

SNS와 청소년의 정신 건강:

부모와 보호자를 위한 가이드



Facebook, LinkedIn, Snapchat, Instagram, TikTok, YouTube 및 X(이전 Twitter) 등의 SNS 플랫폼은 일상의 일부분이 되었습니다. 유년기에 시작된 SNS 사용은 성장, 발달, 정신 건강에 영향을 미치는 인간관계와 경험에 있어 중요한 역할을 합니다.

SNS 사용의 영향

2023년, **미국 보건총감은 다음과 같이 경고했습니다.** “거의 모든 미국 청소년이 SNS를 사용하고 있음에도 이것이 청소년들에게 충분히 안전하다는 결론을 내리는 데 필요한 정도의 증거는 존재하지 않습니다. 우리 아이들은 자신도 모르는 채 수십 년의 실험에 참가하게 된 것입니다.”

SNS는 특히 젊은이의 정신 건강에 위험할 수 있습니다. 그 유해성으로는 다음이 포함될 수 있습니다:

- ⊙ **부정적인 사회적 비교**
SNS는 새로운 수준의 소외에 대한 두려움, 바디 셰이밍, 자신에 대해 부정적으로 느끼게 만들 수 있는 기타 콘텐츠에 청소년을 노출시킵니다.
- ⊙ **건강한 활동으로부터의 이탈**
SNS는 청소년의 사회 활동, 학교, 운동 및 정신 건강에 중요한 기타 활동으로의 집중력을 다른 곳으로 분산시킬 수 있습니다.
- ⊙ **수면에 지장** 수면 시간이 가까워졌을 때 SNS를 사용하면 정신 건강의 주요 구성 요소인 수면에 방해받을 수 있습니다.
- ⊙ **더 큰 스트레스 그리고 절망감**
SNS는 젊은이들을 두렵고 혼란스러운 소식, 이야기 및 벅찬 느낌을 줄 수 있는 다른 콘텐츠에 노출시킵니다.
- ⊙ **위험한 콘텐츠로의 노출**
때때로 청소년은 건강에 해롭거나 부적절한 성인 콘텐츠를 포함하여 자해 또는 기타 위험한 활동을 촉진하는 콘텐츠를 접하게 될 수 있습니다.
- ⊙ **온라인 괴롭힘 및 사이버불링**
청소년은 새로운 방식으로 친구들 및 낯선 사람과 소통할 수 있으며 이를 통해 위협이나 유해한 메시지를 받을 위험이 더 커질 수도 있습니다.

무엇을 할 수 있을까요?

지원 기술 개발

- ⊙ 아이들과 SNS 사용에 대해 대화하고 아이들의 경험에 대해 더 자세히 알아보세요. 여기에 다음과 같은 대화 주제를 포함할 수 있습니다:
 - 현재 SNS를 사용하는 방법으로는 무엇이 있고 SNS 사용으로 어떤 기분이 드나요?
 - SNS 사용에 있어 변화를 주고 싶은 점이 있나요?
 - SNS에서 우려되는 것을 보거나 경험한 적 있나요?
- ⊙ SNS와 청소년의 정신 건강에 대해 더 자세히 알아보세요:
 - 비영리 교육 및 옹호 단체인 Common Sense Media에서는 부모와 보호자를 위해 다양한 글과 도움말을 제공하고 있습니다. commonsensemedia.org/articles/social-media

- 미국 소아과 학회에서는 부모와 보호자를 위해 도움말 자료를 제공하고 있습니다.

bit.ly/researchbasedtips

- ⊙ SNS 및 자녀와 온라인 코스를 수강하여 정신 건강을 지원하는 기술을 구축하는 방법에 대해 더 알아보세요. NYC의 학교 도서관 시스템에서는(School Library System) Common Sense Media와 협력하여 nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home에서 학년별 주제에 대한 콘텐츠를 제공합니다. commonsense.org/education/digital-citizenship를 방문하여 다음의 수업 제목을 검색하세요.

- "My Social Media Life"(나의 SNS 라이프) (생각과 감정 탐색하기)
- "Social Media and How You Feel"(SNS와 나의 감정) (긍정적인 감정 늘리기)
- "What You Send"(내가 보내는 것) (공감으로 행동하기)

