

스마트폰의 위험성

김해나

여러분은 하루에 스마트폰을 몇시간 정도 사용하시나요? 요즘들어 스마트폰중독인 사람들이 늘어나고 있습니다

스마트폰 중독이란 스마트폰을 고다 사용하여 스마트폰 사용에 대한 금단과 내성을 지니고 있으며 이로인해

일상생활의 장애가 유발되는 상태를 말합니다 이런 스마트폰 중독에 대하여 가볍게 생각하는 사람들도 있는데요

청소년 스마트폰 이용 시간중 3시간 이상 사용 비율은 70.7%고 하루평균 스마트폰을 4.3시간 이용한다고 합니다

또한 청소년 중독비율이 연령중 30.3%로 가장높고 청소년스마트폰 중독률은 해마다 증가하고 있습니다. 따라서

스마트폰 사용을 줄여야 합니다. 왜냐하면

첫째 학교폭력 피해및 정도가 늘어난다 청소년 스마트폰 사용량의 68.5%가 메신저를 사용하여

의존하는 현상이 일어납니다 최근 1년간 스마트폰으로 인한 피해보 횟수가 19~20회 정도로 적지 않은 횟수

인데요 스마트폰을 많이 쓸수록 학교폭력 피해, 가해 사례가 많이 발생하고 있습니다

둘째 스마트폰을 많이 사용하면 건강에 해롭습니다 스마트폰을 오래 사용하면 즐거움만 추구하는 뇌가 더

발달하게 되고 통제, 조절을 담당하는 전두엽 저해하며 뇌 발달, 성장을 위협하게 하며 스마트폰을 장시간

사용하면 자세가 구부성해진다 이 때문에 호르몬 변화에도 영향을 주어 자심감 호르몬은 줄고 스트레스

호르몬은 증가하게 된다 또한 우울증 ADHD 공격성 충동조절 능력등 전신건강 문제와 스마트폰 중독이 관련되어

있다 스마트폰을 장시간 사용할 경우에는 목뒤가 자주 저리면서 목뼈가 휘는 거북목 증후군이 발생하고 시력 저하와

안구건조증, 손목터널증후군 목디스크 등이 나타날수 있습니다

셋째 스마트폰을 많이 사용할수록 학습능력이 떨어진다 스마트폰 인터넷 중독 정도가 높을수록 학교

생활 만족도와 독해력이 떨어지며 집중력이 떨어지고 영상물 시청이 증가할 수록 읽기능력이 떨어

집니다 저 또한 스마트폰이 없었을때는 책도 읽고 다른 취미 생활을 가졌습니다 근데 스마트폰이

생기고나서부터 책읽기가 재미없어지고 거부감이 들고 책을 읽지 않는데요 10년동안 읽기능력

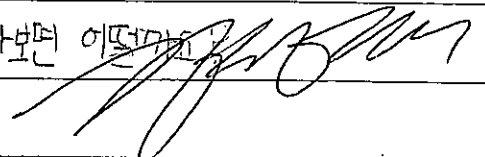
미달학생이 2006년 5.7%에서 2018년 15.1%로 학생들 읽기미달은 10년동안 약 3배

증가 했습니다

위에 말한 바와 같이 스마트폰을 과다하게 사용되면 학교폭력 피해정도가 늘어나며 건강에 해롭습니다

또한 학습능력이 떨어지는데요 만점들이 이렇게 많은데 계속 스마트폰 잡고있으실 건가요? 오직 행복과

재미만 추구하지 말고 책읽기 친구, 가족과 놀기등 다른 취미를 찾아보면 어떠하죠



스마트폰 사용량을 줄이자.

심사평

요즘에 청소년들도 스마트폰을 많이 사용하고, 그에 따라 스마트폰 사용시간이 늘어나고 있다!

실제로, 청소년 스마트폰 이용시간중 3시간 이상 사용 비율은 70.7%라고 한다. 평균적으로 청소년 스마

폰 사용 시간은 4.3 시간으로 ^{늘어나고 있고,} 이에 따라 청소년 스마트폰 중독 비율도 증가하고 있다. 이렇게 자주

사용하는 스마트폰은 우리에게 좋지 않은 영향을 미친다. 스마트폰의 위험성을 알고, 스마트폰 사용량을 줄여 중독을
고근쳐로 첫번째, 스마트폰 사용 증가로 학교폭력 피해 및 가해 정도가 늘어나고 있다.

청소년 스마트폰 사용량의 68.5%가 메신저를 사용하여 의존하는 현상이 발생하고 있는데, 그에 따라 최근

1년간 스마트폰으로 인한 피해보고 횟수가 19~20회 정도로 증가했다. 스마트폰을 많이 쓸 수록 학교

폭력 피해, 가해 사례가 많이 발생하고 있다는 것이다.

두번째로, 청소년들의 신체와 건강에 악영향을 준다. 스마트폰을 오래 사용하면 통제, 조절을 담당

하는 전두엽의 발달이 저해하여 뇌 발달을 위협한다. 스마트폰을 장시간 올바른 자세로 사용하

면 자세가 구부정해지기도 한다. 이는 호르몬 변화에 영향을 주, 좋은 호르몬을 적게 분비하게 만든다.

이와 비슷하게는 거북목 증후군, 시력저하, 안구건조증, 손목터널 증후군과 목디스크 등이 있고, 정신 건강에

관련된 질병으로는 우울증, ADHD, 공격성, 충동조절능력 등이 있다.

마지막으로, 스마트폰 중독은 학업에 영향을 미친다. 인터넷 중독 정도가 높을 수록 계속 스마트폰

이 생각나서 학교생활 만족도와 학업 성취도가 현저히 떨어진다. 또한 집중력이 떨어지고, 영상

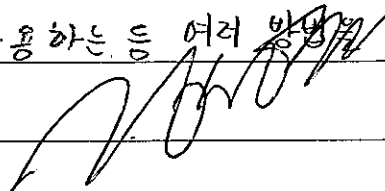
시청률이 증가할수록 읽기 능력이 떨어져 난독증이 될 수 있다. 실제로, 10년동안 읽기능력 퇴락 학생이

2006년에 5.7%에서, 2018년 15.1%로 약 3배 늘었다.

이렇게 스마트폰은 우리의 생활에 아주 큰 영향을 미친다. 앞으로는 스마트폰 사용량을 줄여

중독을 예방하기 위해 정해진 시간동안만 스마트폰을 사용하는 등 여러 방법도 시도해 보는

것은 어떨까?



과도한 스마트폰 사용의 심각성

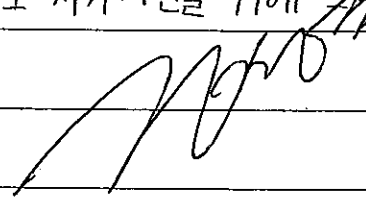
요즘 어린이부터 성인까지 스마트폰에 중독된 사람들이 많습니다. 스마트폰 중독이란 스마트폰을 '과다' 사용하여 스마트폰 사용에 대한 금단과 내성을 지니고 있으며 이로 인해 일상생활의 장애가 유발되는 상태를 말합니다. 한국 인터넷 진흥원 스마트폰 이용실태 조사에 따르면 청소년 스마트폰 이용 시간 중 3시간 이상 사용 비율이 70.7%로 높은 수치를 나타냈고 하루평균 4.3 시간을 이용한다고 합니다. 이처럼 요즘 스마트폰 중독에 대한 문제가 매우 심각합니다. 그러므로 우리는 스마트폰 사용을 줄여야 합니다. 우리가 스마트폰 사용 줄여야 하는 까닭은 무엇일까요?

