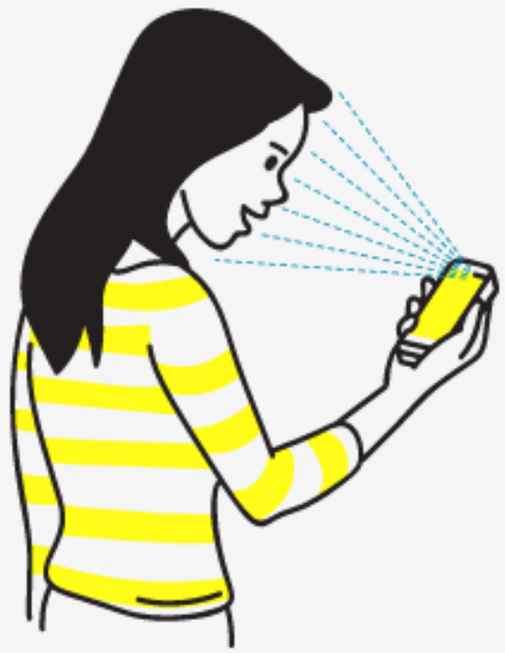
# 당신이 하루에 스마트폰을 보는 시간은?

스마트폰 장시간 이용시 나타나는 부작용

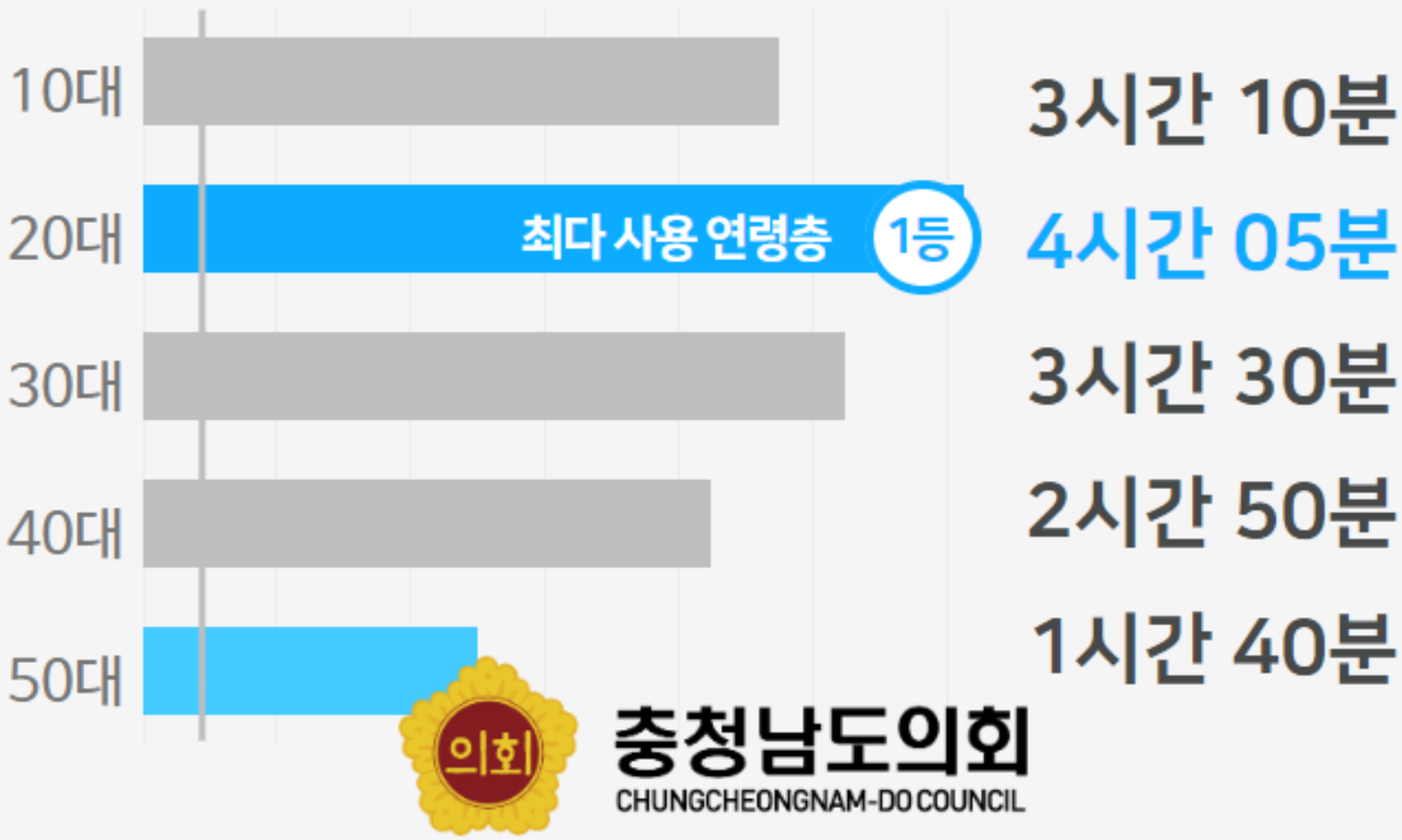


충청남도의회
CHUNGCHEONGNAM-DO COUNCIL

# 한국인 하루 평균
# 3시간 이상
# 스마트폰 사용



## 연령별 스마트폰 사용시간




충청남도의회
CHUNGCHEONGNAM-DO COUNCIL

# 우리에게 스마트폰이란?

한국내에 스마트폰 유저가 3천 만 명을 넘어가면서,
스마트폰 의존 현상이 나타났다. 휴대폰이 없는 상태에서
불안함과 공포심을 느낀다면 중독, 의존으로 생각할 수 있다.

한국인 10명 중 9명
**스마트폰 보유**

**88.5%**

스마트폰이 없으면 불안하다
**그렇다**

**60.5%**



의회 충청남도의회
CHUNGCHEONGNAM-DO COUNCIL



# 장시간 이용시 부작용은?

## 1. 수면장애

스마트폰의 블루라이트는 수면유도
호르몬을 억제시켜 수면장애를 유발한다.

## 2. 팝콘브레인

강한 자극이 넘쳐 나는 스마트폰 화면 속
현상에만 반응할 뿐 다른 사람의 감정이나
느리게 변화하는 현실에는 무감각해진다.

## 3. 조기노안

스마트폰의 과도한 사용으로 눈에 피로가
쌓이면 노화 속도가 빨라진다.

충청남도의회
CHUNGCHEONGNAM-DO COUNCIL

HEALTHY USER



# 스마트폰 부작용 예방 어렵지 않아요!



**Sleeping time**

잠자기 1시간 전
스마트폰 사용 줄이기



**Delete**

불필요한
어플은 삭제하기



**Don't use**

걸어다닐 때
스마트폰 사용금지

충청남도의회
CHUNGCHEONGNAM-DO COUNCIL



# 스마트폰 부작용 예방

충청남도의회와 함께해요!

충청남도의회
CHUNGCHEONGNAM-DO COUNCIL