전거를 타면서도 스마트폰을 사용하는 친구가 있을 만큼 스마트폰은 중독성이 심합니다.

**둘째, 스마트폰으로 인해 학교폭력의 장이 더 넓어졌다는 것입니다.**

친구들이 학교에서 다투는것 말고도 카카오톡 단톡방이나, SNS를 개설해서 다른 친구들을 저격하거나 괴롭히게 되어서 학생끼리의 싸움으로 이어지고 이것이 부모님들의 싸움으로까지 이어지게 되고 학교폭력으로 일이 커지는 것을 보았습니다. 이제는 학교폭력이 장소나 시간에 구애받지 않고 일어날 수 있는 상황이 되어버렸습니다.

이런 나쁜점들 때문에 저는 어린이들에게 스마트폰 사용을 권장하고 싶지 않습니다. 그런데, 학교에서 스마트폰을 꺼내게 되는 일은 쉽게 일어난다는 걸 알고 계신가요? 학교 수업 중에 학교에서 제공 해주시는 태블릿의 사양이 좋지 않아 버퍼링이 오래 지속되고 멈추거나 강제 종료가 되는

일이 일어나다보니 아이들이 개인 스마트폰을 꺼내서 수업에 나오는 내용을 실행하고 그 후에 핸드폰이 쪽 손에 들려있는 경우가 많습니다. 그 후에는 앞서 말씀 드린 것처럼 쉬는 시간에서, 점심시간으로, 또 하교 시간까지 이어지는 경우가 되는 것입니다.

그렇기 때문에 학교에서 학생들이 개인 스마트폰을 꺼낼 계기를 차단하기 위해서라도 학생들이 수업에 활용이 가능한 고사양 태블릿을 정부에서 지원해주셨으면 좋겠습니다. 또한, 어린이나 청소년들이 자기의 생각이나 의지가 확실해지기 전까지는 스마트폰 사용 규제로서 연령별 단계에 따른 정책을 만들어 주셔서 나이에 알맞은 어플만 사용할 수 있도록 해주셨으면 좋겠습니다. 더불어 단톡방이나 SNS 개설은 학교와 정부차원에서 정책상으로 어린이들은 불가능하게끔 금지도 시켜주시기를 바랍니다. 물론, 어린이 본인이 스마트폰 사용 계획을 세우고 잘 지키려고 노력하는 것은 기본으로 해야 할 일입니다. 그러나 가정에서 부모님과 또, 학교와 정부가 모두 한마음이 되어 스마트폰의 유해성에서 어린이들을 보호해 주신다면 그 사용 계획을 세우고 실천하는 길이 더욱 가깝고 쉽게 느껴 질 수 있을 것입니다. 감사합니다.





