



디지털 세상에서 학부모로서 알아야 할 것들

첫번째 세션 5 & 6 학년

예방 - 더 안전한 설정, 명확한 경계선 그리고 열린 소통

ACHIEVING
BELONGING
CARING

우리가 이 세션을 진행하게 된 이유는?



학부모님들의 피드백 및 질문

우리 학교 학생들의 설문조사결과

학생들이 겪게 되는 온라인 위험에 대한
연구결과와 빠르게 변하는 온라인 세상

아이들이 성장함에 따라 더 많은 자율성을 갖게
됨

3개의 세션 프로그램



세션 1 (오늘) 예방

첫 번째 세션에서는
아이들이 온라인에서 더
자율적이 됨에 따라
안전 설정과 소통이
왜 더 중요해지는지
살펴봅니다.

세션 2 지원

두 번째 세션은 게임,
소셜 미디어, 단체
채팅방에 초점을 맞추어
아이들이 이를 안전하게
사용할 수 있도록 돕는
방법을 다룹니다.

세션 3 대응

세 번째이자 마지막
세션에서는 온라인에서
문제가 발생했을 때
어떻게 대처해야
하는지에 대한 실용적인
조언과 지원 방안을
제공합니다.

8-8-8 모델

아이의 하루 24시간은 크게 **학교, 수면, 가정**의 세 부분으로 나뉠 수 있습니다.
각 영역에 따라 기기 사용 수준, 보호자의 감독 정도, 그리고 온라인 위험 요소 달라집니다.

학교 (8시간)

유치부 및 초등부의 모든 기기 사용은 교사의 감독 하에 이루어집니다. 학교는 부적절한 콘텐츠를 차단하기 위해 필터링 및 모니터링 시스템을 가동하고 있습니다. 또한 정규 교육과정과 **Assembly**를 통해 아이들에게 온라인에서 안전하게 행동하고, 책임감 있게 기기를 사용하며, 건강한 디지털 습관을 기르는 방법을 지도합니다.



수면 (8시간)

바람직하게는 8시간 이상이어야 합니다. 아이들이 자라면서 기기가 침실까지 따라 들어가는 경우가 많아져 온라인 시간이 밤늦게까지 연장될 수 있습니다. 이는 단순히 수면 문제에 그치지 않고, 어른들이 잠든 사이 시야가 가장 미치지 않는 곳에서 아이들이 위험한 콘텐츠에 접근하거나 타인과 소통할 수 있음을 의미합니다.

밤 시간에 자녀의 기기는 어디에 있나요?

가정 (8시간)

아이의 하루 중 온라인 위험이 가장 높은 시간이 될 수 있습니다. 아이의 독립성이 커질수록 부모의 시야는 줄어듭니다. 학교에서는 아이들에게 올바른 온라인 사용법을 교육하고 안전한 환경을 준비시킬 수 있지만, 가정에서도 경계를 설정하고, 알맞은 안전 설정을 사용하며, 자녀의 온라인 생활에 관심과 참여를 유지하는 데는 가정의 역할이 필수적입니다.

8-8-8 모델과 연계된 학생 설문조사 결과

지표	5학년	6학년
침실에서 기기를 사용함	69%	72%
온라인 접속 시 주변에 어른이 있음	54%	49%
부모님이 활동 내용을 확인함	66%	60%
부모님과 온라인 사용에 대해 이야기함	66%	60%
기기 사용으로 늦게까지 잠들지 못함	42%	44%

결론: 부모의 시야 감소 + 아이의 자율성 증가 = 합의된 규칙 및 경계 설정의 필요성 증대

오늘 세션이 끝날 때쯤 여러분은 다음을 실천하실 수 있게 됩니다

통제 (**Control**): 여전히 유효한 안전 조치가 무엇인지 파악하기

설명 (**Explain**): 이러한 안전 조치가 왜 존재하는지 자녀가 이해하도록 돕기

합의 (**Agree**): 규칙과 경계를 함께 설정하기

점검 (**Review**): 계정, 설정, 기대 사항을 최신 상태로 유지하기

자유 부여 (**Release**):
자녀가 더 큰 자율성을 누릴 준비가 된 시점을
파악하기

오늘 세션은 귀 자녀가 온라인에서 더 안전할 수 있도록 집에서 취할 수 있는 실용적인 방법에 대해 초점을 맞추어 진행됩니다.

