

우리 아이
건강한
미디어
사용 가이드

목차

CHAPTER I 미디어 세상 속 우리 아이는?

1. 미디어 세상 속 우리 아이는?	6
2. 인터넷·스마트폰이 우리 아이에게 미칠 수 있는 영향	11
3. 미디어 사용에 어려움이 있는 아이가 보내는 신호	13

CHAPTER II 미디어 세상 속 건강하게 미디어 사용하려면?

1. 알아보기 - 미디어 세상, 아이가 해매지 않도록 하려면?	18
가. 자기결정성 이론이란?	
나. 자기결정성을 위해 충족되어야 할 세 가지 욕구는?	
다. 관계성·유능성·자율성이란?	
2. 친해지기 - 친해지면 이끌어줄 수 있다.	20
가. 알 것 - 우리 아이에 대해 알기	
나. 할 것 - 공감적이고 수용적으로 대하기	
3. 함께하기 - 함께 울타리를 만들면 안전하다.	28
가. 알 것 - 평등하고 안정적인 환경을 조성하기	
나. 할 것 - 가정 내 건강한 문화 만들기	
4. 홀로서기 - 함께하면 스스로 달라진다.	39
가. 알 것 - 우리 아이의 자율성	
나. 할 것 - 아이가 스스로 선택할 수 있도록 만들기	

CHAPTER III 미디어 세상 속 우리 아이를 도와주세요!(선생님편)

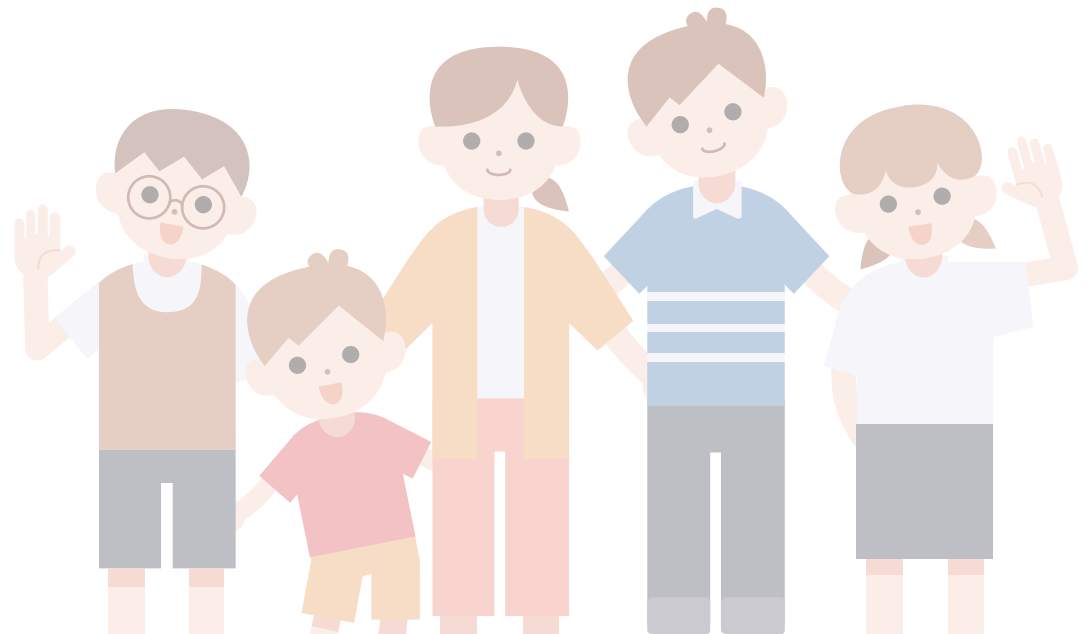
1. 미디어 세상에서 해매는 아이들을 학교에서 확인하는 방법?	46
2. 미디어 세상에 해매는 아이들을 돕는 방법은?	47

CHAPTER IV 여러분의 가정에 있는 컴퓨터에 그린i-Net 필터링 소프트웨어를 설치하세요!

1. 자녀들의 연령이나 정보이용 수준에 따라 인터넷 내용등급 수준 선택	50
2. 컴퓨터 시간관리 및 사용기록 조회 기능 활용	51
3. 그린i-Net 청소년 유해정보 필터링 소프트웨어 주요 기능	54
4. 스마트폰용 PC관리 앱 소개	56

부록 체크리스트 & 상담전문기관 안내

부록1. 인터넷·스마트폰 과의존 여부 확인	58
부록2. 인터넷·스마트폰 과의존 상담전문기관 안내	62
부록3. 알아두면 도움이 되는 전문기관	63



미디어 세상 속 우리 아이는?

본 교재의 저작권, 사용권 등 모든 권한은 방송통신심의위원회와 한국청소년상담복지개발원이
공동으로 가짐.



1 미디어 세상 속 우리 아이는?

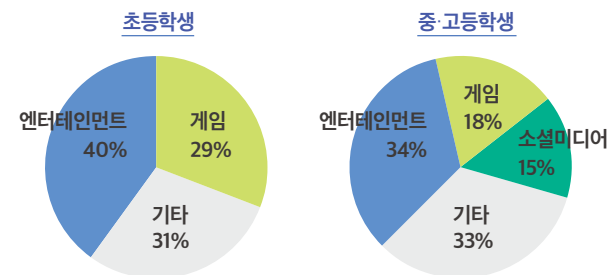
● 자녀의 미디어 기기 사용과 관련된 걱정이 있으신가요?



조용히 해야 하는 식당에서 암전히 있도록, 부모가 다른 무언가를 하는 동안 안전하게 혼자 있을 수 있도록, 장난감처럼 쥐어주기 시작한 스마트폰. 그러나 초등학교 입학 이후 스마트폰 등 미디어 기기 사용으로 인해 걱정이 커지는 가정이 늘어나고 있습니다. 좋은 의도로 허락한 인터넷·스마트폰이 점점 아이의 생활 속에 깊이 들어오면서 더 사용하려는 아이와 말리려는 부모님 간의 갈등을 부추기는 주요한 원인이 되고 있습니다.

● 우리 아이는 어떤 콘텐츠를 좋아할까요?

연세대 바른ICT연구소의 '2017 스마트폰 이용행태 보고서'에 따르면 초등학생들은 스마트폰으로 게임보다 음악을 듣거나 동영상을 시청하는 비율이 높은 것으로 나타났습니다. 소셜미디어의 비중도 높은 중·고등학생들과는 조금 다른 모습입니다.



연세대 바른ICT 연구소, 2018

하나, 우리 자녀가 열광하는 채널 유튜브

초등학교 저학년이 가장 많이 접속하는 사이트로 꼽히는 유튜브의 월간 방문자 수는 19억 명으로, 분당 300시간 이상 분량의 영상이 업로드되고 있으며 매일 3천만 명의 방문자가 50억 개에 달하는 동영상을 시청하는 것으로 보고되고 있습니다. 실제로 2018년 4월 와이즈앱에서 조사한 결과 한 달간 10대 청소년이 유튜브에 할애한 시간은 약 1억 2900만 시간으로 나타났습니다.



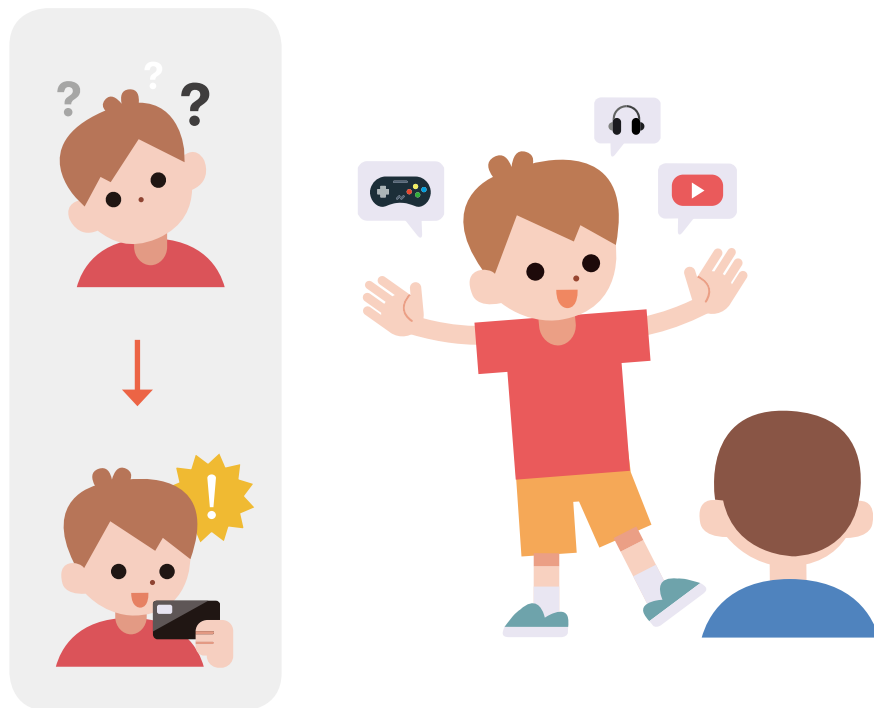
전체 방문자수
10억 명

분당 영상재생
300시간

방문자 중 3천만 명
50개 동영상 시청

이렇게 매일 쏟아지듯 나오는 콘텐츠 중 초등학생 연령대에서 인기 있는 것은, 액체괴물(슬라임) 관련 실험·놀이 동영상, 마인크래프트와 같은 게임 관련 영상, 장난감 리뷰 등이 있습니다. 이와 같은 채널은 초등학생들 사이에서 최근 유행하는 장난감이나 놀이를 어떻게 하면 더 재밌게 할 수 있는지, 스스로 만들 수 있는지 등을 다루고 있어 인기가 많습니다.

다양한 채널로 구성된 유튜브는 호기심이 많아지는 우리 아이들에게 답을 찾아주기도 하고, 친구들과 대화를 시작하고 나눌 수 있는 화제를 제공하기도 합니다. 더불어 빅데이터를 활용해 연관 있는 콘텐츠를 지속적으로 추천해주기 때문에 재밌는 영상을 끊임없이 볼 수 있으며, 1~10분 정도의 길지 않은 영상들은 집중력이 길지 않은 저학년 아이들에게 부담 없이 오랜 시간 즐길 수 있는 오락거리가 됩니다.



● 우리 아이는 어떤 콘텐츠를 좋아할까요?

둘, 우리 아이가 열광하는 게임들

최근 초등학교 저학년 사이에서 인기가 있는 게임으로는 마인크래프트, 좀비고등학교, 모두의 마블, 클래식 로얄 등이 있습니다. 이 게임들은 자기만의 세상을 만들거나, 불특정 대상과의 경쟁, 연맹(길드/클랜)을 통해 공동으로 게임을 즐기는 등 재미를 느낄 수 있는 요소들이 많아 인기가 높습니다.

특히 마인크래프트는 초등학교 저학년 사이에서는 부동의 1위인 게임입니다. 게임에서 아이들은 자신이 상상하는 세계를 블록으로 쌓아 만들어 다른 친구들과 공유하기도 하며, 다른 친구들이 만든 세상에 놀러가기도 하고, 모험을 떠나기도 합니다. 또한 게이머가 게임 속에서 어떤 일을 해야 하는지 정하고, 목표를 정해 다른 게이머와 공유하는 등 초등학교 저학년 아이들의 욕구를 잘 반영하고 있습니다.

한편, 아이들이 즐겨하는 게임 중에서 확률형 아이템이 적용되는 경우, 과의존에 빠지기 쉬우므로 부모님들의 특별한 주의가 필요합니다.



확률형 아이템이란?

게임업체에서 정한 확률과 아이템 구성 비율 및 종류에 따라 뽑기, 랜덤박스 등에서 획득하는 아이템입니다. 뽑기, 랜덤박스 획득을 위한 주기적인 접속, 현금결제 등을 유도하여 아이들이 더욱 빠져들도록 하는 게임 요소입니다.

○ 유아동의 미디어 사용 관련 어려움은 어느 정도일까요?

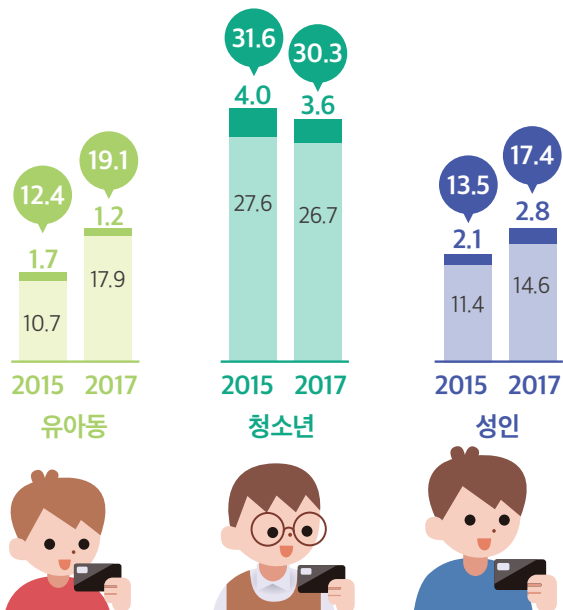
최근 유아동의 스마트폰 사용량에 대한 우려가 주변의 경험을 넘어 전국적 통계로도 상당히 심각한 것으로 나타나고 있습니다. 특히 2017년 한국정보화진흥원의 실태조사 결과에 따르면 유아동(만 3~9세 중) 스마트폰 과의존 위험군은 19.1%이며, 모든 연령대 중에서 최근 3년간 가장 큰 폭으로 증가한 것으로 나타났습니다. 다른 연령대에 비해 심각한 고위험군 비율은 적지만, 청소년 다음으로 잠재적위험군으로 나타난 비율이 가장 높습니다. 이는 앞으로 스스로 조절하는 방법을 연습하지 않는다면, 고학년이 되었을 때 무분별한 사용습관을 가지게 될 수 있는 비율이 높다는 것을 의미합니다.