첫째, 스마트폰을 많이 사용하면 학교폭력 피해 및 피해가 늘어납니다. 한국 교육개발원이 따르면 최근 1년간 스마트폰으로 인한 피해 횟수가 19~20회이고, 스마트폰을 많이 사용할수록 학교폭력 피해, 가해 사례가 많이 발생하고 있다고 보고했습니다.

둘째, 스마트폰을 많이 사용하면 신체의 건강에 안좋은 영향을 줍니다. 어느 방송사의 뉴스에서 "스마트폰을 오래사용하면 자세가 구부정해지고 이 때문에 호르몬 변화에도 영향을 주어 자신감 호르몬은 줄고, 스트레스 호르몬은 증가하게 된다"라고 말했습니다. 또 스마트폰 장시간 사용할 경우에는 목뒀가 자꾸 저리면서 목뼈가 휘는 거북목 증후군이 발생하고, 시력저하와 안구건조증 등 우리 몸에 여러가지 피해를 준다고 합니다.

셋째, 스마트폰을 많이 사용하면 학습에 방해가 됩니다. 스마트폰 인터넷 중독 정도가 높을수록 학교생활에 대한 만족도와 독해력이 떨어집니다. 매일 경제에서 조사한 자료에 따르면 '스마트폰을 많이 사용하면 집중력이 떨어지고 영상을 시청이 증가할수록 읽기 능력이 떨어진다.'라는 조사 결과가 나왔습니다. 그리고 10년동안 읽기 능력 미달 학생의 수치가 2006년 5.7%에서 2018년 15.1%로 9.4% 정도 증가하였습니다.

이처럼 스마트폰은 우리에게 안좋은 영향을 많이 줍니다. 스마트폰을 많이 사용하면 자신의 학습에 방해가 되고, 건강에도 좋지 않습니다. 그러므로 자기자신을 위해 스마트폰 사용을 줄여보는 것은 어떨까요?



요즘 스마트폰 중독인 사람이 급상승했다 성인 청소년 가릴것 없이

하루에 4시간 이상을 쓰는 사람들이 많아졌다 게다가 청소년 스마트폰

중독률이 증가하고 있다. 스마트폰 중독을 예방하려면 사용시간을 정해야 한다.

스마트폰 사용시간을 정하지 않고 사용하면 이혼가는 등 만들고 계속 공황상태

스마트폰에 중독이 많을수록 학습능력, 피해 및 가해행동도 늘어난다.

스마트폰 중독이 되면 나 또 모르게 학교폭력 가해자가 돼있을수도 있다

둘째 그 스마트폰 중독이 되면 몸에도 피해가 크다 근력이 약해진 거북목, 허리, 목관절

등 뼈에도 피리가 있고 심장, 폐, 전두엽, 뇌기 박동이 정돈될수도 있고 우울증,

ADHD 등 질병률이 증가하고 우울증으로 자살은 한다 중독이 되면 집중력이

떨어지고 불안감, 공황성, 등이 증가한다 학습을 하려면 집중력이 필요한데 집중력이

떨어지면 독해력, 읽기능력이 떨어진다 그리고 가족 간에 트러블 중독이 늘어날수록

이러면 가족 간에 관계가 멀어져서 대화를 잘 안하더라보니 대화능력도 떨어진다

보는 것과 같이 스마트폰에 중독이 되면 나 자신에게도 피해를 주고 남에게도 피해를 주니

미리 미리 예방을 해야 한다.

5월

① 스마트폰 중독에 걸리면 인생생활이 불가능하다. (2009)

(Handwritten signature)

스마트폰의 심각성 양지성

요즘 청소년 스마트폰 중독 현상이 가장 높다 스마트폰 중독이란?

스마트폰을 지나치게 사용하면 스마트폰 사용에 대한 금단과 내성 증진과 의존

이로 인해 일상생활의 질이 떨어지는 상태가 발생한다. 스마트폰 사용을 줄여야

한다. ~~주의가 필요하다~~ ~~그대서~~

(첫째) 학교 폭력 피해 및 가해 경우가 늘어나고 청소년 스마트폰 사용량의 68.5%

가 에디션지를 사용하며 의존하는 현상이 일어난다. 최근 1년간 스마트폰으로 인한

피해보고 횟수가 19229회이다.

(둘째) 스마트폰을 많이 사용하면 건강이 나빠진다 그 이유는

스마트폰을 오래 사용하면 증추호안 자극하는 빛이 티 빛일수록 되고 통제, 조절을

감당하는 전두엽 발달을 저해하여 뇌 발달을 방해하게 된다. 대표적으로 우울증,

ADHD, 공격성, 충동성, 능력 등 정신 건강 문제와 경증이 광견병에 이르기까지

정신 건강과 관련된 것으로 보면 가벼운 충동, 시력 저하, 안구 건조증, 만성 피로 등

정신 건강 문제들도 나타날 수 있다.

(셋째) 공부에 흥미가 떨어지고 학습 능력이 떨어진다. 왜냐하면

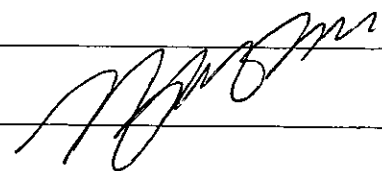
스마트폰 인터넷 중독 현상과 학습 능력 학교 생활 만족도와 학업 성취도에

영향을 미친다. 학습을 내성기 증가 학습 능력 향상 효과가 없다. 실제

가 10년 동안 학습 능력 이차 분석이 2006년 5.7%에서 2018년

15.1%로 떨어졌다. 그러므로 나는 스마트폰 사용 시간을 줄여야 한다고

생각한다.



스마트폰을 적당히 사용하자

여러분 그거 아세요? 청소년 스마트폰 이용 시간중 3시간 이상 사용 비율이 70.7%입니다. 그것도 하루 평균 4.3시간이나 말입니다.

청소년 중독 비율이 30.3%로 높운데 4.3시간이나 쓰니 중독자가 증가할수 밖에 없습니다. 그렇다면 청소년 스마트폰 중독에는 어떤 안증을 겪어 있는지 알아보시다.

첫번째. 학업능력 및 가계정도가 증가합니다.

최근 스마트폰 사용량의 68.5%가 메시지를 이용하여 의존하는 현상이 일어나고 있습니다. 메시지를 사용하다 보니 실제 대화는 잦아지면서 사리가 나빠질수 있습니다. 그리고 스마트폰을 많이 쓸수록 학교폭력 사태가 많이 발생하고 있습니다. 최근 1년간 스마트폰으로 인한 피해보고 횟수가 17~20 회입니다. 유튜브에서는 재미있는 영상들도 많지만 욕이 많이 나오는 영상도 있습니다. 아이들이 그 욕을 따라하면서 애들에게 상처를 입힐수도 있습니다.

두번째. 스마트폰을 많이 쓰면 건강이 나빠진다.

