



내 아이의 디지털 기술 사용 조절 돕기

디지털 기술은 학습 및 기술 개발, 타인과의 교류 및 도움 액세스를 지원할 수 있습니다. 디지털 기술의 한계점을 감안한 균형적 사용을 통하여, 이러한 도구들은 교육 용도를 넘어 어린이와 청소년에게 유의미한 경험을 제공할 수 있습니다. 그러나 과도한 스크린 사용은 아이의 정신건강 및 웰빙에 영향을 줄 수 있습니다. 아이가 맺은 디지털 기술과의 관계를 고려하는 것이 중요합니다.

어린이와 청소년이 사용하는 디지털 기술 장치의 가장 일반적인 형태는 스마트폰, 컴퓨터 및 게임 콘솔입니다. 교육 용도 외에도 어린이와 청소년은 소셜 미디어를 통해 친구와 연락하고 정보를 찾거나 엔터테인먼트(예: 음악 감상, 비디오 시청 또는 온라인 비디오 게임)용으로 이러한 장치를 자주 사용합니다.

나이가 어린 사람들이 재미, 호기심 및 소속감을 증대하는 방식으로 디지털 기술을 사용할 경우 이는 그들의 웰빙을 지원해 줄 수 있습니다. 그러나 연구에 따르면 나이가 어린 사람이 하루에 더 많은 시간을 스크린상에서 보낼수록 정신건강에 문제가 생길 위험이 커진다고 합니다. 일부 학생들은 디지털 기술 사용과 관련된 문제를 겪거나, 이로 인해 문제가 악화되기도 합니다.

본 자료는 부모와 보호자가 아이의 디지털 기술 사용을 탐색하는 데 도움을 주기 위해 제작되었습니다.

주의: 본 안내문에서 "아이(Child)"라는 용어가 사용되었지만, 귀하가 돌보는 아이가 청소년이나 청년일 수 있음을 인지합니다.

아이의 스크린타임이 문제인지 어떻게 알 수 있나?

문제가 너무 커지기 전에 먼저 문제를 파악하고 해결하는 것이 중요합니다. 다음은 주목할 몇 가지 징후들입니다:



내 아이가 취미, 신체 활동 및 대면 상호 작용과 같은 다른 즐거운 활동보다 화면상에서 더 많은 시간을 보내고 있나? 테크놀로지 사용은 다른 관심사를 밀어내는 강력한 "밀어내기 효과(crowding out effect)"가 있을 수 있습니다. 귀하는 아이가 현실 세계에 참여하는 것보다 가상 세계를 선호한다는 것을 느낄 수 있습니다(예: 밖에서 친구들과 하는 농구 게임에 합류하는 대신 농구 비디오 게임을 지속적으로 선호하는 경우). 어쩌면 아이가 독서나 취미에 시간을 덜 보내거나, 신체 위생을 소홀히 할 수 있습니다(예: 샤워, 목욕, 양치질). 캐나다 스크린타임 지침서는 [여기](#)에서 확인할 수 있습니다. 5-17세 어린이와 청소년의 경우, 스크린타임을 하루 2시간 미만으로 제한하라고 권장합니다.



아이의 디지털 기술 사용이 해당 나이에 기대되는 일 수행 능력에 방해가 주나? 스크린 사용이 문제가 될 때, 아이가 학교에 전처럼 참여하지 않거나, 수업에 정기적으로 (또는 제시간에) 가지 않거나, 가족 일에 전처럼 많이 참여하지 않거나, 운동 신경 발달이 지연되거나, 과외 활동 및 친구 간의 우정을 소홀히 하는 것을 볼 수 있습니다.



아이의 디지털 기술 사용이 수면을 방해하나? 적절한 수면은 아이의 정신 건강과 웰빙을 위해 중요합니다. 저녁 스크린 사용은 잠을 늦게 자고, 수면 시간이 줄어들며, 수면의 질이 나빠지는데 영향을 줄 수 있습니다. 아이가 저녁에, 특히 취침 시간쯤 또는 그 시간이 지나서 스크린에 액세스 할 수 있을 경우, 아이가 늦게까지 깨어 있고, 낮 동안 더 피곤해 하는 것을 알 수 있을 것입니다.





