

2026. 08. 제 8호

서울시여성가족재단

[관련 분야 연구 현황]

AI 시대 아동 돌봄패러다임 전환 '서울미래아이 콘텐츠 개발'(2025)
AI시대, 아동기 사회정서역량 발달의 쟁점과 대응방안(2025)
2025년 서울특별시 아동종합실태조사(2025)

디지털 기술의 확산으로 학습과 놀이, 소통과 사회참여 등 아동의 일상 전반이 디지털 공간으로 확대되면서, 디지털 환경은 아동의 일상과 분리하기 어려운 새로운 성장환경으로 자리 잡고 있다. 이에 디지털 시대 아동의 건강한 성장을 지원하기 위한 정책적 대응의 중요성이 커지고 있으며, 「2025년 서울시 아동종합실태조사」를 활용하여 서울시 아동의 디지털 이용 특성과 디지털 환경에서 건강한 성장과 관련된 요인을 분석하였다.

분석 결과, 서울시 10~17세 아동의 92.4%가 스마트폰을 매일 이용하고 있으며, 하루 이용시간은 1시간 이상 3시간 미만이 과반수를 차지하였다. 디지털 기기 첫 노출 시기는 평균 6.8세로 나타나 디지털 이용 습관과 역량 형성이 아동기 초기부터 시작되고 있음을 확인하였다. 이처럼 디지털 이용이 일상화됨에 따라 디지털 기기를 주체적으로 활용하고 비판적으로 수용하는 능력인 디지털 리터러시의 중요성이 커지고 있다. 그러나 스마트폰 과의존 위험군일수록 디지털 리터러시 수준과 행복감은 낮고 스트레스는 높은 경향을 보였다. 또한 온라인 괴롭힘·따돌림을 경험한 아동은 권리보장 수준을 낮게 인식하였고, 권리보장 인식이 낮은 아동은 행복도가 낮고 스트레스가 높은 것으로 나타났다. 반면 디지털 기술이 삶에 긍정적인 변화를 가져온다고 인식하는 아동은 그렇지 않은 아동보다 행복도가 높고 스트레스가 낮게 나타났다. 이러한 결과는 스마트폰 과의존 수준과 디지털 리터러시, 온라인 피해 경험과 권리보장 인식, 디지털 기술에 대한 긍정적 경험이 모두 아동의 행복도(스트레스)와 밀접하게 관련됨을 보여준다. 이는 디지털 환경이 이미 아동의 일상과 분리하기 어려운 생활·성장환경이 된 만큼, 위험 예방뿐 아니라 디지털 역량과 권리보장, 긍정적 활용 경험을 함께 지원하는 정책적 접근이 필요함을 시사한다.

이에 따라 서울시 아동정책은 '디지털 기기 이용 제한과 위험 예방'에서 '건강한 디지털 성장환경 조성'으로 범위를 확장할 필요가 있다. 이를 위해 과의존 위험군에 대한 정기적 스크리닝과 수준별 맞춤 지원을 통한 조기 개입, 자기조절·비판적 사고·피해 대응 역량을 포함한 실천적 디지털 리터러시 교육 및 신고·상담 접근성 강화, 그리고 온라인 창작·참여활동 확대를 통한 긍정적 디지털 경험 지원이 함께 이루어져야 한다. 아동이 디지털 환경에서 안전하게 보호받는 동시에 자신의 역량과 가능성을 확장할 수 있는 건강한 디지털 성장환경을 조성할 필요가 있다.

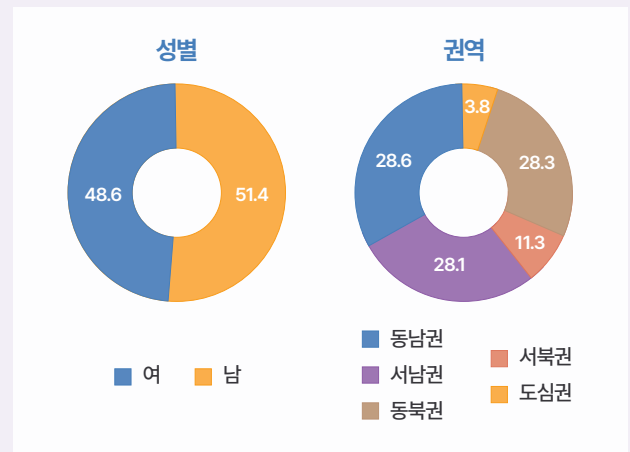


그림 1 응답자 현황

※ 본조사는 2025년 서울시 아동종합실태조사 중 10~17세 아동 응답 데이터(1,343명)를 활용하여 분석함(임수경 외, 2025).

디지털시대, 아동의 새로운 성장환경 도래

- 디지털 기술의 발달과 미디어 이용의 보편화로 아동이 다양한 디지털 미디어를 접하게 되면서, 디지털 기술이 아동의 성장과 발달에 미치는 영향에 대한 관심이 높아지고 있음(이정원, 2022). 오늘날 아동은 디지털 언어와 기기를 자연스럽게 사용하는 이른바 ‘디지털 네이티브(Digital Native)’¹⁾ 세대로, 디지털 기술은 학습과 정보 탐색을 넘어 놀이, 또래 관계, 의사소통과 사회참여 등 일상생활 전반에 영향을 미치고 있음(OECD, 2025). 특히 코로나19를 거치며 학습뿐 아니라 놀이와 사회활동까지 디지털 공간으로 확대되면서 아동이 성장하는 환경 자체가 변화하고 있음(Winther, & Byrne, 2020).
- 디지털 기술은 정보 접근과 학습, 소통과 참여의 기회를 확대하는 한편, 과의존과 정신건강 문제, 개인정보 유출, 사이버 범죄와 온라인 피해 등 새로운 위험도 동반함. 이에 국제사회는 디지털 시대의 아동권리 보장을 강조함. 유럽평의회는 2018년 「디지털 환경에서의 아동 권리의 존중, 보호 및 실현을 위한 가이드라인」을 채택하였으며, 유엔 아동권리위원회도 일반논평 제25호 「디지털 환경과 관련한 아동권리」를 통해 디지털 환경에서 아동의 권리를 존중·보호·실현할 필요성을 강조함. 즉, 디지털 환경을 위험으로부터 보호해야 할 공간에 한정하지 않고, 아동의 참여와 발달 기회를 보장하면서 건강과 안전, 권리를 함께 보호하는 성장환경으로 접근할 필요가 있음.
- 이에 본 정책리뷰는 「2025 서울시 아동종합실태조사」의 데이터를 활용하여 서울시 아동의 디지털 기기 이용 특성과 스마트폰 과의존에 따른 심리·정서 및 삶의 질의 차이, 온라인 피해 경험과 권리보장 인식의 관계를 살펴봄. 이를 통해 디지털 기기의 이용을 제한하는 접근을 넘어, 아동의 디지털 역량과 권리보장을 강화하고 긍정적인 디지털 경험을 확대하는 건강한 디지털 성장환경 조성을 위한 서울시 정책과제를 제안하고자 함.