연령대별 스마트폰 과의존 현황(단위: %)

전 연령 중 청소년이 과의존 위험에 가장 취약

유아동 과의존 위험군은 최근 3년간 가장 큰 폭으로 증가

한국정보화진흥원, 2017



2 인터넷·스마트폰이 우리 아이에게 미칠 수 있는 영향



미디어를 생활에 유용하게 잘 조절하며 쓸 수만 있다면 더할 나위 없이 좋겠지만, 최근 많은 초등학교 저학년 청소년들이 사용조절의 어려움과 유해매체 노출 등 위험요소에 노출되어 있어, 건강한 성장을 방해하는 요소가 됩니다.

○ 미디어의 과도한 사용은 일상생활에 어려움을 줍니다

미디어 과의존으로 인한 일상생활 속의 변화들은 늦게 자기, 시간 약속 안 지키기, 부모-자녀 갈등 등 일상생활에서 흔히 발견할 수 있는 형태의 것들입니다. 그러나 흔히 발견할 수 있는 그런 작은 변화들이 지속되면 무시하기 어려운 결과들을 야기할 수 있습니다. 늦게까지 스마트폰을 하느라 수면 패턴이 변화하기 시작하면, 인지적 기능과 신체적 성장에 문제를 가져올 수 있습니다. 시간을 지키지 않는 습관 역시 근면성을 배우는 초등학교 저학년의 경우, 규칙을 지키지 않아도 괜찮다는 가치를 내재화할 수 있어 성인이 되어 사회생활을 할 때에 많은 어려움을 초래할 수 있습니다.

○ 미디어의 과도한 사용은 뇌 발달에 영향을 줍니다

두뇌발달상의 문제 역시 가능성만으로 치부하기엔 이후 청소년의 삶에 미칠 수 있는 영향력이 큼니다. 의학 분야 전문가들은 만 12세까지가 뇌 발달의 황금기로 집중력 및 조절력 등과 관계 있는 뇌의 부위인 전두엽이 발달하는 중요한 시기라고 합니다.

이 시기에 미디어 기기에 지나치게 노출되면 전두엽의 발달을 저해하여 정서적·인지적 발달에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 더불어 초등학교 저학년 시기에 반복적으로 단순하고, 자극적인 콘텐츠에 노출되다 보면 복잡하고 창의적이며 어려움을 견뎌야 하는 과제를 회피하여 고학년이 되면서 학습에서도 어려움을 경험하기도 합니다. 따라서 이 시기에는 다양한 주제에 대한 생각과 대화, 체험활동 등 전두엽 기능을 강화할 수 있는 활동이 필요합니다.

○ 유해매체에 무분별하게 노출될 수 있습니다

보호자의 적절한 감독이 없는 경우, 성인물이나 지나친 욕설, 위험한 행동이 담긴 유해 콘텐츠를 쉽게 접할 수 있습니다. 요즘 아이들은 유튜브를 통해 세상을 본다고 해도 과언이 아닐 정도로, 이에 대한 의존도가 높습니다. 실제로 유튜브에는 재밌고 다양한 실험영상이나, 어려운 것을 쉽고 직관적으로 알려주는 영상들이 많습니다.

하지만 그와 동시에 자극적이면서, 유해한 내용들을 담고 있는 영상도 많이 생산됩니다. 이는 많은 사람들이 볼수록 광고 수익을 얻을 수 있는 구조인 유튜브 특성상, 출처가 불분명하지만 자극적이고 흥미를 가질만한 내용을 담은 영상을 만드는 사람이 늘어나고 있기 때문입니다. 이러한 자극적이고 유해한 정보에 지속적으로 노출될 경우, 위험하고 부적절한 행동과 말을 쉽게 따라하고, 주변 상황에 대한 왜곡된 인식(왜곡된 성(性)인식 등)을 가질 수도 있어 주의를 요합니다.

또한 최근 이슈가 되고 있는 잘못된 근거, 불분명한 출처로부터 만들어진 자극적인 가짜 뉴스에 지속적으로 노출되는 경우, 잘못된 정보를 굳게 믿게 되어 왜곡된 관점과 인식을 갖게 될 수 있습니다.

3 미디어 사용에 어려움이 있는 아이가 보내는 신호

분명 인터넷과 스마트폰으로 대표되는 미디어 기기는 유용하게 활용하면 청소년의 건강한 성장에 긍정적인 영향을 줄 수 있습니다. 다만 미디어 기기에 지나치게 몰두하거나 유해매체에 지속적으로 노출되어 나쁜 영향을 받는다면, 상당한 어려움을 초래하게 됩니다.

이러한 어려움을 예방하고 대처하기 위해서는 먼저 자녀가 건강하지 못한 미디어 사용을 하고 있는지 잘 체크해주시고, 항상 관심을 가지고 점검하는 것이 필요합니다.

○ 조절실패와 내성

미디어 사용을 시작하면 도중에 멈추는 것이 어렵고, 일상에서 시간의 개념이 모호해지며, 사용시간이 갈수록 증가합니다. 또 미디어 사용과 관련된 부모님의 지도를 잘 따르지 않을 때가 많아집니다.



내성이란?

미디어의 과도한 사용으로 인해, 초기에 사용했던 것보다 더 많은 시간을 사용해야 만족을 얻는 상태를 의미합니다.

○ 감정변화와 금단현상

미디어 사용을 못하면 다른 것에 집중하지 못하고, 견디기 힘들어 하거나 지루해하고 다른 모든 일을 재미없어 합니다. 또 미디어 사용을 하고 있지 않을 때에도 그것에 대한 생각을 멈추지 못하고, 기분이 좋지 않다가도 미디어 기기를 사용하면 금세 기분이 좋아지기도 합니다.



☞ 금단이란?

미디어에 대한 과도한 사용으로, 사용을 중단했을 때 나타나는 고통스러운 상태를 의미합니다.

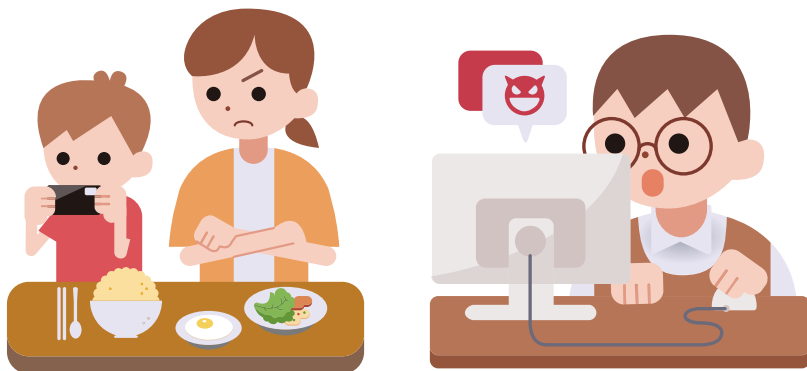
○ 미디어 중심 생활과 집착

무엇보다도 미디어 기기(스마트폰, 게임 등) 사용을 가장 좋아하며, 스트레스 해소의 유일한 대처방안으로 여기게 됩니다. 학습을 위한 집중력을 방해하며, 수시로 미디어를 사용하려고 합니다. 게임이나 스마트폰을 사용하는 것을 친구와 노는 것보다 더 좋아하며, 친구와 만나서도 대부분의 시간을 미디어 사용에만 보내는 모습을 보입니다.



○ 일상생활의 어려움과 일탈

미디어 사용으로 인해 밥이나 간식을 잘 먹지 않습니다. 미디어 사용과 관련된 가족 간의 갈등이 늘어나고, 가족과 어울리는 시간이 줄어듭니다. 또 부모님과 갈등이 잦아지고, 몰래 인터넷을 하거나 유해매체에 접속하며, 인터넷에서 무엇을 했는지 숨기려고 하는 행동을 보일 때가 있습니다.



자녀의 미디어 사용과 관련해 보다 정확한 체크를 원하는 보호자는 [부록1]의 체크리스트를 참고하여 주시면 됩니다.

CHAPTER II

미디어 세상 속 건강하게 미디어 사용하려면?



1 알아보기 - 미디어 세상, 아이가 헤매지 않도록 하려면?

미디어에 빠지기 쉬운 아이들에게 미디어 사용을 조절하라고 지도하는 것은 여간 어려운 일이 아닙니다. 타이르기도 하고, 잔소리를 하고, 어르기도 하지만 아이들에게 효과적인 방법을 찾기는 참 어렵습니다. 강압적인 처벌이나 규제는 단기적으로는 효과가 있지만, 아이들에게 부작용을 불러일으키는 경우가 더 많습니다. 제일 좋은 방법은 아이들이 스스로 자신의 행동에 대해 생각하고 다양한 것을 고려해볼 수 있도록 도와주는 것입니다. 나이가 어린 아이들이 스스로 결정하고 행동하도록 이끌어주는 것이 어렵기는 하지만, 분명 방법은 있습니다. 여기에 자기 스스로 결정하는 것에 대해 설명한 이론이 있는데, 한번 알아보도록 합시다.

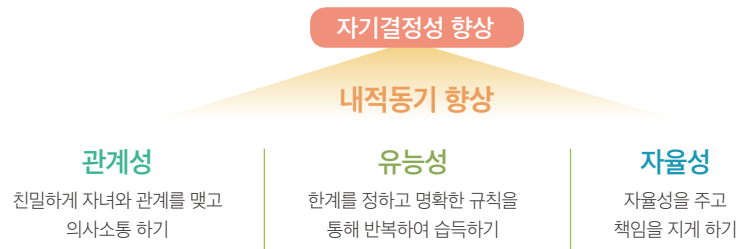
가 자기결정성 이론이란?

우리는 자기결정성 이론에 근거하여 자녀의 자기결정성을 향상시킴으로써 스스로 스마트폰 사용을 조절할 수 있도록 지도하는 방법을 알려드리고자 합니다.

자기결정성이란 스스로 자신의 행동을 조절하고 통제하고 있다고 느끼는 정도를 의미합니다. 미국 로체스터 대학의 Deci와 Ryan이 주장한 이론으로, 이들은 아이들이 스스로 조절할 수 있는 능력을 키워야 한다고 주장합니다. 자녀가 자신을 위해서 스마트폰 사용을 스스로 조절하고 통제할 수 있는 것이 모든 부모의 바람일 것입니다. 그렇다면 아이의 자기결정성을 어떻게 향상시킬 수 있을까요?

나 자기결정성을 위해 충족되어야 할 세 가지 욕구는?

자기결정성 이론에 의하면 관계성, 유능성, 자율성이라는 세 가지 욕구가 충족될 때 자기결정성이 향상된다고 합니다. 관계성, 유능성, 자율성을 키워주기 위한 양육법이 바로 뒤에 소개될 내용입니다. 관계성, 유능성, 자율성이 대체 무엇인지, 왜 이것이 높아져야 자기결정성이 향상되어 혼자서도 잘하게 되는지 구체적으로 살펴보겠습니다.



스마트폰 중독 청소년 부모교육 프로그램 매뉴얼, 여성가족부, 한국청소년상담복지개발원, 2013

다 관계성·유능성·자율성이란?

관계성 관계성은 타인과 원활한 관계를 맺는 것을 의미합니다. 미디어와 관련지어 생각해보면 미디어를 사용해도 관계에 부정적인 영향을 끼치지 않고 온·오프라인 모두에서 사람들과 원활하게 소통하는 것입니다. 우리 프로그램에서는 부모님과 아이가 친밀한 관계를 맺고 유지할 수 있는 양육태도에 초점을 맞출 것입니다. 이러한 관계성은 뒤에 나올 "[친해지기] 친해지면 이끌어줄 수 있다"와 연결됩니다.

유능성 유능성은 미디어 사용조절을 잘할 수 있다는 자신감입니다. 자녀가 유능성을 갖도록 하기 위해서 적절한 주변환경을 마련해주고, 함께 사용조절 규칙을 정할 수 있도록 가르친 후 충분한 연습과정을 통해 '나는 내가 선택한 사용규칙을 실천할 수 있는 능력이 있어'라고 느낄 수 있도록 양육하는 것이 필요합니다. 이러한 유능성은 뒤에 나올 "[함께하기] 함께 울타리를 만들면 안전하다"와 연결이 됩니다.

자율성 자율성은 자율적으로 선택하고, 그 선택에 책임을 질 수 있는 능력입니다. 자녀에게 미디어 사용에 대한 자율성을 길러주기 위해서는 사용규칙에 대해 충분히 이야기를 나누고, 때에 따라 칭찬하고 격려하며, 다른 대안활동을 즐겁게 실행할 수 있도록 하는 과정이 필요합니다. 이러한 자율성은 뒤에 나올 "[홀로서기] 스스로 달라지는 우리아이"와 연결이 됩니다.



2 친해지기 - 친해지면 이끌어줄 수 있다.

