



더불어 배우고 함께 성장하는 행복한 남원용성중학교

가 정 통 신 문

우)55737

남원시 춘향로 73번지

(<http://www.nwys.ms.kr>)

교무실 : (063) 633-4549

팩 스 : (063) 631-4734

스마트기기 건강하게 이용하기

【스마트폰 과의존 예방하기】

- (학생) 학생 주도의 자율적인 규칙 제정과 디지털 시민성 함양, 스마트폰 이외의 또래 문화
- (가정) 어른이 먼저 솔선하기
 - 보호자 먼저 사용 시간 줄이기
 - 스마트폰으로 할 수 있는 놀이와 스마트폰 없이 할 수 있는 놀이 알려주기
 - 가족과 함께하는 시간 정하고, 공감과 소통하기
 - 자녀 스스로 스마트폰 사용 규칙을 정해 실천하도록 격려하기
 - 다양한 여가·사회생활을 권장하고 함께하기

【전자파 노출 최소화하기】

- 스마트기기과 모니터와 50cm이상 거리두기
- PC 거리두기 : 모니터 뒤편이나 옆쪽에서 전자파 방출이 많음
- 다른 전자기기와 상승작용이 발생하므로 일정거리 유지
- 사용하지 않을 때에는 전원 플러그 뽑기
 - * 전자파 80배 이상 증가되는 경우 : 엘리베이터에서 전화통화(기지국 신호 수신을 위해 휴대전화 출력이 급격히 상승 최대 83배)

【눈 건강 지키기】

- 사용 시간과 용도에 맞게 화면 크기를 고려한 스마트기기 이용하기
- 장기간 사용하지 않고 휴식 시간 갖기
 - * 가능한 20분 이내 사용, 1시간 사용 후에는 반드시 10분 이상 휴식하기
- 휴식 시간 중 먼 산 바라보기나 안구운동하기
- 학생 시력 보호를 위한 방의 밝기 유지(표준 400Lux 허용조도 300~600Lux)
- 눈부심 방지 : 커튼 등의 가림막을 이용하여 눈부심의 원인 차단
- 방의 밝기 유지 방법
 - * 정기적으로 조명기구를 청소합니다.(10~20 Lux 밝아짐)
 - * 전구, 형광등의 먼지를 제거합니다.
 - * 조명기구의 노후상태를 점검하여 교체합니다.

【전신 & 정신 건강 지키기】

- 스마트기기 사용 시 올바른 자세 유지
- 일상생활 중 규칙적인 식생활 습관 갖기
- 하루 30분 이상, 1주일에 3회 이상 규칙적인 운동하기

<스마트기기 사용 올바른 자세>

- * (의자 등받이 각도) 자료 입력시 95~105도, 기타 100~120도
- * (팔꿈치 높이) 자판기의 높이와 같게
- * (팔의 각도) 윗팔과 아래팔 각도 90도 이상
- * (윗팔 상태) 윗팔과 아래팔 각도 90도 이상 유지하고 윗팔을 옆구리에 붙임
- * (손목 상태) 아래팔, 손목, 손등은 수평
- * (시거리) 눈과 화면의 중심 사이 거리 50cm 이상
- * (화면의 경사각) 눈이 화면의 중심을 직각으로 볼 수 있도록 조정
- * (의자에 앉은 상태) 의자 앉은 면과 종아리 사이에 손가락이 들어갈 정도의 틈새

※ 출처 : 한국교육학술정보원(2014)

□ 올바른 스마트폰 사용 실천수칙

| | |
|---|---|
| 【건강하게 사용하기】 ○ 과도하게 사용하지 않기 ○ 잠을 잘 때는 거리 두기 | 【안전하게 사용하기】 ○ 이동할 때에는 가방이나 주머니에 넣기 ○ 개인정보보호와 디지털윤리 지키기 |
| 【똑똑하게 사용하기】 ○ 원하는 콘텐츠 이용하기 ○ 정확한 정보 분별하기 | 【즐겁게 사용하기】 ○ 지인과 영상통화로 소통하기 ○ 집에서 영상 보며 운동하기 |

※ 출처 : 한국지능정보사회진흥원(2021)

2021. 11. 3.

남 원 용 성 중 학 교