서울시 아동의 스마트폰 이용 경험 및 디지털 활용 역량

디지털 기기 첫 노출 시기

- 서울시 10~17세 아동의 디지털 기기 첫 노출 시기는 평균 6.8세로 나타났으며, 성별 간 0.2세 차이가 있으나 통계적으로 유의미하지 않음.
- 디지털 기기 노출이 초등학교 입학 전(6.8세)부터 시작되는 만큼, 디지털 이용 습관 형성 및 리터러시 교육이 아동기 초기(유아·저학년 단계)부터 시작될 필요가 있음을 시사함.

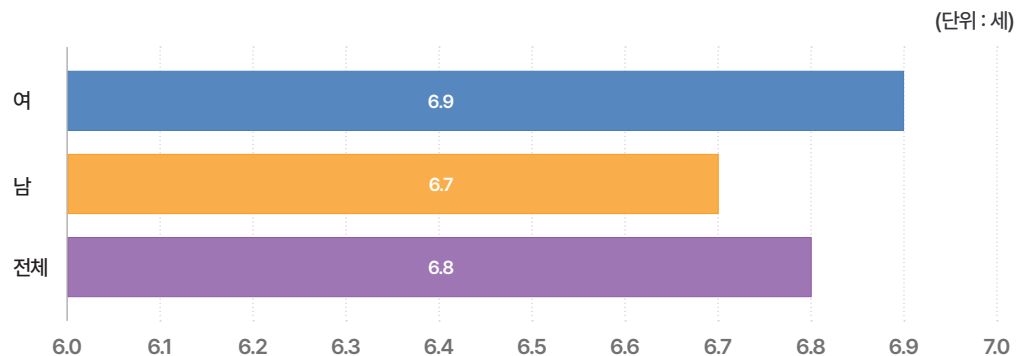


그림 2 디지털 기기 첫 노출 시기

1) 디지털 언어와 장비를 마치 특정 언어의 원어민처럼 자연스럽게 사용한다는 뜻에서 디지털 네이티브(원어민)를 말함

[출처:중앙일보] <https://www.joongang.co.kr/article/25029741>

스마트폰 이용 빈도 및 하루 동안 이용 시간

- 서울시 10~17세 아동의 스마트폰 이용 빈도는 ‘매일’이 92.4%로 가장 높고, ‘일주일에 5~6일’(4.9%), ‘일주일에 3~4일’(2.0%), ‘일주일에 1~2일’(0.6%) 등의 순으로 높게 나타났음. 성별 간 유의미한 스마트폰 이용 빈도 차이는 없는 것으로 나타남.

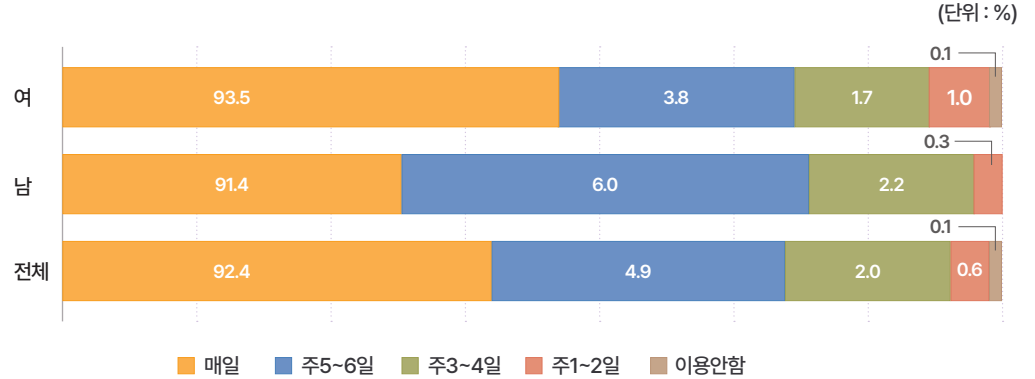


그림 3 스마트폰 이용 빈도

- 서울시 10~17세 아동의 하루 스마트폰 이용 시간은 ‘2시간 이상 ~ 3시간 미만’(33.0%)이 가장 높고, ‘1시간 이상 ~ 2시간 미만’(29.8%), ‘3시간 이상 ~ 4시간 미만’(15.4%), ‘1시간 미만’(8.9%) 등의 순으로 높게 나타났음. 성별 간 유의미한 차이는 보이지 않음.

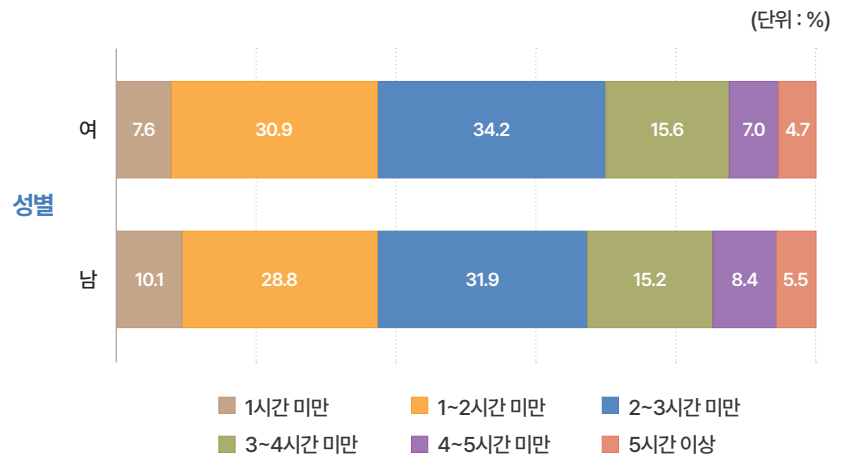
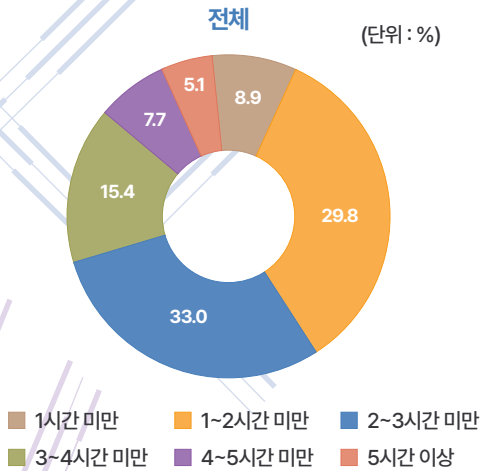


