

## 요 약 문

### I. 제 목

디지털컨텐츠/기기 과사용 관련 건강문제에 대한 예방적 임상 개입 권고안 개발

### II. 연구의 필요성과 목적

- 현대사회는 일상생활 전반에서 다양한 형태와 기능의 디지털기기의 사용이 일상화되었으며, 디지털기기는 그 접근성과 익명성, 흥미성으로 인하여 적절한 수준을 넘어 과도한 사용을 하게 되는 경우가 흔함.
- 지나친 디지털컨텐츠/기기의 사용은 뇌가 성장하는 아동청소년뿐만 아니라, 성인 등 인구 전반에서 나타나며, 관련하여 다양한 건강문제가 보고됨.
- 디지털컨텐츠/기기의 과도한 사용은 일상생활에 특별한 지장을 주지 않는 가벼운 수준에서 일상생활에 중대한 지장을 초래하는 중독적 사용 수준까지 다양하며, 이에 따라 다양한 신체건강의 문제도 발생하는 바 일차보건의료 임상 현장에서 관련 건강문제에 대한 적절한 평가와 예방적 개입이 필요함.

### III. 연구의 내용 및 범위

- 디지털컨텐츠/기기의 과도한 사용과 관련된 건강문제에 대한 연구근거의 개발 현황을 파악
- 디지털컨텐츠/기기 과사용 관련 건강폐해 연구 논문에 대한 체계적 문헌고찰을 통하여 관련 건강위험에 근거기반 정보 제공

- 디지털컨텐츠/기기의 안전하고 건강한 사용을 촉진하기 위한 국내외 관련 지침, 또는 권고안의 확인 검토
- 디지털컨텐츠/기기 과사용 관련 건강문제에 대한 임상현장에서의 예방개입 권고안의 개발

#### IV. 연구결과

- 디지털컨텐츠/기기 과사용 관련 건강위험은 중독적 사용문제, 정신 및 행동건강 문제, 학업기능문제, 수면건강문제, 근골격계 건강문제, 안건강문제, 사고문제, 광과민성 간질발작 문제 등이 주요건강문제로 확인됨.
- 이러한 건강문제를 예방하기 위한 다양한 예방적 개입이 시도되고 있으며, 임상 현장에서 당사자, 가족 등에 대하여 권고할 수 있는 예방을 위한 행동수정 권고안을 제시할 수 있음.

#### V. 연구결과와 활용계획

- 보건의료인력에 대한 교육을 통하여 보건의료서비스 현장에서 디지털컨텐츠/기기 과사용 문제에 대한 건강문제의 실효성 있는 예방감소에 기여
- 새로운 시대 건강문제에 대한 적극적 개입을 통한 의사사회 사회적 책임성 구현

## SUMMARY

Excessive use of digital devices/content is reported not only among children and adolescents whose brains grow, but also across the population.

Excessive use of digital devices/content ranges from light and non-dysfunctional in daily life to addictive use levels that significantly interfere with daily life. Accordingly, various health problems occur. Appropriate assessment and preventive intervention of related health issues are required at the primary health care setting.

Thus, the researchers identified the status of development of the evidences for health problems related to the excessive use of digital devices/content.

Furthermore, the researchers tried to develop the recommendations for preventive intervention applicable to clinical sites suitable for Korea by reviewing relevant guidelines or recommendations to promote safe and healthy use of digital devices/content.

The recommendations can be used as educational material for health care personnel. In addition, education of health care personnel will contribute to effective prevention and reduction of health problems on digital devices/content overuse at the health care services.

Furthermore, through active intervention in health issues in the new era, it will be possible to realize the social responsibility of medical professionals.