아이가 더 짜증을 부리거나 불안해하거나 슬퍼하거나 이전에 즐겼던 일들에 관심을 덜 보이거나? 과도한 스크린 사용은 정신건강에 부정적 영향을 미칠 수 있으며 뇌 기능을 변화시킬 수 있습니다(예: 충동 조절). 이는 감정 폭발, 걱정 또는 기분 저조로 나타날 수 있습니다. 또는 귀하는 아이의 교우 관계와 가족 관계가 변하고 있다고 느낄 수 있습니다(예: 대면 상호 작용 회피, 우정을 쌓는 데 어려움을 겪음). 나이가 어린 사람들은 또한 스트레스 및/또는 불편한 감정이나 상황에 대처하기 위해 디지털상에서 시간을 보낼 수 있습니다.



아이가 온라인상에 있어야 한다고 지나치게 걱정하나? 소셜 미디어의 과도한 사용은 나이가 어린 사람들의 자존감에 영향을 줄 수 있습니다. 아이는 자신을 다른 사람들의 이미지와 비교할 수 있으며, 자신은 온라인에 보이는 사람들에 “부합하지 않는다”고 느낄 수 있습니다. 아이들은 신체 이미지 및 라이프 스타일에 대한 비현실적인 관점을 형성할 수 있습니다. 일부 온라인 콘텐츠는 또한 트라우마를 주는 자료를 보여주거나, 아동과 청소년 사이의 왕따, 자해 및 자살 행위와 같은 위험하고 유해한 행동을 정상적 행동인 것처럼 묘사할 수 있습니다.



아이가 학교 생활에 덜 참여하나? 어린이와 청소년이 가상 세계에 몰두하게 될 경우 학교생활이나 대면 교류를 중요하게 생각하지 않을 수 있습니다. 또한 가상 세계에서 얻는 보상(예: "좋아요")을 학교나 지역사회에서 얻는 보상보다 더 선호하여 현실 세계에서 최선을 다하지 않을 수 있습니다(예: 성적, 교우 관계).



아이가 온라인상에서 돈을 쓰고 있나? 다수의 온라인 게임에서 플레이어는 게임 도중에 구매를 할 수 있고, 여기에는 도박성 활동도 포함될 수 있습니다. 또한 게임에서 도박을 하고 가상 상품/아이템을 사고팔 기회를 제공하는 웹사이트도 있습니다. 아이가 하는 게임이 무엇이고 돈을 쓰고 있는지 아는 것은 귀하가 한계를 설정하는 데 도움이 될 수 있습니다. 도박에 대한 조기 노출은 인생 나중에 도박 관련 문제를 키울 가능성을 높일 수 있습니다.



아이가 과도한 스크린 사용으로 금단 현상을 겪고 있을 수 있나? 우리는 일반적으로 금단 현상을 과도한 약물 또는 알코올 사용과 관련된 것으로 생각합니다. 과도한 게임도 중독성이 있다는 것을 알고 있었습니까? 금단 증상에는 디지털 기술 사용에 대한 강렬한 욕구, 짜증, 불안, 우울, 다른 활동을 극도로 지루하게 여기거나, 스크린 보기를 원하는 생각만으로 꽉 차 있거나, 무엇을 놓칠까 두려워하는 등의 증상이 포함될 수 있습니다. 과도하게 온라인 상태인 아이에게 귀하나 다른 사람이 이를 제한하려고 할 경우, 아이에게 두통, 기력 부족 및 수면 장애와 같은 신체적 증상이 나타날 수 있습니다.

아이의 디지털 기술 사용이 우려될 경우, 아래의 전략과 자료가 유용할 수 있습니다. 또한 아이의 학교나 지역사회를 통해 정신건강 전문가의 도움을 요청할 수도 있습니다.(예: [CMHO 센터 찾기](#), [청소년 웰빙 허브 온타리오](#)).

아이의 디지털 기술 사용이 문제가 되면 어떻게 하나?