안전 설정은 해결책의 일부일 뿐입니다
아이들은 스스로 책임감 있는 모습을 보여줄수록
더 많은 자율성이 주어진다는 점을 이해해야 합니다.

통제 → 설명 → 합의 → 점검 → 자율 부여

- **통제:** 안전한 설정부터 시작하기
- **설명:** 왜 이러한 설정이 존재하는지 이유를 설명하기
- **합의:** 함께 기대 사항과 규칙을 정하기
- **점검:** 정기적으로 규칙을 다시 확인하기
- **자율성 부여:** 책임감이 확인되면 더 많은 자율성 제공하기

현재 자신과 자녀는 어느 단계에 있나요?

통제 (Control) - 현재 어떤 안전 도구들이 적용되어 있나요?

통제 조치는 아이가 다수히 이를 벗어날거나 오히려 스 어으 때마 증가가 있습니다

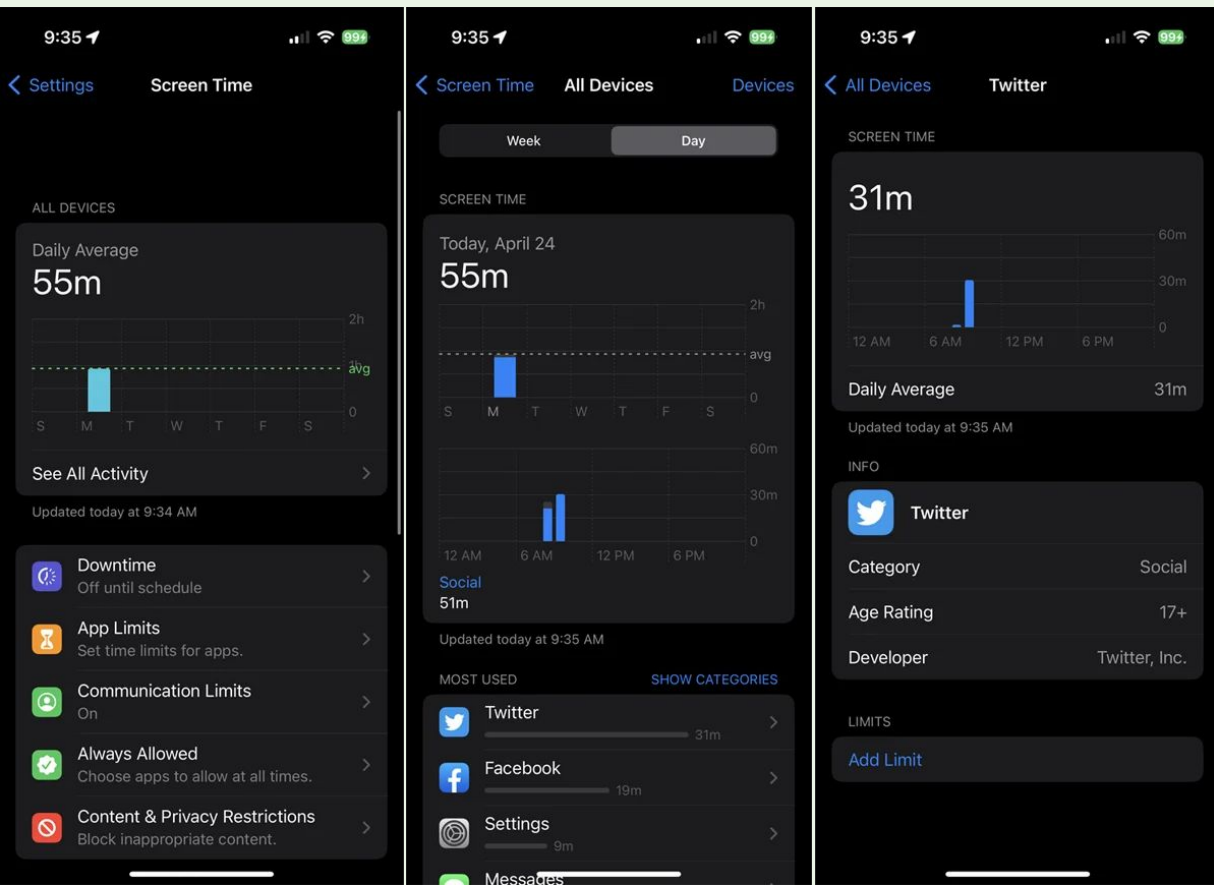
- [Apple](#) – Screen Time & Family Sharing
- [Google](#) – Family Link
- [Microsoft](#) – Family Safety
- 게임기기 – 자녀 보호 기능
[Xbox](#), [Nintendo Switch](#) and [Playstation](#)
- 앱 및 플랫폼 – 개인정보 보호, 메시지, 위치 및 결제 제어 기능