가 알 것 - 우리 아이에 대해 알기

부모-자녀는 세상에서 가장 먼저 만나는 가장 가까운 관계로, 서로 소통하며 좋은 관계를 유지하는 것은 아이에게도 그리고 부모에게도 중요한 부분입니다. 더욱이 부모-자녀 간의 사이가 좋으면 자녀를 지도하기 훨씬 수월하다는 사실을 알고 계신가요?

우리는 먼저 친해지고 싶은 우리 아이를 이해하기 위해 '초등학교 저학년이 미디어에 열광하는 이유'에 대해 알아보도록 하겠습니다.

1 재미와 호기심

영유아기를 거쳐 아동기에 접어든 아이들은 탐험 및 탐색에 대한 욕구가 왕성합니다. 매사에 호기심과 재미를 찾는 아이들에게 미디어의 다양한 기능과 순간의 재미는 대단히 매력적으로 느껴집니다.



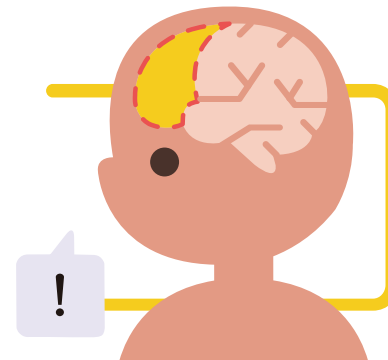
2 사회성 발달의 시작

이 시기 또래집단은 아이들에게 매우 중요해지며, 상호 간에 관심과 행동을 모방하고 강화해 주는 경향이 있습니다. 이 때문에, 친구의 반응에 예민해지기도 하고, 친구들의 인정이 중요해지기도 합니다. 친구와 함께 하고, 친구가 아는 것을 내가 아는 것이 중요해지며, '인기 있는 친구'가 되기 위한 욕구가 증가합니다. 또래관계에 대한 관심이 인터넷과 스마트폰에서 공통된 관심사를 공유하는 것으로 이어지므로, 결국 미디어 기기는 만족스러운 또래관계 형성을 위한 수단으로 이해할 수 있습니다.



3 스스로 조절이 어려운 나이

키가 자라는데 결정적 시기가 있는 것처럼 뇌가 발달하는 데도 결정적 시기가 있습니다. 초등학교 저학년은 뇌의 발달이 폭발적으로 일어나는 영유아 시기를 지나, 성숙해 가는 단계로 '전두엽'이라는 조절능력을 담당하는 뇌의 영역이 한참 발달하고 있는 나이입니다.



집중력과 조절능력을 담당하는 전두엽은 초등학교 고학년이 되어도 완전히 발달하지 않습니다. 바꾸어 말하면 저학년 아동들은 자기조절 능력이 완전히 발달하지 않았기 때문에 인터넷과 스마트폰 사용을 조절하기 어려울 뿐 아니라, 조절해야 하는 이유도 이해하기 어려울 수 있다는 것입니다.

따라서 이 시기에는 부모님의 절대적인 관심과 관여가 필요하며, 전두엽 발달에 도움이 되는 다양한 자극과 대화 등으로 양육할 필요가 있습니다. 또한 자기 스스로 조절하는 능력을 키워주기 위해서, 사용규칙을 만들고 지킬 수 있는 환경을 조성해주는 것이 반드시 필요합니다.

4 아이 주변의 미디어 환경

우리 아이의 주변에는 스마트폰, 컴퓨터, TV 등 아이가 원하기만 하면 언제 어디서든 사용이 가능한 미디어 기기로 가득하고, 따라서 아이들은 어려움없이 손쉽게 접근할 수 있습니다. 또한 아이들은 부모를 비롯해 주변 어른들이 미디어 기기를 별다른 제재 없이 사용하는 것을 쉽게 볼 수 있습니다. 이러한 환경에서 아이들은 자신들이 원할 때, 미디어 기기를 사용하고 즐기는 것을 너무나도 당연하게 여기게 됩니다.

또한 고화질의 화면, 새로운 게임, 웹서핑 등 셀 수 없을 정도의 다양하고 자극적인 콘텐츠 등이 쏟아지는 환경에서 아이들이 조절능력을 발휘하기에는 너무나도 어렵습니다.

나 할 것 - 공감적이고 수용적으로 대하기

친해지려면 보호자는 어떻게 해야 할까요?

우리는 나에게 관심을 보이면서, 무슨 말이든 잘 들어주고, 마음에 일어나는 변화를 척척 알아주고, 트집을 잡기보다 고개를 끄덕이며 공감해 주는 사람에게 친밀감을 느낍니다. 이러한 원칙은 우리 아이들에게도 동일하게 적용됩니다. 다시 말해, 아이들은 자신에 대해 공감적이고 수용적인 태도를 보여주는 보호자를 친밀하게 느낀다는 것입니다.



공감적이고 수용적 태도라는 말이 다소 추상적으로 느껴질 수 있지만, 결국 중요한 것은 아이들의 말을 잘 들어주고, 보호자가 자신의 마음과 생각을 잘 전달하는 것입니다.

① 듣기 - 적극적이고 능동적으로 공감하며 듣기

초등학교 저학년 시기의 아동들은 부모님에게 할 이야기가 많고, 궁금한 것도 많으며, 부모님과 이야기하는 것을 행복한 일로 여깁니다. 학교라는 곳에서 본격적인 사회생활을 시작하며 생기는 여러 가지 일들을 부모님과 나누고, 여러 가지 시행착오들을 부모님과 대화로 풀어낼 수 있습니다. 내 말에 귀를 기울여주는 부모님이 있다고 생각하면 아이들은 정말로 행복해 할 것입니다. 그럼 '잘' 듣기 위해서는 어떻게 해야 할까요?

1. 무조건 듣기

아이가 무슨 이야기를 하든 부모님은 하고 싶은 말을 참고, 고개를 끄덕이면서 들어주는 것입니다. 눈을 맞추고 고개를 끄덕이며 잘 듣기만 해도 아이는 신이 나서 자기 이야기를 많이 늘어놓을 것입니다.

① TIP <소극적(수동적) 경청 기술>

아이의 말에 적극적으로 질문하거나 반박하지 않고 그대로 수용한다는 의미입니다. 부모가 말을 많이 하게 되면 자녀들이 자신의 문제를 부모에게 말하기 어렵게 될 수도 있어요!

2. 아이의 말을 잘 듣고 있음을 표현하기

부모님이 듣기에만 집중하다 보면 종종 아이들은 자신의 말이 받아들여지고 있지 않다고 생각할 수 있습니다. 또 부모님의 집중력이 떨어질 수도 있습니다. 잘 듣고 있다는 표현을 하는 것이 필요합니다.

① TIP <언어적·비언어적 반응>

'응 그렇구나' 혹은 아이의 말을 요약해보기, 고개 끄덕임, 몸을 앞으로 기울여 관심을 보이기, 미소, 찡푸리기 등 상황에 맞는 적절한 말과 몸의 반응이 필요해요!

적극적으로 반응하는 부모님의 태도를 보면 아이는 관심과 존중을 받고 있다는 느낌을 가질 수 있습니다.

3. 격려나 깊이 있는 대화가 필요하면 질문하기

아이가 꺼내려고 하는 주제에 대해 격려함으로써 아이가 말하고 싶어 하는 주제에 대해 더 이야기할 수 있도록 이끌어주는 것입니다.

① TIP <마음의 문을 여는데 도움을 주는 말들>

"그것에 대해 조금 더 얘기해볼까?"

"그것에 관해 뭔가 느끼는 게 있는 것 같구나."

"그것에 대한 너의 생각이 궁금하다"

"그것에 대한 너의 생각을 듣고 싶다"



② 말하기 - 감정을 알아주고, 구체적이고 세부적으로 말하기

아이와의 대화가 잔소리로 흘러가는 경우가 많습니다. 대화를 하자고 앉았다가 마음에 안 드는 부분이 자주 보이면 결국 잔소리를 하게 됩니다. 이러한 상황이 반복되면 아이들은 부모님과 이야기하는 것 자체에 거부감을 가지게 되고 대화를 하려고 하지 않을 수 있습니다. 그렇다면 어떻게 해야 아이와 '잘' 말할 수 있을까요?

아이의 감정에 대해 이해하려는 태도를 가지기

우선 아이의 행동이나 감정에 대해 옳고 그른지의 여부를 판단하고 비판하기보다는 기본적으로 이해하려는 태도를 가지고 있어야 합니다. 비판적인 자세를 피하기 위해서는 아이의 행동 자체에 집중하기보다는 어떤 감정으로 그런 행동을 했는지에 집중하여 반응하는 것이 필요합니다.

YES! 이해하거나, 감정을 알아주는 말들 **중요해요!**

"이렇게 되어 속상했구나"

"왜 이렇게 하고 싶었던 거니? 네 마음은 어떠니?"

YES

NO! 비난 혹은 빈정대거나, 판단하는 말은 안돼요!

"너는 왜 이리 조심성이 없니?"

"잘~하는 것이다"

"피곤하게 좀 굴지 마"

NO

아이의 행동에 대한 감정을 '나'를 중심으로 표현하기

아이의 행동에 대해 화가 날 때 '너 때문에..처럼 '너'를 주어로 표현하면, 상대방을 비난하는 것으로 전달되어 관계가 악화되는 경우가 있습니다. 그렇다고 해서, 마음에 화가 나고 불만이 있는데, 표현하지 않고 쌓아두기만 하면 다른 것을 트집 잡아 불같이 화를 내게 되어 관계를 망치기도 합니다.

이때 '나는 이렇게 느껴져' 식으로 '나는'으로 시작하여 감정을 전달한다면 자녀와의 관계를 친밀하게 유지하며 대화할 수 있습니다. 감정만을 말하는 것이 아니라, 그런 감정을 경험하게 되는 상황을 같이 덧붙여준다면 더욱 좋겠습니다. 예를 들어, '쉬는 날이라 같이 시간을 보내고 싶었어. 그런데 혼자 하는 게임만 하고 있으니 같이 시간을 보낼 수 없어 속상하다'와 같이 말합니다.

칭찬할 때는 구체적이고 세부적으로 표현하기

보호자가 아이에게 '칭찬'을 하는 것은 매우 중요합니다. 이때 명심할 것은 아이의 인성이나 외모에 대한 칭찬은 자칫 역효과를 일으킬 수 있어 하지 않는 것이 좋습니다. 보통 아이들은 과대평가된 자신에 대해 자신감을 갖기도 하지만, 인성이나 외모 칭찬에 부담을 느끼고, 기대에 미치지 못할까 봐 오히려 걱정하기도 합니다. 따라서 아이에게 칭찬할 때는 아이가 한 행동의 구체적인 부분과 노력을 표현하며 칭찬하는 것이 좋습니다. 결과보다는 과정을 구체적으로 칭찬하는 것이 더욱 좋겠습니다.

YES! 구체적인 칭찬의 말(스킨십과 함께라면 더 좋습니다)

"엄마와 한 약속을 지키기 힘들었을 텐데 지켜줘서 고마워, 잘했어."

"네가 동생과 사이좋게 지내서 엄마는 참 좋아."

"엄마는 네가 뭐든 열심히 하는 모습이 참 기쁘다."

"참 사랑스럽다, 사랑해!"

YES

NO! 잘못된 칭찬의 말

"잘했어."

"넌 참 예쁘게 생겼구나!"

"네가 없으면 엄마는 못살아."

"이런 행동은 너 답지 않은 행동이네."

NO

위에서 설명한 듣기와 말하기를 일상생활 속에서 기억하기 쉽도록 만든 공식을 소개하려고 합니다. 한국청소년상담복지개발원에서 개발한 '오감원리'를 소개합니다.

오감원리

오감원리는 오감을 활용하여 의사소통을 하는 방법입니다.



- 1 오감원리의 1단계는 '관심보이기'입니다. 자녀와 원활히 소통하기 위해서는 먼저 관심을 보여주고 소통을 원한다는 메시지를 전달해야 합니다.
- 2 2단계는 '귀를 열어 경청하기'입니다. 경청은 단순히 상대방의 말을 듣기만 하는 것이 아닙니다. 말의 이면에 깔린 동기와 정서에 귀를 기울여 듣는 것을 말합니다.
- 3 3단계는 '고개를 끄덕여 공감하기'입니다. 공감이란 내 입장에서 내 방식이나 내 감정대로 이해하는 것이 아니라 상대방의 입장이 되어 이해하는 것을 말합니다. 이렇게 이해한 것을 말 또는 행동으로 표현하는 것입니다.
- 4 4단계는 '가슴을 열고 전달하기'입니다. 이것은 '너'가 주어가 되어 상대를 비난하는 것이 아니라, '나'가 주어가 되어 "나는 네가 엄마 말을 건성으로 듣는 것 같아서 참 서운하다" 이런 식으로 마음을 전달하는 것입니다.
- 5 5단계는 '손을 내밀어 타협하기'입니다. 일방적으로 자녀에게 강요하는 것이 아니라 함께 노력하자고 요청하는 것으로, 자녀 또한 부모님의 제안을 받아들이기가 한결 수월해질 수 있습니다.

‘오감원리’를 통해 아이들과 친밀해지기 위한 가장 중요한 걸음을 뗐다고 생각하면 되겠습니다. 다음으로, 공감적이고 수용적인 태도를 드러낼 수 있도록 잘 말하고, 잘 듣는 것에 대해 살펴보겠습니다.

3 함께하기 - 함께 울타리를 만들면 안전하다.