그림 4 스마트폰 1일 사용 시간

- 10~17세 서울 아동에게 스마트폰이 일상적 필수재로 자리 잡았으며 약 61%가 하루 2시간 이상 스마트폰을 이용하는 것으로 나타남. 이는 캐나다 운동 지침 권고 기준(하루 2시간 이하)²⁾을 상회하는 결과로, 이용 자체를 제한하기보다 과의존으로 이어지지 않도록 건강한 이용 습관을 형성하고 모니터링할 수 있는 지원 방안이 필요함.

2) 캐나다 24시간 운동 지침은 5~17세 아동의 경우 여가를 목적으로 한 스크린타임을 하루 2시간 이하로 권고함(Canadian Society for Exercise Physiology, 2016).

스마트폰 과의존 측정 문항별 결과

- 스마트폰 과의존은 스마트폰 이용을 스스로 조절하지 못하며(이용시간 조절 실패 및 어려움, 이용시간 지키는 것이 어려움), 스마트폰에 대한 생각과 관심이 지속적으로 이어지고(현저성: 다른 일에 집중이 어려움, 계속 생각남, 스마트폰을 이용하고 싶은 충동), 그로 인해 건강, 가족·사회적 관계, 학업 영역에서 문제를 겪는 상태를 의미함. 측정 문항별³⁾ 응답에서 조절 실패·현저성·문제적 결과 문항 모두 ‘그렇지 않다’ 응답이 가장 높아, 다수의 서울시 10~17세 아동이 과의존 정도를 심각하지 않게 인식하는 경향을 보임. 다만 ‘그렇다’ 응답 비율은 ‘조절 실패’를 측정하는 문항 3개가 30%를 상회해, 스마트폰 사용으로 인해 파생된 일상의 어려움(17.2~22.4%)이나 문제적 결과(9.0~16.0%) 문항보다 높게 나타남.

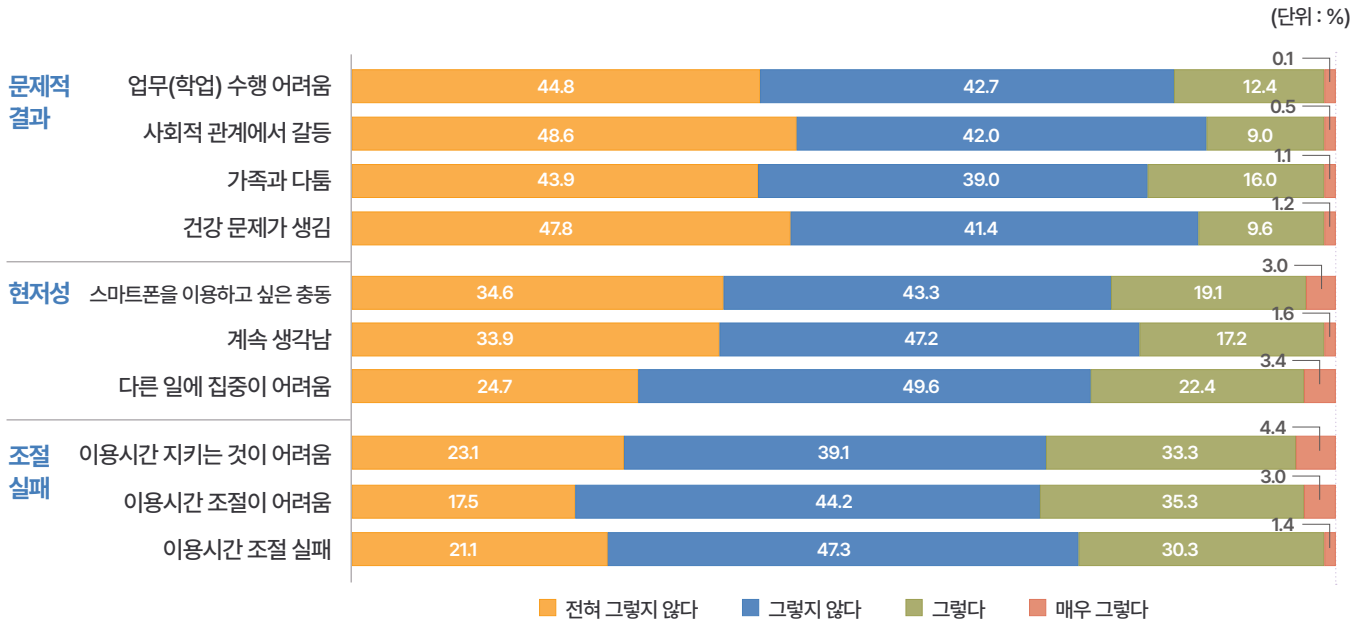


그림 5 스마트폰 과의존 측정 문항별 분포

스마트폰 과의존 수준

- 10~17세 아동에게 스마트폰은 일상 활동의 필수재이며 아동에 따라 이용 정도가 다른 것으로 나타남. 이에 스마트폰 과의존 수준을 사용 정도에 따라 고위험군·잠재적 위험군·일반 사용자군으로 분류함.⁴⁾
- 10~17세 아동 중 일반 사용자군이 72.9%로 대다수를 차지했으며, 잠재적 위험군(25.2%)도 적지 않은 것으로 나타났을 뿐만 아니라 2%의 고위험군도 있는 것으로 확인됨. 남자가 여자와 비교하여 고위험군(2.9%)과 잠재적 위험군(26.3%) 비율이 다소 더 높았으며, 일반 사용자군은 여자가 남자보다 4.3%p 높게 나타남.
- 잠재적 위험군·고위험군을 합하면 10~17세 서울 아동의 4분의 1 이상을 차지하는 만큼, 일반 사용자군 아동까지 포괄하는 예방적 관리와 스마트폰 과의존 위험군에 대한 조기 선별·개입 체계를 갖출 필요가 있음.

