
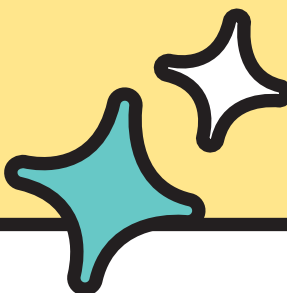


2021 중고등 학생용 카드뉴스


스마트한 스마트폰 사용법



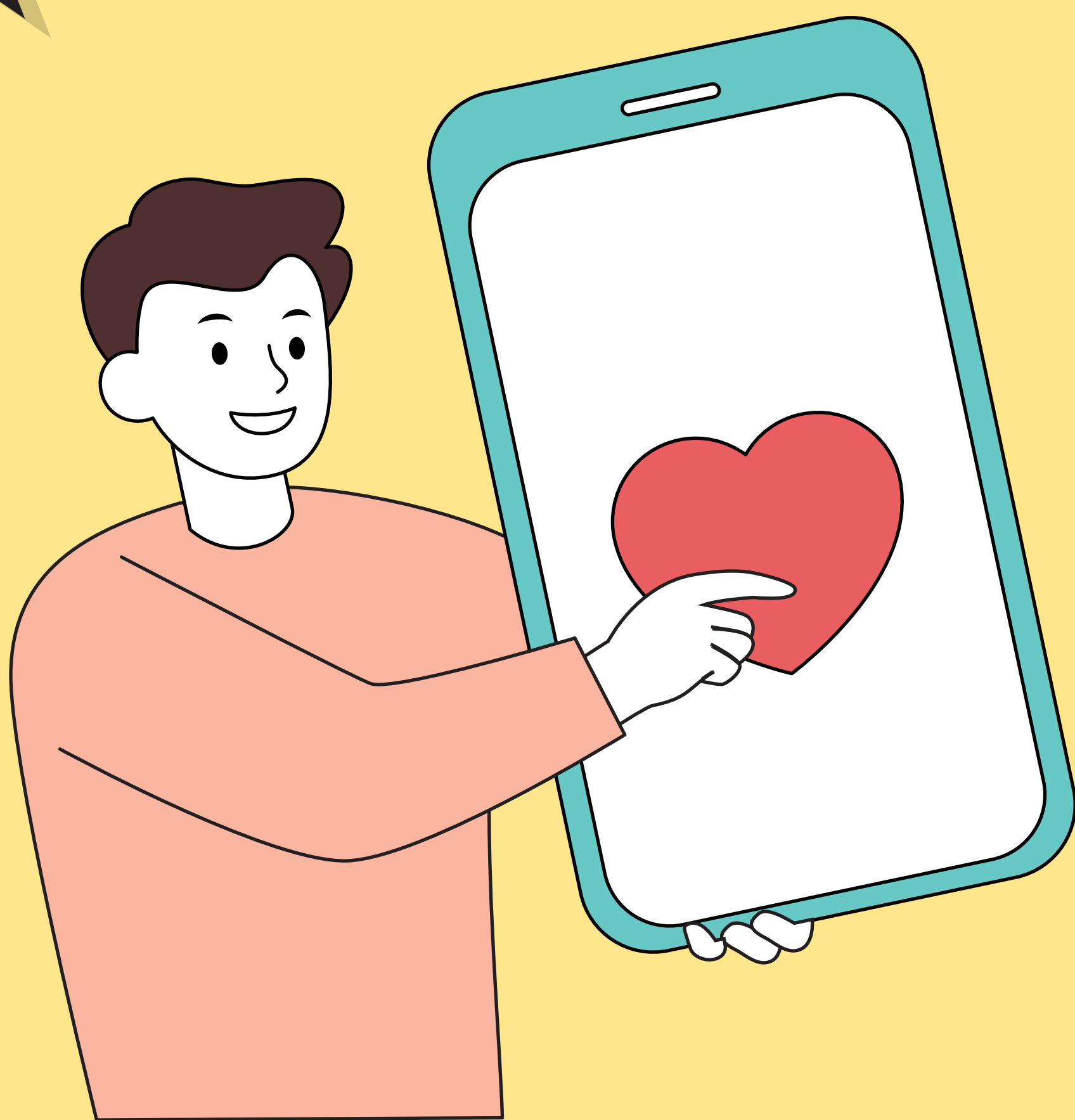
학생정신건강지원센터



스마트폰을 놔두고 외출했을 때에 마음이 불안했던 적이 있나요?
최근 조사에 의하면 54%의 청소년들이 자신이 스마트폰에 시간을
너무 많이 사용하고 있다고 생각한다고 합니다.

