

# ➤ K~5학년 자녀들이 있는 가족을 위한 유용한 조언: 자녀들이 미디어와 관련하여 삶의 균형을 잡도록 도와주세요



스마트폰과 태블릿에서 스트리밍 영화와 YouTube까지, 기술과 미디어는 우리 주변 어디에나 있습니다. 아이들은 쉽게 접할 수 있는 TV 프로, 게임 및 정보를 선호합니다. 학부모와 보호자 입장에서는 자녀들이 시간과 장소에 구애받지 않고 학습할 수 있는 점이 마음에 드실 겁니다(그리고 저녁을 언제 먹냐고 보채지도 않죠). 하지만 스마트폰에서 특이 오는 소리가 연신 울리고 드라마 다음 회차가 자동으로 재생되는 세상에서 기술과 미디어 사용을 절제하기란 쉽지 않습니다. 집에서 다음 몇 가지 사항만 실천하면 가족 전체가 미디어와 기술을 과잉 사용하는 것을 막을 수 있습니다.

여기에 다섯 가지 유용한 조언을 소개합니다. 2



## "화면을 보지 않는 시간과 구역"을 만듭니다.

침실에서, 공부하는 동안, 또는 저녁 식탁에서 각종 화면을 들여다보는 시간을 제한하여 자녀들이 기술을 사용하지 않는 시간을 갖게 도와줍니다.



## 자녀 보호 기능을 사용합니다.

가족에게 적합한 콘텐츠 제한을 설정합니다. 건강한 미디어 습관에 대해 대화를 나누고, 가족이 사용하는 앱과 플랫폼에서 제공하는 콘텐츠 필터링, 개인 정보 설정 및 시간 제한 같은 기능을 활용하여 온 가족의 미디어 사용 및 미디어 노출 방식을 관리합니다.



## 가족간의 규칙을 명확히 설정합니다.

어떤 미디어와 기술을 언제 사용하면 좋을지를 다 같이 결정합니다. 가족 전체의 미디어 사용계획을 세우면 가족 모두가 지킬 수 있습니다.



## 같이 보고 같이 즐깁니다.

자녀의 연령에 적절하고 함께 즐길 수 있는 고품질의 미디어를 선택합니다. TV 프로, 게임, 그 외 콘텐츠를 찾으려면 commonsensemedia.org를 방문해 주세요.



## 자녀가 건강한 행동이 무엇인지 알도록 도와줍니다.

화면을 보는 활동에서든 화면을 보지 않는 활동에서든 신체와 정신이 느끼는 감정에 대해 자녀와 이야기를 나눕니다.



MEDIA BALANCE & WELL-BEING  
We find balance  
in our digital lives.