가 알 것 - 평등하고 안정적인 환경을 조성하기

초등학교 저학년 시기의 아이들은 학교 규칙에 따라 행동하는 것을 배우면서, 다른 대우에 대해 강한 불만감을 가질 수 있고, 조그만 차이에 대해서도 예민하게 반응할 수 있습니다.

가정 내에서도 형제와의 차별에 대해 이의를 제기하고, 왜 아빠나 엄마는 나와 다르게 행동하는지에 대해 따지듯 물어보기도 합니다. PC나 스마트폰을 사용하는 것에도 비슷한 상황들이 펼쳐집니다. 부모님은 되는데 왜 나는 안 되는지 따지기도 하고, 때를 쓰기도 하여 갈등이 생기기도 합니다.

아이들의 발달적 특성, 미디어의 특성 등을 고려하였을 때 가정 내에서 미디어 사용을 조절하기 위한 적절한 환경을 만드는 것이 중요합니다. 가정 내에서 보호자도 함께 지키는 사용규칙을 만들고 일관성 있는 환경을 제공해주는 것이 필요합니다.

1 사용조절을 돕는 물리적 환경을 조성

우선 물리적으로 미디어를 조절할 수 있는 환경을 만들 수 있습니다. 미디어의 특성상 휴대가 간편하여 가정 내 어느 곳에서나 언제든지 활용을 할 수 있기 때문에 아이들이 유혹에 넘어가기 쉽습니다. 아이들이 유혹에 넘어가지 않도록 미디어 사용을 물리적으로 제한하거나 차단하는 것이 효과적일 수 있습니다. 더군다나 저학년은 부모님의 규칙을 비교적 잘 따르기 때문에 물리적인 차단은 더욱 효과적일 것입니다.

2 사용조절을 돕는 미디어 사용 원칙

[아이들은 부모님의 거울이다]

여러 연구에서 저학년 아이들의 미디어 사용습관은 부모님의 사용습관과 밀접하게 관련되어 있는 것으로 나타납니다. 아이들은 부모님의 행동과 대처방식 등을 모델링 하면서 자신의 행동과 태도를 정합니다. 미디어 사용에서도 이와 같은 특징이 적용되어 부모님의 사용습관을 보고 배우는 경우가 많습니다. 따라서 평소 미디어 사용과 관련하여 부모님이 좋은 거울이 되는 것이 필요합니다.

① TIP 부모님의 사용습관은 아이의 정서적 상태에도 영향을 미칩니다. 미국 일리노이 주립대학 맥대니얼 교수는 스마트폰을 습관적으로 이용하고, 첨단기기 사용시간을 자제하기 어려운 부모일수록 자녀와 관계 단절이 많으며, 자녀들은 공격적 성향, 우울 등 부정적인 행동 양식을 나타낸다고 합니다.

[정해진 규칙은 안정감과 조절력을 발달시킨다]

아이들에게는 정해진 틀 안에서 자유롭게 움직일 수 있는 여유가 필요합니다. 즉, 건강하지 못한 행동을 내버려 두는 것은 일종의 방임으로, 부모님이 정해놓은 울타리 안에서 자신의 감정과 소망을 자유롭게 표현할 수 있도록 도와주어야 합니다. 다만 이러한 감정들을 표현하는 방법, 행동으로 옮기는 방법들에 대해서는 책임을 져야 하며, 자신이나 타인에게 피해를 입히는 행동들은 용납되지 않는다는 것을 배워야 합니다.

아이들은 부모님이 정한 규칙에 따라 행동을 적절히 통제하는 경험을 함으로써 스스로의 행동을 조절하는 것을 배우게 됩니다. 태어날 때부터 스스로를 조절하는 능력을 가진 아이들은 없습니다. 부모님이 해야 할 일 중 하나는 의견이 달라도 아이를 좋은 방향으로 이끌어 주는 것입니다.

나 할 것 - 가정 내 건강한 문화 만들기

1 미디어의 유혹이 도사리는 주변 환경에 변화를 주자!

[컴퓨터를 거실에 두자]

컴퓨터를 거실 또는 공동생활공간에 두는 것만으로 아이들이 컴퓨터 사용을 조절할 수 있는 큰 기점이 될 수 있습니다. 아이들은 자극적인 것을 좋아하고, 호기심이 많으며, 행동을 조절하는 것이 쉽지 않습니다. 이 시기에 쉽게 접근할 수 있는 매체가 방에 있다면 아이들이 혼자만의 힘으로는 견뎌내기 힘들 것입니다. 자신의 방에 놓인 컴퓨터를 공동생활 공간으로 이동시키면, 아이들이 내적갈등을 일으킬 기회를 줄일 수 있을 것입니다.



[사용시간을 스스로 점검할 수 있도록 시계를 두자]

시계를 컴퓨터 책상 위에 두거나, 근처에 걸어둘 수 있습니다. 또는 알람시계를 두어 정해진 시간이 지나면 알람이 울리게 하는 것도 좋은 방법입니다. 이를 통해 부모님과 협의된 시간을 본인 스스로가 잘 지킬 수 있도록 조성해주는 것도 하나의 방법입니다. 자녀가 시간을 보는 것은 자신이 부모와 협의한 시간 이내에 사용시간을 자율적으로 적절히 조절할 수 있는 기회를 갖는 데 의미가 있습니다.



다만 게임 특성에 따라, 시간보다는 게임의 횟수로 조정하는 것이 더욱 효과적일 수 있습니다. 게임에 따라 시간을 제한하여 규칙을 정하기가 어려운 경우도 있기 때문에, 먼저 게임 특성을 파악한 후, 거기에 맞게 판수 또는 횟수로 조정을 하면 좋습니다. 예를 들어 단시간에 미션이 끝나는 게임의 경우에는 시간으로 조절하시는 것이 좋으나 한 번 미션 진행 시 오래 걸리는 게임의 경우에는 게임 속 미션을 기준으로 조절하는 것입니다.

[가족이 함께 지키는 스마트폰 수거함을 만들자]

스마트폰 수거함을 가정 내에 만들어 정해진 시간에 수거하여 스마트폰 사용 조절을 저학년 때부터 연습시키는 것이 좋습니다. 중요한 부분은 부모님도 예외가 될 수 없다는 것입니다. '자기 전에는 반드시 스마트폰을 넣어둔다' 와 같은 규칙을 가족들이 함께 지키면서 모델링하도록 도와주어야 합니다. 스마트폰이 없는 시간을 보드게임 등 재미있는 활동으로 채워 아이들에게 또 다른 재미의 기회를 제공해주고, 가족끼리 이야기할 수 있는 시간을 확보하는 것도 좋습니다.

**[다른 활동에 대한 접근성 높이기]**

초등학교 저학년 청소년은 소근육 운동을 주로 하고 더불어 대근육 운동도 배워가는 시기라고 합니다. 보드게임, 만들기 등 소근육 사용이 추가 되는 도구들과 농구, 축구 등을 할 수 있는 공 종류 및 운동기구 등을 아이 눈에 잘 띄는 곳에 비치하는 것이 좋습니다. 이를 통해 아이가 컴퓨터 이외에도 재미있는 활동이 있고, 마음만 먹으면 컴퓨터 이외에도 다른 재미난 활동을 쉽게 선택할 수 있는 환경을 만들 수 있습니다. 이때 부모님이 활동에 함께 하거나 미디어 이외의 할 수 있는 것들을 제안해 주는 것도 좋습니다.



[유해매체를 원천 봉쇄하자(그린i-Net 청소년 유해정보 필터링 소프트웨어 설치)]

부모님의 주위환경 변화를 위한 위와 같은 노력에도 불구하고 자녀들의 인터넷·게임 사용이 과도하다면, 자녀들의 컴퓨터 이용습관을 부모님이 적절히 지도하는 데 도움을 줄 수 있는 제품을 알려드리고자 합니다. 바로 지금 소개해드릴 제품은 방송통신심의위원회에서 보급하고 있는 ‘그린i-Net 청소년 유해정보 필터링 소프트웨어’입니다.

이 소프트웨어는 방송통신심의위원회가 미디어 유해정보 환경 속에 무방비 상태로 노출된 우리 아이들을 보호하기 위해 전국의 각 가정에 무료로 보급 중인 청소년 유해정보 필터링 소프트웨어입니다. 우선 설치하는 방법이 굉장히 쉽습니다. 인터넷 검색창에 ‘그린i-Net’ 또는 ‘방송통신심의위원회’를 검색하여, 그린i-Net 홈페이지(www.greeninet.or.kr)에 접속하면, ‘S/W다운로드’ 메뉴에서 무료로 다운로드해 설치 후 사용할 수 있습니다. 사이트 내에는 총 6가지 종류의 소프트웨어가 있습니다. 우리 아이들이 유익하지 않은 콘텐츠를 볼 수 없도록 하기 위해 필요한 필터링이 무엇인지, 각각의 소프트웨어 제품에 대한 기능비교표를 통해 꼼꼼히 체크한 후 가장 적합한 소프트웨어를 다운로드할 수 있습니다.


방송통신심의위원회가 전국의 가정에 무료로 보급하는 청소년 유해정보 필터링 소프트웨어는 사이트, 동영상, 앱(APP) 등에 대해 아동과 청소년에게 유해한 정도를 등급DB로 분류하고, 학부모가 설정한 차단 수준에 따라 각 자녀들이 유해 사이트에 접속하지 못하도록 차단하는 것을 핵심적인 기능으로 하고 있습니다. 부가기능으로는 PC 사용시간, 유해 사이트 접속 차단내역 및 차단설정 관리 등 세부적인 설정이 가능합니다. 또한, 필터링 소프트웨어가 설치된 각 가정의 PC로 우리 아이들이 부모님 몰래 인터넷 유해 사이트나 동영상 등 청소년 유해정보에 접속할 경우, 스마트폰 관리 앱(App)을 통해 외부에 있는 부모님들에게도 실시간으로 알려줄 수 있는 기능을 올해 12월에 선보일 예정이라고 하니 기대가 됩니다(방송통신심의위원회의 그린i-Net 청소년 유해정보 필터링 소프트웨어와 관련한 자세한 내용은 ‘Chapter IV’를 참고하세요).

하지만 주의사항도 있습니다. 우리 자녀들이 유해한 사이트에 접근하는 것을 원천적으로 봉쇄하는 것은 맞지만 자녀들과 충분한 대화와 합의를 통해 진행하여야 한다는 점입니다.


7. 약관에 동의함에 체크를 하고, '사용자 정보 입력'에 국가, 학부호, 성명, 자·학교, 학부호 e-mail, 전화번호 정보를 입력하고 설치를 누르면 됩니다. (7-1을 참조하세요)

청소년 유해정보 필터링 소프트웨어 설치 방법


1. 그린i-Net(www.greeninet.or.kr)에 접속하여 'S/W 다운로드'를 클릭합니다.




4. 해당 부분에 '확인'을 누르시면 다운로드가 시작됩니다.




2. 소프트웨어 종류 → '무료 다운로드'를 클릭합니다.




5. 그린i-Net 제공 무료 유해정보 필터링 프로그램을 실행 및 설치합니다.




3. '자녀 학교', '소속 교육청'을 선택합니다.




6. 언어 선택을 합니다.



7-1. 자녀학교 입력은 초·중·고 선택을 하시고 검색을 누르면 아래의 화면이 나오며 자녀 학교를 입력하시고 검색을 누르시면 학교가 나오며 학교를 선택하시면 됩니다.



8. 컴퓨터 화면 우측 하단에 프로그램 아이콘이 생겼는지 확인합니다.



방송통신심의위원회 '그린i-Net' 필터링 소프트웨어 홍보 리플릿

Q TIP 우리 아이들이 인터넷상의 불법, 음란, 유해매체에 지속적인 노출 상태로 방치될 경우 다른 사회문제와도 연결이 될 위험성이 있습니다. 그 한 가지 예가 바로 디지털 성범죄 관련 문제입니다.

‘디지털 성범죄’란 동의 없이 타인의 신체를 촬영하거나 유포하는 행위 등을 포괄하는 개념이며, 최근 여학생 기숙사를 불법 촬영한 영상물의 유통, 누드모델 사진 유통, 단체 채팅방을 통한 성관계 영상물의 유통 등 연이어 발생되고 있는 사건·사고로 큰 사회적 혼란을 야기하고 심각한 문제가 되고 있습니다.

타인의 신체를 동의 없이 촬영하거나, 유포하는 것은 「성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법」에 따른 명백한 범죄 행위이며, 불법 촬영물의 피해자에게 수치심을 유발하는 언어폭력, 피해자 및 가족의 신상을 공개하는 행위 등도 역시 심각한 2차 가해행위에 해당합니다.

이뿐 아니라, 웹하드 사이트 등에서 무분별하게 유통되는 디지털 성범죄 관련 영상물을 우리 아이들이 무심코 접하게 되는 경향이 반복된다면 본인 스스로 느끼지 못하는 사이에 타인의 성행위 영상물 등 불법유통 촬영물을 마치 오락물처럼 소비하게 될 가능성도 있습니다. 불법촬영물 유포는 당연히 심각한 범죄행위이지만 유포된 불법촬영물을 단순한 재미나 호기심에 보는 것도 우리 사회에 만연한 디지털 성범죄 폐해에 가담하는 것일 수 있다는 인식을 자녀들이 가질 수 있도록 부모님들이 관심을 갖고 지도할 필요가 있습니다. 이제는 우리 아이가 초등학교 저학년 청소년이라고 해서 마냥 안심할 수 없는 현실에 이르렀습니다. 부모님들이 집을 비운 사이 우리 아이들이 너무나 쉽게 이러한 불법유통 촬영물을 비롯한 음란, 유해 영상·콘텐츠를 접할 수 있는 환경이 되었기 때문입니다.