3) 스마트폰 과의존 척도는 조절 실패(“스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다”, “스마트폰 이용시간을 조절하는 것이 어렵다”, “적절한 스마트폰 이용 시간을 지키는 것이 어렵다”), 현저성(“스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다”, “스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다”, “스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다”), 문제적 결과(“스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다”, “스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툼 적이 있다”, “스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다”, “스마트폰 때문에 업무 또는 학업 등 수행에 어려움이 있다”)를 측정하도록 구성되어 있음(임수경 외, 2025).

4) 스마트폰 과의존 정도는 한국정보화진흥원의 스마트폰 과의존 실태조사에서 활용하는 스마트폰 과의존 척도를 활용하여 측정함. 스마트폰 과의존 척도는 3개의 하위 척도로 구성되어 있으며, 조절 실패 관련 문항 3개, 현저성 문항 3개, 문제적 결과 문항 4개로 총 10개 문항으로 구성되어 있음. 10개 문항의 합을 산출하여, 총점이 31점 이상인 경우를 고위험군, 23~30점인 경우를 잠재적 위험군으로 보고 있으며, 23점 미만인 경우를 일반 사용자군으로 구분함(이상정 외, 2023).

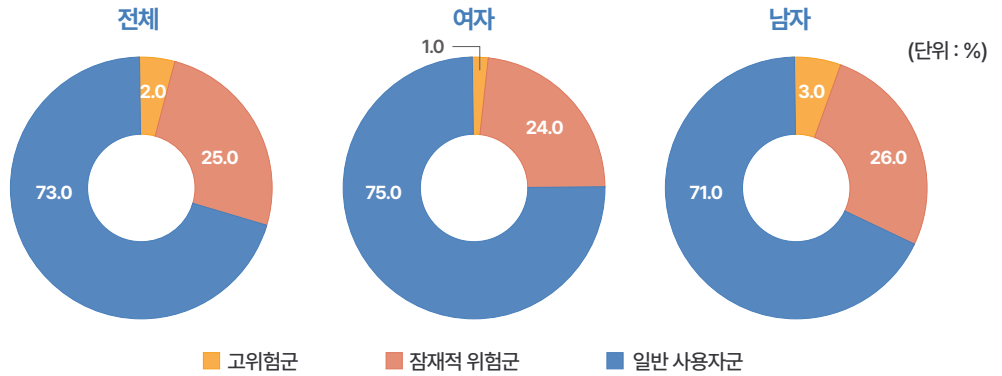


그림 6 스마트폰 과의존 수준

아동의 성장을 결정하는 것은 ‘디지털 기기 사용’이 아닌 ‘디지털 리터러시 역량’

디지털 리터러시 수준

- 디지털 리터러시⁵⁾는 디지털 기기 활용, 인터넷 사용 자기조절 능력, 비판적 사고 역량 등을 포괄하는 개념으로, 아동의 건강한 디지털 성장을 위한 핵심 역량임. 선행연구에 따르면 스마트폰 과의존 수준과 디지털 리터러시 역량은 아동의 건강 및 삶의 질과 관련됨(박숙경, 2023).
- 디지털 리터러시는 평균 3.52점(5점 만점)이고, 남자가 3.50점 여자가 3.54점으로 나타나 여자의 디지털 리터러시가 약간 더 높은 것으로 나타남. 하위요인별로 살펴본 결과, 삶의 변화(3.80점)가 가장 높았으며, 자기조절 인터넷 활동(3.58점), 디지털 기기활동(3.48점), 비판적 사고(3.30점) 순으로 나타남.
- 성별에 따른 하위요인별 분석 결과, 디지털 기기활동 역량은 남녀 동일하며, 자기조절 인터넷 활동·비판적 사고·삶의 변화 역량은 여자가 남자보다 다소 높게 나타남.
- 디지털 리터러시 역량 강화를 위한 교육·상담이 아동의 성장 단계에 맞게 지속적으로 이루어질 필요가 있음. 특히 비판적 사고력이 다른 하위요인에 비해 상대적으로 낮게 나타난 만큼 이를 보완할 수 있는 교육 내용을 강화할 필요가 있음.

(단위: 점/5점 만점)