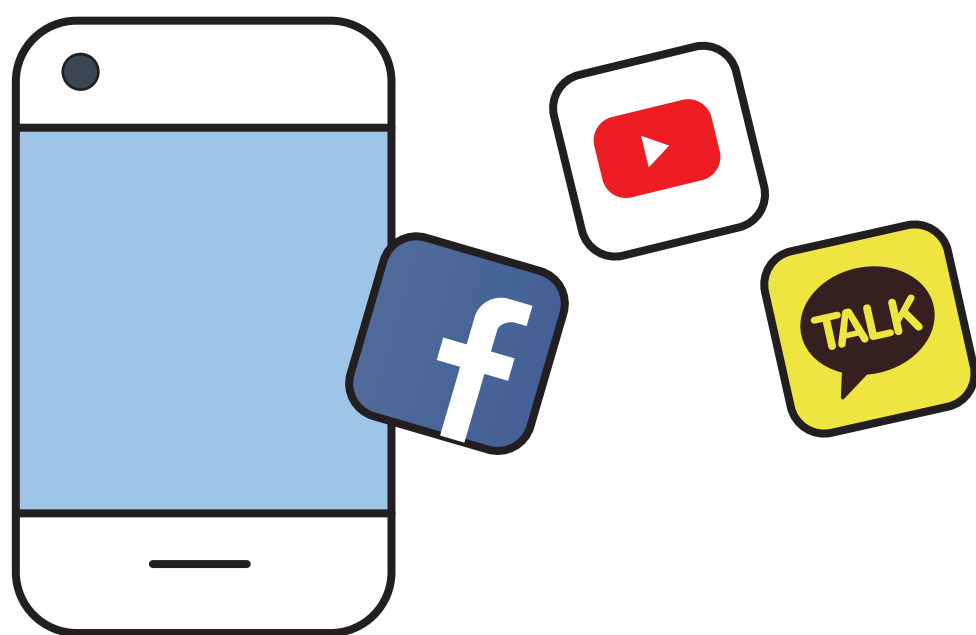


똑똑한 스마트폰 덕분에 어디에 있건 가족과 친구와 쉽게 연락할 수
있고, 정보도 쉽게 찾고, 다양한 앱으로 생활도 편리해졌지만,
스마트폰에 대해 잘 알지 못한다면 우리의 몸과 마음에 해가 될 수도
있습니다. 이번 뉴스레터에서는 **스마트폰을 잘 알고 현명하게
사용하는 방법**을 알아보겠습니다.



스마트폰이 재미있는 이유

- ✓ 지루해지면 바로 다른 것으로 바꿀 수 있는 **다양한 기능**들이 한 곳에 모여 있습니다.
- ✓ 참고 기다려야 얻을 수 있는 **지연만족이 없이 바로바로** 원하는 것을 얻을 수 있습니다.
- ✓ 스마트폰을 열면 내가 속해 있는 그룹에 **바로 접촉**할 수 있습니다.
- ✓ 우리는 가족이나 친구와 연락하거나, 숙제 자료 찾아보기, 게임 하기, 유튜브를 보려고 스마트폰을 열기도 하지만, 스마트폰을 사용하는 77.4%는 **이유 없이 그냥** 스마트폰을 들여다보며, 낮동안 스마트폰을 열어보는 평균 횟수는 '58 회'라고 합니다.