스마트폰을 오래 사용하면 슬개골만 작아지는 뇌가 더 발달하게 되고 통제를 담당하는 전두엽을 저해하여 뇌 발달 성장을 위협합니다. 물론 어른이지만 뇌는 어린이인 사람이 될수도 있게 됩니다. 스마트폰을 장시간 사용하면 자세가 구부정해지고 이 때문에 척추관절화에도 영향을 주며 제이즘 프로그램은 골다, 스콜리osis 프로그램은 증가하게 됩니다. 또 우울증, ADHD, 공격성, 충동조절능력등 정신건강 문제도 스마트폰중독이 관련이 있다고 합니다, 그리고 목뼈가 휘는 거북목증후군이 발생하고 안면장애, 손목터널 증후군, 목디스크가 나타날수 있다.

세번째. 핸드폰을 많이 쓰면 공부가 어려워집니다.

스마트폰 인터넷 중독 정도가 높을수록 학교생활만족도와 독해력이 떨어집니다.

영상물을 시청하면서 읽기능력이 떨어지고 집중력이 떨어지는 것입니다.

10년 동안 읽기능력 미달학생이 2006년 5.7%에서 2018년 15.1%로 늘어났습니다.

청소년들의 건강을 위해 스마트폰을 줄이자

요즘 어른들 보드 청소년들이 스마트폰을 평균 4.3시간 정도 사용하며
청소년 중독 비율이 연령중 30.3%로 가장 높게 나왔는데도 불구하고

청소년 스마트폰 중독률은 해마다 더 증가하고 있습니다.

그러니까 스마트폰을 사용하면 위험한 이유를 알아보시다.

첫번째, 학교폭력 피해 및 가해 정도가 늘어남.

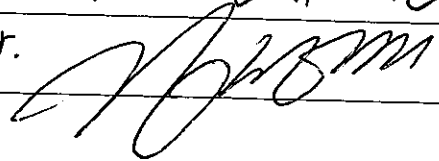
최근 1년간 스마트폰으로 인한 피해보고 횟수가 19~20회이면서
청소년 스마트폰 사용량의 68.5%가 메시지를 사용하여 의존하는
현상이 일어나고 있습니다. 그러므로 스마트폰을 많이 사용할수록 학교폭력
피해, 가해 사례가 많이 발생한다는 것을 알 수 있습니다.

두번째, 스마트폰을 많이 사용하면 신체건강에 안좋은 영향을 준다.
스마트폰을 오래 사용하면 즐거움만 추구하는 뇌가 더 발달하게 되어 통제,
조절을 담당하는 전두엽 발달을 저해하여 뇌 발달, 성장을 위협합니다.
그리고 스마트폰을 장시간 사용하면 목뻐가 자주 저리면서 목뼈가
후나는 기복목 증후군과 자신감 흐르뎀은 줄고, 스트레스 호르몬은
증가하는 경향이 발생할 수 있습니다.

셋째 학생들의 집중력과 학습력이 떨어진다.

스마트폰 인터넷 중독 정도가 높을수록 학교생활 만족도와 독해력, 집중력,
이 떨어지고 영상물 시청이 증가할수록 읽기 능력이 떨어집니다.

그러므로 학생들이 스마트폰을 많이 사용할수록 건강에 피해를 주고,
집중력, 학습력등 여러가지 피해를 많이 끼치기 때문에 저는 학생들이
스마트폰을 적게 사용하면 좋을 것 같습니다.



스마트폰 중독의 위험성

백영준

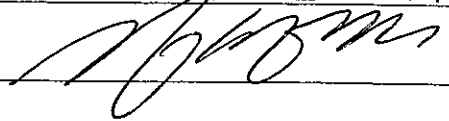
1. 최근 몇년간 디지털 시대는 도래하면서 전자기기의 사용도 향상되고 있다. 특히 가교대기 위한 스마트폰은 이른 집도 이러한 스마트폰 중독이 사회적 문제로 떠오르고 있다. 스마트폰 중독은 스마트폰 사용에 과몰입을 하고 있으며 일상생활의 장애가 발생한다. 그래서 우리는 스마트폰 중독을 막기 위해 위험성을 알고 올바른 사용습관을 가질 필요가 있다.

첫째, 스마트폰 중독은 학교 직장에서의 사회 능력을 저하시킨다. 청소년들이 친구들과 함께 교실에서 대화하지 않고 문자 메시지를 더 많이 보낸다. 한 통계 자료에 따르면 청소년 스마트폰 사용량의 68.5%가 메신저 사용이었다. 또한, 스마트폰을 많이 사용하면 학교폭력 피해, 가짜 사례가 많이 발생하고 있다는 연구 결과가 있다.

둘째, 스마트폰 중독은 청소년 시기 몸의 성장을 방해한다. 스마트폰을 오래 사용하면 두뇌, 관절 등을 담당하는 뇌 전두엽의 성장을 방해하고 인지 능력, 이기적인 것을 추구하는 뇌의 발달이 된다. 또, 스마트폰 중독은 자살률 큰 폭으로 변화에도 영향을 주며, 스마트폰 중독의 영향으로 목뼈가 휘는 기를목 증후군이 발생하고, 시력의 감소와 안구건조증, 눈물샘염증, 목디스크, 지극성, 콘택트렌즈를 선택하는 일명 팔콘네이션 등이 나타날 수 있다.

셋째, 스마트폰 중독은 학습능력을 저하시킨다. 스마트폰, 인터넷의 중독 정도가 높을수록 학교생활에 대한 만족도와 학교에 참여하는 능력이 뚜렷이 떨어진다. 또한 요즘 유행하고 있는 영상을 시청하는 학생들의 읽기 능력을 저하시킨다. 최근 한 연구에 따르면, 10년동안 읽기능력 발달률이 2006년 5.1%에서 2018년 15.1%로 늘어났다고 한다.

스마트폰 중독은 사회 능력을 감소시키고, 청소년 시기의 몸의 성장, 학습능력의 발달 등을 방해하면서 미래 사회를 이끌어갈 청소년들의 발달을 저해한다. 청소년들에게 스마트폰 중독의 위험성을 알리고 올바른 스마트폰 사용 습관을 길러야 할 필요가 있다.



스마트폰은 이롭기만한 존재일까요?

요즘 학생들에게는 ~~대체~~ ^{대체} 놓을 수 없는 존재가 있다. 바로 스마트폰이다.

스마트폰은 여러가지 이로운 점이 있다. 하지만 스마트폰은 이로운 점만 있을까?

스마트폰은 여러모로 우리에게 피해를 준다. 대표적인 예시로는 스마트폰 중독이 있다.

스마트폰 중독이 되면 어떤점이 피해를 줄까?

첫째, 학교폭력 피해 및 가해 정도가 늘어난다.

조사를 한 결과 청소년 스마트폰 사용량의 68.5%가 누리소통망(SNS)과 메신저 과의존 현상이 나타난다.

단체 메신저 같은 경우, 친구들과 같이 대화를 하지 않으면 따돌림을 받기도 한다.

최근 1년간 조사한 결과 스마트폰으로 인한 피해보고 횟수가 약 20 회이다.

스마트폰을 조금 사용하면 발생하지 않을 일들이다 <출처: 한국교육개발원>

둘째, 스마트폰을 많이 사용하면 신체 건강에 해롭다.

