



## 사이버 괴롭힘: 자녀 또는 청소년을 지원하기 위해 알아야 할 사항

요즘 온라인 괴롭힘은 흔합니다. 연구는 사이버 괴롭힘이 증가하고 있으며, 대부분의 십대들이 태블릿, 컴퓨터, 그리고 스마트폰에 접근할 수 있다는 것을 보여줍니다. 퓨 리서치 센터의 한 연구는 10명 중 6명 정도가 온라인에서 괴롭힘을 당하거나 괴롭힘을 당했다는 것을 발견했습니다.

### 사이버 괴롭힘에 대한 개요

자세한 것은 [stopbullying.gov](http://stopbullying.gov)에서 알아보세요

#### 사이버 괴롭힘의 형태는 다음과 같습니다:

- 불쾌한 욕설
- 유언비어 유포
- 요청하지 않은 명시적 이미지 수신
- 끊임없이 부모가 아닌 다른 사람이 어디에 있는지, 무엇을 하는지, 누구와 함께 있는지 묻기.
- 물리적 위협
- 명시적인 동의 없이 이미지 공유
- 캣피싱 (누군가를 속이거나 다치게 하기 위해 가짜 온라인 신분을 만드는 것)

#### 사이버 괴롭힘이 발생할 수 있는 장소는 다음과 같습니다:

- 문자/SMS 메시징
- 메시징 앱(예: WhatsApp, Kik)
- 소셜 미디어 (예: Snapchat, TikTok, Instagram)
- 온라인 포럼/메시지 게시판(예: Reddit, Discord)
- 온라인 비디오 게임/게임 커뮤니티
- 이메일
- 라이브 비디오 앱(예: Periscope, YouNow)

대유행 기간 동안 사이버 괴롭힘이 증가했다는 우려가 있습니다. 우리는 더 많은 어린이들이 디지털 미디어를 사용하고 있다는 것을 알고 있으며, 십대들의 분노, 불안, 우울증, 스트레스, 외로움도 상당히 증가하였습니다. 그러나, 사이버 괴롭힘이 이 기간 동안 증가했는지 감소했는지에 대한 연구는 아직 없습니다.

연구와 상관없이 자녀가 사이버 괴롭힘에 의해 영향을 받고 있는지 알 수 있는 가장 중요한 방법은 그들에게 물어보는 것입니다. 그들에게 전염병 동안 사이버 괴롭힘에 어떤 변화가 있었는지, 혹은 그들 또는 그들의 친구들이 어떤 변화를 알아차렸는지 물어보세요. 그들이 어떤 앱이나 소셜 네트워크를 사용하는지에 대해 진정한 관심을 가지고 물어보세요. 그 대화는 연결과 이해를 쌓을 수 있고, 십대들이 또래들과 부모들에게 괴롭힘에 대해 점점 더 많이 말하고 있다는 증거가 있습니다.

## 사이버 괴롭힘과 대면 괴롭힘은 어떻게 다를까요?

- 그것은 많은 차이가 있을 수 있습니다. 온라인에 게시되는 많은 것들은 플랫폼과 개인 정보 보호 설정에 따라 동료, 친구, 어른, 심지어 낯선 사람들에게 의해 보여질 수 있습니다.
- 그것은 지속적이고 영구적일 수 있습니다. 온라인에 게시한 내용은 되돌릴 수 없습니다. 임시 게시물이라도 저장 또는 재게시가 가능하며 24시간 접속이 가능합니다. 이것은 사이버 괴롭힘의 희생자가 그 충격에서 벗어나는 것을 어렵게 만듭니다.
- 상황이 악화될 수 있습니다. 일단 어떤 것이 온라인에 게시되면, 그것은 메시지를 다시 공유하거나 다른 방법으로 괴롭힘을 가중시킴으로써 상황을 악화시킬 수 있는 다른 그룹의 관심을 얻을 수 있습니다.

## 누가 사이버 괴롭힘의 위험에 처해 있을까요?

모든 어린이와 청소년들이 사이버 폭력의 위험에 처해 있습니다.

