

학습자료(스마트폰 중독 예방교육)

▣ 1차시-스마트폰 중독 예방교육

*스마트폰 중독의 원인인 개인적 요인

- 외로움, 결혼생활의 불만
- 업무상의 스트레스
- 외모에 대한 불안, 걱정

*스마트폰 중독예방 수칙

- 눈에 띄지 않는 곳에 스마트폰을 둔다.
- 스마트폰 자가중독 진단을 해본다.
- 사용하지 않는 어플들은 지운다.
- 스마트폰을 대신할 수 있는 취미생활을 찾는다.

*게임중독으로 발생하는 문제점

강박적 사용과 집착, 내성과 금단이 생기며, 일상생활의 기능 장애가 발생한다. 특히 일탈 행동 및 현실 구분 장애로 게임과 현실을 명확히 구분하는 데 어려움을 겪게 되며, 마치 게임 속의 가상 세계를 실제인 것처럼 착각하는 일이 생기기도 한다.

*스마트폰 사용 실태

- 우리생활에서 떼어내려야 떼어낼 수 없는 존재가 되었다.
- 국민 4명 중 3명이 스마트폰을 사용하고 있다.
- 스마트폰에 몰입하여 걷는 사람을 일컫는 스몸비족의 신조어가 탄생하였다.
- 운전 중 스마트폰을 쓰게 되면 사고발생률이 20배 이상 증가하며 혈중 알코올농도 0.08%인 음주운전자와 비슷하다는 연구결과가 나오기도 했다.

*스마트폰 중독 유형

- 스마트폰 중독의 유형으로 쇼핑, 게임, 주식, 경매 등이 있다.

*스마트폰 중독의 영향

금단현상과 내성이 생기며, 일상생활에 장애가 발생한다. 특히 스마트폰 중독으로 직장 동료나 친구들과 얼굴을 마주하는 대화보다는 스마트폰을 통한 커뮤니케이션을 선호하기 때문에 인간관계의 소통이 단절되는 문제가 발생한다.

*스마트폰 사용의 장점

휴대하기 편리하고, 내 손안에서 인터넷을 즐길 수 있으며, 다양한 사람들과 소통할 수 있다. 쉽게 게임과 음란물 어플리케이션을 접할 수 있다는 점은 스마트폰의 단점이다.