방송통신심의위원회에서 각 가정에 무료로 보급하고 있는 ‘그린I-Net 청소년 유해정보 필터링 소프트웨어’가 바로 이러한 불법, 음란, 유해한 콘텐츠에 대한 접속을 차단하고, 자녀들이 접속하는 순간 부모님들의 스마트폰으로 접속 사실을 즉시 알려주기 때문에 자녀들의 지도에 있어서 꼭 필요한 존재라고 말씀드리고 싶습니다.



② 우리 가정의 미디어 사용규칙

아이들과 함께 사용규칙을 만들면 안정감을 제공할 뿐만 아니라, 조절력을 키워줄 수 있습니다. 이때 규칙을 정하는 것이 부모님 마음에 들지 않는 아이의 행동을 고치는 것이 주된 목적이 아니라, 논점을 기억해야 합니다. 물론, 초등학교 저학년의 특성상 규칙을 정함에 있어 보호자의 주도적인 참여가 중요합니다.

사용규칙을 만드는 것은 크게 3단계로 구분이 됩니다.



STEP 1 무드 조성하기(협상 테이블 놓기)

: 규칙을 협상하기에 앞서 먼저 협상할 분위기를 만들어야 합니다

- 협상 상황이 생기면 감정을 표현하되, 감정적으로 비난하지 않습니다.
- 또한 합의 과정을 통해 규칙을 만들 것을 제안합니다.

① 보호자와 아이가 느끼는 감정을 적절하게 표현하고, 경청하기

아이가 미디어를 조절하지 못할 때, 부모님은 불편한 감정을 경험합니다. 이러한 상황에서 부모는 자신이 느끼는 것을 여과 없이 표출하기보다는, 먼저 자기의 감정을 알아차리고 적절하게 표현하는 것이 중요합니다. 불편한 상황에 대해서 간단히 요약하여 마음속에 느껴지는 걱정이나 불안감, 불편감, 화남 등을 표현할 수 있습니다. 동시에 아이가 미디어를 사용할 때 느끼는 감정 등을 이야기할 수 있도록 이끌어줘야 합니다. 감정에는 답이 없으므로 서로의 감정을 적극적으로 경청하되 비난하지 않도록 유의해야 합니다. 즉, 감정은 이야기하되 감정적으로 되지 않도록 주의해주세요.

② 규칙 정하기는 일방통행이 아닌, 함께하기

규칙은 부모님이 일방적으로 정하는 것이 아니라 함께 상의해서 정하는 과정임을 꼭 전달해야 합니다. 규칙을 정하면 부모와 자녀 모두 윈윈(Win-Win)하는 상황이 된다는 점도 언급해주는 것이 좋습니다. 사용규칙을 통해 미디어 사용시간이 제한되지만, 약속한 시간 내에서는 당당히 미디어를 사용할 수 있다는 점을 알려주세요.

STEP

2

의견을 제안하고 골라보기 : 의견은 모두 적되, 베스트 두 가지를 정합니다

- 상대방의 의견을 모두 받아 적습니다. 판단하지 않고 최대한 많이 써주세요.
- 여러 의견 중 가장 좋아 보이는 '베스트 2'를 고릅니다.

자녀가 사용규칙 정하기에 대해 동의하였다면, 본격적으로 규칙을 만들어봅시다.

1 규칙을 제안할 때, 부모와 아이 모두 자유롭게 이야기하기

의견을 제안할 때는 부모와 아이 모두가 자유롭게 사용규칙을 이야기합니다. 이 과정은 각자가 원하는 규칙을 제안하면서 서로의 생각을 알아보는 일종의 '브레인스토밍' 과정을 거쳐야 합니다. 이때 의견에 대해 판단을 하지 않는 것(판단 보류)과 충분한 양을 만들어 내는 것(수량달성)이 중요합니다. 터무니없는 의견이 나와도 이를 판단하거나 비판하지 않고, 어떤 의견도 지워서는 안됩니다.

그리고 브레인스토밍은 질보다는 양이 중요합니다. 최대한 많은 양의 아이디어를 짜낸 다음, 하나의 멋진 규칙을 제시하기 위해 아이디어를 하나씩 줄여가야 합니다.

Q TIP 단 주의해야 할 점은 충분히 넉넉한 시간과 자유롭게 쓸 수 있는 공간(필기, 환경적)이 있어야 한다는 것입니다. 그리고 규칙을 만들 때 마다 매번 활용하지 않아도 됩니다. 반드시 필요한 순간에 시간을 넉넉히 가지고 의견을 제안해야 합니다.

2 부모님과 아이의 의견 하나씩 '베스트 2' 뽑기

의견이 충분하다면 가장 좋아 보이는 의견 '베스트 2'를 고릅니다. 모든 의견들이 소중하지만, 가장 현실적이고 실현가능하며 만족할 가능성이 높은 의견을 두 가지만 선정하는 것이 필요합니다. 많이 뽑으면 좋겠지만, 의견의 장단점을 같이 생각해야 하기 때문에 두 가지만 뽑을 것을 추천합니다. 부모님 의견 한 가지, 아이 의견 한 가지를 선택한다면 더할 나위 없이 좋습니다.

STEP

3

합의하기 : 장점과 단점을 적고 비교한 후, 규칙을 선정합니다

- 베스트 2의 장점과 단점을 적고 비교한다.
- 규칙을 선정한다(제일 어려움).
- 모니터링 규칙, 상벌을 정한다.

이제 거의 마무리 단계입니다. 가장 어려운 부분이 남았지만 규칙을 만드는 것은 얼마 남지 않았습니다.

1 '베스트 2' 규칙의 장점과 단점 비교하기

우선 '베스트 2' 의견의 장점과 단점을 비교해야 합니다. 장단점을 생각할 때는 부모와 자녀의 의견을 고르게 내어 각자의 입장이 잘 반영될 수 있도록 합니다. 밑에 예시에 나온 것처럼 장점과 단점을 나열한 표처럼 만든다면 더 쉽게 쓸 수 있습니다.

	아이 의견	부모 의견
장점		
단점		

2 장점과 단점 비교하여 규칙을 정하기

다음으로 규칙을 선정하는 단계입니다. 장단점을 비교한 결과, 더 나아 보이는 규칙을 고르거나, 두 가지 규칙을 절충한 규칙을 만드는 것입니다. 사실 이 단계가 제일 어려울 수 있습니다. 부모님 마음에 드는 규칙대로 타협이 되지 않을 수 있기 때문입니다. 하지만 처음부터 지키기 싫은 규칙을 만든다면 지키기 어렵겠지요? 무엇보다 중요한 것은 자녀가 규칙이라는 울타리 안에 들어오도록 이끌어주는 것입니다.

3 모니터링 방법과 상벌 정하기

마지막으로 모니터링 방법과 상벌을 정합니다. 이 단계에서는 모니터링 방법을 정하고 상벌을 정합니다. 모니터링 방법은 구체적으로 정해야 합니다. 규칙 수행기간, 모니터링 방법, 시기, 내용을 정합니다. 상벌을 정하는 것도 중요합니다. 아이의 가장 큰 동기가 될 수도 있기 때문입니다. 상을 정할 때는 두 가지만 유념해주세요. 아이가 원하는 것을 주되 성장에 해롭지 않은 것을 줄 것, 쉬운 수준의 목표를 정해서 아이가 달성하는 성공적인 경험을 하도록 이끌어줄 것입니다.

TIP 상의 종류로는 먹거나 마시는 음식과 같은 소모적 강화물 / 용돈, 옷, 운동화와 같은 소유적 강화물 / TV보기, 야구장가기, 축구하기, 캠핑가기와 같은 활동적 강화물 / 안아주기, 칭찬하기와 같은 사회적 강화물이 있습니다.

벌을 정할 때도 유념해야 할 사항이 두 가지 있습니다. 우선 예측 가능하게 벌을 주어야 합니다. 합의된 규정에 맞춰 정해진 기간에 주어야 하고, 규칙을 일관적으로 적용하도록 해야 합니다. 간혹 부모님들이 상황적으로, 감정적으로 예외를 만들어주는 경우가 있습니다. 이렇게 되면 아이들은 규칙을 자기 마음대로 할 수 있다는 잘못된 생각을 할 수 있어 행동을 제한하는 것이 어려울 수 있습니다. 단호할 때는 단호한 것이 필요합니다. 두 번째로는 처벌은 피해야 한다는 것입니다.

TIP 벌을 줄 때는 자녀가 싫어하는 것을 벌로 주기(정적처벌)보다는, 아이가 좋아하는 것을 못하게 하는 것(부적처벌)이 좋습니다. 정적처벌은 내적 동기를 저해하고 관계를 해칠 수 있기 때문입니다. 또한 부적처벌의 경우에도 수면시간, 음식과 같이 생존과 관련된 벌은 절대 안 됩니다. 용돈 삭감, 스마트폰 사용시간 줄이기와 같은 것이 효과적일 수 있습니다.



4 홀로서기 - 함께 하면 스스로 달라진다.

가 알 것 - 우리 아이의 자율성

초등학교 저학년 아이들은 스스로 하고 싶은 마음은 있어 “내가 알아서 할 거야!” 라고 큰소리 치지만 스스로 계획하고 수행하는 능력은 부족합니다. 따라서 보호자는 아이들이 스스로 할 수 있는 적당한 힌트를 주고, 재미와 즐거움을 제공해 주는 것이 필요합니다.

1 자녀를 믿고 신뢰하기

우리 아이의 자율성을 키워주기 위해서는 지키기 어려워하는 모든 것을 부모님이 도와주기 보다는, 힘들더라도 아이가 스스로 할 수 있도록 지켜봐 주는 것이 필요합니다. 우리 아이들이 때로는 철없고 무모한 행동을 하기도 합니다. 그래도 정해진 한계에 위배되지 않는다면 할 수 있도록 허용하는 것도 필요합니다. 만일 아이의 행동에 대해 사사건건 간섭한다면, 아이는 스스로 생각하고 해결할 수 있는 능력을 키우기 어렵게 됩니다.

보호자의 자녀에 대한 흔들림 없는 믿음과 존중의 모습은 아이에게 정서적인 안정감을 주고, 능동적으로 생각할 수 있는 여유를 갖게 해줍니다.

2 아이에게 충분한 관심을 보여주기

초등학교 저학년 아이들은 인정받고 싶어 하는 마음이 커서, 누군가로부터 관심을 받고 칭찬을 받는 것을 좋아합니다. 한편 혼자서 잘하던 일도 응석을 부리며 하지 않으려는 모습을 보이기도 하는데, 이 또한 관심을 받고 싶어 하기 때문입니다. 따라서 충분한 관심을 보여 주면서 자신의 행동을 조절해 나갈 수 있도록 구체적이고 방향성 있는 칭찬을 해주는 것이 필요합니다.

3 다양한 활동경험을 아이들이 선택하기

초등학교 저학년 아이들은 새로운 환경에 잘 적응하고, 다양한 활동에 흥미를 보입니다. 아이들의 관심과 흥미를 미디어가 아닌 다른 곳에도 쏟을 수 있도록 도와주는 것이 필요하며, 이때 아이들 스스로 선택할 수 있는 기회를 지속적으로 마련해 주는 것이 좋습니다.

미디어 사용 대신 자신이 선택한 활동을 하면서 즐거움과 성취감을 얻을 때, 아이들은 자율성을 배울 수 있습니다. 그리고 아이들과 함께 선택한 활동을 시작했다면, 일회성에 그치지 않고 꾸준히 진행할 수 있도록 도와주는 것이 필요합니다.

나 할 것 - 아이가 스스로 선택할 수 있도록 만들기

① 아이가 정한 규칙을 어겼을 때 어떻게 할까요?

발달적으로 아이들은 보호자와 정한 규칙을 쉽게 잊어버리기도 하고, 따르는데 실패할 수도 있습니다. 이때 무작정 야단을 치거나 실망스러운 태도를 갖기 보다는, 아이들의 발달적 특성을 이해하고 받아들이는 것이 필요합니다.

이를 위해, 보호자가 할 수 있는 방법을 아래에 적어 보았습니다. 어렵더라도 아이가 규칙을 지키지 못할 때는 아래와 같이 적용하는 것이 좋습니다.

단, 아이가 반복적이거나 습관적으로 규칙을 어길 시에는 따끔하게 타이를 필요가 있지만, 이때도 감정에 치우친 화풀이가 되지 않도록 주의해야 합니다.

[규칙을 지키지 못하더라도 격려하기]

보호자는 [함께하기]편에서 습득한 모니터링 방법을 통해 피드백하고 정해진 상과 벌을 주는 것이 중요합니다.

만약 우리 아이가 규칙을 지키지 못한 경우에는 함께 정한 벌을 주어야 하는데, 이때 화를 내지 않아야 벌의 의미가 오해되지 않을 수 있습니다. 아이가 규칙을 지키지 못하여 벌이 주어지는 경우, 먼저 아이가 규칙을 지키지 못한 잘못에 대해 인정할 수 있도록 도와주는 것이 필요합니다. 동시에 약속을 지키려고 노력했던 부분에 대해 구체적인 언어로 격려를 해주어야 합니다.

