

SNS와 청소년의 정신 건강:

청소년에게 서비스를 제공하는
조직을 위한 가이드



SNS 플랫폼(Facebook, LinkedIn, Snapchat, Instagram, TikTok, YouTube 및 X(이전 Twitter) 등)의 사용은 지난 10여 년 사이 일상의 일부분이 되었습니다. 미국에서 SNS 플랫폼이 규정한 최소 연령은 13세이지만 실제로는 8세에서 12세 아동의 거의 40%가 SNS를 사용하고 있습니다. 유년기에 시작된 SNS 사용은 어린이와 청소년의 성장, 발달, 정신 건강에 영향을 미치는 인간관계와 경험에 있어 중요한 역할을 합니다. 연구자, 부모 및 보호자, 젊은이, 의료 서비스 전문가 및 다른 사람들 사이에 청소년의 정신 건강에 SNS가 미치는 영향에 대한 우려가 증가하고 있습니다.

SNS 사용의 영향

2023년, 미국 보건총감은 SNS와 청소년 정신 건강에 대한 **주의보**를 발행하며 다음을 언급했습니다. “거의 모든 미국 청소년이 SNS를 사용하고 있음에도 이것이 청소년들에게 충분히 안전하다는 결론을 내리는데 필요한 정도의 증거는 존재하지 않습니다. 우리 아이들은 자신도 모르는 채 수십 년의 실험에 참가하게 된 것입니다.”¹

SNS는 특히 젊은이의 정신 건강에 위협할 수 있습니다. **한 연구**에 따르면 여러 대학 캠퍼스에서 Facebook의 출시가 우울증 증가, 심지어 정신 건강으로 인한 입원의 증가와 관련이 있는 것으로 밝혀졌습니다.² 또한, **무작위 대조 실험**에 따르면 4주 동안 SNS 사용을 중단한 젊은이들의 정신 건강이 개선된 것으로 드러났습니다.

보건총감의 주의보에서는 SNS가 청소년의 정신 건강을 해칠 수 있는 여러 가지 방법을 언급하고 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.

¹ <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>

² https://www.econstor.eu/bitstream/10419/260853/1/cesifo1_wp9723.pdf

³ https://www.nber.org/system/files/working_papers/w25514/w25514.pdf

무엇을 할 수 있을까요?

지원 기술 개발

- ◎ 귀하의 조직 프로그램과 서비스에 SNS 사용과 청소년 정신 건강에 대해 논의하는 기회를 포함시켜 보세요. 여기에는 다음과 같은 방식으로 대화를 시작하는 것을 포함할 수 있습니다:
 - SNS 사용으로 어떤 기분이 드나요?
 - SNS 사용에 있어 변화를 주고 싶은 점이 있나요?
 - SNS에서 우려되는 것을 보거나 경험한 적 있나요?
- ◎ 귀하 조직의 프로그램에 젊은이들이 건강한 SNS 사용 기술을 발달하는 데 도움이 되는 정보와 활동을 통합시켜 보세요. NYC의 학교 도서관 시스템에서는 비영리 교육 및 옹호 단체인 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)
- ◎ SNS 사용 및 청소년 정신 건강과 관련된 대화에 부모 및 보호자를 참여시키고 그들 스스로 SNS 기술을 구축할 수 있도록 자원을 제공하세요.
 - 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

