

## 건강한 디지털 생활을 위한 스마트폰 과의존 예방 교육

우)54964

전주시 완산구 마전들로30

063)224-9595(유치원)

FAX)224-9449

스마트폰 과의존의 위험성을 인식하고 예방하기 위한 스마트폰 과의존 예방 교육을 안내해 드립니다. 유아가 스마트폰을 이용할 때 바른 습관을 기를 수 있도록 가정에서도 함께해 주시기 바랍니다.

### 1 스마트폰 과의존이란?

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

|     |  |
|-----|--|
| 현저성 | 일상생활의 스마트폰 이용이 다른 활동에 비해 현저하게 많고 스마트폰 이용을 가장 중요한 활동으로 생각하는 것 |
|-----|--|

|       |                                  |
|-------|----------------------------------|
| 조절 실패 | 자신이 세운 이용 목표를 스스로의 의지로 지키기 어려운 것 |
|-------|----------------------------------|

|        |   |
|--------|---|
| 문제적 결과 | 스마트폰 이용으로 신체적, 심리적, 사회적인 부정적 결과를 경험하는 것 |
|--------|---|

### 2 스마트폰 과의존에 따른 문제점



#### 뇌 발달에 부정적

유아기는 뇌 발달이 급격하게 이루어지는 결정적 시기로 뇌 구조와 기능의 발달 수준이 충분히 성숙하지 못한 유아기의 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.

## 3

## 스마트폰 과의존 예방 가이드라인

스마트폰 과의존 문제 인식

1단계

- 아이가 스마트폰 작동에 능숙하다고 해서 똑똑한 것은 아닙니다.
- 보호자의 스마트폰 이용 습관과 과의존도 아이에게 대물림될 수 있습니다.
- 규칙 없는 스마트폰 이용은 방임일 수 있습니다.

사용 상태 점검

2단계

- 보호자가 스마트폰 과의존일 경우, 아이도 과의존 위험이 큼니다.
  - ‘스마트폰 과의존 척도’를 활용해 사용 습관을 확인해 보세요.
  - 스마트폰 과의존 점검 방법 : 스마트쉼센터 홈페이지([www.iapc.or.kr](http://www.iapc.or.kr))

바른 사용 실천 방안 및 대안 제시

3단계

- 아이의 발달 단계와 기질을 고려해 스마트폰 사용 규칙을 구체적으로 정하세요. 가정(기관) 내에서도 스마트폰 활용 규칙을 정해 일관되게 지킵니다.
- 학습용 앱보다 책을 읽어주세요. 보호자가 일할 때나 식당, 차 안에서도 스마트폰 대신 놀잇감(그림책, 퍼즐 등)을 주세요.

주변 사람과의 관계 형성 강화

4단계

- 아이가 규칙을 지키면 충분히 칭찬하고 격려해 주세요.
- 아이와의 상호작용을 위해 다양한 놀이를 함께 해주세요.

## 4

## 자주 묻는 질문

Q. 스마트폰, 얼마나 사용해도 되나요?

3~5세는 보호자와 함께 30분 이내로 사용하는 것이 좋습니다.

Q. 스마트폰으로 한글 공부, 괜찮을까요?

네, 그러나 종이와 연필을 함께 사용하시는 것이 좋습니다.

Q. 스마트폰에 너무 빠져서 통제가 안 돼요.

스마트폰 사용 규칙을 세우고 보호자가 먼저 실천해야 합니다.

2024. 7. 17.



전 주 홍 산 유 치 원 장

오늘 행복한 유아가 미래에도 행복합니다. 자녀의 행복한 출발! (공립단설) 전주홍산유치원이 함께합니다.