- **귀하가 건강한 디지털 기술 사용에 대한 본보기를 보이십시오.** 귀하가 디지털 기술을 어떻게 사용하는지는 아이에게 가장 좋은 예가 되어 줍니다.
- **순간에 반응하기보다는 대화에 대한 계획을 세우십시오.** 아이의 디지털 기술 사용에 대한 우려를 어떠한 방식으로 접근하는지는 중요합니다. 귀하의 마음이 침착하고 서두르지 않는 시간, 아이의 마음도 좋은 상태에 있는 시간을 선택하십시오.
- **대화 중 지지하는 언어를 사용하십시오.** 귀하의 걱정을 얘기할 때, 어떤 점을 알아차렸는지 설명하고 걱정되는 점을 말해볼 수 있습니다(예: 오랫동안 기타를 들지 않고, 날씨가 좋을 때 밖에 나가지도 않더구나. 좀 어떻게 이를 전환해 볼 수 있을까?). 아이가 자신의 생각과 감정을 공유할 수 있는 여유를 주십시오. 본 자료에서는 십 대들이 유용하다고 생각하는 내용을 포함한 대화 팁을 제공합니다: [친애하는 부모님께: 십대부터 부모까지 디지털 웰빙 자료](#).
- **디지털 기술 사용에 대한 점진적 변화를 지원하십시오.** 누구나 행동의 습관을 바꾸는 것은 어렵습니다. 연구에 따르면 젊은 사람들은 스크린 타임을 전적으로 중단하기 보다는, 점진적 접근법을 사용하여 더욱 건전한 균형을 유지할 때 디지털 기술 사용을 조정할 가능성이 더 높다고 합니다.
- **함께 목표를 설정하십시오.** 아이와 함께 연령에 맞는 기술 사용에 대한 목표를 설정하고, 바꿀 필요가 있을 때 아이를 지원하여 기술 사용을 제한하는 기술을 습득할 수 있도록 지원하십시오. 캐나다 스크린 타임 지침서는 [여기](#)에서 확인할 수 있습니다. 기술 사용과 신체 활동, 친구들과 대면 교류, 취미 활동, 건강한 식습관 및 적절한 수면 사이의 건강한 균형을 확립하는 데 중점을 두어야 합니다.
- **집안에서 스크린 사용에 대한 기대치를 설정하십시오.** 테크놀로지가 없는 시간(예: 식사 시간 동안 스크린 금지) 및/또는 집안 공간(예: 침실에 스크린 금지)에 이를 정하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 테크놀로지 사용에 대한 기대치를 정하는 가족 계약서를 작성하는 것을 고려해 보십시오. 다음은 [더 큰 아이](#) 및 [어린 아이](#)에 대한 계약서의 예입니다.



- **친구 및 가족, 취미 및 활동 시 스크린이 없도록 장려하십시오.** 젊은이들이 정기적으로 재미있고 보람 있는 비스크린 활동에 참여하면, 스크린을 기반으로 한 기기와 보내는 시간이 줄어듭니다. 새로운 활동과 관심사를 함께 해보고 탐구하며, 아이가 다양한 스포츠, 취미 및 대인 관계를 시도할 때 아이를 지원해 주십시오.
- **디지털 제어 도구 사용을 고려하십시오.** 특정 웹 사이트에 대한 액세스 차단과 같은 **디지털 제어 도구**는 일부 상황에서 도움이 될 수 있습니다. 그러나 아이와 협력하여 이러한 도구를 사용하는 것이 좋습니다.
- **아이가 디지털 기술을 통해 어떤 요구사항을 충족하고 있는지 이해하십시오.** 문제성 테크놀로지 사용에는 여러 이유가 있을 수 있습니다. 과도한 사용의 근본 원인이 무엇인지 파악하고 이러한 아이의 요구사항을 해결하기 위한 비스크린적 수단을 함께 모색해 보십시오. 아이가 불편한 생각과 감정을 피하거나 특정 상황을 피하기 위해 테크놀로지를 사용하고 있다면 정신건강 전문가와 상담하는 것을 고려하십시오.

