부모의 디지털 문해력 기르기 01

자녀와 함께하는 슬기로운 디지털 생활

김교령

이런 고민 한번쯤 해보셨나요?

고민이 되었다면... 자녀와 함께 슬기롭게 디지털 생활을 해 나가는 방법을 알아볼까요?

태블릿을 한 번 보면
절대 못 끄게 해요

밥 먹을 때
스마트폰을
보여주지 않으면
밥을 안 먹어요

어떤 콘텐츠를
보여줘야 할지 모르겠어요

잠금패턴을 외워서
몰래 사용한 적도 있어요

처음보는 사이트에
접속해서 아무거나 눌러서
깜짝 놀랐어요

아이는 언제 디지털 미디어를 접할까요?

유아가 디지털 미디어를 처음 접하는 곳은 가정!

디지털 기기를
처음 접하는
시기는 **24개월**
이하가 54.3%

유아는
주 1회 이상,
하루 평균 2시간
디지털 기기를
사용하고 있음

유아가 가장
많이 사용하는
디지털 기기는
스마트폰,
태블릿PC

출차: 오채선, 김경철, 서윤희, 박선영, 박선우, 박세영, 오아름, 이여빈(2022). 2022 디지털 리터러시 역량강화를 위한 지원자료 및 콘텐츠 개발. 충청북도교육청.

자녀를 지원하기 위해
부모의 디지털 리터러시가 필요합니다!

디지털 리터러시란?	**디지털 기술을 능숙**하게 사용하는 것을 넘어 **디지털 세상에 대한 이해와 윤리**를 바탕으로 **디지털을 통해 문제를 해결하고 소통**할 수 있는 능력
부모의 디지털 리터러시란?	디지털 사회에 대한 이해와 활용을 바탕으로 **자녀가 안전하게 디지털 기술을 활용하여 학습하고 성장할 수 있도록 지원**하는 능력
부모의 디지털 리터러시가 높으면?	디지털 미디어와 관련한 **자녀와의 상호작용이 활발**해지고, **자녀의 디지털 미디어 사용 조절을 효율적으로 지원** 가능!

혹시 부모가 디지털 미디어에 과의존하고 있지 않나요?

한 번 확인해봅시다.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1) 스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다	①	②	③	④
2) 스마트폰 이용시간을 조절하는 것이 어렵다	①	②	③	④
3) 적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다	①	②	③	④
4) 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다	①	②	③	④
5) 스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다	①	②	③	④
6) 스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다	①	②	③	④
7) 스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다	①	②	③	④
8) 스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다	①	②	③	④
9) 스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다	①	②	③	④
10) 스마트폰 때문에 업무(학업 혹은 직업 등) 수행에 어려움이 있다	①	②	③	④

출처: 과학기술정보통신부, 한국정보화진흥원(2019). 스마트폰 과의존 예방 가이드라인 매뉴얼 – 영·유아 보호자용. 과학기술정보통신부.

혹시 부모가 디지털 미디어에 과의존하고 있지 않나요?

나의 점수는?

일반사용자 (23점 이하)	**잠재적 위험군** (24~28점)	**고위험군** (29점 이상)
스마트폰을 적절히 이용하고 있지만, 앞으로도 지속적인 자기 점검이 필요합니다.	스마트폰 과의존에 대한 주의가 필요합니다. 스마트폰 과의존의 위험성을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적인 사용을 하도록 노력해야 합니다.	스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적 도움이 필요합니다.