전두엽은 뇌의 통제와 조절을 담당하는 기관이다. 하지만 스마트폰을 오래 사용하면 즐거움만을 추구하는 뇌가 더 발달하게 되고, 전두엽이 발달을 못해,

회 발달, 성장을 위협한다 <출처: MBC 뉴스>

그리고 스마트폰을 장시간 사용할 경우에는 목두가 저리면서 목뼈가 휘는 이 증상은

우리가 잘 알고 있는 거북목 증후군이다

셋째, 스마트폰을 많이 사용하면 학습력이 떨어진다.

한국 교육개발원에서 밝힌 결과 스마트폰 인터넷 중독 정도가 높을수록 학교생활 만족도와

독해력이 떨어진다. 또한 집중력이 떨어지고 영상물 시청이 증가 할수록

읽기 능력이 떨어진다고 2019.12.03 매일경제에서 밝혔다.

우리는 하루에 스마트폰을 4시간 가량을 넘게 한다. 스마트폰에는 여러가지

이로운 점이 있다 하지만 여러가지 피해를 주기도한다. 그럼에도 위 피해는

스마트폰 사용을 줄이면 사라진다. 그러므로 자신을 위해서라도 스마트폰 사용을

줄이면 어떨까?

청소년 스마트폰 중독 상태와 문제점

스마트폰 중독이란? 스마트폰을 과다 사용하여 스마트폰 사용에 대한 금단과, 내성을 지니고 있으며 이로 인해 일상생활에 장애가 유발되는 상태라고 합니다.
요즘 청소년 스마트폰 이용시간 중 3시간 이상 사용비율이 주려 70.7%입니다. 그렇다는 것은 하루평균 4.3시간 이상 사용을 한다는 거겠네요?
청소년 중독 비율이 30.3% 정도 해마다 증가하고 있는데, 스마트폰 사용 줄여야 할 것 같습니다. 그렇다면 줄여야 하는 가장 큰 위험이 뭐? 무엇?

첫째. 학교폭력 피해 및 가해자가 되려나는 겁니다. 청소년 사용량의 68.5%가 메신저를 사용하는데도 이런 메신저에 의존하는 현상이 일어나고 있습니다.
최근 1년간 스마트폰 사용으로 인한 ^{학교폭력} 피해 되고 및 수가 19~20회인데 그만큼 즉각 스마트폰 많이 사용할수록 학교폭력 피해와 가해사례가 많이 발생한다는 것입니다

둘째. 신체 건강에 안좋은 영향을 줍니다. 스마트폰은 오래 사용해서 즐거움만 추구하는 노면 더 많고, 그리고 통제외적으로 동떨어진 전 주의를 저하하여 노면과 신경을 위협합니다.
스마트폰을 장시간 사용시엔 자세가 흐트러질 수 있습니다. 이는 포스트 바이오메도 영향을 주는데 그렇다면 자신감 호르몬을 주고 스트레스 호르몬을 증하게 됩니다. 그렇게 되면 우울증, ADHD, 공격성 등 심정장애 등 몸에 문제가 생길 것 입니다. 또한 근육무역을 발생하게 됩니다.

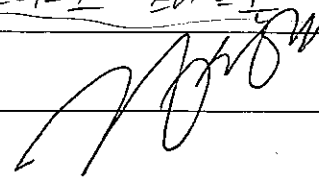
셋째
학교성적이 떨어지고 공부에 대한 흥미도가 떨어질때다. 학교교육개념에서 냉각효과가
따르면 스마트폰 중독 상태가 높을수록 학교성적과 학습능력이 떨어지고 보고합니다. 또는 읽기 능력이 떨어집니다.

이러한... 위에서 설명한바와 같이.
스마트폰 사용량이 늘어나면 ^{학습}공부시간은 신체변화가 일어납니다. 그럼으로써 스마트폰 사용량을 줄이고 책 읽는 시간을 늘리고 친구들, 가족과 많은 시간을 보내보려고 어떤가요?

「스마트폰 사용시간을 줄여야 하는 이유」

5632

요즘들어 스마트폰 중독 비율이 점점 높아지고 있습니다. 그 중에서도 청소년 중독 비율이 연
령당 30.3%로 가장 높습니다. 이처럼 청소년 스마트폰 중독률은 해마다 증가하고
있습니다. 그러므로 스마트폰 중독을 막기 위해 스마트폰 사용시간을 줄여야 합니다.
스마트폰 사용시간을 줄여야 하는 이유는 무엇일까요? 첫째, 학교 폭력 피해 및 가해 정도
가 늘어납니다. 한국교육개발원에서 조사한 결과 스마트폰을 많이 쓸수록 학교폭력 피해,
가해 사례가 많이 발생한다는 결과가 나왔습니다. 또 최근 1년간 스마트폰으로 인한 피해
보고 횟수도 무려 19~20회라고 합니다. 스마트폰을 많이 사용한수록 학교 폭력 피해 및 가해
정도가 늘어나는 이유는 공격성, 충동조절 능력 등을 제어하기 힘들기 때문입니다. 둘째, 스마트폰은
많이 쓰면 건강에 좋지 않습니다. 스마트폰을 오래 사용하면 즐거움만 추구하는 뇌가 더 발달
하게 되고 통제, 조절을 담당하는 전두엽 부분이 저해되어 뇌 발달, 신경을 위협합니다. 또
한 스마트폰을 장시간 사용한 경우 목 부위가 자주 저리면서 목뼈가 휘는 거북목 증후군이 발생하고, 시력
저하와 안구건조증, 손목터널 증후군, 녹내장 등이 나타날 수 있습니다. 셋째, 스마트폰을 많이 사용할수록
학습 능력이 떨어집니다. 개인 경제 자료에 따른 결과 스마트폰을 많이 사용하면 집
중력이 떨어지고 영상물 시청이 증가할수록 읽기능력이 떨어집니다. 실제로 10년간만
읽기능력, 이력학성이 2006년 4.7%에서 2012년 19.1%로 늘어났습니다. 앞에서
설명한 바와 같이 스마트폰을 많이 사용하면 학교폭력 피해 및 가해 정도가 늘어나고,
건강에 좋지 않습니다. 또 학습 능력이 떨어집니다. 그러므로 스마트폰 사용을 줄
여보는데 어떤가요?



스마트폰 중독 예방

근래 스마트폰이 발달하면서 스마트폰 사용이 늘고 있습니다. 그중 청소년이 스마트폰을 이용하는 시간 중 3시간 이상 사용이 70.1%로 하루 평균 4.3시간을 사용하고 있으며, 청소년 스마트폰 중독 비율이 연령 중 30.3%로 가장 높다. 그리고 점점 증가하고 있기 때문에 스마트폰 사용을 줄여야 합니다. ^{그렇다면} 스마트폰 사용을 줄여야 하는 까닭은 무엇일까?

