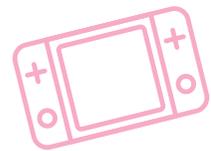


[ 스마트한 보호자가 알아야 할 미디어 보호 전략 ]



# 우리 아이 미디어 방어선 긋기



성평등가족부



한국청소년상담복지개발원  
Korea Youth Counseling & Welfare Institute

# 미디어 과의존 혹시 우리 아이도..?

✔ 미디어를 사용하기 시작하면 멈추는 것이 어렵다.  YES  NO

✔ 미디어 사용시간이 갈수록 길어진다.  YES  NO

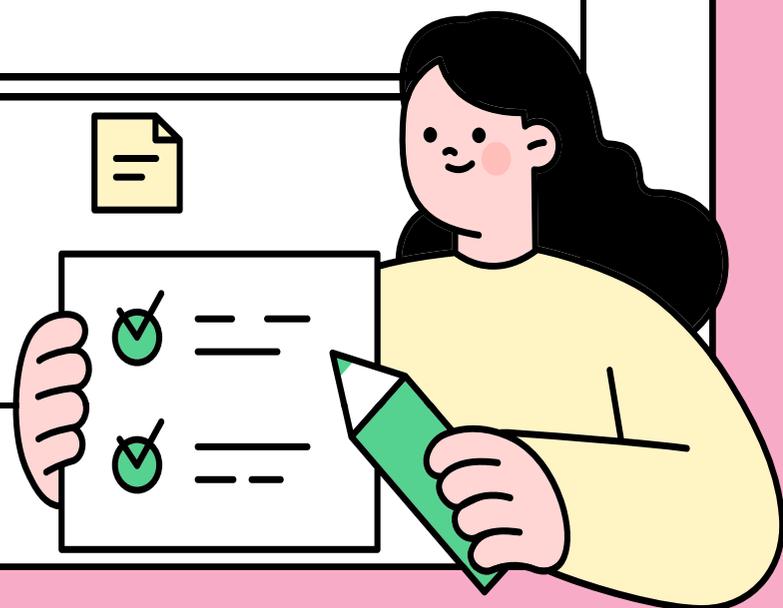
✔ 미디어 사용이 제한되면 견디기 힘들어하고 모든 일을 재미없어 한다.  YES  NO

✔ 미디어 사용에 집착하고 친구, 가족과 있을 때에도 미디어에만 집중한다.  YES  NO

✔ 미디어 사용으로 계획한 일(숙제, 수강, 공부 등)을 하기 어려워한다.  YES  NO

YES가 3개 이상인가요?

 **미디어 사용 조절이 필요합니다!**

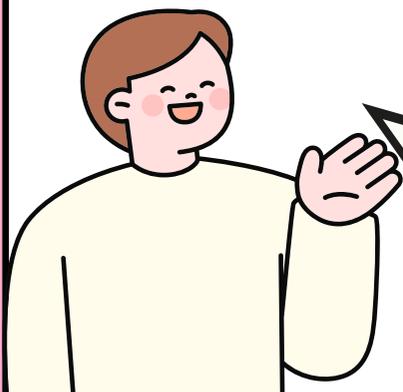


미디어 때문에 반복되는 갈등  
어떻게 해결하면 좋을까요?



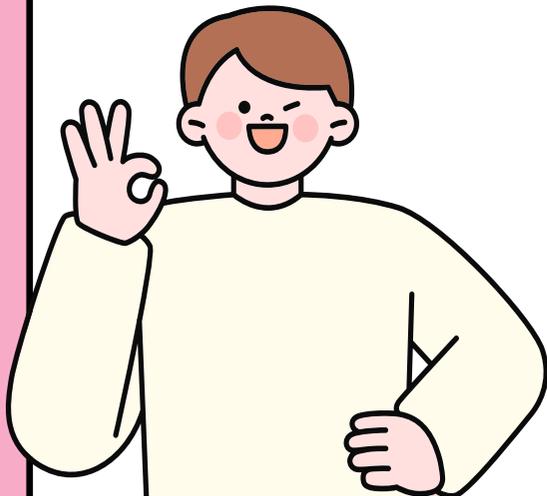
강압적인 처벌이나 규제는 단기적인 효과는 있지만  
아이들에게 부작용을 일으키는 경우가 더 많습니다.

