Optum

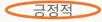
소셜 미디어가 어떻게 영향을 줄까요?



분명, 소셜 미디어는 영감을 주고 재미있고 교육적인 콘텐츠를 많이 제공해주며, 손가락 끝으로 세상과 연결될 수 있게 해줍니다. 그러나, 충격적인 콘텐츠에 노출시키고 스트레스 상황, 불안, 슬픔, 자기 의심 등의 부정적인 영향을 줄 수도 있습니다. 영향은 사람에 따라 다르고, 소셜 미디어를 이용하는 방법에 따라 다릅니다.



소셜 미디어 자가관리 퀴즈



다음의 진술 중 긍정적인 방식으로 귀하와 관련되는 것에 동그라미하 세요.

부정적

빠른지 파악함

마음이 불안해지거나 스트레스를 받 게 하는 진술에 줄을 그어 지우세요.

세요.	
친구와 대화하기	내 관심사에 대해 더 알아보기
내 짝사랑을 추적하기	외로움을 덜어내기
유명인과 인플루언서 팔로잉하기	소외되고 싶지 않음
좋아요 받기	재미있는 동영상 보기
시사에 대해 알기	인플루언서 되기
좋아하는 사람들과 연결되기	할 일이나 과제를 미룸
내 '경쟁자'들이 무슨 일을 하고 있는지 알아보기	자신과 남을 비교함
내가 성취한 것을 공유하기	
사람들이 나에 관해 뭐라고 말하는지 알아보기	내 게시물에 좋아요를 누르는 사람이 누구이고 얼마나



동그라미한 것은 기분 좋게 해주는 소셜 미디어 활동을 의미합니다. 소셜 미디어 이용을 이런 종류의 활동에 집중하세요. 다시 말해서, 재미있는 동영상 보기, 친한 친구들과 대화하기, 좋은 기억이 있는 옛 사진 보기나 즐거움을 주는 것들을 하세요.

줄을 그은 것은 의기소침하게 만드는 소셜 미디어 활동을 의미합니다. 이런 사용을 피하도록 해보세요. 예를 들어, 좋지 않은 '친구'를 언팔하거나 짝사랑을 살피는 것을 그만두세요. 자신을 남들과 비교하거나 '좋아요'를 몇개 받았는지 신경쓰지 않도록 하세요. 이런 활동을 피하는 것이 처음에는 힘들 수도 있습니다. 습관을 바꾸기는 어렵습니다. 그러나, 장기적으로는, 여러분에게 이익이 됩니다.

출처

CHOC, "Social media tips for kids and teens." health.choc.org/handout/social-media-tips-for-kids-and-teens/ 2023년 5월 17일 액세스 Cyberbullying Research Center, "Smart Social Networking: Fifteen Tips for Teens." cyberbullying.org/smart-social-networking 2023년 5월 17일 액세스. National Center for Health Research, "Social Media and Adolescents' and Young Adults' Mental Health." https://www.center4research.org/social-media-affects-mental-health/ 2023년 5월 17일 액세스

Raising Children, "Social media benefits and risks: pre-teens and teenagers." https://raisingchildren.net.au/teens/entertainment-technology/digital-life/social-media#:~:text=Social%20media%3A%20benefits-,Social%20media%20is%20a%20big%20part%20of%20social%20and%20creative,and%20develop%20relationships%20with%20family. 2023년 5월 18일 액세스

ReachOut, "Social media and teenagers." https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/social-media-and-teenagers Accessed May 18, 2023 © 2023 Optum, Inc. 모든 권한 보유.

WF10573761302567-072023