첫째, 스마트폰 사용을 많이 하면 학교목적 피해자가 늘어납니다. 청소년이 스마트폰 사용량이 68.5%가 거버니에 의존하는 현상과 스마트폰으로 인해 피해받고 있는 횡재 19~20회이다. 그리고 스마트폰을 많이 쓸수록 학교목적 고해, 가해, 사례가 발생하고 있습니다. <출처: 한국교육개발원>

둘째, 스마트폰을 많이 쓰면 건강이 안 좋아진다. 스마트폰을 오래 사용하면 즐거움만 추구하는 뇌가 더 발달하게 되고 통제, 조절을 담당하는 전두엽 발달이 저하되고 심장을 유발하거나 장시간 사용하면 자제가 극복정해지고 이 때문에 호르몬 변화에도 영향을 준다. 또 스마트폰 중독이 관련 우울증, ADHD, 공격성, 충동조절 능력 등 정신건강에 좋지 않고 오래 사용하면 거북목 증후군 발생, 시력저하 등 증상이 나타난다.

셋째, 스마트폰을 많이 사용할수록 집중력과 읽기능력이 떨어진다. 스마트폰 중독 정도가 높을수록 학교 생활 만족도와 독해력이 떨어집니다. 집중력이 떨어지고 영상을 시청이 증가할수록 읽기능력이 떨어진다. 매일경제에서 중학생을 에게 조사해 본 결과 스마트폰에 빠진 중학생들의 읽기 능력 미달학생이 2006년 5.7%에서 2018년 15.1%로 늘어났다.

이처럼 스마트폰을 많이 사용하면 위에서 말한바와 같이 전두엽 발달이 저하되고 집중력이 낮아진다. 또 읽기능력이 떨어지고 건강에도 좋지 않고 학교목적 피해도 늘어나고 있기 때문에 우리는 스마트폰 사용을 줄이고 책을 읽거나 공부를 해야 합니다.



스마트폰 중독을 예방하자

강지현

요즘 스마트폰 중독에 빠지는 사람들이 늘어나고 있습니다. 스마트폰 중독에 빠지는 사람들중 절반이 청소년이라고 하는데요. 청소년 스마트폰 이용 시간 중 3시간 이상 사용 비율이 70.7%이고, 청소년 중독비율이 연령중 30.3%로 가장 높다고 합니다. 이처럼 청소년 스마트폰 중독률은 해마다 증가 하고 있는데요. 그러므로 스마트폰 중독을 예방하기 위해서 스마트폰 사용 시간을 줄여야 한다고 생각합니다.

첫째, ^{중독을 예방하기 위해서} 학교폭력 피해 및 가해 정도가 늘어납니다. 청소년 스마트폰 사용량의 68.5%가 메신저를 사용하여 의존하는 현상이 일어나며 최근 1년간 스마트폰으로 인한 피해 횟수가 19~20회라고 하는데요. 스마트폰을 많이 사용할수록 학교폭력 피해와, 가해 사례가 많이 발생한다고 합니다.

둘째, 스마트폰을 많이 쓰면 신체건강에 안좋은 영향을 준다고 합니다.

스마트폰을 오래 쓰면 즐거움만 추구하는 뇌만 발달하고 통제와 조절을 담당하는 전두엽발달이 저해하여 뇌발달과 성장을 위협하게 합니다. 스마트폰을 오래 사용하면 자세가 구부정해지고, 호르몬 변화에도 영향을 주어 자신감 호르몬 줄고 스트레스 호르몬은 증가하게 됩니다. 우울증, ADHD, 공격성, 충동조절 능력 등 정신건강 문제와 스마트폰 중독이 관련되어 있다고 합니다. 장시간 사용할 경우에는 목뒤통이 자꾸 저리면서 목뼈가 휘는 거북목 증후군이 발생하고, 시력저하와 안구건조증, 목디스크, 손목터널 증후군 등이 나타날 수 있습니다.

셋째, 학교 생활 능력이 떨어집니다. 스마트폰 인터넷 중독 정도가 높을수록 학교 생활 만족도와 독해력이 떨어지고 집중력이 떨어지며 영상을 시청이 증가할수록 읽기능력이 떨어집니다. 매일경제에서 스마트폰에 빠진 중학생들을 조사한 결과, 1인크동안 읽기 능력 미달학생이 2006년 5.7% 에서 2018년 15.1%로 늘어났다고 합니다.

위에서 설명한 바와 같이 스마트폰을 많이 사용하면 신체건강에 피해를 줄 수 있습니다. 그러므로 이제부터 스마트폰 중독에 빠지지 않도록 스마트폰 사용 시간을 줄이는 건 어떨까요?

이한미 스마트폰 사용량도 줄이기

요즘 청소년 스마트폰 이용 시간이 늘어나고 있습니다. 청소년 스마트폰
평균 3시간 이상 사용 비율이 70%로 하루 평균 4.2시간을 이용 합니다.
이로 인해 사회적 문제로 떠오르고 있습니다. 그렇다면 우리는 스마트폰 사용 시간
을 왜 줄여야 하는까요? ~~아닙니다~~ ~~2020년~~ ~~있습니다~~
첫째, 학교 폭력 피해 및 자해 정도가 늘어나고 ~~있습니다~~ ~~2020년~~ ~~있습니다~~
68.5%가 모바일 게임을 사용하여 의존하는 현상이 일어나고 있으며
최근 1년간 스마트폰으로 인한 피해 보고 횟수가 19만 2천 회입니다. 스마트
폰을 많이 쓸수록 학교 폭력 피해, 자해 사례가 많이 발생하고
있습니다.

둘째, 스마트폰을 많이 하면 건강에 해롭습니다. 스마트폰을 오래 사용
하면 집중력을 저하시키는 뇌파가 발생하게 되고 통제, 조절을 담당 하
는 전두엽 발달이 저해하여 뇌 발달, 성장에 위험 합니다. 스마트폰을
사용하는 과정에서 시력, 목, 어깨, 허리 통증 해집니다. 이 때문에 호르몬 변화
에도 영향을 주어 자살 호르몬은 줄고 스트레스 호르몬은 증가 하게
되고 우울증, ADHD, 공격성, 충동 조절 능력 등 정신 건강 문제와
스마트폰 중독이 관련되어 있습니다. 스마트폰을 장시간 사용 할
경우에는 목, 어깨, 자궁 저하 관련 등 여러가지 질환 저복음정 폭력이 발생
하고 비만, 어둠의 안과 질환 등 안과 질환 증후군 목 디스크 등이 나타
날 수 있습니다.

셋째, 스마트폰 인터넷 중독 정도가 높을수록 학교 생활 만족도
와 독해력, 집중력이 떨어지고 영양불 시정 이 증가 할 수 있는 일기
능력이 떨어질 수 있습니다.

스마트폰을 우리 일상 생활에 유용하게 ~~사용하지~~ ~~않아~~ ~~사용~~ ~~하는~~
학습 능력이 떨어지고 건강에 나빠집니다. 그러므로 스마트폰 사용
량을 줄여주세요.

스마트폰 사용시간을 줄이자! -장미르-

스마트폰.. 옛날엔 문자와 진로상담 해 나누는 용도였지만 요즘 들어 스마트폰은 필수품이 됐습니다. 없으면 불안할 정도로. 스마트폰을 많이 쓰는 사람이 많아졌고 스마트폰을 다른 용도로 쓰는 사람이 많아졌습니다. 그렇다면 스마트폰 사용시간을 줄어야 하는 사람은 무엇일까요?

