



## 유아 스마트폰 과의존 예방 교육

항상 유치원 교육과정 운영에 적극적으로 협조해주시고 지지해 주시는 학부모님들께 감사드리며 우리의 생활과 밀접하게 연관되어있는 유아기 스마트 바른 사용법에 대해 안내드리고자 합니다.

### 1 스마트폰 이용이 유아기 뇌 발달에 미치는 영향

- ① 뇌 구조와 기능의 발달 수준이 충분히 성숙하지 못한 만큼 스마트폰의 부정적인 영향에 취약합니다.
- ② 특히 발암물질로 분류되는 스마트폰 전자파는 성인보다 두개골이 얇고 뇌의 크기가 작은 유아에게 더 해로워 주의가 필요합니다.
- ③ 스마트폰을 비롯한 디지털 기기의 강한 자극에 자주 노출되면 아이의 뇌 구조가 변할 수 있다는 연구가 있습니다.

### 2 올바른 스마트폰 사용 방법

**보호자의 스마트폰 이용 습관을 아이가 그대로 습득합니다.**

**부모가 스마트폰 과의존 위험군이면 아이도 과의존 위험군에 속하는 비율이 높습니다.**

**아이의 스마트폰 활용역량, 보호자로부터 시작됩니다.**

**다음과 같이 한 달만 노력해보세요!**

- 스마트폰으로 할 수 있는 놀이와 스마트폰 없이도 할 수 있는 놀이의 차이를 알려주세요.
- 가정 내 스마트폰을 사용하는 공간과 시간을 구체적으로 정해 주세요.
- 스마트폰 이용시간은 적을수록 좋고, 보호자가 함께 보고 시청 내용에 대해 이야기하기를 권합니다.
- 만 3세~4세의 경우 얇은 채 수동적으로 화면을 보는 시간은 1시간 이내로 허용하는 것이 좋습니다.
- 놀이와 달리 스마트폰 이용의 주도권은 아이에게 주지 마세요.
- 집이 아닌 공간에서도 아이를 진정시키는 방법으로 스마트폰을 사용하지 않도록 노력해주세요.
- 스마트폰 사용 규칙을 어겼을 경우 스마트폰 사용 금지 기간을 정하고, 규칙은 일관되고 단호하게 지켜주세요.

<출처: 스마트쉼센터>

2022.06.10.

이리송학초등학교병설유치원장