6학년
학생들의
56%가 부모님
기기의
비밀번호를
알고
있습니다.

어떤 설정을 여전히 어른이 통제하는 상태로 유지해야 할까요?

Apple Screen Time

설정 - 가족 - 스크린 타임



스크린 타임에서는 기기를 정확히 어떤 용도로, 얼마나 오랫동안 사용했는지 확인할 수 있습니다.

소셜 미디어, 게임 등의 카테고리별 사용량뿐만 아니라 각 앱별 사용량도 나누어 보여줍니다.

앱 시간 제한, 통신 제한 설정 및 특정 콘텐츠 차단이 가능합니다. 자녀의(그리고 부모님 자신의!) 기기 관리에 매우 유용한 도구입니다.

안전 통제 기능이 도울 수 있는 것과 해결할 수 없는 것

통제 기능이 도와주는 부분...

- 노골적인/유해 콘텐츠 제한
- 유료 결제 제한
- 앱 다운로드 차단
- 알 수 없는 연락처 차단
- 일부 메시지 및 음성 채팅 제한

통제 기능으로 해결할 수 없는 부분...

- 친구 관계에서의 갈등
- 사회적 따돌림/소외
- 화면 캡처(스크린샷) 유출
- 또래 집단의 압박
- 타인의 부적절한 행동
- 대화 공간을 다른 곳으로 옮기는 행위

설명 (EXPLAIN) - 자녀에게 어떻게 이유를 설명해야 할까요?

자녀 보호 기능은 여전히 중요하지만, 대화와 소통을 대신할 수는 없습니다.
아이들이 자랄수록 통제 방식은 더 투명해져야 합니다. 아이들은 규칙이 무엇이며
왜 존재하는지 이해해야 합니다

"근데 엄마,아빠 나 못 믿어?"

이 질문에 어떻게 답하시겠습니까? 각 테이블에서 이야기해 보세요

자녀의 온라인 생활에서 가장 중요한 3가지는 무엇인가요? 가장 이해하기 어려운 것은 무엇인가요?



어린이의 온라인 활동

초등 고학년 어린이들이 온라인에서 탐색하고, 놀고, 채팅하고, 공유하며 연결되는 방법

같은 호기심.
더 큰 독립심.
온라인에서 더 안전한
선택을 해요.

동영상 플랫폼



동영상을 시청하고 새로운 내용을 발견해요

Roblox



게임을 하고, 만들고 다양한 세상을 탐험해요

Minecraft



세상을 만들고, 탐험하며 창의력을 발휘해요

게임



다양한 종류의 게임을 즐겨요

그룹 채팅 및 메시지



게임과 앱에서 친구들과 채팅해요

소셜 플랫폼



온라인에서 공유하고, 팔로우하며 서로 연결돼요

AI 및 웹 검색



검색하고, 질문하고, 필요한 정보를 찾아요

공유 및 게시하기



사진, 동영상, 소식을 공유해요

음성 채팅



게임과 앱에서 이야기하고 들어요

비공개 계정



내 프로필을 볼 수 있는 사람을 관리하고 개인정보를 보호해요

온라인 멀티플레이, 구매 및 아이템 거래



온라인으로 함께 플레이하고, 아이템을 구매하며 게임 아이템을 거래해요

★ 서로를 응원해요 • 이야기해요 • 함께 탐험해요 • 안전하게 온라인 활동을 도와주세요 ♥

아이들이 성장함에 따라 온라인 세계는 점점 더 사회적인 공간이 됩니다.

