

영유아기 스마트폰 사용, '언어·사회성' 발달 장애 초래

아이들의 스마트폰 사용이 심각한 수준에 이르렀다. 발달이 미성숙한 영유아의 경우 스마트폰 사용은 성장·발달에 부작용을 초래할 수도 있다.

■ 말리는 이유

많은 전문가들이 영유아에게는 스마트폰을 주지 말라고 당부한다. 중요한 성장·발달 단계에 들어선 만큼 스마트폰 사용으로 인한 부작용이 크게 나타날 수 있기 때문이다. 출생 직후부터 생후 24개월까지의 발달 과정상 가장 중요한 과제는 '안정 애착'의 형성이다. 안정적인 애착은 아이의 정서적 안정과 긍정적 대인관계의 초석이 된다.

따라서 일차 양육자와 친밀한 관계를 맺는 것이 중요하다. 그러나 스마트폰을 주면 상대적으로 사람과 상호작용할 기회가 줄어들기 때문에 아이의 정상 발달에 악영향을 미치게 된다. 특히 언어 및 사회성 발달에 매우 부정적인 영향을 미친다. 스마트폰에는 매우 몰입하지만, 다른 사람에게는 별다른 관심을 보이지 않고 반응도 결여되는 등 사회적 상호작용이 부족해지고 발달장애와 비슷한 증상으로 이어질 수 있다.

■ 어쩔 수 없다면

스마트폰을 보여주지 말라고 해도 실생활에서 이를 실천하려면 부모의 엄청난 노력이 필요하다. 사실 스마트폰의 유혹을 이기기 어려운 것은 아이가 아닌 부모일지 모른다.

잠시라도 아이의 주의를 돌리고 이유식을 만들거나 집안일을 해야 하는 순간, 식당에서 아이가 칭얼거리려 다가온 눈총을 받는 순간 등 육아의 고된 상황에서 스마트폰이 구세주가 되는 경우가 많기 때문이다. 또한 일상생활에서 아이들의 사진과 영상을 담아 공유하는 것도 자연스럽다. 그래서 스마트폰 사용에 적절한 제한을 두라고 권하는 것이 현실적인 조언이다.



■ 양보하지 사용 기준

- 1 두 돌 미만의 아이에게는 스마트폰을 비롯한 영상물을 보여주지 않는다.
- 2 부모가 아이를 돌보기 어렵거나 귀찮은 마음이 들 때 아이에게 스마트폰을 보여주는 것을 삼간다.
- 3 스마트폰을 보여줄 때 반드시 부모가 함께하고 아이에게 적절한 질문을 던진다.
- 4 스마트폰 사용 시간이 30분을 넘어서면 부모는 아이에게 말을 걸거나 다른 활동으로 유도하면서 몰입 정도를 완화한다.
- 5 부모 스스로 늦은 저녁과 이른 아침까지 스마트폰 전원을 끄는 모범을 보인다.

■ 중독이라면

스마트폰 중독 진단 기준에는 두 가지가 있다. 하나는 내성이다. 내성은 동일한 효과를 얻기 위해 더 많은 자극을 필요로 하는 것을 말한다. 다른 하나는 금단이다. 아이가 스마트폰을 사용하지 못하게 될 때 불안, 무기력, 짜증, 공격성 등의 증상을 보이는 것이다. 아이가 내성과 금단현상을 보이면 심리치료, 행동치료, 약물치료 등 전문적인 치료가 필요하다.

사진=shutterstock

시니어 헬스케어 전문 **MART** 옆

하워드 약국 HOWARD DRUGS

당뇨/고혈압/콜레스테롤 상담 전문
세리트스, 실비치, 싸이프러스, 롱비치, 하와이언 가든, 다우니

30년 병원 임상경험
*노약사에게 전화주세요



약사 노혜경
Pharm.D.



(Del Amo Bl. + Pioneer Bl.)

562-866-6011

20141 Pioneer Blvd. Lakewood, CA 92715

Susan 반영구 확장 Microblading

민낯의 당당한 아름다움을 보여주자!

3D 자연눈썹 / 아이라인

남자눈썹

• 무통시술로 헤드드립니다 •



562.376.0180

11819 South St, Cerritos CA 90703

Community Extended Care
of Montclair

커뮤니티 양로병원

한결같은 사랑과 기도로 내 부모님처럼 섬기는 양로병원

24시간 병간호

- 물리치료, 작업치료, 언어치료
- 링거투여, 호스피스케어
- 외상치료, 호흡기치료, 기관절개치료

각종 여가활동

- 각종 교육 프로그램
- 아트와 게임
- 종교활동
- 운동 프로그램

다양한 제공

병원 예약, 차량제공
영양상담과
다양한 메뉴 제공

메디케어, 메디칼
Private/HMO/PPO

9620 Fremont Ave., Montclair, CA 91763
(909) 621-4751
한국어 상담: Faith Lim (562) 714-7792
www.communityech.com

아늑하고 편안함,
최첨단 의료시설과 환경
한국인에게 친절한
상담을 받으세요.