


<p>교 훈          믿음으로 행하고(信仰)          부지런히 배우며(勉學)          내힘으로 일하자(自力)</p>	<p>가정통신문          [ 학생, 학부모          인터넷, 스마트폰 과의존 예방교육1차]</p>	<p>          군산영광여자고등학교</p>
--	--	--

# 스마트폰 과의존이란?

과도한 스마트폰 이용으로 스마트폰에 대한 **현저성이 증가**하고, 이용 **조절력이 감소**하여 **문제적 결과를 경험**하는 상태를 말합니다.

**현저성 (salience)** 일상생활의 스마트폰 이용이 다른 활동에 비해 현저하게 많고 스마트폰 이용을 가장 중요한 활동으로 생각하는 것

.....  
 자신이 세운 이용목표를 스스로의 의지로 지키기 어려운 것

**조절실패 (self-control failure)**

.....  
**문제적 결과 (serious consequences)** 스마트폰 이용으로 신체적, 심리적, 사회적인 부정적 결과를 경험하는 것



## 스마트폰 과의존에 따른 문제점!



### 뇌 발달에 부정적

영유아기는 뇌 발달이 급격하게 이루어지는 결정적 시기로 뇌 구조와 기능의 발달 수준이 충분히 성숙하지 못한 영유기의 아이들은 특히 스마트폰의 부정적 영향에 취약합니다

### 건강한 신체 성장 방해

스마트폰의 청색광은 호르몬 분비를 교란시키고, 이는 수면장애를 일으키거나 바른 성장을 저해하며, 나아가 성장기 질병 발병률을 높일 수 있습니다



### 정서·사회성 발달에 부정적 영향

스마트폰만 계속 보고 있는 아이는 다양한 사람들과 상호작용하는 시간이 줄어들고, 대인관계 경험이 부족해집니다