

## 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

긍정적

다음의 진술 중 긍정적인 방식으로 귀하와 관련되는 것에 동그라미하세요.

친구와 대화하기

내 짝사랑을 추적하기

유명인과 인플루언서 팔로잉하기

좋아요 받기

시사에 대해 알기

좋아하는 사람들과 연결되기

내 '경쟁자'들이 무슨 일을 하고 있는지 알아보기

내가 성취한 것을 공유하기

사람들이 나에게 관해 뭐라고 말하는지 알아보기

부정적

마음이 불안해지거나 스트레스를 받게 하는 진술에 줄을 그어 지우세요.

내 관심사에 대해 더 알아보기

외로움을 덜어내기

소외되고 싶지 않음

재미있는 동영상 보기

인플루언서 되기

할 일이나 과제를 미룸

자신과 남을 비교함

창의적 콘텐츠 공유하기

내 게시물에 좋아요를 누르는 사람이 누구이고 얼마나 빠른지 파악함



## 응답 확인하기

**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 보거나 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 몇 개 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/](https://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](https://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.

WF10573761 302567-072023