

소셜 미디어 최소 연령



십대 자녀에게 꼭 필요한 대화: 갈등 없이 소셜미디어 계정 접근 권한 변경에 대해 이야기하기

자녀 양육 전문가 Marie Yap 박사가 12월 10일부터 시행되는 새로운 소셜미디어 최소 연령 법에 대해 가정에서 대화를 준비하는 데 도움이 되는 팁을 공유합니다.

자녀와 논쟁의 여지가 있는 주제에 대해 이야기하는 것이 어렵고 부담스럽게 느껴지신다면, 귀하만 그런 것이 아닙니다.

지난 15년 동안 저는 여러 가족들과 직접적으로 협력해오면서, 많은 부모님들이 자녀와의 대화, 특히 정신 건강처럼 다루기 어렵거나 민감한 주제, 또는 십대 자녀가 강하게 의견을 갖는 주제들에 대해서 어떻게 이야기 나누어야 할지 어려움을 겪고 도움을 구하는 모습을 보아왔습니다.

화면 노출 시간은 어느 정도일 때 지나친 걸까? 아이 휴대폰을 몰래 살펴봐야 할까? 십대 자녀가 말할 수 있는 집안일은 어떤 걸까?

16세 미만 청소년의 소셜미디어 계정 이용에 대한 새로운 변화는 모든 부모의 고민 목록에 새롭게 어려운 질문을 추가합니다: 십대인 우리 아이와 이 문제를 어떻게 이야기해야 할까?

새로운 문화 속에서 자녀를 키우는 것은 어려울 수 있습니다

저는 연구자이자 가족 심리학자이면서 동시에 이민자로서, 새로운 문화 속에서 살아가는 가족들이 양육 방식의 차이로 인해 자주 세대 간의 갈등을 겪는다는 것을 잘 이해하고 있습니다. 이러한 긴장은 집단주의 문화에서 개인주의 문화로 옮겨온 사람들에게서 더욱 커지게 됩니다.

이민자 가정의 자녀들은 자신의 가정과 친구들의 가정 간 양육 방식의 차이를 알아차리게 되는데, 이것도 또한 그들의 정신 건강에 영향을 미칠 수 있으며 민감한 주제에 대한 대화를 더 어렵게 만들기도 합니다.

호주가 점점 더 다문화 사회로 변화하면서, 이런 상황은 상당수의 가정이 마주하고 있는 현실이 되고 있습니다. 이 문제를 헤쳐 나가기 위한 핵심은 부모인 여러분과 여러분의 자녀 모두에게 맞는 편안한 중간 지점을 찾는 것입니다. 즉, 가정의 문화적 가치를 존중하면서도 자녀가 자라고 있는 이곳 호주의 문화적 가치 또한 함께 존중하는 최적점을 찾는 것입니다.

소셜 미디어 최소 연령



자녀와 어떤 방식으로 대화하고자 하는지는 각 가정 내의 분위기에 따라 다를 수 있지만, 이런 대화들은 자녀가 소셜미디어 계정 이용 변경에 대비하도록 돕는 데 매우 중요한 역할을 합니다.

이 법이 2025년 12월 10일부터 시행됨에 따라, 저는 부모님들이 십대 자녀와 더 건강한 대화를 나눌 수 있도록 돕는 몇 가지 놀라울 만큼 간단한 팁을 공유하고자 합니다.

새로운 법에 대해 자녀와 이야기할 때 활용할 실용적인 팁

이러한 변화들에 대해 자녀와 대화를 하기 전에 가장 중요한 일은, 여러분이 정확하고 신뢰할 수 있는 정보를 갖추는 것입니다. 청소년은 아직 판단력과 인지 능력이 발달 중이기 때문에, 잘못된 정보에 더 취약하고, 이는 종종 감정적인 반응이나 잘못된 결정으로 이어질 수 있습니다. 부모가 정확한 정보를 갖춘다면 자녀와의 대화를 위한 탄탄한 기반을 마련하는데 도움이 될 것입니다. 소셜미디어 최소 연령 변경에 대해 이해하는 데 도움이 되는 정보는 esafety.gov.au에서 확인할 수 있습니다.

둘째, 말투를 주의하세요. 이 주제를 시작하기 전에, 자신이 이 변화에 대해 지지하는지 아니면 회의적인지 스스로의 입장을 충분히 인식하고 있어야 합니다. 이러한 자기 인식이 대화를 효과적으로 이끌어가는 핵심입니다. 청소년들은 매우 민감하다는 점을 기억하세요. 비판적이거나 강압적인 말투는 빠르게 그들을 멀어지게 하고, 자신의 진짜 감정을 솔직하게 표현하지 못하게 만듭니다.