스마트폰이 뇌에 미치는 영향

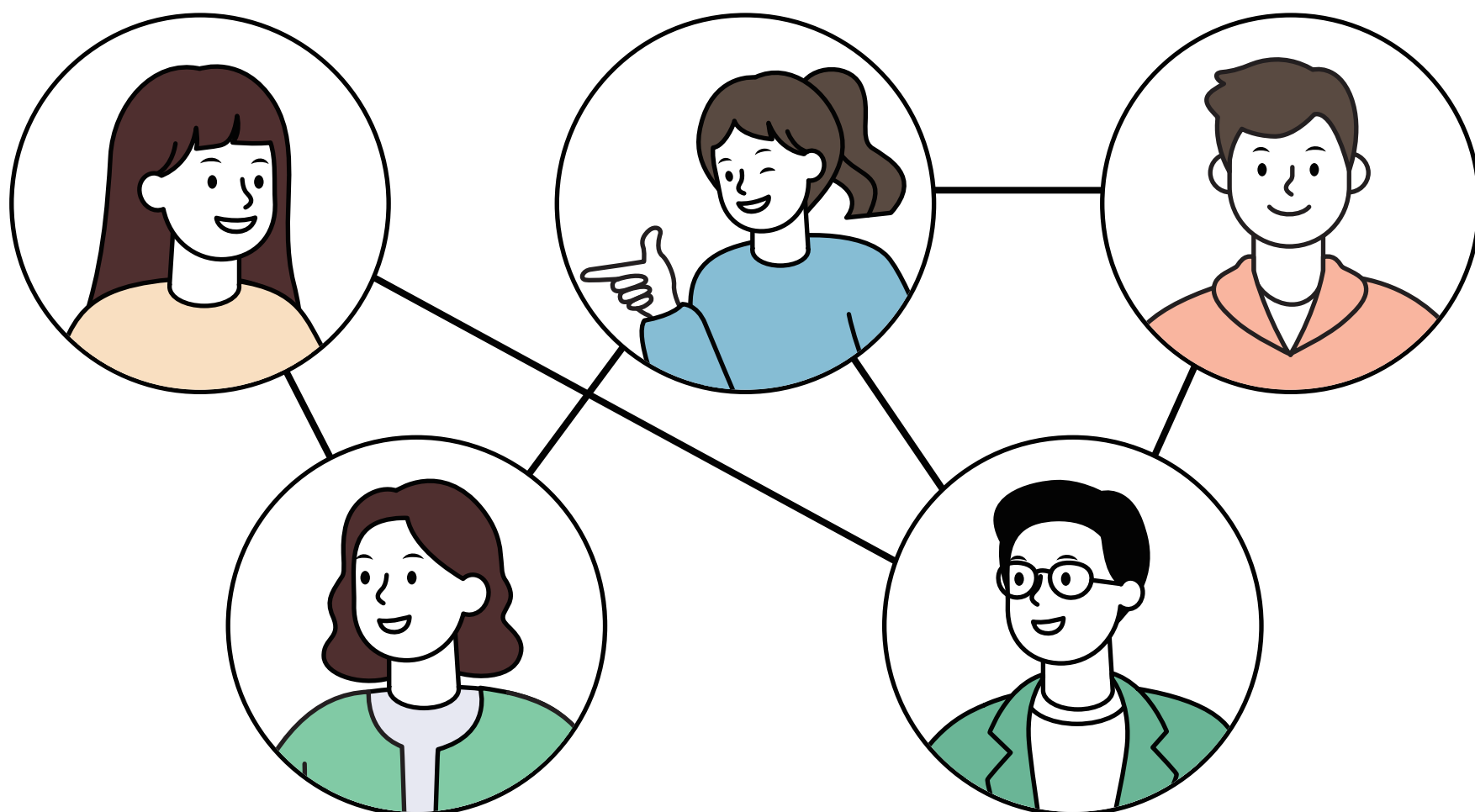
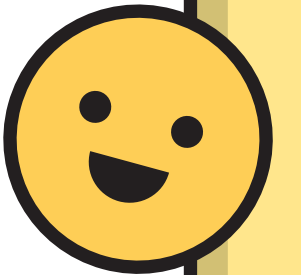
- ✓ 문제가 생겼을 때 생각하지 않고 검색을 먼저 하는 습관이 생겨 **생각하는 능력이 저하**될 수 있습니다.
- ✓ 스마트폰 사용자의 **집중력(인지기능)이 저하**될 수 있습니다. (스마트폰을 사용할 때뿐만 아니라 스마트폰을 가지고만 있어도 집중력이 떨어진다고 합니다!)
- ✓ 스마트폰을 많이 사용할수록 여러 가지 일을 한꺼번에 하는 습관이 생기지만, 실제로는 여러 가지 일을 한 번에 할수록 능률이 떨어 집니다.
- ✓ 스마트폰 자체에 **중독성**이 있지는 않지만, 스마트폰으로 할 수 있는 여러 활동들(소셜 미디어나 게임 등)은 우리 뇌에서 즐거움을 느끼는 도파민이 분비되게 하여서 보상회로*를 활성화시킵니다.



우리 뇌의 보상회로는 스스로 한 행동에 대해서 기쁨을 느끼게 하는 도파민을 분비합니다. 뇌에서는 기쁨을 느꼈던 행동을 기억 하고 이 행동을 반복하여 기쁨을 또 느끼게 만드는 정상적인 기능을 합니다. 그러나 일상적인 기쁨보다 훨씬 강한 자극을 받게 되면 보상회로는 그 자극만을 찾는 중독 상태가 됩니다.