첫째, 학교폭력 피해 및 가해정도가 늘었다

청소년 스마트폰 사용량의 48.5%가 비선정물 사용하여 의존하는 현상이 나타나고 있으며 최근 1년간 스마트폰으로 인한 피해보고 횟수가 14% 증가하고 스마트폰을 많이 쓸수록 학교폭력 피해 및 가해 사례가 많이 발생하고 있습니다. <출처: 한국교육개발원>

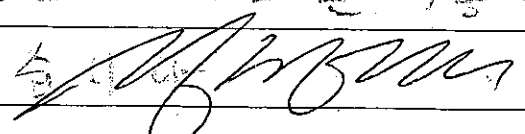
둘째, 신체 건강에 안좋은 영향을 준다

스마트폰을 오래 사용하면 증세만 즉각하는 뇌가 더 발달하게 되고 통제, 조절을 담당하는 전두엽 발달이 저해하여 뇌 발달, 자세가 구부정해지며 자신감도 떨어지고 스트레스 호르몬이 증가하게 될뿐만 아니라 우울증, ADHD, 공격성, 충동조절 능력은 정신건강 문제와 스마트폰 중독이 관련되어 있다고 합니다. <출처: MBC 뉴스, KBS 뉴스>

셋째, 공부를 할수있는 능력이 저해된다

스마트폰 중독 정도가 높을수록 학교생활만족도와 자제력과 집중력이 떨어지고 일상을 생략하여 증가할수록 학습능력이 떨어집니다. <출처: 한국교육개발원>

물론이 자식을 키우면서 스마트폰을 많이 쓰면 학교폭력 피해 및 가해 정도가 늘어날수 있지만 신체에 안좋은 영향을 주고 공부를 할수있는 능력이 저해되므로 스마트폰 사용시간을 줄어야 할 필요가 있습니다.



제목: 스마트폰 중독의 위험 — 2부 —

대부분의 사람들은 스마트폰을 많이 사용합니다. 저 또한 스마트폰이 편리하고 재미있습니다. 하지만 우리는 스마트폰 중독이 ^{아닌지} 확인해볼 필요가 있습니다. 이 자료에 따르면 청소년 스마트폰 이용 시간 중 3시간 이상 사용하는 비율이 70.7%로 하루 평균 시간이 4시간 30분으로 나왔습니다. 또한 청소년 중독 비율이 연령 중 30.3%로 가장 높으며 청소년 스마트폰 중독 비율이 계속다 증가하고 있습니다. 그러므로 핸드폰 사용을 줄이고 가족과의 대화를 할시다. 그렇다면 우리는 왜 스마트폰 사용을 줄여야 할까요? | 서론

첫째, 학교폭력 피해 및 가해 정도가 늘어 납니다. 이 자료에 따르면 청소년 스마트폰 사용량의 68.5%가 메시지를 사용하여 의존하는 현상이 일어났습니다. 그래서 최근 1년간 스마트폰으로 인한 피해보고 횟수가 19~20회입니다. 이와 같이 스마트폰을 많이 쓸수록 학교폭력 피해, 가해 사례가 많이 발생하고 있습니다.

둘째, 스마트폰을 많이 쓰면 건강이 나빠집니다. 이 자료에 따르면 스마트폰을 오래 사용하면 즐거움만 추구하는 뇌가 더 발달하게 되고 통제, 조절을 담당하는 전두엽의 역할이 저하돼서 뇌 발달, 성장을 위협합니다. 또한 스마트폰을 장시간 사용하면 자세가 구부정해집니다. 이와 같은 자세 때문에 호르몬 변화에도 영향을 주어 차신장 호르몬은 줄고, 스트레스 호르몬은 증가하게 됩니다. 이로 인해 우울증 ADHD, 공격성, 충동 조절 능력 등 정신건강 문제와 스마트폰 중독이 관련되어 있습니다.

셋째, 스마트폰을 많이 사용할수록 학교생활 만족도와 독해력이 떨어진다. 이 자료에 따르면 10년동안 읽기능력 미달 학생이 2006년엔 5.9%에서 2018년엔 15.1%로 늘어났습니다.

스마트폰 사용은 우리 편하게 하고 즐거움을 주지만 중독이 되면 우리의 몸을 나쁘게 만들수 있습니다. 우리의 ~~몸과 마음~~ ^{마음과 몸}과 태도의 전에 멈추어야 합니다.

스 위험한 스마트폰 중독 -

강재호

스마트폰 사용시간을 줄여야 한다. 요즘 스마트폰을 안쓰는 사람을 보게 힘든 만큼 많은 사람들이 스마트폰을 많이 사
용한다. 그러므로 스마트폰 중독이 점점 많아지고 있다. 그 중 청소년 중독 비율이 30.3%로 가장 높다. 청소년

스마트폰 이용 시간 중 3시간 이상 사용 비율이 10.1%이며 하루 평균 4.3시간 동안 스마트폰을 사용한

다. 스마트폰 중독을 막기 위해서는 사용시간을 줄여야 한다고 생각한다. 그렇다면 스마트폰 사용시간을 왜 줄여야 할까?

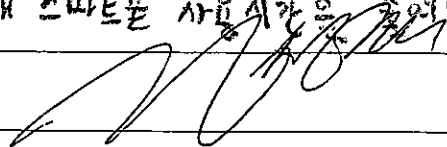
첫째, 스마트폰 중독은 학교폭력 피해 및 가해 정도를 늘린다. 최근 1년간 스마트폰으로 인한 피해
보고 횟수가 19~20 회로 많은 사람들이 피해를 입고 있다. 청소년 스마트폰 사용량의 68.5%가 매신저를
사용하여 의존하는 현상이 일어나고 있으므로 스마트폰을 많이 쓸수록 학교폭력 피해, 가해 사례가 많
이 발생하고 있다.

둘째, 스마트폰 중독은 건강에 안좋은 영향을 준다. 스마트폰을 오래 사용하면 클거움만 추구하는
뇌가 더 발달하게 되고 통제력을 담당하는 전두엽을 저해하여 뇌 발달, 성장을 위협하게 한다.

그리고 스마트폰을 장 시간 사용하면 자세가 구부정해져서 호르몬 변화에도 영향을 주며 자신감도
크게 줄고, 스트레스 호르몬은 증가하게 된다. 이거만 있는게 아니다. 우울증, ADHD, 공격성, 집중
조절 능력 등 정신 건강 문제와 스마트폰 중독은 관련되어 있다. 그리고 목뿔이 자꾸 저리면서 목뿔
가 휘는 거북목 증후군, 시력 저하와 안구 건조증, 손목터널 증후군, 목디스크 등도 나타난다.

셋째, 스마트폰 중독은 공부능력을 떨어지게 한다. 10년 동안 읽기 능력 미달 학생이 2006년
5.1%에서 2018년 15.1%로 늘어났다. 그래서 스마트폰 인터넷 중독 정도가 높을수록 학교
생활 만족도라 독해력이 떨어지고 집중력이 떨어져 영상물 시청이 증가할수록 읽기 능력이 떨어
진다.

이렇게 스마트폰 중독은 학교폭력 및 가해 정도를 늘리고, 건강에 안좋은 영향을 주며, 공부능력을 떨어
여지게 한다. 이렇게 위험한 스마트폰 중독을 막기 위해 스마트폰 사용시간을 줄여야 한다.