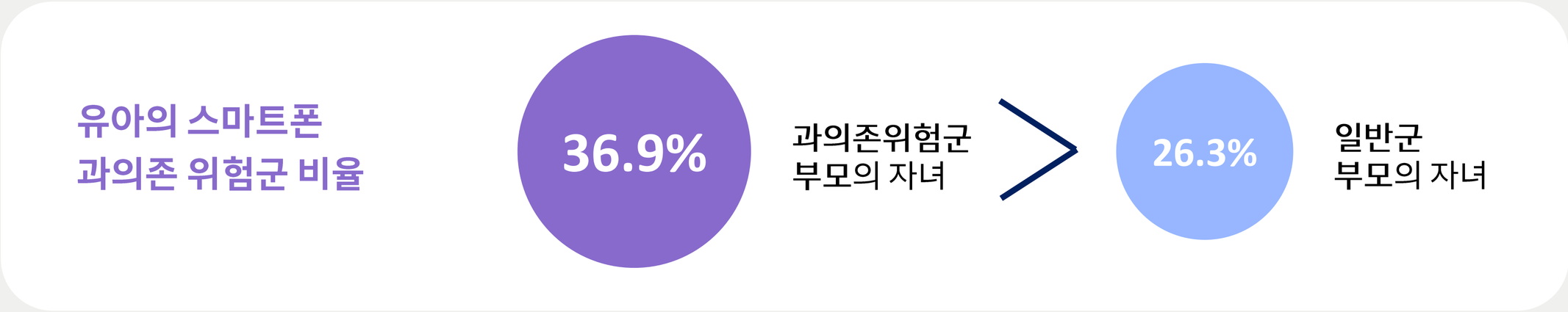
출처: 과학기술정보통신부, 한국정보화진흥원(2019). 스마트폰 과의존 예방 가이드라인 매뉴얼 – 영·유아 보호자용. 과학기술정보통신부.

자녀도 디지털 미디어에 과의존하고 있지 않나요?

- 부모는 **자녀의 롤모델**이자 **지원자**입니다.

"엄마는 매일 스마트폰 하면서 나는 왜 안돼! 나도 보고싶어요."

- **부모의 스마트폰 과의존**은 **자녀의 스마트폰 과의존과도 연결**될 수 있습니다.



출처: 과학기술정보통신부, 한국정보화진흥원(2019). 스마트폰 과의존 예방 가이드라인 매뉴얼 – 영·유아 보호자용. 과학기술정보통신부.

디지털 미디어의 영향

- 디지털 미디어는 **이로움**과 **해로움**을 동시에 갖고 있습니다.
- **이로움**을 생각해볼까요?

유아의 흥미와 관심을 반영하여
다양한 주제를 탐색하고
자신의 속도에 맞추어 탐구하며
배움의 기회를 제공합니다.

디지털 미디어를 활용하여
적극적으로 **자신의 생각과 느낌을 표현**하고, **다른 사람과 공유**하며
소통할 수 있습니다.

놀이와 결합하여 **새롭고 창의적인** 경험을 제공하며
유아에게 **즐거움**을 줍니다.

디지털 미디어의 영향

- 반면 **해로움**을 생각해볼까요?

디지털 미디어의 과도한 자극은 **집중력을 저하**시키고 유아의 과의존으로 이어질 수 있습니다.

사용시간이 길어지면 **눈의 피로, 신체 통증, 수면 문제, 뇌 발달 문제**를 야기할 수 있습니다.

부모와 **실제적인 상호작용이 줄어**들어 **언어, 사회성 발달에 어려움**이 생길 수 있습니다.

따라서 디지털 미디어를 이롭게 사용하기 위해
자녀를 지원할 수 있는 부모의 디지털 리터러시가 무엇보다 중요합니다!

자녀와 슬기롭게 디지털을 활용하는 방법을 알아볼까요?

태블릿을 한 번 보면 절대 못 끄게 해요

하루에 자녀가 디지털 미디어(기기)를 사용할 수 있는 스크린 타임 기준을 적용하세요.

✓ 18~24개월: 부모가 질 높은 콘텐츠를 선택하여 자녀와 함께 시청(사용)하세요.

✓ 2세~5세: 질 높은 컨텐츠를 기준으로 하루에 1시간으로 사용을 제한하세요.

✓ 6세 이상: 미디어 사용시간과 미디어 유형에 대해 일관된 기준으로 제한하세요.

스크린 타임이 끝나기 전 미리 알려주어 마음의 준비를 할 수 있도록 해주세요.

"이제 5분 남았네.", "이제 1개만 더 보면 끝날 시간이야."

스스로 사용을 종료할 수 있도록 격려해주세요.

"시간이 끝났으니 ㅇㅇ이가 직접 끄자", "약속을 지켜서 껐구나. 잘 지켜줘서 고마워!"

자녀와 슬기롭게 디지털을 활용하는 방법을 알아볼까요?

밥 먹을 때 스마트폰을 보여주지 않으면
밥을 먹지 않아요

스마트 기기를 사용하기 전, 먼저 우리집 사용 규칙을 만들어보세요.