그룹 채팅, 소셜 플랫폼, 멀티플레이어 게임, 음성 채팅이 특히 중요해집니다.

이는 아이들이 온라인에서 누구와 소통하는지 파악하는 것이 무엇을 보거나 플레이하는지 아는 것만큼이나 중요해짐을 의미합니다.

아이들은 자신의 온라인 생활에 대해 우리에게 뭐라고 말해주었을까요?

지난해 저희는 아이들의 온라인 생활을 더 잘 이해하기 위해 학생들을 대상으로 대규모 설문조사를 실시했습니다. 5학년과 6학년 아이들이 응답한 내용입니다.

온라인 계정에 대한 부모의 인지 여부	5학년	6학년
네- 부모님이 알고 계심	58%	52%
아니오- 부모님이 모르고 계심	20%	26%
잘모르겠음	22%	22%

대다수 5학년과 6학년 아이들에게 온라인 세계는 부모의 시야가 줄어드는 동시에 점차 사교적인 공간으로 변하고 있습니다

주제	5학년	6학년
게임 플랫폼	83%	81%
동영상 플랫폼	78%	80%
소셜/ 메시지	51%	68%
디스코드(고위험 13세이상 플랫폼)	7%	36%

출처: ABCIS 학생 온라인 생활 설문조사, 2025/26

인터넷이 단순히 무언가를 보고 즐기는 곳이 아니라 친구 관계가 이루어지는 공간이 될 때, 무엇이 달라질까요?



설명하기 - '내가 시키는 대로 해'에서 '이유는 이렇단다'로

자녀와 대화를 나누어 보시기를 권장하는 내용들

소셜 앱이나 게임에서
비공개/개인 계정을 가질
수 없는 이유

밤이나 침실에서 기기 사용이
금지되는 이유

앱이나 게임을
다운로드하기 전에 승인이
필요한 이유

설명하기 - '내가 시키는 대로 해'에서 '이유는 이렇단다'로 (실제 대화 예시)

자녀와 대화를 나누어 보시기를 권장하는 내용들

소셜 앱이나 게임에서
비공개/개인 계정을 가질
수 없는 이유

밤이나 침실에서 기기 사용이
금지되는 이유

앱이나 게임을
다운로드하기 전에 승인이
필요한 이유

무언가 잘못되었을 때
너를 도와주고 싶단다.
네가 무엇을 하는지
모르면 도와줄 수가
없어.

수면은 매우 중요하고
밤중에 무슨 일이 생기면
도와주기 어렵기 때문에,
밤에는 기기를 가족 공용
충전 장소에 두는 거란다.

앱이 진짜처럼 보여도
가짜인 경우가 있어서
내가 먼저 확인하는
거야. 진짜 앱이 맞는지
같이 확인해 보자.

합의하기 - 어른이 주도할 부분과 함께 합의할 부분은 무엇인가요?

어른의 책임 :

- 연령에 적합한 앱 선택
- 결제 통제
- 핵심 개인정보 보안 설정
- 어떤 계정이 존재하는지 파악



공동 합의 사항:

- 스크린 타임 일상 규칙
- 단체 채팅방에서의 에티켓 및 기대 사항
- 온라인에서 함께 게임하고 소통하는 대상
- 기기를 사용하는 시간대
- 설정을 주기적으로 재검토하는 시기

절대 타협할 수 없는 경계 하나와, 타협/조율 가능한 경계 하나는 무엇인가요?

제안하기 : 가족 디지털 협약서

간단한 가족 디지털 협약서는 가정에서 서로에게 기대하는 바가 무엇인지 모두가 이해하는 데 도움이 됩니다.