아이들이 스스로 자신의 행동에 대해 생각하고  
다양한 것을 고려해볼 수 있도록 도와주는 것이  
제일 좋은 방법입니다.



세 가지만 기억하세요!

**친해지기**, **함께하기**, **홀로서기**



**친해지기(관계성)**

"같이 하니깐 더 잘 되는 것 같아!"

주변과 원활한 관계를 맺고 응원 받는 느낌이 들면 더 열심히 하게 됨

**함께하기(유능감)**

"나 좀 잘하는 것 같아!"

어떤 일을 하면서 점점 나아지고, 성과가 보일 때 계속하고 싶어짐

**홀로서기(자율성)**

"내가 원해서 하는 거야!"

누가 시키는 것이 아니라 스스로 선택했을 때 더 동기부여가 됨

↓  
**더 열심히, 더 즐겁게 실행하게 됨**

↓  
**스스로 조절할 수 있는 능력**  
**(자기결정성 향상)**



# 친해지기

[친해지면 이끌어줄 수 있다]



부모 자녀 간의 사이가 좋으면  
자녀 지도가 훨씬 수월하다는 사실!  
알고 계신가요?

어떻게 하면 좋을까요?

- 1 우리 아이에 대해 알기
- 2 공감적 · 수용적으로 대하기

# 1 우리 아이에 대해 알기

Q: 우리 아이의 미디어 사용 이유는?

즐거움

인터넷·스마트폰 사용이 즐거워서

대안활동 부족

인터넷과 스마트폰 이외에 달리 할 일이 없음

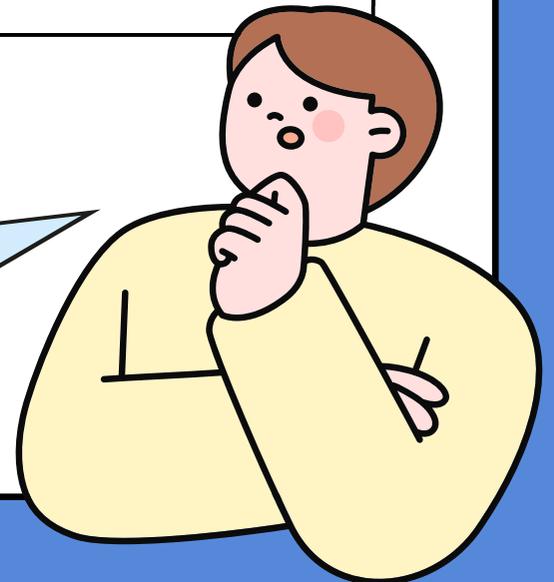
소통의 욕구

자신을 표현하고 친구들과 소통하며 친밀감의 욕구가 충족됨

신속·명확한 피드백

잘 한 부분을 분명하게 인정하고 보상해주므로 성취감을 느낌

인터넷·스마트폰을 왜 사용하는지  
그 마음을 알아주는 말로 대화를 시작해 보세요



## 2 공감적 · 수용적으로 대하기

### 듣기

무조건 듣기

아이가 이야기할 때, 하고싶은 말을 참고 들어주세요.

반응하기

비언어적 표현으로 반응해주세요.  
(요약, 표정, 끄덕이기 등)

질문하기

아이가 더 이야기할 수 있도록 이끌어 주세요.

### 표현

이해하려는 태도

행동이나 감정에 옳고 그름을 판단하지 않고,  
어떤 감정으로 한 행동인지에 집중하여 반응해주세요.

'나' 중심 표현

'너'를 주어로 아이를 비난하지 않고,  
'나'를 주어로 감정을 전달하여 이야기해요.

구체적으로 표현

결과보다는 과정을 구체적으로 칭찬해주세요.  
ex) "약속을 지키기가 힘들었을텐데 지켜줘서 고마워."

# 함께하기

[함께 울타리를 만들면 안전하다]



보호자도 함께 지키는 사용규칙과  
일관성 있는 환경을 만들어줍니다.