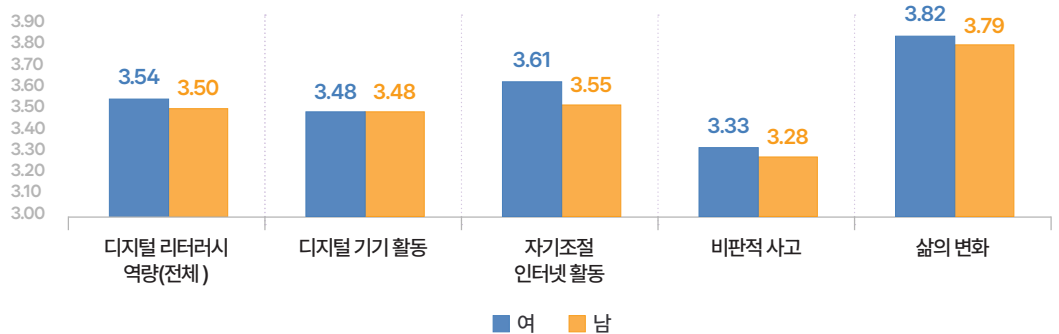


그림 7 디지털 리터러시 역량(전체) 및 하위 요인별 역량

5) 본 연구의 디지털 리터러시 척도는 문항 수 축소를 위해 김자영 등(2020)에서 개발한 디지털 리터러시 척도 5개 하위 영역 중 2개 하위 영역(9개 문항)을 연구진이 협의하여 선별적으로 활용하였음. 첫 번째 하위 요인인 ‘디지털 기기 활동’은 디지털 기기 사용 역량에 대한 자기 인식을 측정하는 4개 문항(예: “나는 한글이나 PPT를 활용해서 문서를 잘 만든다”, “나는 내가 만든 자료나 파일을 인터넷에 올려서 잘 공유한다” 등)으로 구성하였음. 두 번째 하위 요인인 ‘인터넷 활동 자기 조절’은 인터넷 사용에 대한 자기 통제력을 측정하는 5개 문항(예: “나는 인터넷 사용 시간을 스스로 정한다”, “나는 놀 때와 공부할 때를 구분해서 인터넷을 사용한다” 등)으로 구성하였음. 또한, 김지경 등(2023)에서 개발한 디지털 기술 발전으로 인한 ‘삶의 변화’ 문항 1개(예: “나는 디지털 기술 발전이 우리 생활을 편리하게 해준다고 생각한다”)와 심재웅 등(2020)에서 개발한 ‘비판적 사고’ 2개 문항(예: “나는 내가 접한 정보가 어디에서 만들어진 것인지(출처) 확인한다”, “나는 내가 접한 정보가 사실인지 아닌지 확인한다”)를 추가하여, 최종적으로 총 12개 문항으로 구성된 디지털 리터러시 척도를 사용하였음.

스마트폰 과의존군과 일반군의 디지털 리터러시 비교

- 디지털 리터러시 역량은 일반 사용자군(3.58점)이 고위험군(3.26점)보다 0.32점 더 높은 것으로 나타나, 스마트폰 의존 수준에 따라 디지털 리터러시 역량 차이가 존재함.
- 일반 사용자군은 고위험군·잠재적 위험군보다 디지털 리터러시 역량이 유의미하게 높은 것으로 나타난 반면, 고위험군과 잠재적 위험군 간에는 유의미한 차이가 확인되지 않았음. 이는 스마트폰 사용 수준이 정상 범주일 경우 디지털 리터러시 활용 능력이 비교적 높지만, 과의존 위험이 존재하는 단계에 이르면 역량이 낮아지는 경향이 있음을 시사함.
- 스마트폰 과의존 위험 단계의 경우 디지털 리터러시 역량도 낮아지는 경향이 있는 만큼, 과의존 예방 정책과 디지털 리터러시 교육을 별도로 운영하기보다 연계하여 통합적으로 추진할 필요가 있음.

스마트폰 과의존 수준

(단위: 점/5점 만점)

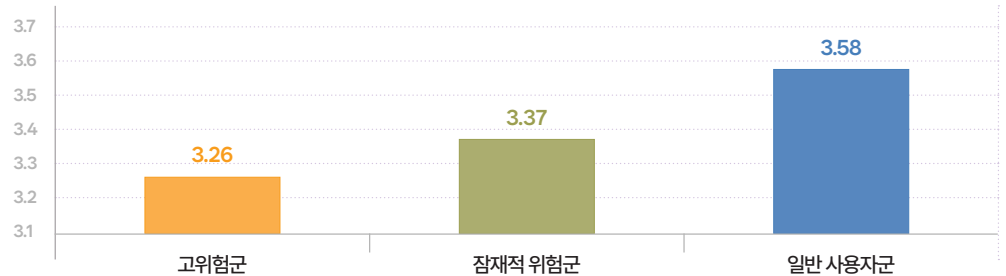


그림 8 스마트폰 과의존 수준과 디지털 리터러시 역량⁶⁾

스마트폰 과의존 고위험군: 행복감, 스트레스, 삶의 만족도가 상대적으로 낮음

- 10~17세 아동이 평소에 행복하다고 느끼는 정도는 3.72점으로 나타났으며, 스트레스와 삶의 만족도는 각각 1.92점과 6.78점으로 나타남. 세 지표 모두 성별에 따른 차이가 없는 것으로 나타남.

(단위: 점/행복도 5점 만점, 스트레스 4점 만점, 삶의 만족도 10점)

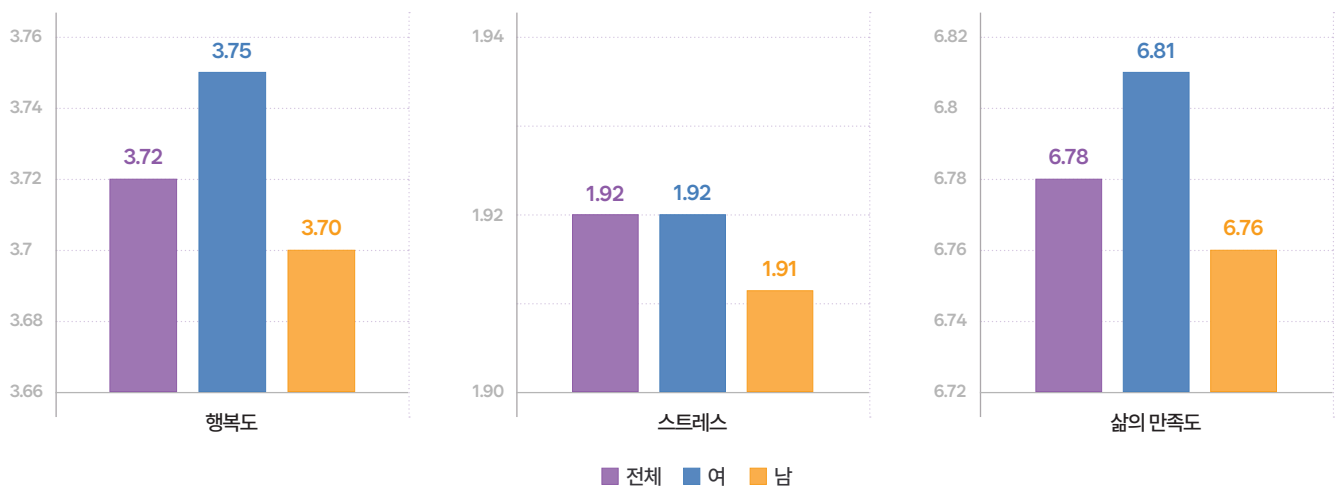


그림 9 서울시 아동의 행복도, 스트레스, 삶의 만족도

6) 스마트폰 과의존 수준별 디지털 리터러시 역량 차이 $F=17.782^{***}$

- 10~17세 아동의 행복도를 스마트폰 과의존 수준별로 살펴본 결과, 일반 사용자군이 3.78점으로 가장 높고, 고위험군이 행복도가 가장 낮은 것으로 나타났으며 일반 사용자군보다 0.33점 낮음.
- 스마트폰 과의존 수준별 스트레스는 잠재적 위험군이 2.22점으로 가장 높고, 일반사용자군은 1.80점으로 가장 낮음. 잠재적 위험군이 일반사용자군보다 스트레스가 약 23.3% 높은 것으로 나타남.
- 스마트폰 과의존 수준별 삶의 만족도는 일반 사용자군이 6.93점으로 가장 높고, 고위험군은 6.26점으로 가장 낮았으며 일반 사용자군과의 차이가 0.67점으로 나타남.
- 과의존 위험 수준이 높은 아동일수록 행복감·삶의 만족도가 낮고 스트레스가 높은 경향을 보이는 만큼, 스마트폰 과의존 대응은 이용 습관 개선뿐 아니라 아동의 정서적 웰빙을 함께 살피는 상담·정서 지원과 병행될 필요가 있음.