유해 콘텐츠 노출 줄이기

- ⊙ 아동의 첫 휴대전화로 SNS를 사용할 수 없는 플립폰을 고려해 보세요. 스마트폰 지급을 최소 14세까지 늦추도록 한 뒤 현재의 유해성 증거와 자녀의 강점 및 필요를 기반으로 이후 다시 평가합니다.
- ⊙ 가족 전체가 저녁 식사 시간, 가족 활동 또는 취침 전과 같이 특정 시간에 휴대전화를 치워 두도록 장려합니다.
- ⊙ 게임, 미술과 만들기, 스포츠, 또는 심지어 대화에 집중하는 시간 등과 같이 화면을 보지 않으면서 모두가 즐길 수 있는 활동을 찾아봅니다.
- ⊙ 가족 전체가 다음과 같이 각 가족 구성원의 정신 건강을 지원할 수 있는 방식으로 SNS 앱의 설정을 맞춤 설정하는 시간을 가집니다:
 - 사용자 데이터 사용 방식 및 우선시하는 주제를 포함한 피드 설정 방식
 - 알림이 보이는 시간과 알림 여부
 - 사용 시간 제한 및 휴식 시간 알림
 - 개인 계정을 열람하고 상호 작용할 수 있는 대상에 대한 개인정보 제한

다양한 앱에서 이를 설정하는 방법에 대해 더 알아보세요:

Instagram 및 Facebook:

청소년: about.meta.com/actions/safety/audiences/youth

부모 및 보호자:

familycenter.meta.com

Snapchat:

청소년: bit.ly/safesnap

부모 및 보호자:

parents.snapchat.com

TikTok:

청소년: tiktok.com/safety/youth-portal

부모 및 보호자:

tiktok.com/safety/en-us/guardians-guide

- ⊙ 가족 차원에서 함께 건강한 SNS 습관과 목표를 설정하세요. 미국 소아과 학회의 가족 미디어 플랜에서는 (Family Media Plan) 다음의 잠재적 가이드를 제공하고 있습니다: bit.ly/AAP-media-plan

SNS를 덜 해롭게 만들기

- ⊙ Mental Health America(mhanational.org), Fairplay(fairplayforkids.org) 및 Common Sense Media(commonsense.org) 등 청소년 정신 건강 및 SNS에 중점을 둔 옹호 그룹을 위한 메일링 목록에 가입하고 참여해 보세요.

- 젊은이들로 하여금 자신들의 의견을 공유하고 그들이 원하는 변화를 옹호할 수 있도록 기회를 제공하는 지역 사회 기반 프로그램에 참여하도록 권장하세요. 젊은이들은 nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page를 통해 시장에게 연락할 수 있으며 usa.gov/elected-officials에서 지역구의 다른 선출직 공무원을 찾을 수 있습니다.

추가 자원

지원 기술 개발

NYC 공립학교에서는 주요 기술을 구축하는 데 도움이 되는 다양한 커리큘럼을 권장합니다: bit.ly/schools-digital-citizenship. 커리큘럼으로는 다음이 포함됩니다.

- Common Sense Media의 전 학년을 위한 수업 계획: commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum
- 아동에게 온라인 안전을 가르치는 Google 프로그램인 Be Internet Awesome: beinternetawesome.withgoogle.com/en_us
- 교육 지원 기업인 Blackbaud의 Ignition: 디지털 건강과 안전: everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety

지원 서비스 이용하기

988은 무료로 기밀 위기 상담, 정신 건강 및 약물 사용 지원 및 진료 위탁 서비스를 제공합니다. 988번으로 전화 또는 문자하거나 nyc.gov/988에서 채팅을 이용하세요. 매일 24시간 200가지 이상의 언어로 상담사와 대화할 수 있습니다.

NYC Teenspace에서는 현재 13~17세의 모든 NYC 거주자에게 무료 온라인 정신 건강 지원을 제공하고 있습니다. 등록 후 청소년을 위해 준비된 온라인 코스 및 도움말을 이용하거나 치료사와의 실시간 가상 세션을 배정받고 싶은 경우, talkspace.com/nyc를 방문하세요.

유해 콘텐츠로의 노출 줄이기

앞에서 언급된 바와 같이, 미국 소아과 학회의 도움말 자료(bit.ly/researchbasedtips) 및 가족 미디어 플랜(bit.ly/AAP-media-plan)을 확인하여 건강한 제한을 설정해 보세요.

Common Sense Media에서는 잠재적 유해성과 이를 피하는 방법을 설명하는 다양한 SNS 플랫폼용 가이드를 제공합니다.

- Instagram: commonsensemedia.org/app-reviews/instagram
- Snapchat: commonsensemedia.org/app-reviews/snapchat
- TikTok: commonsensemedia.org/app-reviews/tiktok

SNS를 덜 해롭게 만들기

현재 옹호 단체들은 젊은이들을 위해 SNS를 덜 해롭게 만들고자 다음과 같이 다양한 노력을 기울이고 있습니다:

- The Kids Online Safety Act(어린이 온라인 안전법): fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html
- The Age Appropriate Design Code(연령에 적합한 디자인 규정): 5rightsfoundation.com/our-work/design-of-service/age-appropriate-design-code.html

더 자세한 정보는 nyc.gov/health를 방문하여 "**social media and youth mental health**"(SNS와 청소년의 정신 건강)를 검색하시기 바랍니다.