[함께 정한 규칙을 다시 떠올리기]

아이가 규칙을 지키지 못하여 격려하고, 정해진 벌을 받는 것으로 상황이 종결이 되면 안됩니다. 아이가 규칙을 지키고자 하는 동기가 계속 유지될 수 있도록 보호자가 도움을 주는 것이 필요합니다. 이를 위해서, 함께 정한 규칙과 이를 지켰을 때 얻을 수 있는 상을 다시 떠올릴 수 있도록 돕는 것이 필요합니다. 하지만 생각날 때마다 이야기를 하면 잔소리로 느낄 수 있으니, 중간점검 시점을 정해서 이야기하는 것이 좋습니다.

격려하기와 규칙 떠올리기의 예

모니터링(아침 기상)	오늘 아침에 늦잠을 잤구나?
격려하기	어제, 우리 약속을 지키기 위해 노력한 것을 알고 있어.
규칙 떠올리기	남은 주 동안 우리가 계획한 것을 다시 지켜보자. 잘 지켜지면 엄마와 약속한 상을 받을 수 있으니, 노력해보자!

[계속적인 실패가 이어질 경우 대안제시를 통한 일부 수정]

일단 정한 규칙은 가급적 변경하지 않고 지속하는 것이 아이와의 신뢰감을 위해 필요하기도 합니다. 하지만 아이가 규칙을 지키지 못해서 규칙이 있으나 마나한 상황이 되거나, 규칙이 너무 약해 강도를 조금 강하게 할 필요가 있다면, 규칙을 유지할 것인가 혹은 변경할 것인가를 아이와 논의하는 것이 필요합니다. 물론 초등학교 저학년의 특성상 정해진 규칙 변경에 대해 보호자가 주도적으로 제안을 하고 이끌어가야 할 필요가 있습니다.

규칙을 바꾸기로 합의하였으면, [함께하기]의 사용규칙을 만드는 3단계 방법을 다시 실시하면 됩니다.

① TIP 단, 부모가 주도하더라도 자녀가 제기하는 의견에 대해 변명으로 받아들이지 말고 자신의 생각(가치, 흥미)을 찾아가는 과정으로 생각하고, 존중하는 태도를 가져야 합니다.



[칭찬이 필요한 경우, 칭찬을 잘 하는 방법]

함께 정한 규칙을 잘 지키거나 실수 이후 많이 개선이 되는 경우, 적절한 칭찬을 통해 아이에게 즐거운 성취경험을 준다면 스스로 규칙을 지킬 수 있도록 하는 좋은 동기가 됩니다.

칭찬하기 1 - 구체적인 칭찬

구체적이지 않은 칭찬보다는 올바른 행동이나 긍정적 결과를 이끈 행동에 대해 구체적으로 칭찬을 합니다.

좋은 칭찬의 예

"우리가 약속한 시간에 맞춰 게임을 끝냈구나~"

"밥먹을 땐 스마트폰을 사용안하기로 했는데 정말 약속을 잘 지켜주었구나~"

YES

잘못된 칭찬의 예

"정말 잘했네~!"

"정말 약속을 잘 지켰구나~!" (행동의 방향을 제시하지 못한다.)

NO

칭찬하기 2 - 과정에 대한 칭찬

결과에 치중한 칭찬을 받은 아이는 성취결과에만 관심이 많으며, 향후 실패할 가능성이 적은 쉬운 과제를 선택하게 될 가능성이 높습니다. 따라서 결과에 이르는 과정에 대한 칭찬이 필요합니다.

좋은 칭찬의 예

"힘들고 어려웠을텐데 포기하지 않고 열심히 해줘서 고맙구나"

YES

잘못된 칭찬의 예

"이번 시험에 1등을 했구나 정말 잘했다!"

NO

칭찬하기3 - 과도하거나 의도적인 칭찬은 금물

과도하고 의도적인 칭찬은 아이의 자만심을 키우게 되거나 오히려 칭찬을 받을 수 없는 상황에서는 쉽게 포기를 하게 됩니다.

잘못된 칭찬의 예

"잘할 수 있지? 00이 잘하겠지~"

NO

② 미디어 사용 이외에 다양한 활동 찾기

아이들이 자율적으로 게임이나 스마트폰 외에 재미있는 것을 찾게 도와주는 것이 부모님들에게는 중요한 일입니다. 특히 소근육과 대근육이 발달한 상태에서 협응능력을 키워야 하는 시기에는 몸을 움직일 수 있는 기회를 많이 만들어 주어야 합니다. 또한 조망수용능력이 발달하는 동안 다른 사람들과 조화를 이루어 규칙을 배우고 협동할 수 있는 기회를 가질 수 있도록 도와주어야 합니다. 마지막으로 다양한 활동에 흥미가 높아지는 시기이므로 관심과 열정을 쏟을 수 있는 활동이나 대상을 찾아주는 것이 중요합니다.

[아이와 함께 운동을 하세요]

아이와 함께 운동을 해 보세요. 아이들이 학교를 비롯한 규율에 맞춘 생활을 하면서 육체적인 활동을 제지당하는 경우가 많고, 이때 문제가 생기게 됩니다. 아이들은 정신적, 육체적 건강을 위해서 달리고 뛰어오르고 기어오르고 깡충깡충 뛰어다니는 활동이 필요합니다. 신체활동을 통해 에너지를 직접 발산할 수 있는 환경을 마련해주는 것은 아이들이 규율을 수월히 지킬 수 있는 중요한 조건입니다.

① TIP 함께 신체적 활동을 하는 놀이

슬래잡기, 꼬리잡기 / 격투기, 검도, 합기도, 태권도, 복싱 / 부모와 간단한 음식 만들기, 산책, 쇼핑 / 줄넘기 놀이(댄스), 트램펄린 놀이, 인형 배드민턴 놀이 / 스케이트보드, 롤러스케이트 / 레고놀이

[다른 게임 활동을 찾아보세요]

게임은 규칙에 따라서 자신이 이길 수 있는 방법을 찾는 전략을 구상하고 실행하는 방법입니다. 아이들은 종종 이기기 위해 규칙을 어기거나, 자신만의 방법으로 이기려고 하는 경우가 종종 있습니다. 이 때문에 부모님과 마찰이 생기는 경우도 있습니다. 스마트폰, 컴퓨터를 활용한 게임 대신에 보드게임을 함께 하는 것이 유용합니다. 가족들과 대면하면서 하는 활동이기 때문에 친목을 다질 수 있을 뿐 아니라, 부모님이 세우는 전략을 보고 들으면서 자신만의 다양한 방법을 궁리하고 배울 수 있습니다.

① TIP 규칙을 활용한 활동의 예

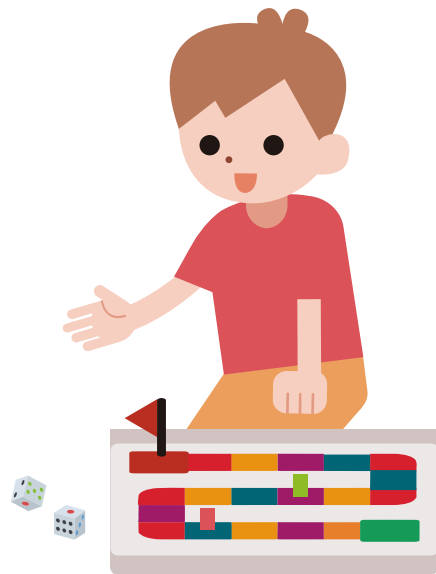
보드게임 또는 바둑, 장기, 퍼즐 맞추기 등 / 각종 스포츠(피구, 농구 등) / 끝말잇기 게임

[다른 재미있는 활동을 찾아보세요]

아이가 즐길 수 있는 활동은 다양합니다. 부모님들이 스마트폰, 인터넷을 쓰는 아이에게 화가 나는 이유 중 하나가 다른 활동이 많은데도 그것에만 몰두하기 때문일 수 있습니다. 특히 이 시기는 여러 가지 재능을 탐색할 수 있는 중요한 시기이므로, 아이들이 다양한 활동을 통해 자신의 재능을 발견할 수 있도록 도와주어야 합니다.

④ TIP 규칙을 활용한 활동의 예

악기 배우기, 그림으로 표현하기 / 집 만들기 놀이 / 용돈 벌기 / 가면 놀이, 학교 놀이 / 마술



CHAPTER III

미디어 세상 속 우리 아이를 도와주세요!
(선생님편)

1 미디어 세상에서 헤매는 아이들을 학교에서 확인하는 방법?

초등학교 저학년 아이들은 가정에서의 습관과 행동이 학교에서 고스란히 드러나는 편입니다. 따라서 선생님의 작은 관심만으로 아이들의 어려움을 빠르게 파악하여, 가정에서의 적절한 지도 혹은 전문가에게 의뢰할 수 있는 적절한 타이밍을 잡을 수 있습니다. 인터넷과 스마트폰으로 대표되는 미디어 세상에 빠져 어려움을 보이는 저학년 아이들이 보이는 반응에는 어떤 것들이 있는지 알아 보겠습니다.

가 미디어 사용 조절이 어렵고, 계속 하고 싶어합니다

선생님과 약속한 미디어 사용시간에 대해서 지키기가 어렵고, 한번 시작하면 계속하고 싶어 해서, 수업시간이 되어도 수업으로의 전환이 어려운 경우가 있습니다. 더불어 평소 자신이 좋아하는 게임 캐릭터나 유튜브 활동에 몰입하여 틈나는 대로 관련된 이야기나 활동을 합니다.

나 미디어 사용과 관련해 감정변화가 있고, 금단증상이 있습니다

미디어 사용이 제한되는 것에 대해 짜증을 쉽게 내며, 사소한 지적이나 간섭에도 억울해 합니다. 하지만 미디어 관련 활동을 허락하면 쉽게 기분이 풀리고, 즐거워하는 모습을 보입니다.

다 생활의 모든 관심이 미디어 사용에 맞추어져 있고 집착이 있습니다

다른 활동보다 미디어 기기(스마트폰, 게임 등)의 사용을 좋아하며, 학교에서도 친구들과 어울려 놀지 않고, 혼자 게임을 하거나 유튜브 영상을 보는 것을 좋아합니다. 또한 친구와 만나서도 주로 미디어와 관련된 활동을 각자 하거나, 대화의 주된 화제가 미디어 사용에 대한 것입니다.

라 미디어 기기 사용으로 인한 생활에서의 어려움과 말썽이 있습니다

수업시간에 너무 졸려 하고 집중도 잘 못하고, 선생님 몰래 스마트폰을 하다가 혼나는 경우가 있습니다. 눈도 나빠지고, 잠이 부족해 학교에서도 책상에 엎드려 자는 모습을 보입니다. 그리고 부모님과 갈등이 있어 면담시간에 이와 관련한 내용을 자주 확인할 수 있습니다.

2 미디어 세상에 헤매는 아이들을 돕는 방법은?

STEP

1 체크 및 점검하기

우선, 매년 3월과 4월에 실시하는 초등학교 4학년 대상 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사에 적극적으로 참여하여 1차적인 파악을 합니다. 나머지 학년에 대해서는 위에서 설명한 학교에서 확인할 수 있는 문제징후들을 잘 관찰하여, 어려움이 언제부터 시작되었는지 혹은 눈에 띄는 아이의 부적응 행동은 무엇인지를 확인할 필요가 있습니다.

STEP

2 욕구 파악하기와 대안 협상하기

학생의 문제행동이 반복되면 선생님의 인내심에 한계가 와서 혼을 내거나, 선생님의 훈계에 학생이 과민하게 반응하여 당황하는 경우도 생기게 됩니다. 따라서 학생의 버릇을 고치겠다고 무조건 혼을 내거나, 알아서 되겠지라는 마음으로 내버려 두는 것은 모두 좋지 않습니다.

먼저 학생이 인터넷·스마트폰을 과하게 사용하거나 유해매체에 접속하는 욕구와 동기에 대해 알아보는 것이 필요합니다. 학생들의 인터넷·스마트폰 사용동기를 살펴보면, 그저 재밌는 것이 좋은 경우, 친구와의 관계가 중요해서 하는 경우, 힘든 상황이 싫어서 하는 경우, 뭐든 최고가 되고 싶은 마음으로 크게 나눕니다. 이런 욕구를 세밀하게 파악하기는 어렵겠지만, 학생의 욕구를 파악하는 것 자체가 학생을 이해하고 수용하는데 도움이 될 것입니다.

그리고 가능하다면 학생과 학교에서만이라도 인터넷·스마트폰 대신 할 수 있는 긍정적 대안 행동을 선택할 수 있도록 도와 줄 수 있으면 좋습니다. 이를 위해, 아래와 같이 몇 가지를 점검하고 같이 계획을 세워 활동주제를 정할 수 있습니다.

① 파악한 욕구를 스마트폰 이외의 방법으로 충족시킬 수 있는 방법 생각하기

- 재밌는 것이 좋은 경우
: 아이들이 충분히 움직일 수 있는 활동 찾기, 반 아이들이 좋아하는 놀이(인터넷·스마트폰 제외) 소개 등
- 친구와의 관계가 중요한 경우: 단체 놀이를 통해 사회성 기술 기르기

② 쉬는 시간에 할 수 있는 놀이 구상하기

③ 직접 다 같이 해보며 대안활동 소개하기

STEP

3

목표를 세우고, 변화를 체크하기(학부모와 함께)

학생과 같이 세운 긍정적 대안활동과 학생의 학교생활을 함께 점검해 볼 수 있도록 작은 목표를 세우고, 변화를 서로 체크해볼 수 있도록 하는 것이 좋습니다. 변화에 대한 체크는 아이가 잘 하는지 못 하는지를 감시하는 개념이기 보다는, 학교에서의 작은 변화를 선생님들이 민감하게 알아주고, 기운을 북돋아주는 것을 의미합니다. 선생님들은 이점을 명심하여 아이의 생활을 세심하게 관찰해야 합니다.