✓ **디지털 미디어(기기)의 유형: 전체관람가, 자녀 연령에 따른 제한 연령 확인하기**

"나이에 맞는 영상만 볼 수 있어." "ALL 표시가 있는 것만 보는 거야.",

"네가 볼 수 있는 것을 찾아보자!"

✓ **사용 시간대: 사용할 수 있는 시간대와 사용할 수 없는 시간대 알려주기**

"잠자기 1시간 전부터는 사용할 수 없어. 잠들기 어려워질 수 있거든.",

"식사 시간에는 이용하지 않기로 하자."

✓ **총 사용 시간: 한 번에 사용할 수 있는 최대시간 정하기**

자녀와 슬기롭게 디지털을 활용하는 방법을 알아볼까요?

엄마 스마트폰의 잠금패턴을 외워서
몰래 사용한 적도 있어요

스마트 기기의 사용권한은 부모(선생님, 어른)에게 있음을 알려주세요.

"네가 마음대로 가져가서 사용할 수는 없어."

"사용하고 싶을 때는 엄마에게 먼저 허락을 꼭 구해야 한단다."

스마트 기기를 관리할 수 있는 도구를 사용해보세요.

예) 애플리케이션 - 구글 패밀리링크(애플리케이션 다운로드, 사용시간 설정, 기기 위치 확인)

기기 설정 - 아이폰 스크린타임 설정, 갤럭시 디지털 웰빙 앱 사용시간 설정

"한번에 사용할 수 있는 시간을 우리가 약속한 대로 20분으로 설정했어. 끝나면 알람이 울릴 거야."

자녀와 슬기롭게 디지털을 활용하는 방법을 알아볼까요?

처음보는 사이트에 접속해서
아무거나 눌러서 깜짝 놀랐어요

디지털 미디어(기기) 이용 중 발생할 수 있는 상황이 있고,

부모(어른)에게 도움을 요청해야 함을 알려주세요.

“갑자기 무서운 화면이 나타날 수도 있어.”

“잘 모르는 것이 나타나면 어른에게 꼭 도움을 요청해야 해.”

온라인 상에서 나와 관련된 정보(나, 가족, 집, 유치원 등)를 지켜야 함을 알려주세요.

“내 이름, 우리집 주소, 유치원 같은 너에 대한 정보를 누구에게도 함부로 알려주어서는 안 돼 .”

얼굴이 보이지 않는 디지털 세상에서도 항상 예의를 지켜야 함을 알려주세요.

“직접 만나지는 않지만 다른 사람들과 함께 있는 곳이기 때문에 서로 친절하게 배려해야 해!”

자녀와 슬기롭게 디지털을 활용하는 방법을 알아볼까요?

어떤 콘텐츠를 보여줘야 할지
잘 모르겠어요

자녀가 관심있어 하는 콘텐츠에 대해 이야기를 나눈 후 미리 확인하고 선별해서 보여주세요.

미리 확인할 수 없었다면 부모와 함께 시청하며 이야기 나누어 보세요.

"지금 무엇이 만들어진 거지?", "도움이 필요한 상황인 것 같은데?", "정말 재미있는 말이다!"

연령 정보가 포함된 애플리케이션을 활용하세요.

예) YOUTUBE KIDS, 쥬니버

"(앱스토어를 자녀와 함께 살펴보고) 이건 몇 살부터 할 수 있는 건지 우리 찾아보자!"

슬기로운 디지털 생활, 준비되셨나요?

- 다음의 내용을 통해 점검해보세요.

  - **우리집의 디지털 미디어 사용 현황 확인하기**
  - **디지털 미디어 사용 규칙 정하기: 자녀와 함께 규칙 지키기**
  - **적절한 컨텐츠 선별하고 상호작용하며 활용하기**
  - **디지털 미디어, 온라인 상의 위험과 대처방법 알아보기**

마지막 단계는 디지털이 아닌 활동을 준비하는 것입니다

- 디지털 미디어보다 더 매력적인 활동을 준비해보세요.

부모와 함께하는 놀이

역할놀이, 블록놀이, 보드게임

실외놀이

놀이터 가기, 공놀이, 자전거타기, 잡기놀이

자녀가 원하는 놀이

자녀에게 하고 싶은 놀이를 물어봐 주세요.