유해 콘텐츠 노출 줄이기

- ◎ SNS를 쉬는 동안 청소년들이 서로 소통하고 보람 있는 활동에 참여할 기회를 만드세요. 여기에는 다음이 포함될 수 있습니다.
 - 특정 활동 중이나 시간에는 휴대전화를 치워두어야 하는 커뮤니티 규범을 설정하여 모두가 온전히 참석할 수 있도록 합니다.
 - 특정 공간은 '테크프리 존'으로 지정하여 젊은이들이 오프라인 게임과 활동에 참여하고 동료 및 어른들과 유대감을 형성할 기회를 제공합니다.
- ◎ 청소년과 소통하며 각자의 개인 목표에 따라 SNS 앱 설정을 조절할 수 있는 시간을 마련합니다. SNS 플랫폼의 사용자 지정 옵션은 더욱 늘어나고 있으며, 그중 많은 옵션이 젊은이들에게 더 안전하고 건강한 경험을 제공합니다. 그러나 해당 플랫폼에서 사용자에게 이러한 변화를 권장하고 있지는 않습니다. 다음과 같이 다양한 앱의 옵션을 부모, 보호자, 청소년에게 교육할 수 있습니다.

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

그런 다음 젊은이들이 다음과 같은 영역에서 자신의 목표에 맞춰 설정하도록 도울 수 있습니다.

- 사용자 데이터 통합 방식 및 우선시하는 주제를 포함한 피드 설정 방식
 - 사용자에게 플랫폼 참여를 권장하는 알림이 표시되는 시기와 표시 여부
 - 사용 시간 제한 및 휴식 시간 알림
 - 개인 계정을 열람하고 상호 작용할 수 있는 대상에 대한 개인정보 제한
- ◎ 부모와 보호자로 하여금 스마트폰 사용을 최소 14세까지 늦추도록 한 뒤 현재의 유해성 증거와 자녀의 강점 및 필요를 기반으로 다시 평가할 것을 권장합니다. 뇌는 유년기 내내 발달하며 아직 아동이 스마트폰과 SNS 플랫폼을 사용하기에 안전한 연령은 정해진 바 없습니다. 아동이 14세가 되기 전 독립적으로 NYC를 이동하기 시작하는 경우, 아동이 SNS를 사용할 수 없는 휴대전화(플립폰 등)로 사용을 시작하도록 부모와 보호자에게 권장하세요. 미국 소아과 학회에서는 bit.ly/first-phone-child에서 부모와 보호자를 위해 아동에게 첫 휴대전화 제공 시기를 결정하는데 도움이 되는 자원을 제공하고 있습니다.
- ◎ 청소년, 부모 및 보호자, 프로그램 직원과 협력하여 모두의 공통 목표를 기반으로 건강한 SNS 습관을 설정합니다. 미국 소아과 학회의 가족 미디어 플랜에서는(Family Media Plan) 다음의 잠재적 가이드를 제공하고 있습니다: bit.ly/AAP-media-plan
- ◎ 건강한 습관을 구축하기 위한 공유 규범 영역으로는 다음이 포함될 수 있습니다.
- 대화, 활동 또는 기타 참여 기회가 진행되는 동안은 휴대전화를 무음 모드로 전환하고 치워 두기
 - SNS 사용 제한을 지키고 더욱 성취감을 느낄 수 있는 다른 활동을 우선시하는 의도와 전략을 공개적으로 논의하기
 - 취침 시간 전 기기 사용 제한 및 전반적인 건강을 위한 우수한 수면 위생 구축의 필요성 강화

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.
- ◎ 청소년과 가족들이 자신들의 의견을 정리하고 정책 입안자들에게 공유할 수 있도록 권장합니다. 지역, 주, 연방 정책 입안자 방문을 하나의 활동으로 마련하거나, SNS가 청소년에게 어떻게 영향을 미치고 어떤 보호 조치가 설정되기를 바라는지에 대해 젊은이들과 대화할 수 있도록 정책 입안자와 함께 하는 타운홀 모임이나 원탁회의를 주최할 수 있습니다. NYC에서는 영감을 제공하기 위해 행동 촉구(Call to Action)를 발행했으며 그 중 행동을 위한 프레임워크(Framework for Action)의 6페이지에서 다음과 같이 SNS 기업에게 실행 가능한 개혁에 대한 아이디어를 제공하고 있습니다: bit.ly/nycmediahealthframework 직접 행동하고자 하는 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. **988**번으로 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 만들려고 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.