(단위: 점/행복도 5점 만점, 스트레스 4점 만점, 삶의 만족도 10점)

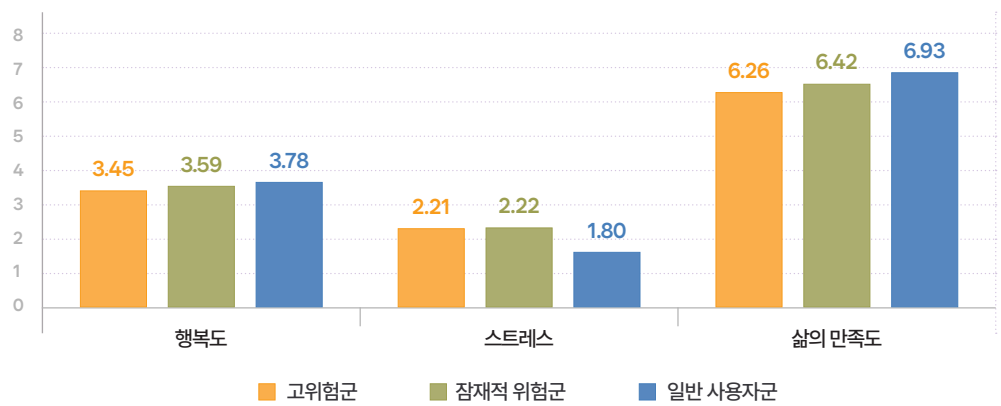


그림 10 스마트폰 과의존 수준과 행복도, 스트레스, 삶의 만족도⁷⁾

디지털 환경에서 아동의 '안전과 권리보장'

10~17세 아동 10명 중
2명은 온라인
혐오표현 경험,
디지털 환경에서의
안전 보장 필요

- 온라인에서 혐오표현을 경험한 아동은 19.3%였으며, 또래로부터 원치 않는 사진·욕설을 받은 경험은 2.4%, 따돌림을 경험한 비율은 2.3%로 나타남.
- 온라인(휴대폰) 피해 경험 비율은 높지 않았으나 디지털 기기 이용이 일상화된 만큼 아동의 안전 역시 오프라인 공간을 넘어 디지털 환경까지 확장하여 살펴볼 필요가 있음.

(단위: %)

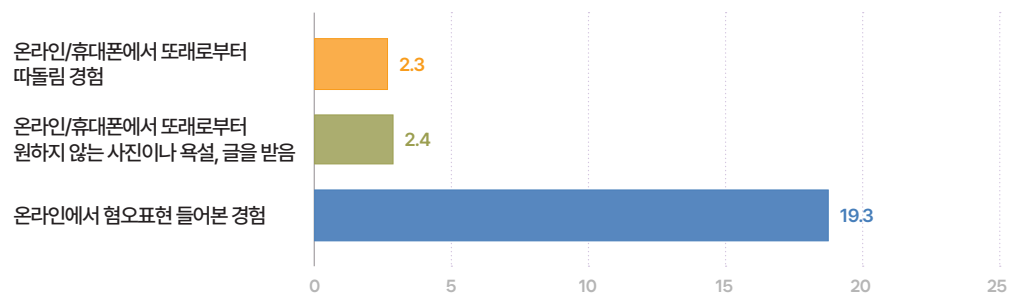


그림 11 온라인 공간에서 피해 경험

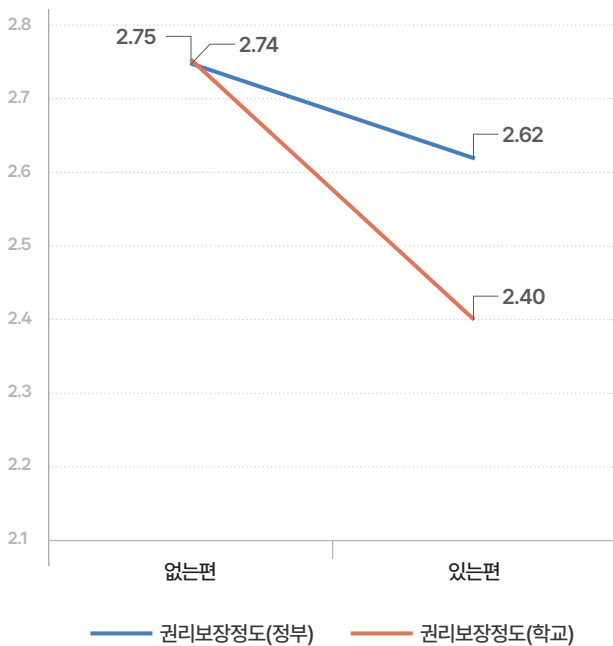
7) 스마트폰 과의존 수준별 행복도 차이 $F=14.978^{***}$, 스트레스 차이 $F=116.031^{***}$, 삶의 만족도 차이 $F=19.614^{***}$

온라인 공간에서 아동의 괴롭힘 피해 경험은 자신의 권리 보장 인식을 낮춤

- 온라인에서 또래 괴롭힘이나 따돌림을 경험한 아동은 정부와 학교의 권리보장 수준을 모두 낮게 인식하는 경향을 보였으며, 특히 학교 권리보장 인식은 괴롭힘 경험 아동 2.40점(미경험 2.75점), 따돌림 경험 아동 2.34점(미경험 2.53점)으로 차이가 확인됨.
- 이는 온라인 피해 경험이 단순히 특정한 피해 사건에 그치는 것이 아니라, 아동이 자신을 둘러싼 보호환경에 대해서도 부정적으로 인식할 수 있음을 보여줌.

