

아이에게 건강한 ‘스크린 타임’ 습관을 장려하세요

앱, 게임과 끊임없는 스트리밍으로 가득한 세상에서 사춘기와 십대들은 이전에 비해 더 많은 시간을 화면 앞에서 보내고 있습니다. 기술은 학습과 즐거움을 제공하는 유용한 수단이 될 수는 있지만 건강한 스크린 타임 습관을 기르는 것이 중요합니다. 부모는 자녀가 건강하고 행복하게 성장을 할 수 있는 방식으로 기술을 올바르게 사용할 수 있도록 도울 수 있습니다. 다음의 간단한 요령을 따라해 보면 가족은 자녀가 창의성, 학습, 연대감을 형성하고 균형 잡힌 온라인 생활을 할 수 있도록 지원할 수 있습니다.

시작하기 쉬운 5가지 간단한 팁을 소개합니다!



잠금화면 시간 및 시간대를 지정하세요.

자녀가 침실에서 공부하는 시간 또는 식사 시간에는 스크린 타임을 제한하고 휴식 시간을 갖도록 권장하세요. 기기를 내려놓고 정기적으로 가족이 함께 시간을 보내거나 함께 즐길 수 있는 스크린 타임을 활용해보세요.



내장된 디지털 건강관리 도구를 활용하세요.

아이들과 함께 자녀 기기와 앱에서 사용할 수 있는 기능을 탐색하고 아이들이 의도적으로 기술을 사용할 수 있도록 도와주세요. 자동 재생 기능을 끄고, 특정 앱의 알람을 제한하거나 매일 밤 특정 시간대에 기기의 전원이 꺼지도록 설정하고, 개인 정보 보호 설정을 사용하는 것이 좋습니다.



건강한 본보기가 되어주세요.

본보기를 보여주세요. 어린이와 청소년은 강의를 듣는 것 보다 어른들의 행동을 보면서 더 많은 것을 배웁니다. 화면 사용 시간을 제한하기, 휴식 시간을 갖기, 오프라인 활동 시간과 활동, 사회적 교류를 위한 시간을 따로 갖는 등 직접 모범을 보여주세요.



건강한 행동을 인식하게 도와주세요.

자녀에게 스크린 타임과 비스크린 타임을 갖는 동안 신체적, 정서적으로 어떤 감정을 느끼는지 질문해보세요. 휴대폰이 진동할 때 심박수가 증가하나요? 친구의 인스타그램 게시물을 본 후 자존감이 떨어지나요? 게시물에 ‘좋아요’와 댓글이 많이 달렸을 때 만족감이나 인정 받고 있다는 느낌을 받나요? 소셜 미디어가 자신의 가치를 외부로부터의 인정과 연결시켜 건강에 해로운 습관을 만들고 있다는 것을 아이들이 인식할 수 있도록 하면서 의미 있는 오프라인 경험을 통해 자신감을 얻도록 지도해주세요.



테크 기업에서 어떻게 수익을 창출하는지 이해하세요.

아이들과 함께 디지털 기기, 소셜 미디어 플랫폼, 앱, 게임이 알고리즘을 사용하여 사용자가 플랫폼에서 더 많은 시간을 보내도록 유도하고 사용자의 관심을 유지하기 위해 어떤 요령을 사용하는 지 알아보세요.

