

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, 사회적 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)



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 흥 산 유 치 원 장

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