온라인/휴대폰에서 또래로부터
사진, 욕설, 글을 받음

(단위: 점/4점 만점)



온라인/휴대폰에서 또래로부터
따돌림을 받음

(단위: 점/4점 만점)

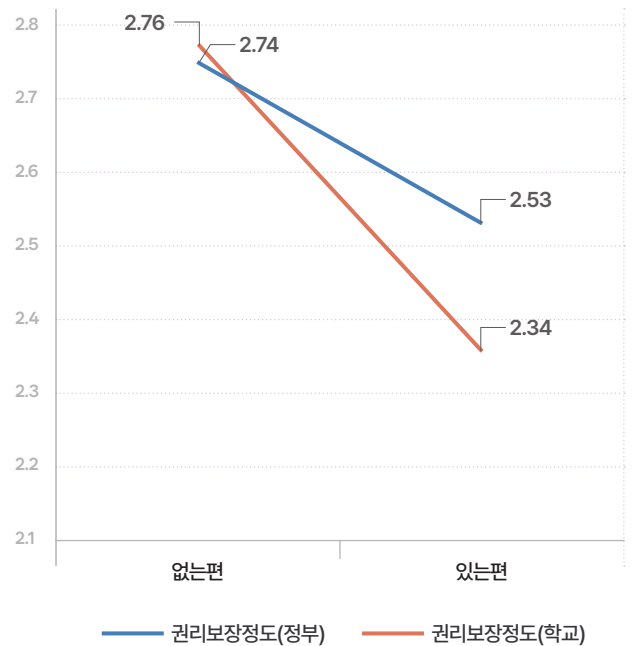


그림 12 온라인/휴대폰 환경에서 또래로부터의 피해 경험에 따른 권리보장(정부, 학교) 인식 정도⁸⁾

온라인에서 권리보장 수준을 낮게 인식할수록 행복감, 스트레스에 부정적

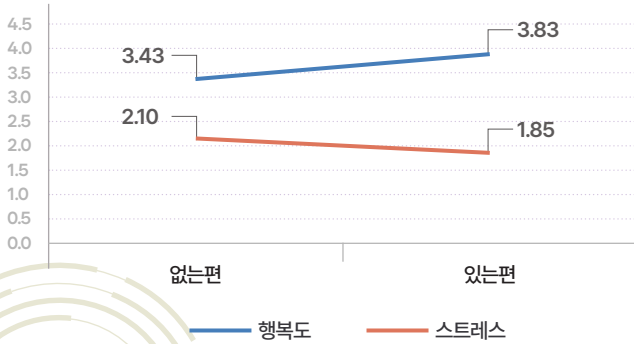
- 정부와 학교가 온라인에서 자신의 권리를 보장하고 있다고 인식하는 아동의 행복도는 3.8점대(미인식 3.4점)로 높고, 스트레스는 1.8점대(미인식 2.1점)로 낮게 나타났으며, 정부와 학교 권리보장 수준에 따른 행복도와 스트레스의 차이도 모두 통계적으로 유의미한 차이가 확인됨.
- 이는 디지털 환경에서의 안전을 단순히 피해가 발생하지 않는 상태가 아니라, 아동이 자신의 권리가 존중되고 보호받고 있으며 필요할 때 도움을 받을 수 있다고 체감하는 환경까지 포함하여 이해할 필요가 있음을 보여줌.
- 이러한 권리보장에 대한 인식은 아동의 행복감을 높이고 스트레스를 낮추는 것과 연결된다는 점에서, 디지털 안전은 아동의 보호를 넘어 건강한 성장과 삶의 질을 뒷받침하는 중요한 조건임.

8) 온라인/휴대폰에서 또래 괴롭힘 경험 여부별 권리보장(학교)차이 $t=3.082^{**}$, 권리보장(정부) 차이 $t=1.138$

온라인/휴대폰에서 또래 따돌림 경험 여부별 권리보장(학교)차이 $t=2.827^{**}$, 권리보장(정부) 차이 $t=1.564$

정부 권리보장정도

(단위 : 점/행복도 5점 만점, 스트레스 4점 만점)



학교 권리보장정도

(단위 : 점/행복도 5점 만점, 스트레스 4점 만점)

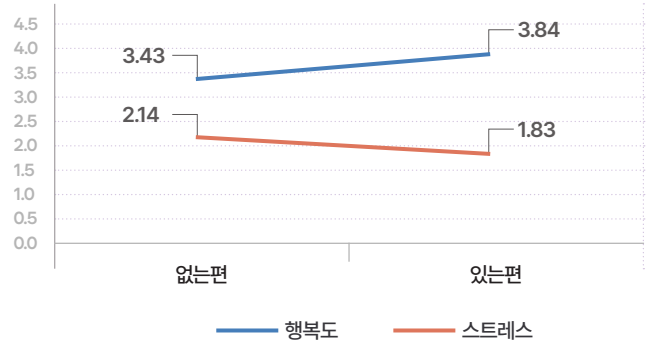


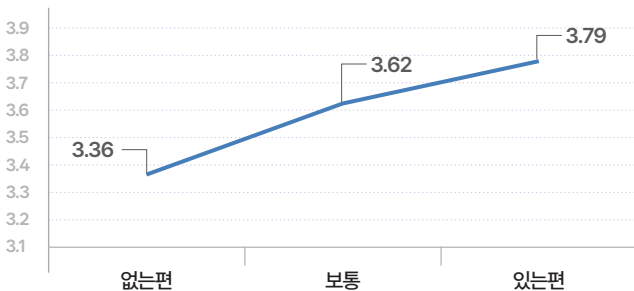
그림 13 권리보장(정부, 학교) 정도에 따른 아동의 행복도·스트레스⁹⁾

디지털 기술이 삶에
긍정적인 변화를
가져온다고 인식할수록
행복감, 스트레스에
긍정적

- 디지털 기술이 자신의 삶에 긍정적인 변화를 가져온다고 인식하는 아동은 행복도는 3.79점으로 높고 스트레스는 1.87점으로 낮게 나타났으며, 긍정적 인식 수준에 따른 행복도와 스트레스의 차이는 모두 통계적으로 유의미한 차이가 확인됨.
- 이는 디지털 환경에 대한 정책이 위험과 과의존을 예방하는 데만 머물러서는 안 되며, 아동이 디지털 기술을 학습과 관계 형성, 참여 등 삶의 긍정적인 자원으로 활용할 수 있도록 지원할 필요가 있음을 의미함.
- 온라인 피해 경험은 권리보장에 대한 인식과 연결되고, 권리보장 인식과 디지털 기술에 대한 긍정적 경험은 행복과 스트레스의 차이와 관련되는 것으로 나타남. 이는 안전한 디지털 환경이 위험을 차단하는 수준을 넘어, 아동의 건강한 성장과 삶의 질을 뒷받침하는 핵심적인 성장환경임을 시사함.