이때 학부모에게 해당상황을 잘 설명하고 협조를 요청하는 것은 무척 중요한 사안인 것 같습니다. 특히 초등학교 학생들의 인터넷·스마트폰 사용 조절은 부모의 관여가 가장 중요한 요소이므로, 학부모와 함께 학생을 돕는 것은 필수과정입니다.

STEP

4

전문가에게 의뢰하기

학생의 인터넷·스마트폰 과의존이나 유해매체에 대한 노출이 너무 심해 선생님이나 가정에서의 조절이 어렵다고 느껴질 때는 가까운 청소년상담복지센터(국번없이 1388)나 서울의 경우 서울시립청소년미디어센터 혹은 I will센터로 연락을 하면 서비스를 받을 수 있습니다(관련 기관의 연락처는 [부록 2]에서 확인할 수 있습니다).

학생에게 발견되는 인터넷·스마트폰 과의존 혹은 유해매체 과다노출로 인한 어려움은 얼마나 빠르게 대응하느냐에 따라, 이후 초등학교 고학년과 중학교 및 고등학교 시기가 결정됩니다. 따라서 어려움이 느껴질 때에는 부모님에게 학생의 염려되는 상황을 알리고, 전문기관의 도움을 받도록 돕는 것이 필요합니다.

미디어 과의존 문제로 중·고등학교에서 치료를 받는 것은 비용과 시간에서 상당한 소요를 필요로 합니다. 따라서 초등학교 저학년부터 철저한 예방교육을 하고 조기에 어려움을 발견하여 적절한 서비스를 제공하는 것이 중요합니다. 무엇보다 선생님의 관찰과 적절한 개입이 중요합니다. 위의 사항들을 잘 숙지하여, 우리 아이들이 건강하게 성장할 수 있도록 도와주시기 바랍니다.

CHAPTER IV

여러분의 가정에 있는 컴퓨터에 그린i-Net 필터링 소프트웨어를 설치하세요!



우리 아이들이 보다 밝은 미래를 부모님들과 함께 열어가길 수 있도록 하기 위해서는 ‘그린i-Net 청소년 유해정보 필터링 소프트웨어’를 각 가정의 컴퓨터에 설치하여 인터넷 불법·유해정보로부터 자녀들을 안전하게 보호할 수 있는 환경을 마련하는 것이 필요합니다. 컴퓨터 사용을 둘러싼 부모님과 자녀 간의 갈등을 줄이기 위해서는 평소에 자녀들의 PC 사용습관에 관심을 기울이고 문제해결에 적극적으로 참여하는 자세가 필요합니다.

그린i-Net 청소년 유해정보 필터링 소프트웨어는 자녀들의 연령이나 정보에 대한 이해수준에 따라 인터넷 정보를 적절하게 이용할 수 있도록 하기 위하여 유해정보의 노출 정도를 학부모가 직접 선택할 수 있도록 각 소프트웨어에 내용등급 설정기능이 필수적으로 포함되어 있습니다. 이 기능을 적극적으로 활용함으로써 자녀들에게 불법·유해정보의 접근을 사전에 차단하는 동시에 유익한 정보는 아무런 제한 없이 이용할 수 있는 환경을 각 가정에서 자율적으로 조성해 나갈 수 있습니다.

어린 자녀들의 컴퓨터 이용시간을 관리할 수 있는 기능을 부모님이 적절히 활용하는 것도 도움이 됩니다. 어릴 때부터 부모와 자녀 간의 대화와 타협을 통해 컴퓨터 이용시간을 자율적으로 조절하는 능력을 습득하는 데 꼭 필요한 기능입니다. 소프트웨어의 시간관리 기능에 대한 세심한 관심과 능동적 활용으로 컴퓨터로 인해 발생하는 역기능을 학부모와 자녀가 함께 줄여나갈 수 있을 것입니다.

1 자녀들의 연령이나 정보이용 수준에 따라 인터넷 내용등급 수준 선택

구분	노출	성행위	폭력	언어
전체가 (초등학교생)	1등급	0등급	1등급	0등급
12세이상 (중학생)	2등급	2등급	2등급	1등급
15세이상 (고등학교생)	2등급	2등급	3등급	2등급
19세이상 (성인)	3등급	3등급	4등급	4등급

2 컴퓨터 시간관리 및 사용기록 조회 기능 활용

● 그린i-Net 청소년 유해정보 필터링 소프트웨어 및 시간관리 프로그램 설치 방법

STEP

1

청소년 유해정보 필터링 소프트웨어 사이트(www.greeninet.or.kr)에 접속하여 ‘소프트웨어 다운로드’를 클릭합니다.



STEP

2

소프트웨어 종류 → ‘무료 다운로드’를 클릭합니다.



STEP

3

'자녀 학교', '소속 교육청'을 선택합니다.

청소년정보이용안전망 > 유해정보 필터링 지원시스템

이름 안내

'청소년 유해정보 필터링 소프트웨어'는 다양한 학제를 통해 유통되는 유해정보로부터 청소년을 보호하고, 우리의 자녀들이 건강하고 올바르게 방송통신 정보를 이용할 수 있는 환경을 조성하기 위하여 보급하는 소프트웨어입니다.

학부모나 교사 등 청소년 보호자들이 그린 i-Net 홈페이지에서 원하는 소프트웨어를 내려받아 무료로 설치할 수 있습니다.

사용자/SW 설치 가점 정보 입력

자녀 학교: ☐ 대위학아동 ☐ 초 ☐ 중 ☐ 고 ☐ 기타

소속 교육청

서울	부산	대구	인천	광주	대전
울산	경기	강원	충북	충남	전북
전남	경북	경남	제주	세종	기타

설치 메뉴얼 다운로드: 한국어 English 中文 Việt

STEP

5

무료 유해정보 필터링 프로그램을 실행 및 설치합니다.

청소년정보이용안전망 > 유해정보 필터링 지원시스템

이름 안내

'청소년 유해정보 필터링 소프트웨어'는 다양한 학제를 통해 유통되는 유해정보로부터 청소년을 보호하고, 우리의 자녀들이 건강하고 올바르게 방송통신 정보를 이용할 수 있는 환경을 조성하기 위하여 보급하는 소프트웨어입니다.

학부모나 교사 등 청소년 보호자들이 그린 i-Net 홈페이지에서 원하는 소프트웨어를 내려받아 무료로 설치할 수 있습니다.

사용자/SW 설치 가점 정보 입력

자녀 학교: ☐ 대위학아동 ☐ 초 ☐ 중 ☐ 고 ☐ 기타

소속 교육청

서울	부산	대구	인천	광주	대전
울산	경기	강원	충북	충남	전북
전남	경북	경남	제주	세종	기타

설치 메뉴얼 다운로드: 한국어 English 中文 Việt

greeninet.Lor.Arris\InoonAgreePack_V3038.exe(1.73M)(송) 실행하거나 저장하시겠습니까?
이 형식의 파일은 사용자의 컴퓨터에 피해를 줄 수 있습니다.

실행(R) 저장(S) 취소(C)

STEP

6

언어 선택 및 약관에 동의함을 클릭합니다.

STEP

7

'사용자 정보입력'에 국가, 학부모 성명, 자녀 학교, 학부모 e-mail, 전화번호 등 정보를 입력하고 설치를 누르면 됩니다.

청소년정보이용안전망 > 유해정보 필터링 지원시스템

이름 안내

'청소년 유해정보 필터링 소프트웨어'는 다양한 학제를 통해 유통되는 유해정보로부터 청소년을 보호하고, 우리의 자녀들이 건강하고 올바르게 방송통신 정보를 이용할 수 있는 환경을 조성하기 위하여 보급하는 소프트웨어입니다.

학부모나 교사 등 청소년 보호자들이 그린 i-Net 홈페이지에서 원하는 소프트웨어를 내려받아 무료로 설치할 수 있습니다.

사용자/SW 설치 가점 정보 입력

자녀 학교: ☐ 대위학아동 ☐ 초 ☐ 중 ☐ 고 ☐ 기타

소속 교육청

서울	부산	대구	인천	광주	대전
울산	경기	강원	충북	충남	전북
전남	경북	경남	제주	세종	기타

확인 누르면 다운로드가 시작됩니다.

확인 취소

3 그린i-Net 청소년 유해정보 필터링 소프트웨어 주요 기능

가 청소년 유해 사이트 필터링 기능

- 자살, 폭력, 음란물, 도박 등 유해정보가 포함된 청소년 인터넷 유해 사이트를 자녀들이 무분별하게 이용하지 않도록 학부모들이 선택적으로 차단할 수 있는 기능
- 이용 목적에 따라 학부모가 차단, 비차단 사이트 추가 선택 가능

나 프로그램 차단 기능

- 컴퓨터에 설치된 프로그램 중에 사용자가 설정한 항목을 차단하는 기능
- 컴퓨터에서 실행되는 특정 유해프로그램 차단 가능

다 사용시간 제한설정 기능

- 부모들이 외출한 동안 혹은 야간시간 등에 자녀들의 인터넷 사용을 미리 조정할 수 있는 기능
- 맞벌이 가정의 자녀들에게 더욱 유용한 기능
- 사용시간 제한설정으로 자녀의 컴퓨터 이용시간을 관리하여 자녀들의 인터넷 중독 예방 기대

라 필터링 소프트웨어 보호 기능

- 자녀들이 프로그램을 쉽게 지울 수 없게 하는 기능
- 관리자(부모)의 허가 없이는 프로그램 삭제가 불가능하며, 관리자 외 다른 사용자의 차단기능 설정 변경 불가

마 필터링 등급 선택 기능

- 사용자의 목적에 따라 내용별 차단등급에 대한 자율적 선택 기능

바 동영상 차단 기능

- 유해 사이트 차단만으로는 유해동영상 유통 방지는 어려움
- P2P, 웹하드, 메신저 등을 통해 유통되는 음란, 유해(잔혹, 엽기 등) 동영상의 재생, 편집, 재배포를 차단하는 기능

사 유해정보 접속 실시간 알림기능

- 필터링 소프트웨어가 설치된 각 가정의 PC로 인터넷 유해 사이트나 동영상 등 청소년 유해정보에 접속할 경우 스마트폰 관리 앱(App)을 통해 실시간으로 알려 줄 수 있는 부가기능

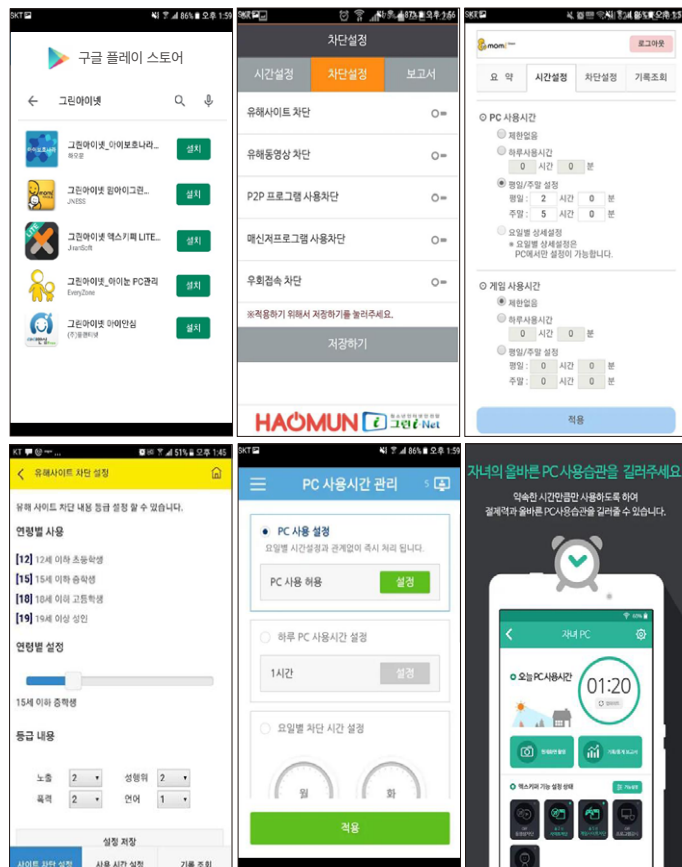
아 다자녀 아이디 기능

- 자녀의 연령과 수준에 따라 접근할 수 있는 인터넷 사이트, 게임 등을 구분하여 PC에 설치된 하나의 소프트웨어로 복수의 아이디를 사용할 수 있는 기능



4 스마트폰용 PC관리 앱 소개

- '스마트폰용 PC관리 앱'은 학부모의 스마트폰을 이용해서 자녀들의 PC 사용시간, 유해 사이트 차단내역 확인 및 차단설정 관리 등 원격으로 자녀들의 PC 사용습관을 지도할 수 있는 기능을 제공합니다.
- '구글 플레이 스토어'에서 그린i-Net, 그린아이넷, PC관리 등으로 검색하여 무료로 다운로드한 후에 편리하게 사용할 수 있습니다.



