



전주늘품유치원  
2024-89호

## 11월 안전소식지 (사이버중독 예방 교육)

교무실 063-214-8791  
행정실 063-214-8788  
54852 전북특별자치도  
전주시 덕진구 여의동 119  
<https://office.jbedu.kr/jjneulpum/>

학부모님께,

안녕하십니까? 스마트폰·인터넷 과의존 예방을 위해 예방 수칙을 안내 드립니다. 자녀의 올바른 디지털 기기사용과 과의존 예방을 위해 많은 관심과 지도 부탁드립니다.

스마트폰·인터넷 과의존(중독)이란?

스마트폰·인터넷 사용에 대한 금단과 내성을 지니고 있으며 이로 인해 일상생활의 장애가 유발되는 상태를 말합니다.

과의존(중독)이 미치는 영향

- 심리적 영향 - 다양한 심리적 변화나, 우울, 불안 등의 증상을 보임.
- 관계·행동적 영향 - 가상세계에 몰입하여 일상적 대인관계가 악화되거나, 일탈적 행동을 하게 됨.
- 신체적 영향 - 장시간 스마트폰 사용으로 VDT 증후군, 뇌기능 저하, 수면장애 등 다양한 신체적 기능 영향 및 장애 발생

### 스마트폰 사용 실천 수칙



### 스마트폰 사용 실천수칙



01. 꼭 필요한 경우에만 스마트폰을 사용합니다.

- 스마트폰 사용일지를 작성하며, 사용량을 확인합니다.
- 어플은 꼭 필요한 것만 다운로드합니다.



02. 스마트폰을 사용하는 시간과 장소를 분명히 합니다.

- 수업·운전 중에는 사용을 금지하고 회의 중에는 절제합니다.
- 보행 중에는 사용을 자제합니다.



03. 스마트폰에서 고개를 돌려 소중한 사람을 먼저 생각합니다.

- 스마트폰을 내려놓고 사랑하는 사람들과 소중한 시간을 보냅니다.
- 아이에게, 스마트폰보다는 엄마, 아빠의 사랑을 표현합니다.
- 스마트폰을 건강하게 사용하는 우리 가정만의 규칙을 정합니다.



04. 스마트폰을 내려놓고 잠시 쉬는 가치를 존중합니다.

- 메시지 답장시 한번 더 생각하고, 늦어지는 답장은 천천히 기다립니다.
- 다양한 야외 활동에 적극 참여합니다.

### 스마트폰 사용 실천 수칙

- 꼭 필요한 경우에만 스마트폰을 사용합니다.
- 스마트폰을 사용하는 시간과 장소를 분명히 합니다.
- 스마트폰에서 고개를 돌려 소중한 사람을 먼저 생각합니다.
- 스마트폰을 내려놓고 잠시 쉬는 가치를 존중합니다.

### 건강한 인터넷 이용 수칙

- 특별한 목적없이 컴퓨터를 켜지 않습니다.
- 컴퓨터 사용 시간을 가족들과 협의하여 결정합니다.
- 인터넷 사용 이외에 운동이나 취미를 가집니다.
- 컴퓨터 사용 시간과 내용을 사용일지에 기록하는 습관을 들입니다.
- 스스로 인터넷 사용 조절이 어려울 경우, 시간 관리 소프트웨어를 설치합니다.

[예방교육] 스마트폰 과의존 예방교육



숲 속 마을의 우당탕 스마트폰  
대소동



과의존 예방 올동

2024년 11월 26일

전주늘품유치원장

