

## 아이에게 건강한 ‘스크린 타임’ 습관을 장려하세요

앱, 게임과 끊임없는 스트리밍으로 가득한 세상에서 아이들은 이전에 비해 더 많은 시간을 화면 앞에서 보내고 있습니다. 기술은 자녀가 배울 수 있도록 도움을 줄 수는 있지만 건강한 스크린 타임 습관을 기르는 것이 중요합니다. 부모는 자녀가 건강하고 행복하게 성장을 할 수 있는 방식으로 자녀가 기술을 올바르게 사용할 수 있도록 도울 수 있습니다. 다음의 간단한 요령을 따라해보면 가족은 자녀가 창의성, 학습, 연대감을 형성하고 균형 잡힌 온라인 생활을 할 수 있도록 지원할 수 있습니다.

### 시작하기 쉬운 5가지 간단한 팁을 소개합니다!



#### 잠금화면 시간 및 시간대를 지정하세요.

자녀가 침실에서 공부하는 시간 또는 식사 시간에는 스크린 타임을 제한하고 휴식시간을 갖도록 권장하세요.



#### 자녀 보호 기능을 활용하세요.

가족에게 적절한 콘텐츠 제한을 설정하고 자녀와 건전한 미디어의 사용 습관에 대해 얘기를 나눠보세요. 앱과 소셜 미디어 플랫폼에서 제공하는 콘텐츠 필터 기능, 개인정보 보호 설정, 시간 제한 등의 기능을 사용해 미디어의 사용 및 노출 시간을 조절하는 데 도움을 주세요.



#### 가족 규칙을 명확하게 지정하세요.

어떤 종류의 미디어와 기술을 사용해도 괜찮은지, 그리고 사용할 수 있는 시간을 같이 결정하세요. 가족 미디어 요금제를 사용하면 모든 가족이 함께 참여할 수 있을 것입니다.



#### 함께 시청하며 즐기세요.

자녀와 함께 재미있게 시청할 수 있는 연령에 적합한 양질의 앱, 게임, 프로그램을 선택하세요. 학습, 창의력, 비판적 사고를 촉진하는 콘텐츠 등을 권장하세요. 쇼, 게임, 프로그램 등을 바로 확인해보기: [commonsensemedia.org](https://commonsensemedia.org)



#### 건강한 본보기가 되어주세요.

아이들은 자주 부모를 모방합니다. 부모가 스스로 스크린 사용을 조절하는 긍정적인 모범이 됨으로써 아이들은 균형 잡힌 습관의 중요성을 배울 것입니다.