어떻게 하면 좋을까요?

- 1 평등하고 안정적인 환경을 조성하기
- 2 가정 내 건강한 문화 만들기

## 1 평등하고 안정적인 환경 조성

- 사용 조절을 돕는 물리적 환경 조성
  - 컴퓨터는 거실에 놓기
  - 컴퓨터 주변에 시계 놓기
  - 가정 내 스마트폰 수거함 설치하기

POINT

아이는 보호자의 거울! 보호자와 자녀가 평등하게 함께 사용해보는 것을 추천해요.

## 2 가정 내 건강한 문화 만들기

- 다른 활동에 대한 접근성 높이기
  - ex) 함께 운동하기, 보드게임 하기 등 미디어 대안활동 시도하기
- 유해매체 필터링 소프트웨어로 유해매체 차단
  - ex) 통신사 기본 자녀 보호앱, 모바일펜스, 엑스키퍼, 패밀리링크 등
- 온 가족이 함께 하는 미디어 사용 서약서 만들기

# 홀로서기

[스스로 달라지는 우리 아이]

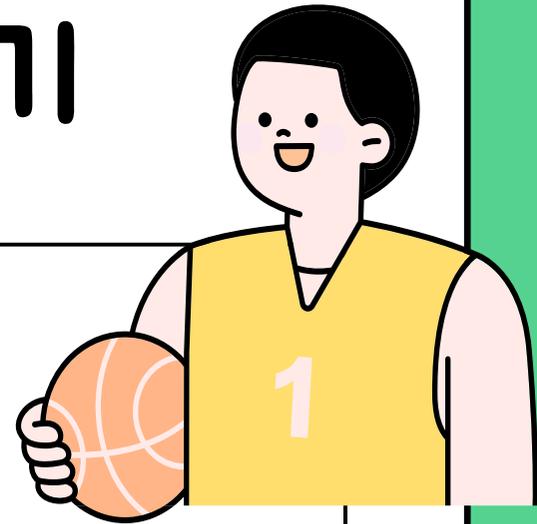


정해진 한계에 위배되지 않는다면,  
아이 스스로 생각하고 해결하도록  
기다려주세요.

어떻게 하면 좋을까요?

- 1 우리 아이의 자율성 강화하기
- 2 아이가 스스로 선택할 수 있도록 하기

# 1 우리 아이의 자율성 강화하기



- 자녀를 믿고 신뢰하기
  - 정해진 한계에 위배되지 않는다면 허용해주세요.
- 아이에게 충분한 관심을 보여주기
  - 모니터링 & 피드백 + 규칙 상기
  - 칭찬할 때
    - 긍정적 행동에 대해 구체적으로 칭찬하기
    - 과정에 대한 칭찬하기
    - 과도하거나 의도적인 칭찬은 하지 않기
- 다양한 활동경험을 아이들이 선택하도록 도와주기
  - 아이들이 관심과 흥미를 미디어가 아닌 다른 곳에도 쏟을 수 있도록 도와주세요.
  - 아이들 스스로 선택할 수 있는 기회를 지속적으로 마련해주세요.

## 2 아이 스스로 선택할 수 있도록 하기

- 아이가 정한 규칙을 어겼을 때
  - 1) 규칙을 지키지 못하더라도 격려하기
    - 규칙을 지키지 못한 잘못에 대해 인정할 수 있도록 도와주세요.
    - 약속을 지키려고 노력했던 부분을 구체적으로 칭찬해주세요.
  - 2) 함께 정한 규칙을 다시 떠올리기
    - 함께 정한 규칙과 이를 지켜 얻을 수 있는 상을 다시 떠올리며 미디어 사용 조절 동기를 유지할 수 있게 도와주세요.
  - 3) 계속적인 실패가 이어질 경우 규칙 수정하기
    - 아이가 계속 규칙을 지키지 못하거나, 규칙이 너무 약하다면 규칙을 유지할 지 변경할 지를 아이와 논의해야 합니다.  
(\* 자녀의 의견을 변명으로 받아들이지 말고 존중해주세요.)