대화 중에는, 자녀의 감정 자체와 그 감정의 표현 방식을 구분하는 것을 기억하세요. 특히 자녀가 기존 소셜미디어 이용 권한을 잃게 되는 경우, 초기에는 강한 반응이 나타날 수 있음을 예상해야 합니다. 그런 폭발적인 반응에 바로 반응하지 마세요. 대신, 대화의 문을 계속 열어두기 위해 그 밑에 깔려 있는 감정을 인정해주는 데 집중하세요. 대화의 시작 단계에서 공감을 보여주고 아이의 감정을 인정해주는 것이, 건설적이면서 열린 대화를 시작하는 첫걸음입니다.

십대 초반의 아이들은 또래의(물론 소셜미디어에도!) 영향을 크게 받습니다. 영향을 미치는 그 주요 인물들이 누구인지, 그리고 그들이 어떤 것을 말하고 있는지 알아보는 것은 대화에 소중한 통찰을 제공합니다. 핵심은, 호기심을 가지고, 열린 마음으로, 진정성을 담아 대화를 이어가며, 탐구와 이해를 목표로 하는 것입니다. 십대 자녀에게 여러분이 그들의 편이며 이

소셜 미디어 최소 연령



변화를 *함께* 헤쳐 나가고 있음을 보여주면서, 단순히 새로운 법에만 의존하거나 방관하는 태도를 취하고 싶은 유혹에 저항하세요.

대화를 시작하기 전에 스스로에게 던져볼 수 있는 몇 가지 질문이 있습니다.

- 자녀에게 이러한 제한들이 그들의 정신 건강과 웰빙을 보호하기 위한 것임을 어떻게 설명할 수 있을까?
- 일부 청소년들은 이 제한을 우회 접근할 수 있다고 생각할 수도 있는데, 그렇다면 부모로서 이에 어떻게 대응할 것인가?
- 특히 이 변화가 가장 크게 느껴질 초반에, 자녀가 다른 온라인 채널이나 대면 만남을 통해 친구들과 계속 연결될 수 있도록 돕기 위한 초기 아이디어가 있는가?

이 대화를 어떻게 시작해야 할까요?

주제를 어떻게 꺼내야 할지 막막하다면, 다음과 같은 대화 시작 문구들을 시도해보세요:

1. "학교에서 친구들한테 새로운 소셜미디어 '금지법'에 대해 들어본 적 있니?"
2. "방금 이 뉴스를 보니 생각났는데, 이제 16 세가 되어야 소셜미디어 계정을 만들 수 있다고 하던데, 너도 들어봤니?"

이 변화가 호주 내 16 세 미만 모두에게 적용된다는 점을 자녀가 이해하도록 돕는 것이 중요합니다. 아이들은 자신만 소외되는 것같이 느낄 수도 있지만, 이 법은 그들을 보호하기 위한 것이지 고립시키기 위한 것이 아닙니다.

온라인 생활에 대해 자주 이야기하지 않는 가정이라면, 이번 변화가 대화를 시작할 수 있는 시기적절한 기회가 될 수 있습니다. 자녀의 현재 소셜미디어 사용량에 놀라실 수도 있습니다. 가장 중요한 원칙은 *반응하기 전에 잠시 멈추고 숨을 고르는 것*입니다. 이는 큰 차이를 만들어 내며, 자녀가 마음을 열 수 있는 안전한 공간을 만들어주는 것은 지금뿐 아니라 미래에도 가족 모두에게 이로운 영향을 줍니다.

다가오는 소셜미디어 계정 최소 연령과 관련한 추가 정보와 자료(번역 자료 포함)는 esafety.gov.au 에서 확인할 수 있습니다.

소셜 미디어 최소 연령



필자 소개

Dr. Marie Yap, OAM 은 모나시 대학교의 교수이자 심리학자로, 자녀 양육과 청소년 정신건강 분야의 전문가입니다. 자녀의 정신 건강을 보호하는 데 있어 부모들을 지원하는 온라인 플랫폼인 [Parenting Strategies](#) 의 창립자인 Marie 는 지난 15 년간, 연구에서 얻은 증거들을 부모를 위한 실용적이고 실행 가능한 조언으로 바꾸어 전달하는 일을 해왔습니다. 호주 내 청소년의 부모라면 누구나 [headspace](#) 를 통해 이러한 온라인 프로그램 중 하나를 무료로 이용할 수 있습니다.