



智 · 德 · 體를 겸비한 글로벌 인재 육성의 요람

가 정 통 신 문

- 스마트폰 중독 예방교육 -

전 화: 063)533-4123

발 행 일: 2021. 7. 16.

담당부서: 학생생활부

■ 스마트폰 중독이란? [한국정보화진흥원(2013). 2013년 인터넷중독실태조사]

- 금단 증상: 스마트폰이 없는 상태를 견디지 못함
- 내성 증상: 계속 스마트폰을 사용하며 사용 시간이 늘어남
- 일상생활 장애: 스마트폰 때문에 공부 및 교우관계 형성에 장애
- 가상세계 지향: 스마트폰 속 세계에 과몰입된 상태

위의 증상 중 하나라도 나타나면 스마트폰 중독을 의심해 보아야 한다.

■ 스마트폰 중독 증상

- 안구건조증 및 시각 장애: 조그만 화면에 집중하여 쳐다보는 것이 계속되면 안구가 건조하게 된다. 특히 스마트폰에서 나오는 '블루 라이트'는 눈 건강에도 치명적이며 두통도 유발함
- 거북목 증후군 - 작은 화면에 집중하다보면 과도하게 목을 오랫동안 숙이게 되어 거북목 증후군을 발생시킬 수 있으며, 거북목 증후군은 척추의 자세도 흐트러뜨려 디스크 증상도 초래함
- 손목터널 증후군 - 손가락을 지나치게 많이 사용하여 손목 및 팔이 시리거나 저리는 마비 증상을 경험함
- 심리적 불안 - 스마트폰이 없을 때의 금단 증상으로 인해 불안, 우울을 경험하며 친구 관계 및 공부, 가족 대화 등에 집중할 수 없게 되어 인간 관계에도 악영향을 미침
- 경제적 문제 - 과도한 통신비 및 유료 앱 사용료 지출로 인한 경제적 피해를 경험함

● 행복한 스마트폰 사용법

- 눈과 스마트폰의 거리를 40cm 이상 유지하고 30분 사용 후 10분은 눈의 피로 풀기
- 걸어가면서 스마트폰 사용하지 않기
- 화면 밝기는 50% 미만으로 설정하고 블루라이트 차단 앱 설치하기
- 상대와 대화하고 있을 때는 스마트폰 메신저는 잠시 쉬기
- 잠자리에서는 스마트폰 사용하지 않기
- 앱은 꼭 필요한 것만 설치하기
- 운동 등 여가 시간을 보낼 수 있는 활동적인 취미 가지기
- 스마트폰 사용 관리 앱 설치하기 (Ex. '넌 얼마나 쓰니' 앱은 스마트폰 사용 시간, 지정한 시간만큼 스마트폰 잠그기 등 각종 스마트폰 중독 예방 기능을 제공함)

2021. 7. 16.

배 영 고 등 학 교





智 · 德 · 體를 겸비한 글로벌 인재 육성의 요람

가 정 통 신 문

- 스마트폰 중독 예방교육 -

전 화: 063)533-4123

발 행 일: 2021. 7. 16.

담당부서: 학생생활부

■ 스마트폰 중독이란? [한국정보화진흥원(2013). 2013년 인터넷중독실태조사]

- 금단 증상 : 스마트폰이 없는 상태를 견디지 못함
- 내성 증상 : 계속 스마트폰을 사용하며 사용 시간이 늘어남
- 일상생활 장애 : 스마트폰 때문에 공부 및 교우관계 형성에 장애
- 가상세계 지향 : 스마트폰 속 세계에 과몰입된 상태

위의 증상 중 하나라도 나타나면 스마트폰 중독을 의심해 보아야 한다.

■ 스마트폰 중독 증상

- 안구건조증 및 시각 장애 : 조그만 화면에 집중하여 쳐다보는 것이 계속되면 안구가 건조하게 된다. 특히 스마트폰에서 나오는 '블루 라이트'는 눈 건강에도 치명적이며 두통도 유발함
- 거북목 증후군 - 작은 화면에 집중하다보면 과도하게 목을 오랫동안 숙이게 되어 거북목 증후군을 발생시킬 수 있으며, 거북목 증후군은 척추의 자세도 흐트러뜨려 디스크 증상도 초래함
- 손목터널 증후군 - 손가락을 지나치게 많이 사용하여 손목 및 팔이 시리거나 저리는 마비 증상을 경험함
- 심리적 불안 - 스마트폰이 없을 때의 금단 증상으로 인해 불안, 우울을 경험하며 친구 관계 및 공부, 가족 대화 등에 집중할 수 없게 되어 인간 관계에도 악영향을 미침
- 경제적 문제 - 과도한 통신비 및 유료 앱 사용료 지출로 인한 경제적 피해를 경험함

● 행복한 스마트폰 사용법

- 눈과 스마트폰의 거리를 40cm 이상 유지하고 30분 사용 후 10분은 눈의 피로 풀기
- 걸어가면서 스마트폰 사용하지 않기
- 화면 밝기는 50% 미만으로 설정하고 블루라이트 차단 앱 설치하기
- 상대와 대화하고 있을 때는 스마트폰 메신저는 잠시 쉬기
- 잠자리에서는 스마트폰 사용하지 않기
- 앱은 꼭 필요한 것만 설치하기
- 운동 등 여가 시간을 보낼 수 있는 활동적인 취미 가지기
- 스마트폰 사용 관리 앱 설치하기 (Ex. '넌 얼마나 쓰니' 앱은 스마트폰 사용 시간, 지정한 시간만큼 스마트폰 잠그기 등 각종 스마트폰 중독 예방 기능을 제공함)

2021. 7. 16.

배 영 고 등 학 교 장