과도한 스마트폰 이용시간을 줄여야

스마트폰 중독이란 스마트폰을 과다 사용하여 스마트폰 사용에 대한 금단과 내성을 지니고 있으며 이로 인해 일상생활의 장애가 유발되는 상태를 말한다. 이처럼 스마트폰 중독은 몸에 해롭다. 청소년 스마트폰 이용 시간 중 3시간 이상 비율은 17.17%이고 하루 평균 4.3시간을 이용한다. 청소년 스마트폰 이용률이 연령대 중 30.3%로 가장 높다. (그러므로) 스마트폰 사용시간을 줄여야 한다. (그렇다면) 스마트폰 이용시간을 줄여야 하는 이유를 알아보자

첫째 학교폭력 피해 및 가해 정도가 늘어난다. 청소년 스마트폰 사용량의 68.5%가 메시지를 사용하여 의존하는 현상이 일어난다. 최근 1년간 스마트폰으로 인한 피해보고 횟수가 1920회이다. 스마트폰을 많이 쓸수록 학교폭력 피해, 가해 사례가 많이 발생하고 있다.

둘째 스마트폰을 오랜시간 사용하면 건강이 나빠진다.

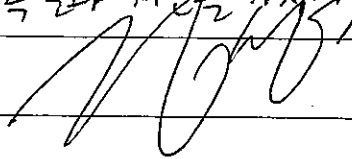
스마트폰을 오랜시간 사용하면 즐거움만 추구하는 뇌가 더 발달하게 되고 통제, 조절을 담당하는 전두엽 저해하여 뇌 발달, 성장을 위협하게 한다. 그리고 또 스마트폰을 장시간 사용하면 자세가 구부정해진다. 이 때문에 호르몬 변화에도 영향을 주어 자신감 호르몬은 줄고 스트레스 호르몬은 증가하게 된다. 우울증, ADHD, 공격성, 충동조절 능력 등 정신건강 문제와 스마트폰 중독이 관련되어 있다. 스마트폰을 장시간 사용할 경우에는 목뼈가 자꾸 저리면서 목뼈가 휘는 거북목 증후군이 발생하고, 시력저하와 안구건조증, 눈목터널 증후군, 목 디스크 등이 나타날 수 있다.

셋째 학습할 수 있는 능력이 떨어진다. 스마트폰 인터넷 중독 정도가 높을수록 학교생활 만족도와 독해력이 떨어진다. 또한 집중력이 떨어지고 영상물 시청이 증가할수록 읽기능력이 떨어진다.

이처럼 스마트폰 중독은 위험하고 무섭다. 그러므로 스마트폰 중독을 막아야 한다.

스마트폰 중독을 막기 위해서는 스마트폰 이용시간을 줄이고 건강이 나빠지지 않도록

비교 자세로 앉아 있는 습관을 가지고 또한 가족 등과 시간을 가지며 시간을 보내면 좋을 것 같다.



지금 청소년이 스마트폰을 너무 많이 사용하고 있습니다.

— 한국인터넷진흥원에서 2012년 스마트 이용 실태조사를 한 결과 청소년 스마트폰 이용시간이 3시간 이상 사용 비율이 70.1%입니다. 그리고 청소년이 중독 비율이 가장 높습니다.

휴대폰을 줄여야 하는 첫 번째 이유는 스마트폰을 많이 하면 반독해져서 학교 독력이 더 많이 떨어집니다. 스마트폰 게임을 하면서 이브 말을 안 쓰고 욕이나 욕설 말을 많이 사용해서 반독해진다. 학교 독력을 예방하려면 다른 것도 있지만 스마트폰을 적게 사용해도 학교 독력을 예방할 수 있다.

둘째 스마트폰을 많이 사용하면 거북목이 생깁니다. 어깨와 목이 생기면 스마트폰을 똑바로 앉아서 해야 하는데 거의 누워서 해서 거북목이 생깁니다. 거북목이 오면 뒷목이 안 파서 불편합니다. 예방 방법은 스마트폰을 안 하는 게 좋지만 굳이 안 하고 싶으면 똑바로 앉아서 스마트폰을 해야 합니다. 그러면 거북목이 안 올 가능성이 매우 높습니다.

셋째 이해력, 독해력, 읽기 능력이 매우 많이 떨어집니다. 스마트폰을 사용하면 이해력과 독해력도 읽기 능력이 떨어져 수업진도에 따라갈 수 없어서 시험 점수가 많이 떨어지고 책물 많이 못 읽고 스마트폰만 하게 됩니다. 시간을 정해놓는 다음에 하면 떨어지는 건 줄일 수 있습니다. 제가 생각해본 결과 스마트폰을 많이 사용하면 우리 몸에 매우 안 좋은 것 같습니다. 스마트폰을 적당히 사용해 우리 몸을 건강하게 하십시오.

제목: 스마트폰의 위험성

① 스마트폰 중독을 예방해야 하는 이유는 중독은 일상 생활에 피해를 주고 몸에 해를 끼쳐서입니다. 그래서 "스마트폰을 적당히 사용해야 한다" "해로운 거"

요즘 들어 스마트폰을 사용하는 사람 많이 많아지고 있다.

연령별 청소년 스마트폰 이용시간 중 1시간 이상 사용 비율이 70.7%이며 하루 평균 사용시간이 4.3시간이 되고 있다. 이처럼 청소년 스마트폰 중독을 이해하며 생각해 보고 있다. 스마트폰을 잘 쓰면 특이 되지만 중독이 되면 우리에게 해가 된다. 그러므로 우리도 스마트폰을 줄여야 한다. 그렇다면 우리도 왜 스마트폰을 줄여야 할까? 세 가지

첫째, 학교 폭력 피해가 늘어난다.

청소년 스마트폰 사용량의 88.5%가 메시지를 사용하여 의사소통하는 현상이 나타났다.

둘째 스마트폰을 많이 사용하면 사회생활에 나빠진다.

스마트폰을 많이 사용하면 뇌가 즐거움만 추구하게 되고 통제, 조절 능력이 약화되는 전두엽이 저해하여 뇌의 발달을 위협한다. 또 스마트폰을 장시간 사용하면 자세가 가부둑해지고, 이때 때문에 허리 통증, 손목 통증, 두통 등을 주어 자신감은 줄고 스트레스가 증가한다. 그러므로 ADHD, 공격성, 충동적 행동, 집중력 등 정신건강 문제와 스마트폰 중독이 관련되어 있다. 스마트폰을 장시간 사용하면 복위 자세, 머리카락 빠지는

거북목 증후군, 안근조절, 손목터널 증후군, 목 디스크 등이 발생할 수 있다.

셋째, 스마트폰을 많이 사용하면 학교 및 수업에 방해가 된다.

스마트폰 인터넷 중독 증세가 보일수록 학교 생활 만족도와 학습 효과가 떨어진다.

또 명상 및 시청각 자극 집중력과 의지력도 줄어든다.

위에서 보았듯이 스마트폰은 우리에게 편함에 해를 끼친다. 그러므로 우리는 스마트폰 사용 시간을 줄여야 한다.

Handwritten signature

- 이주현 -

이주현

- 스마트폰 사용 시간을 줄이자

최근 뉴스에서 스마트폰 중독에 걸린 사람이 증가하고 있다는 걸
보았어.

