

## 스마트폰이 유아에게 미치는 영향

스마트폰 블루라이트	밤에 자다가 스마트폰 사용하는 것은 뇌에 태양을 들이대는 것. 스마트폰 불빛인 블루라이트는 수면유도 호르몬(멜라토닌) 분비를 억제하여 수면장애 유발
디지털 격리 증후군 (Digital isolated syndrome)	스마트폰으로 소통할 때는 편하지만 직접 만나서는 제대로 놀지 못하고 어색한 상태. 함께 있지만 각자 따로 스마트폰만 하면서 놀고 있는 모습. 스마트폰을 손에서 놓을 수 없는 상태
팝콘브레인 (Popcorn Brain)	현실에 무감각해지고 주의력이 크게 떨어져 팝콘처럼 강한 자극에만 반응을 하는 것. 스마트폰의 게임·동영상을 자주 보는 바람에 빠르고 강한 정보에는 익숙하고 현실 세계의 느리고 약한 자극에는 반응을 안하는 뇌
거북목증후군/손목터널증후군	스마트폰을 장시간 사용하여 목 뒤가 찌릿찌릿해지면서 목뼈가 휘고, 손(엄지손가락과 손바닥)과 손목이 자주 저리고 통증이 심해지는 현상
유아 스마트폰증후군 (Toddler Smartphone Syndrome)	“심하게 떼쓰고 울다가도 스마트폰만 쥐어주면 똑! 스마트폰을 아이 달래기용으로 쓰고 계신가요?” <유아 스마트폰증후군>은 6세 미만의 아이들이 스마트폰의 동영상, 게임 등의 일방적이고 반복적인 자극에 장시간 노출되어 우뇌가 발달해야 하는 직관적 사고기에 좌뇌가 과도하게 발달하여 좌/우 뇌균형이 깨지는 것을 말함

## 유아 부모용 스마트미디어중독예방 가이드라인

스마트미디어를 지나치게 사용하는 우리 아이! IT 신동이 아니라 미디어중독자가 될 수 있습니다.

아이가 스마트미디어를 달라고 보채고 있나요? 자녀의 스마트미디어 사용습관은 부모하기 나름입니다.  
한 달만 노력해 보세요!

아이가 스마트미디어를 사용할 때는 반드시 부모님이 함께 해주세요.

스마트미디어는 부모와 자녀가 상호작용하는 도구로 활용되어야 합니다.

최대한 스마트미디어를 접하는 시기를 늦추어 주세요.

따뜻한 대인관계를 통해 아이의 지능과 정서가 충분히 발달할 수 있도록 보호가 필요합니다

가정에서 스마트미디어가 허용되는 장소와 시간을 정해주세요.

거실 등 열린 공간에서 보호자와 함께 1회 20분 미만으로 스마트미디어를 사용하는 등 우리 가정만의 규칙을 정합니다

아이 스스로 스마트미디어 사용을 끝낼 수 있도록 도와주세요.

사소한 행동이지만 스스로 사용을 끝내는 행동을 통해 아이는 조절능력을 기르고 성취감을 느낄 수 있습니다.

스마트미디어를 지나치게 사용하면 위험하다는 것을 아이에게 가르쳐 주세요

아이와 스마트미디어 사용시간을 정할 때는 아이의 연령과 수준을 고려해서 30분 까지만 하자! 보다는 ‘한 번(게임)만 더 하자’라고 구체적으로 약속해 주세요.

스마트미디어를 끄고 나면 아이가 좋아하는 활동이나 재밌는 놀이를 부모님이 함께 해주세요.

부모님의 스마트미디어 사용습관! 아이들이 그대로 따라합니다.

2022. 6. 10.

봉 동 유 치 원 장