추가자료

유용한 웹사이트

- [캐나다 소아과 학회, 어린이 돌보기](#)
- [중독 및 정신 건강 센터\(CAMH\)](#)
- [커먼 센스 미디어](#)
- [키즈 헬프 전화상담소](#)
- [아동병원\(Sickkids\), 아동건강에 대하여\(AboutKidsHealth\)](#)
- [미디어 스마트](#)
- [스크린타임 액션 네트워크](#)
- [소셜 미디어 및 청소년 정신건강에 우수 센터](#)

전문 지원처

- [캐나다 정신건강 협회\(CMHA\) - 온타리오 지점](#) 중독을 경험하는 청소년을 지원하기 위해 이용 가능한 서비스를 안내합니다.
- [중독 및 정신건강 센터](#) 문제성 도박 및 테크놀로지 사용과 관련된 서비스를 제공합니다.
- [온타리오 어린이 정신건강 센터](#) 찾기를 통해 귀하와 가까운 아동 및 청소년 정신 건강 및 중독 단체를 찾을 수 있도록 도와줍니다.
- [코넥스 온타리오\(Connex Ontario\)](#) 알코올 및 마약, 정신질환 또는 도박/게임과 관련된 문제를 겪는 사람들에게 무상 기밀 의료 서비스 정보를 제공합니다.
- [원스톱 토크\(One Stop Talk\)](#) 17세 이하의 어린이와 청소년이 정신건강 전문가에게 직접 즉각 연락하여 단기간 개입이 이뤄지고, 필요시 보다 집중적인 서비스를 간편하게 이용할 수 있도록 합니다.
- [유스웰빙허브 온타리오\(Youth Wellness Hubs Ontario\)](#) 정신건강 및 물질 사용 지원, 1차 의료, 지역사회 및 사회적 지원 등을 포함하여 12-25세 청소년의 웰빙을 지원하기 위해 고품질의 통합 청소년 서비스를 제공합니다.

아이의 학교 온타리오의 모든 교육청에는 [정신건강 리더](#)를 두고 있으며, 이들 대부분은 예방 및 조기 개입 서비스를 제공하는 공인 심리상담가 및 사회 복지사도 있습니다. 학교 및 교육청에서 교내 정신건강 서비스에 대해 문의하십시오.



연구 논문

- [미국 심리학 협회. 청소년기의 소셜 미디어 사용에 대한 건강 자문.](#)
- [Abi-Jaoude 외,\(2020\), 스마트폰, 소셜 미디어 사용 및 청소년 정신건강, 캐나다 의학 협회 저널, 192\(6\) 136-141.](#)
- [캐나다 소아과 학회, 디지털 건강 태스크 포스\(2019\). 디지털 미디어: 학령기 아동 및 청소년에서 건강한 스크린 사용 장려. 소아 아동 건강, 24\(6\):402-408](#)
- [캐나다 소아과 학회, 디지털 건강 태스크 포스 \(2023\). 스크린 타임 및 취학 전 아동: 디지털 세상에서 건강과 발전 장려. 소아 아동 건강, 28\(3\):184-192.](#)
- [Hale, L., et al. \(2018\). 청소년 스크린 미디어 습관 및 수면: 임상, 교육자, 부모를 위한 수면 친화적 스크린 사용 행동 권장사항. 북미 아동 및 청소년 정신과 클리닉, 27\(2\), 229-245.](#)
- [Idrees, B., Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H. A., & Chaput, J. P. \(2024\). 고등학생의 문제성 테크놀로지 사용, 인생 스트레스 및 자아 존중감의 연관성. BMC 공중 보건, 24\(1\), 492.](#)
- [Li 외 \(2021\). 코로나19 대유행 중 캐나다 아동 및 청소년의 스크린 사용 및 정신 건강증상. 미국 의학 협회 저널, 네트워크 오픈, 4 \(12\), e2140875.](#)
- [의무 총감 사무소\(2023\). 소셜 미디어 및 청소년 정신건강: 미국 공중보건 의무 총감의 자문. 미국 보건복지부.](#)
- [온타리오 보건 보호 및 증진 에이전시\(온주 공중 보건\). 어린이 및 청소년에 대한 캐나다 건강 조사 데이터를 통한 좌식 행동 지표. 토론토 온주: King's Printer for Ontario; 2024.](#)
- [Plackett 등 \(2023\). 소셜 미디어 사용 중재가 정신건강에 미치는 영향: 체계적 검토. 의학 인터넷 연구 저널, 25, e44922.](#)
- [Toombs E, Mushquash CJ, Mah L 등\(2022\). 코로나19 팬데믹 기간 동안 아동 및 청소년의 스크린 시간 증가. 온타리오 COVID-19 과학 브리핑 과학 자문 표, 3\(59\).](#)