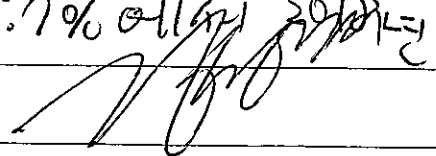
한국인 10명 중 7명은 청소년 스마트폰 이용 시간 중 '3시간
이상 사용 비율이 70.7%'라고 생각하는데 청소년 중독 비율이
연령대 30.3%로 가장 높고 위험하다. 그래서 스마트폰 사용 시간을
줄여야 한다. 그렇다면 스마트폰 사용 시간을 오시 줄여야 하는 거?
첫째, 학업 성적 하락 및 자폐가 증가하고 있다. (자료)

청소년 스마트폰 사용량의 68.5%가 SNS를 사용하여 의존하는
현상이 일어난다. 또한 최근 1년간 스마트폰으로 인한 피해보고 횟수는
횟수가 19~20회이다.

둘째, 스마트폰을 많이 쓰면 건강에 해롭고 신체건강에 안 좋은
영향을 준다. 스마트폰을 오래 사용하면 졸음만 추구하는 뇌가
더 발달하게 되고 통제 조절을 담당하는 전두엽 저해하여
뇌 발달, 성장을 위협하게 한다. 또한 스마트폰을 장시간 사용하면
자세가 구부정해진다. 이 때문에 호르몬 변화에도 영향을 주
어 자신감 호르몬은 줄고, 스트레스 호르몬은 증가한다. (또한)
우울증, ADHD, 공격성, 집중조절능력 등 정신건강 문제와 스마트폰
중독이 관련되어 있다.

셋째, 스마트폰을 많이 사용하면 읽기능력 또는 학업 만족도를
낮춘다. 스마트폰 인터넷 중독 정도가 높을수록 (학생)
학업 만족도 및 독해력이 떨어진다. 또는 집중력이 떨어지고
영양물 섭취가 증가하여 읽기능력이 떨어진다.

(10년동안 읽기능력 미달 학생이 2006년 5.7%에서 2016년
15.1%로 늘어났다.)



청소년 스마트폰 중독이 늘어나고 있습니다. 해마다 청소년 스마트폰 중독이 증가 하고 있습니다. 청소년 스마트폰 이용 시간 중 3시간 이상 사용 비율이 77.0% 인 것처럼 점점 청소년 스마트폰 중독이

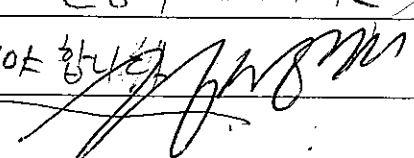
늘어나고 있습니다. ^{중독이 되면 일상 생활에 지장이 생깁니다.} 그러므로 스마트폰 예방하기 위해서 스마트폰 사용 시간을 줄여야 합니다. 제가 스마트폰을 장시간 사용하면 안되는 이유를 알려드리겠습니다.

첫째, 학교폭력 피해가 많기 때문입니다. 청소년 스마트폰 사용량의 68.5%가 메시지를 사용하여 의존하는 현상이 일어나고 최근 1년간 스마트폰으로 인한 피해보고 횟수가 19~20 회 입니다. 그리고 스마트폰을 많이 쓰수록 SNS 피해, 가짜 사연이 많이 발생하고 있습니다.

둘째, 스마트폰을 많이 쓰면 신체 건강에 안 좋은 영향을 줍니다. 스마트폰을 오래 사용하면 즐거움만 추구하는 귀가 더 발달하게 되고 흥제, 초절을 담당하는 전두엽이 저해하여 성장을 위협하게 됩니다. 그리고 스마트폰을 장시간 사용하면 자세가 구부정해지기 때문에 호르몬 비듬 영향을 주어 자신감 호르몬이 줄고 스트레스 호르몬은 증가하게 됩니다. 그리고 스마트폰을 장시간 사용하면 두뇌 활동은 저하되고 기억력, 안구근육 등등이 타타날수 있습니다.

셋째, 학습에 방해가 됩니다. 스마트폰 인터넷 중독 정도가 높을수록 학교 생활 만족도와 독해력이 떨어지고 집중력이 떨어진다. 영상물 시청이 증가 할수록 읽기 능력이 떨어 집니다.

그래므로 스마트폰 중독이 되면 위에서 말한 외화 같이 자능이 떨어지고 학교피해가 일어나고 스마트폰에 의존하는 현상이 일어나기도 한다. 그래서 우리는 스마트폰 사용 시간을 줄여야 합니다.



스마트폰 중독을 예방하자.

스마트폰 중독이란 스마트폰을 과다 사용하여 스마트폰 사용에 대한 금단과 내성을 지니고 있으며 이로 인해 일상생활의 영향을 주고 있다. 청소년 스마트폰 이용 시간 중 3시간 이상 사용 비율은 70.7%이고 하루에 스마트폰 이용 시간 비율이 4.3시간이다. 청소년 스마트폰 중독률은 해마다 증가하고 있다. 그러므로 스마트폰 중독이 심각성을 알고 스마트폰을 이용하는 것을 자제해야 한다. ^{스마트폰 이용 시간을 줄여야 하는 이유를 알면} 청소년 스마트폰 사용량의 68.5%가 메시지를

사용하여 의존하는 현상이 일어나면서 사이버 폭력, 학교 폭력, 가해 사례가 많이 발생하고 있다. 또, 최근 1년간 스마트폰으로 인한 피해 신고 횟수가 19~20 회이다.

둘째, 스마트폰을 많이 쓰면 건강이 나빠진다. 스마트폰을 오래 사용하면 즐거움만 추구하는 뇌가 더 발달하게 되고 통제, 조절을 담당하는 전두엽이 저해하여 뇌 발달, 성장을 위협하게 된다. 저도 유튜브를 한겨 보다보니까 계속해서 몇 개씩 더 보는 경향이 있었습니다. 스마트폰을 장시간 사용하면 자세가 구부정해진다. 이 때문에 호르몬 변화에도 영향을 주어 자선감 호르몬은 줄고, 스트레스 호르몬은 증가하게 된다. 그래서 우울증, ADHD, 공격성, 충동조절 능력 등 정신건강 문제와 스마트폰 중독이 관련되어 있다. 이로 인해 대인관계가 좁혀질 수 있습니다. 또 청소년 핸드폰 중독비율이 연령 중 30.3%로 가장 높다. 그런데 스마트폰을 장시간 사용할 경우에는 목뼈가 자주 저리면서 목뼈가 휘는 거북목 증후군이 발생하고, 시력저하와 안구건조증, 손목 터널 증후군, 목다크 등이 나타날 수 있다. 그러므로 청소년 학생들의 건강에 해롭다.

셋째, 스마트폰을 과다하게 사용하면 공부를 할 수 있는 능력이 떨어진다. 스마트폰 인터넷 중독 정도가 높으면 학교생활 만족도와 독해력이 떨어진다. 그리고 집중력이 떨어지고 명상을 시침이 증가할수록 읽기력이 떨어진다. 매일 경제에서 조사한 결과, 10년동안 읽기능력 발달 학생이 2006년 5.7%에서 2018년 15.1%로 3배 늘어났다.

위에서 말한 것 처럼 스마트폰을 많이 사용할 수록 장점들도 있지만 단점들이 더 많아진다. 그러므로 스마트폰을 더 유용하게 사용하기 위해서 스마트폰 이용시간을 줄여야 한다.