자녀의 책임	부모의 책임
무언가 잘못되면 어른에게 알리기	침착하게 들어주기
개인정보 보호하기	안전 설정과 제한 요소 이유 설명하기
앱과 게임에 대해 합의된 규칙 지키기	공정한 경계를 설정하고 정기적으로 점검하기
온라인에서 존중하는 태도로 소통하기	차단, 신고 및 문제 해결 돕기
스크린 타임, 취침 시간, 기기 사용 장소에 관한 가족 규칙 지키기	기기 사용에 대한 명확하고 공정한 경계를 설정하고 정기적으로 점검하기
무언가를 다운로드하거나 구매하기 전에 허락 구하기	몰래 확인하지 않고 공개적으로 함께 설정 점검하기
기기를 책임감 있게 사용하기	준비가 되었을때 더 많은 자율성 부여하기

이번 주에는 자녀와 어른의 책임 중 하나씩을 골라 실천해 보세요.

추가로 어떤 대화가 일어날 수 있을까요?

1. "다른 애들은 다 되는데..."

2. "엄마/아빠는 나 못 믿잖아..."

3. "내가 엄마/아빠보다 더 잘 알아..."

설정한 경계를 무너뜨리거나 대화를 끊어버리지
않으면서 어떻게 답변할 수 있을까요?



점검 : 설정은 '한 번 해두고 잊어버리는 것'이 아닙니다.
아이들의 계정, 친구 관계, 게임, 기기 활용 능력은 계속 변화합니다.

언제 점검을 해야 할까요?

- 새로운 앱 설치 시 → 점검
- 새 기기 구입 시 → 점검
- 새 계정 생성 시 → 점검
- 온라인 문제 발생 시 → 점검
- 정기적인 가족 체크인 시 → 점검

마지막으로 자녀와 함께
앞아 설정을 점검한 것이
언제인가요?

실전 시나리오 연습

각 시나리오 별로 자녀가 어떻게 행동하길 바라나요? 부모로서 어떻게 대응하시겠습니까?

시나리오 A:

아이가 학급 단체 채팅방에 초대되었습니다.

그런데 다른 아이 하나가 따돌림을 당하거나 놀림을 받고 있습니다.

시나리오 B:

평소 함께 게임하던 사람이 비공개 채팅으로 대화를 옮기자고 합니다.

시나리오 C:

아이의 친구들이 모두 연령 제한이 있는 플랫폼을 사용 중이며, 자녀는 자기가 가입하지 못하면 소외될 것이라고 말합니다.

무엇이 아이들로 하여금 부모에게 무언가를 숨기게 만들까요?

부모에게 사실대로 말하는 것이 곧 '기기를 빼앗기는 것'을 의미한다면, 아이들은 더 이상 말하지 않게 될 수 있습니다

	5학년	6학년
어른에게 말하기를 주저함	38%	39%

솔직하게 말하기를 방해하는 장애물	5학년	6학년
기기를 빼앗길까 봐 두려움	52%	48%
어른들이 과잉 반응할 것이라 믿음	49%	46%
스스로 해결할 수 있다고 느낌	44%	47%
문제를 심각하게 보지 않음	39%	42%

**학생들이 왜 부모에게 말하지 않을까요?
아이들의 대답은:**

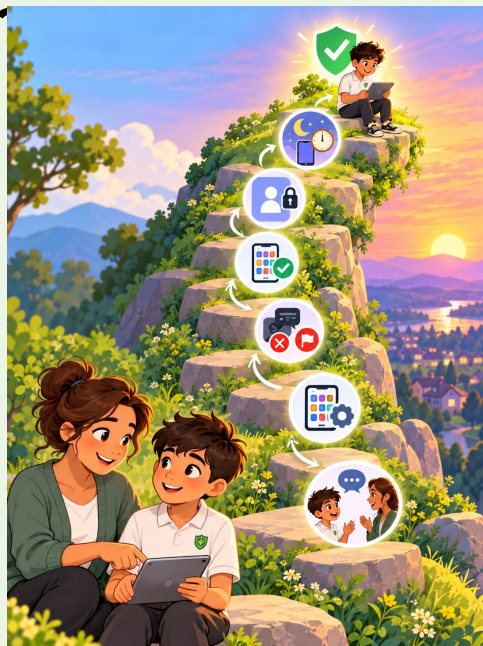
“엄마는 내 핸드폰을 영원히 빼앗아 버릴 거예요.”
 “어른들은 작은 일에도 엄청 유난을 떨어요.”
 “제 문제는 제가 알아서 해결할 수 있어요.”
 “그렇게 심각한 일 아니에요.”
 “혼나고 싶지 않아요.”
 “게임 못 하게 막을 거예요.”