다음은 포함하여 일부 어린이들은 더 높은 위험에 처할 수 있습니다:

- 행동 및 정서적 어려움을 경험합니다
- 자폐 스펙트럼 장애인과 함께 생활
- 학습 과제 경험
- 지적 장애 또는 발달 장애인과 함께 생활
- 말하기 및 언어 장애인과 함께 생활
- LGBTQ로 식별
- 영어가 모국어가 아닌 새로 도착한 이민자들
- 소셜 미디어 사용에 능숙하지 못한 아이들

## 사이버 괴롭힘의 장단기 영향은 무엇인가요?

괴롭힘을 당하는 어린이와 청소년은 즉시 다음을 경험할 수 있습니다:

- 충격
- 불안
- 우울증
- 자살 생각\*
- 수치심
- 두려움
- 낮은 자존감
- 무력함
- 좌절 또는 분노
- 복통, 두통, 패닉 발작과 같은 신체적 증상
- 산만함(학업 또는 운동 성적에 영향을 미칠 수 있음)

비록 우리는 이러한 효과가 얼마나 오래 지속될지는 모르지만, 모든 괴롭힘은 지속적인 영향을 미칠 수 있습니다. 사이버 괴롭힘을 당한 아이들은 다음과 같은 위험에 처해 있습니다:

- [우울증](#)
- [불안](#)
- 외로움
- 자살 생각\*
- [외상 후 스트레스](#)

\* [CDC](#)는 대다수의 젊은이들이 자살을 시도하지 않는다고 합니다. 그러나 우울증, 약물 사용 장애, 폭력적인 행동, 이전의 자살 시도, 그리고 총기 접근이 있는 아이들은 자살로 사망할 위험이 더 높습니다.

국가 자살 예방 라이프라인: 1-800-273-8255

위기 발생시 문자 상담: 741741에 "Got5"라고 문자를 보내십시오.

## 사이버 괴롭힘을 예방하고 아이들을 지원하는 방법?

**정서적 지원을 제공합니다.** 이것이 아마도 가장 중요할 것입니다. 먼저, 무슨 일이 있었는지 가능한 한 자세히 알아보세요. 당신과 다른 사람들이 그들을 안전하게 지킬 수 있도록 도울 것이라고 그들에게 알려주세요. 또래, 부모, 간병인, 선생님 그리고 다른 어른들로부터 지원을 받는 것은 아이들에게 엄청나게 도움이 될 수 있습니다.

**다른 사람들과 논의하세요.** 자녀의 교사, 다른 간병인, 코치 및 자녀와 접촉하는 모든 사람과 무슨 일이 일어났는지, 사이버 괴롭힘을 관리하기 위해 무엇을 하고 있는지 이야기합니다.

**성인들을 위한 팁:** 집단 괴롭힘은 전체 커뮤니티가 집단 괴롭힘에 대한 규칙과 온라인 미디어의 적절한 사용을 위한 지침을 만들기 위해 노력할 때에만 멈출 수 있습니다. 여기에는 마을이 필요하며, 괴롭힘 방지 노력은 가정, 학교, 운동장, 지역 사회 단체, 예배 장소 등 어디에서나 이루어져야 합니다.

**그룹 지원 및 조치를 찾습니다.** 당신의 자녀나 청소년이 괴롭히는 아이들에게 안전하게 맞서기 위해 그들과 함께할 친구를 찾도록 돕고, 이것이 용납될 수 없다는 것을 강조하세요. 아이들이 방관자가 되는 것을 피하도록 하세요.

**온라인 미디어에 대해 사려 깊게 생각하세요.** 어린이(및 성인)는 누락에 대한 두려움(FOMO) 때문에 온라인 미디어에 집착합니다. 그러나 부모, 교사, 그리고 다른 보호자들은 그들의 휴대폰 주위에 제한을 두거나 휴대를 장려할 수 있고, 십대들에게 프라이버시 통제를 사용하도록 가르칠 수 있으며, 가능한 한 소셜 드라마를 피하도록 지원할 수 있습니다.

**필요한 경우 전문가의 도움을 받으십시오.** 자녀가 정서적 영향을 많이 받아 학업, 사회, 레크리에이션 또는 가족 생활에 상당한 부정적인 영향을 미치는 경우, [정신 건강 문제에 대한 첫 번째 지원책](#)으로 소아과 의사와 상담하십시오.

우리는 모두 디지털 시대에 빠져있고, 그것을 피할 수 없습니다. 하지만 우리는 소셜 미디어와 디지털 미디어를 활용하여 건강한 행동, 사회적, 정서적 안녕, 적절한 커뮤니케이션을 촉진하는 방법을 배울 수 있습니다. 시간이 걸리겠지만, 우리 모두 그 노력에 동참할 수 있습니다.

아동의 연령 그룹별 정신 건강 문제에 대해 자세히 알아보려면 [Project TEACH](#) 학부모 및 가족 페이지: <http://bitly.com/PTEACH-Family>를 방문하십시오.

*이 안내문 작성에 도움을 주신 Project TEACH Parent Advisor Group에 감사드립니다.*