그린i-Net 소프트웨어 사업자별 '플레이 스토어(구글 애플리케이션 마켓)' 내 기능 소개 화면

부록 1 - 인터넷·스마트폰 과의존 여부 확인

부록 2 - 인터넷·스마트폰 과의존 상담전문기관 안내

부록 3 - 알아두면 도움이 되는 전문기관



부록 1 - 유아동 인터넷 과의존 관찰자 척도

출처: 한국정보화진흥원

번호	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	식사나 휴식 없이 화장실도 가지 않고 인터넷을 한다.				
2	인터넷을 하다가 그만두면 또 하고 싶어서 조를 때가 많다.				
3	인터넷을 못하게 되면 초조하고 안절부절 못한다.				
4	인터넷을 하고 있을 때만, 흥미진진해 보이고 생생해 보인다.				
5	인터넷을 안 할 때, 다른 것에 집중하지 못하고 불안해 보인다.				
6	다른 할 일이 있을 때도 인터넷을 사용한다.				
7	인터넷을 못하게 되면 지루하고 재미없어 한다.				
8	인터넷을 하는 시간이 하루 중 가장 편안해 보인다.				
9	과다한 인터넷 사용으로 인해 공부에 집중하지 못하고 산만함을 보인다.				
10	게임에서 빨간 피가 튀는 장면을 볼 때에 무덤덤하게 반응한다.				
11	인터넷 사용으로 인해 불규칙한 생활을 하는 것 같다.				
12	정해진 사용을 하겠다고 약속하지만 대부분은 약속을 지키지 않는다.				
13	인터넷을 오래 하느라 아이 체중이 변화한 것 같다.				
14	인터넷을 하지 못하게 하면 화를 내거나 짜증을 부린다.				
15	정해진 사용시간을 잘 지킨다.				

채점 방법	[1단계] 문항별	전혀 그렇지 않다: 1점 / 그렇지 않다: 2점 / 그렇다: 3점 / 매우 그렇다: 4점 ※ 단, 문항 15번은 다음과 같이 역채점 실시 <전혀 그렇지 않다: 4점 / 그렇지 않다: 3점 / 그렇다: 2점 / 매우 그렇다: 1점>
	[2단계] 총점 및 요인별	총점: ① 1~15번 합계 요인별: ② 1요인(1,6,9,11,13번) 합계 ③ 3요인(5,7,3,14번) 합계 ④ 4요인(10,12,15,2번) 합계

고위험 사용자군	유아동	총점: ① 44점 이상 요인별: ② 1요인 14점 이상 / ③ 3요인 12점 이상 / ④ 4요인 14점 이상
	판정: ①에 해당하거나, ②~④ 모두 해당되는 경우	
	인터넷 사용으로 인하여 일상생활에서 심각한 장애를 보이면서 내성 및 금단현상이 나타난다. 대인관계는 사이버 공간에서 대부분 이루어지며, 오프라인에서 만남보다는 온라인에서의 만남을 더 편하게 여긴다. 대개 자신이 인터넷중독이라고 느끼며, 학업이나 집중활동에 곤란을 겪는다. 또한 심리적으로 불안정감 및 우울한 기분을 느끼는 경우가 흔하며, 성격적으로 충동성, 공격성도 높은 편이다. 현실세계에서 대인관계에 문제를 겪거나, 외로움을 느끼는 경우도 많다. ▷ 인터넷중독 성향이 매우 높으므로 관련기관의 전문적인 지원과 도움이 요청된다.	
잠재적 위험 사용자군	유아동	총점: ① 40점 이상~43점 이하 요인별: ② 1요인 13점 이상 ③ 3요인 11점 이상 ④ 4요인 13점 이상
	판정: ①~④ 중 한 가지라도 해당되는 경우	
	고위험 사용자에 비해 보다 경미한 수준이지만, 일상생활에서 장애를 보이며, 인터넷 사용시간이 늘어나고 집착을 하게 된다. 학업에 어려움이 나타날 수 있으며, 심리적 불안정감을 보이지만 절반 정도의 학생은 자신이 아무 문제가 없다고 느낀다. 대체로 계획적이지 못하고 자기조절에 어려움을 보이며, 자신감도 낮은 경향이 있다. ▷ 인터넷 과다사용의 위험을 깨닫고 스스로 계획·조절하여 사용할 수 있도록 하는 노력이 필요하며, 이를 위한 보호자의 지원이 요구된다. 인터넷중독에 대한 주의가 요망되며, 학교 및 유치원 등 관련기관에서 제공하는 건전한 인터넷 활용지침을 따른다.	
일반 사용자군	유아동	총점: ① 39점 이하 요인별: ② 1요인 12점 이하 ③ 3요인 10점 이하 ④ 4요인 12점 이하
	판정: ①~④ 모두 해당되는 경우	
	대부분 인터넷중독 문제가 없다고 느낀다. 심리적 정서문제나 성격적 특성에서도 특이한 문제를 보이지 않으며, 자기행동을 잘 관리한다고 생각한다. 주변 사람들과의 대인관계에서도 충분한 지원을 얻을 수 있다고 느끼며, 심각한 외로움이나 곤란함을 느끼지 않는다. ▷ 인터넷을 건전하게 활용하기 위한 보호자의 지속적인 점검이 요구된다.	

부록 1 - 유아동 스마트폰 과의존 관찰자 척도

출처: 한국정보화진흥원

번호	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	스마트폰 이용에 대한 부모의 지도를 잘 따른다.				
2	정해진 이용시간에 맞춰 스마트폰 이용을 잘 마무리한다.				
3	이용 중인 스마트폰을 빼앗지 않아도 스스로 그만둔다.				
4	항상 스마트폰을 가지고 놀고 싶어한다.				
5	다른 어떤 것보다 스마트폰을 갖고 노는 것을 좋아한다.				
6	하루에도 수시로 스마트폰을 이용하려 한다.				
7	스마트폰 이용 때문에 아이와 자주 싸운다.				
8	스마트폰을 하느라 다른 놀이나 학습에 지장이 있다.				
9	스마트폰 이용으로 인해 시력이나 자세가 안 좋아진다.				

채점방법	[1단계] 문항별	전혀 그렇지 않다: 1점 / 그렇지 않다: 2점 / 그렇다: 3점 / 매우 그렇다: 4점 ※ 단, 문항 1~3번은 다음과 같이 역채점 실시 <전혀 그렇지 않다: 4점 / 그렇지 않다: 3점 / 그렇다: 2점 / 매우 그렇다: 1점>
	[2단계] 총점	문항 1~9번 합계
	[참고] 요인별	1요인 조절실패: 문항 1~3번 합계 *역문항 2요인 현저성: 문항 4~6번 합계 3요인 문제적 결과: 문항 7~9번 합계

과의존 위험군	고위험 사용자군	총점: 28점 이상 스마트폰 사용에 대한 부모의 통제에 저항하며 일상생활의 상당시간을 스마트폰 사용에 소비하고자 한다. 그로 인해 부모-자녀 갈등이나 일상의 놀이·학습의 문제, 신체 건강 문제 등이 심각하게 발생한 상태로 ICT 역량 발달을 저해시킬 위험성이 높은 상태 ▷ 스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련기관의 전문적인 지원과 도움이 요청된다.
	잠재적 위험 사용자군	총점: 27점 이하 ~ 24점 이상 스마트폰 사용에 대한 부모의 통제를 따르지 않는 양상이 종종 관찰되며 그로 인해 부모-자녀 갈등이나 일상의 놀이·학습 문제가 발생하기 시작한 단계로 ICT 역량 발달에 부정적 영향을 미칠 위험성이 존재하는 상태 ▷ 스마트폰 과의존 위험을 깨닫고 스스로 계획·조절하여 사용할 수 있도록 하는 노력이 필요하며, 이를 위한 보호자의 지원이 요구된다. 스마트폰 과의존에 대한 주의가 요망되며, 학교 및 유치원 등 관련기관에서 제공하는 건전한 스마트폰 활용지침을 따른다.
	일반 사용자군	총점: 23점 이하 부모의 통제에 따라 스마트폰 사용시간이 조절되고 있어서 갈등이 발생하지 않고 일상생활의 주요 활동이 스마트폰으로 인해 훼손되는 문제가 발생하지 않는 상태로 ICT 역량 발달을 위한 기본 조건을 충족시키고 있는 상태 ▷ 스마트폰을 건전하게 활용하기 위한 보호자의 지속적인 점검이 요구된다.

부록 2 - 인터넷·스마트폰 과의존 상담전문기관 안내

인터넷·스마트폰 과의존 혹은 유해매체 과다노출로 인한 어려움은 얼마나 빠르게 대응하느냐에 따라, 이후 초등학교 고학년과 중학교 및 고등학교 시기가 결정됩니다.

가정 내 지도만으로는 조절이 어려운 경우, 아래 전문기관의 도움을 받을 수 있습니다.

기관명	주소	전화
서울특별시청소년미디어센터	서울특별시 용산구 한강대로 255	070-7165-1026
부산광역시청소년상담복지센터	부산광역시 부산진구 서전로 43	051-804-5001
대구광역시청소년상담복지센터	대구광역시 중구 중앙대로 81길 66-5	053-659-6240
인천광역시청소년상담복지센터	인천광역시 동구 박문로 1	032-429-0394
광주광역시청소년상담복지센터	광주광역시 서구 상무자유로 173	062-226-8181
대전광역시청소년상담복지센터	대전광역시 동구 대전천동로 508	042-257-2000
울산광역시청소년상담복지센터	울산광역시 중구 강북로 105	052-227-2000
세종특별자치시청소년상담복지센터	세종특별자치시 조치원읍 조치원2길 5	044-867-2022
경기도청소년상담복지센터	경기도 수원시 장안구 송원로 55	031-248-1318
강원도청소년상담복지센터	강원도 춘천시 소양로 167	033-256-9803
충청북도청소년상담복지센터	충북 청주시 상당구 대성로 103	043-258-2000
충청남도청소년상담복지센터	충남 천안시 서북구 서부대로 766	041-554-2130
전라북도청소년상담복지센터	전북 전주시 덕진구 팔달로 346	063-276-6291
전라남도청소년상담복지센터	전남 무안군 삼향읍 어진누리길 30	061-280-9001
경상북도청소년상담복지센터	경상북도 안동시 축제장길 20	054-1388
경상남도청소년상담복지센터	경남 창원시 의창구 사림로 45번길 59	055-711-1388
제주특별자치도청소년상담복지센터	제주특별자치도 제주시 구남로 7길 4	064-759-9951

부록 3 - 알아두면 도움이 되는 전문기관

※ 2018년 4월 기준

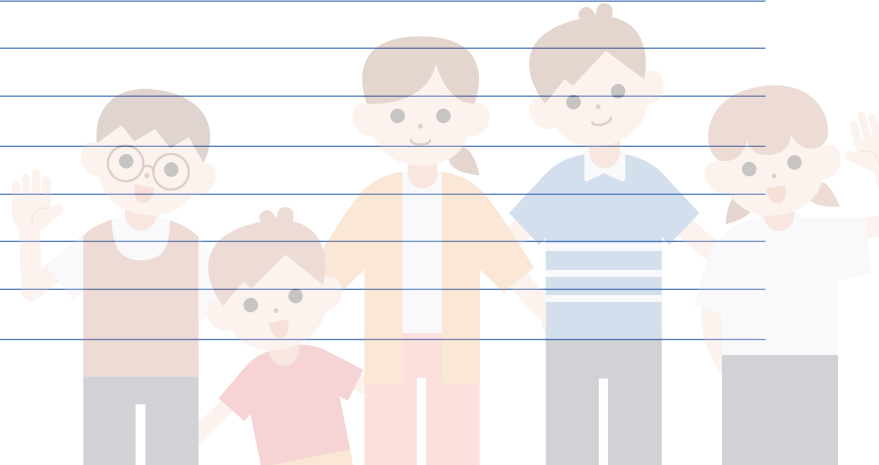
담당 기관	담당 분야	전화번호	홈페이지
방송통신심의위원회	<ul style="list-style-type: none"> 인터넷 불법·청소년 유해정보 신고 인터넷 권리침해정보 신고 명예훼손 분쟁조정, 이용자 정보제공청구 	1377	www.kocsc.or.kr remedy.kocsc.or.kr
	<ul style="list-style-type: none"> 그린i-Net 청소년 유해정보 필터링 소프트웨어 설치 및 사용 관련 문의사항 안내 	[02]523-3566	www.greeninet.or.kr
경찰청 사이버안전국	<ul style="list-style-type: none"> 사이버범죄 신고 (해킹, 사기, 피싱, 도박 등) 	182	cyberbureau.police.go.kr
개인정보침해신고센터 (한국인터넷진흥원)	<ul style="list-style-type: none"> 개인정보 침해 관련 신고 	118	privacy.kisa.or.kr
대한법률구조공단	<ul style="list-style-type: none"> 법률상담, 법률구조 등 	132	www.klac.or.kr





Lined writing area for page 64.

Lined writing area for page 65.



우리 아이 건강한 미디어 사용 가이드

양미진 / 김래선 / 이승근 / 홍예진 / 김유진 / 김진수 / 정일용



우리 아이 건강한 미디어 사용 가이드

펴 낸 날 : 2019년 11월 14일 (개정판)

펴 낸 곳 : 방송통신심의위원회

홈 페이지 : <http://www.kocsc.or.kr/>

주 소 : 서울 양천구 목동동로 233 방송회관 15~19층 (우)07995

전 화 : 02) 3219-5114

디자인·제작 : 순간과영원(051-244-7504)

이 가이드는 방송통신위원회의 방송통신발전기금을 지원받아 제작하였습니다.