스마트폰의 좋은 점들

- ✓ 친구나 가족과 **쉽게 연락**할 수 있습니다.
- ✓ **정보 검색**을 쉽게 할 수 있습니다.
- ✓ 앱으로 버스노선 찾거나 영화표 예매를 하는 등 **생활에 편리**합니다.
- ✓ 소셜 미디어로 같은 관심사가 있는 **청소년들끼리 공감대**를 형성할 수 있습니다.
- ✓ 또래 친구들의 관심사나 활동, 화제 거리 등에 대해 알 수 있습니다.
- ✓ 세계 어디에 있든 온라인 **학습 콘텐츠를 이용**할 수 있습니다.
- ✓ 가족, 친척, 공동체, 나아가 세계와 연결되어 있다는 **소속감**을 가질 수 있습니다.



스마트폰의 해로운 점들

✓ 과학자들이 연구한 바에 의하면 스마트폰은 **우리의 몸과 마음에 많은 영향**을 주고 있다고 합니다.

- 스마트폰 사용이 과도하면 만성적으로 수면이 부족해지고, 인지 기능이 떨어지고, 성적에도 영향을 미치며, 감정조절도 어려워집니다.
- 사이버 괴롭힘을 당하거나, 다른 친구와 비교를 하며 자기 자신이나 대인관계를 부정적으로 생각하게 되고, 자신을 해치는 생각을 하게 될 수도 있습니다.

✓ **즐겁지 않은 내용들**(잔인하고, 공격적이고, 성적인 내용)에 원치 않게 노출될 수 있습니다.

✓ 자신이나 다른 사람의 **부적절한 콘텐츠**를 올리게 될 수 있습니다.

✓ 낯선 사람에게 **개인 정보**(이름, 전화번호, 생일, 사는 곳 등)가 **노출**될 수 있습니다.

✓ 청소년 대상의 **광고나 마케팅**에 노출되어 생각과 판단에 영향을 받을 수 있습니다.

나의 스마트폰을 잘 알고 **조절하기**

- ✓ 아무 생각 없이 사용하다보면 스마트폰이 **나를 지배**할 수 있습니다.
- ✓ 우선 스마트폰을 언제, 어디서, 얼마만큼 사용할 것인지 **미리 정합니다.**

- 스마트폰 사용 시간대를 정합니다.

(예. 아침 7시- 밤10시: 잠자기 1시간 전부터는 스마트폰을 내려놓기로 합니다.)

- 식사할 때, 침대, 가족들이 모인 시간 등에는 사용하지 않습니다.
- 하루 전체 사용시간을 정합니다.

- ✓ 스마트폰 사용 내역을 **주기적으로 점검**하면서 잘 지켜지고 있는지 확인합니다.

(스스로 점검 하거나, 부모님(또는 보호자)의 도움을 받아 Google Family Link 또는 스크린 타임 설정으로 관리합니다)



스마트폰 안전하게 사용하기

- ✓ 온라인 상에서 모르는 사람에게 **개인정보**(이름, 전화번호, 주소, 생일 등)를 함부로 주지 않습니다.
- ✓ 불쾌한 내용을 게시하는 사람이나 잘 모르는 사람이 말을 걸면 **차단**합니다.
- ✓ 오프라인에서 누구인지 아는 사람의 친구 신청만 받아들입니다.
- ✓ 소셜 미디어 계정의 개인 프로필에 전화번호나 생일을 올리 지 않습니다.
- ✓ 꼭 필요한 앱에만 **위치정보**를 허용합니다.
- ✓ 계정 비밀번호나 로그인 정보를 잘 보관하고 친구와 **공유** 하지 않습니다.
- ✓ 공용 컴퓨터를 쓴 후에는 **꼭 로그아웃**을 합니다.
- ✓ 함부로 **팝업창**을 클릭하지 않습니다(성인물이나 금융정보 탈취로 이어질 수도 있어요).
- ✓ 여러 소셜 미디어에 동시에 게시물을 올리는 기능을 꺼둡니다.

스마트폰 사용 **예절** 지키기

- ✓ 게시물에 댓글을 달 때에는 얼굴을 보며 말할 때처럼 **예의를 지킵니다.**
- ✓ 부적절한 메시지, 사진이나 영상을 올리거나 **공유하지 않습니다.**
- ✓ 다른 사람의 사진이나 콘텐츠를 게시하거나 공유할 때에는 **사전에 허락**을 받습니다.



발행 2021년 11월

2021 중고등 학생용 카드뉴스

스마트한 스마트폰 사용법

카드뉴스 문의사항

교육부 학생정신건강지원센터

02-6959-4640



학생정신건강지원센터