5, 6학년 학생들은 온라인 활동이 매우 활발하며, 스스로 문제를 해결할 수 있다고 느끼거나 문제 공유를 주저합니다. 무언가 잘못되었을 때 부모의 대처 방식이 매우 중요합니다. 언제든지 부모를 찾아와 이야기를 털어놓을 수 있고 도움받을 수 있다는 확신을 주는 것이 아이들을 안전하게 지키는 핵심입니다.

자율성 부여하기 : 아이가 준비되었는지 어떻게 알 수 있을까요?

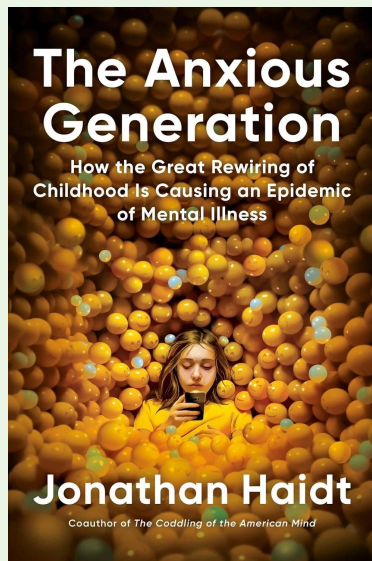
자녀가 온라인 활동에서 더 많은 자율성을 가질 준비가 되었음을 보여주는 신호:

1. 문제가 생기면 부모에게 이야기합니다.
2. 계속해서 상기시켜 주지 않아도 정해진 약속을 지킵니다.
3. 안전 설정이 왜 필요한지 이해합니다.
4. 자신의 개인정보와 온라인 사생활을 책임감 있게 관리합니다.
5. 안전하지 않은 상황에서는 즉시 그 상황을 벗어나거나 신고합니다.
6. 온라인에서 의견 충돌이나 갈등이 생겼을 때 활동을 숨기지 않고 적절하게 대처합니다.
7. 전기전으로 온라인 활동과 아저 섹션을 전거하는 것은



한 번에 하나씩 자율성 부여하기 - 더 많은 개인정보 보호 조치, 새로운 앱 허용, 모니터링 축소, 기기 사용 종료 시간 연장 등. 책임감을 보여줌에 따라 단계별로 독립성을 기르도록 도와주세요.

추천 도서



불안 세대 (The Anxious Generation) – 조너선 하이트 (Jonathan Haidt)

이 책은 스마트폰, 소셜 미디어, 그리고 변화된 어린 시절의 환경이 아이들과 청소년의 웰빙에 미치는 영향을 탐구합니다. 아동의 기술 사용에 관한 광범위한 논의와 토론에 기여한 책입니다. 저자의 인스타그램을 팔로우해 보시는 것도 좋습니다

이번 주에 시도해 볼 한 가지!

계정 하나를
함께 점검해 보기

자녀에게 가장 많이
사용하는 앱 3가지를
보여달라고 요청하기

밤시간동안 기기를
충전할 장소 및 시간을
합의하기

단순히 강요하는 대신
기존 안전 조치/설정 중
하나에 대해 설명해 주기

자녀가 문제가 생겼다고
이야기했을 때 어떤
조치를 취할지 미리 함께
약속해 두세요



ABC
INTERNATIONAL
SCHOOL

Any Questions?

*Achieving
Belonging
Caring*