행복도

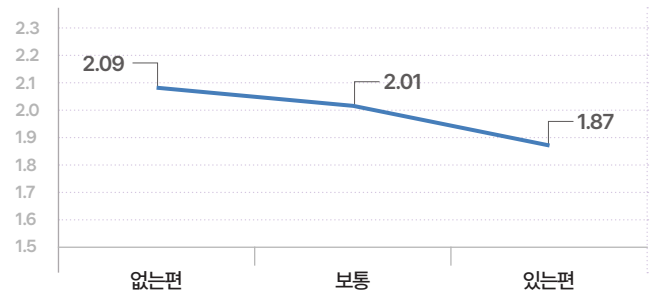
(단위 : 점/5점 만점)



디지털 기술 발전에 의한 긍정적 삶의 변화

스트레스

(단위 : 점/4점 만점)



디지털 기술 발전에 의한 긍정적 삶의 변화

그림 14 디지털 기술발전에 의한 긍정적 삶의 변화 인식에 따른 아동의 행복도·스트레스¹⁰⁾

9) 권리보장(학교) 정도별 행복도 차이 $t=-11232^{***}$, 스트레스 차이 $t=11.466^{***}$

권리보장(정부) 정도별 행복도 차이 $t=-10.726^{***}$, 스트레스 차이 $t=8.993^{***}$

10) 디지털 기술발전에 대한 긍정적 인식 정도별 행복도차이 $t=25.270^{***}$, 스트레스 차이 $t=15.379^{***}$

과제와 제언: 건강한 디지털 성장환경 조성을 위하여

- 첫째, 서울시와 서울시교육청이 협력하여 학교 기반 스마트폰 과의존에 대한 정기적인 스크리닝을 통해 잠재적 위험군과 고위험군을 조기에 발견하고, 위험 수준에 따라 지역 청소년상담복지센터와 연계하여 예방·상담·전문서비스 등 맞춤형 지원이 필요함.
- 둘째, 디지털 리터러시를 건강한 디지털 활용을 위한 핵심 역량으로 강화할 필요가 있음. 학교와 지역사회를 중심으로 자기조절, 비판적 사고, 위험 인식과 피해 대응을 포함하는 실천적인 디지털 리터러시 교육을 확대하고, 온라인 피해 발생 시 아동이 적절한 도움을 요청할 수 있도록 신고·상담·지원 정보에 대한 접근성을 높여야 함.
- 셋째, 온라인 피해 예방과 함께 아동의 긍정적인 디지털 경험을 확대할 필요가 있음. 지역사회와 협력하여 온라인 창작활동, 공동 프로젝트, 디지털 시민참여 등 아동이 안전하고 창의적으로 참여할 수 있는 프로그램을 확대하고, 키움센터와 서울형 키즈카페 등 생활권 내 공간에서도 디지털 놀이와 창작활동을 연계할 수 있음.
- 종합하자면, 디지털 시대의 아동정책은 ‘얼마나 사용하지 않게 할 것인가’에서 ‘어떻게 건강하고 안전하게 사용할 수 있도록 할 것인가’로 질문을 전환해야 함. 과의존 위험을 조기에 발견하고, 디지털 리터러시와 온라인 권리보장을 강화하는 동시에 긍정적인 디지털 경험을 확대함으로써 디지털 환경을 아동이 안전하게 보호받으며 자신의 역량과 가능성을 확장할 수 있는 건강한 성장환경으로 만들어가야 함.

연구자 | 임수경, 민지선 (정책개발실 책임연구원)

참고문헌

- 김지경, 송현주, 김균희. (2023). 2023년 청소년종합실태조사. 여성가족부, 한국청소년정책연구원.
- 이정원. (2022). 가정에서의 영유아 미디어 이용 실태와 정책과제. 육아정책연구소 이슈페이퍼.
- 김자영, 옥현진, 신태섭, 박미희, 이정연, 최보미(2020). 코로나19와 미래핵심역량: 디지털 리터러시, 자기주도적 학습 능력, 협업 능력을 중심으로(연구보고 2020-05). 경기도교육연구원.
- 박숙경 (2023). 한국 청소년의 스마트폰 과의존 영향요인: 건강 및 건강행태 특성을 중심으로. 인문사회 21, 14(2), 2567 - 2582.
- 심재웅, 전주혜, 신명환, 김민주, 천혜선, 유지윤, 조소영. (2020). 디지털 사회에서의 미디어리터러시 지수 개발 연구. 방송통신위원회, 미디어미래연구소.
- 이상정, 이주연, 전진아, 김수진, 임성은, 신영규, 류정희, 하태정, 권영지, 김시아, 김지현, 유민상. (2023). 2023 아동종합실태조사. 보건복지부·한국보건사회연구원.
- 임수경, 서상희, 류임량, 최현희, 민지선. (2025). 2025년 서울특별시 아동종합실태조사. 서울시여성가족재단.
- Canadian Society for Exercise Physiology. (2016). Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth (5-17 years).
- Committee of Ministers. (2018). Recommendation CM/Rec(2018)7 of the Committee of Ministers to member States on Guidelines to respect, protect and fulfil the rights of the child in the digital environment (Adopted 4 July 2018 at the 1321st meeting of the Ministers' Deputies). Council of Europe.
- Committee on the Rights of the Child. (2021). General comment No. 25 on children's rights in relation to the digital environment (CRC/C/GC/25). United Nations.
- OECD. (2025). How's life for children in the digital age? OECD Publishing.
- Winther, D. K., & Byrne, J. (2020). Rethinking screen-time in the time of COVID-19. UNICEF Office of Research-Innocenti.