

스마트폰에 집착하는 아이 ... 균형과 융통성 있는 통제 필요

어린 자녀를 둔 부모들의 걱정 중 하나는 아이가 스마트폰에 열중하는 모습이다. 아이가 스마트폰에 집중하는 동안 부모는 육아의 부담을 덜 수 있지만, 스마트폰 의존도가 아이에게 미치는 부정적인 영향을 모른 채 할 수 없기 때문이다.

미국 소아과학회는 2~5세 사이의 아동은 하루 1시간 이내로 스마트기기 사용 시간을 제한해야 한다고 권장하고 있다. 또 6세 이상의 아동은 사용 시간이 좀 더 길 수 있으나, 부모가 지정한 제한 시간 내에 사용해야 한다는 규칙을 따라야 한다고 조언했다.

하지만 현실적으로 아이의 스마트기기 사용 시간을 통제하기란 쉽지 않다. 어떻게 해야 좀 더 효과적으로 사용 시간을 제한할 수 있을까?



■ 숫자 카운트하기

제한 시간이 다 됐을 때 갑작스럽게 아이의 스마트기기를 뺏는 것보다, 아이가 마음의 준비를 할 수 있는 시간을 주는 것이 좀 더 효과적이다. 아이에게 “5분 남았어!” 와 같이 남은 시간을 알려줌으로써 불안감을 완화하고, 즐거웠던 시간이 단절되는 느낌을 받지 않도록 한다. 부모가 직접 말하지 않더라도 타이머 등을 통해 알림을 전달하는 것도 한 방법이다.

■ 보이지 않는 곳에 두기

부모가 수시로 스마트폰을 보고 태블릿을 살펴보면 아이 역시 스마트기기에 시선이 빼앗길 수밖에 없다. 아이

가 스마트기기를 사용하지 않는 시간에는 가급적 아이의 눈에 띄지 않도록 두는 것이 좋다. 특히 아이의 시선과 손이 닿지 않는 찬장 등에 두어 아예 스마트기기에 마음이 가지 않도록 한다. 아이는 아직 스스로 사용 시간을 제한할 통제 능력이 부족하기 때문에 보이는 곳에 두고 아이의 인내심을 시험하기보다는 아예 눈에 띄지 않는 곳에 둔다.

■ 보상 시간 주기

칭찬이나 보상의 의미로 스마트기기 보는 시간을 제공하는 방법도 있다. 아침에 일찍 잘 일어나지 못하는 아이는 일찍 일어났을 때 스마트폰 사용 기회를 줄 수 있고, 숙제를 끝냈을 때 혹은 장난감 정리를 했을 때 볼 수 있도록 기회를 주는 식이다.

주어진 과제나 약속을 잘 지켰을 때 5분 더 스마트기기 사용을 허락하는 방법도 있다. 단 부모 역시 약속을 잘 지켜야 한다. 아이에게 일정 시간 스마트기기 사용을 허락하기로 했다면, 실제로 그 시간만큼 사용할 기회를 제공해야 한다.



■ 잠자리에선 금지하기

스마트기기 사용을 허용하되, 잠들기 직전 사용은 금지하도록 한다. 잠자리에서의 사용은 수면을 방해해 아이들의 성장과 건강에 해로운 영향을 미친다. 잠들기 한 시간 전에는 절대 사용하지 않는다는 규칙을 만들라는 것.

■ 평일 사용 제한하기

평일에는 스마트기기 사용을 금지하고 주말에만 사용을 허락하는 전략도 있다. 혹은 평일에는 30분, 주말에는 1시간 반 정도 사용할 수 있도록 부모의 재량에 따라 시간을 제한할 수도 있다. 평일에는 스마트기기로 메시지 주고받기만 허락하고, 게임 등은 주말에만 하도록 하는 방법도 있다.

■ 야외 활동하기

바깥에서 활동하는 시간을 늘리면 스마트기기에 의존하는 시간이 줄어든다. 평일에 아이들과 함께하기 어렵다면, 주말에 같이 나들이를 하고, 평일에는 식물을 가꾸거나 강아지 산책을 시켜주는 식의 방법으로 스크린으로부터 멀어지는 시간을 마련하도록 한다.



■ 균형과 융통성 있는 통제

아이들의 스마트기기 사용 시간을 제한하되, 융통성 있는 제한이 필요하다. 우리의 일상과 스마트기기를 점점 분리하기 어려운 환경이 형성되고 있고, 그만큼 스마트기기를 필요로 하는 순간도 늘어나고 있다.

스마트기기 사용 제한 시간이 넘었더라도, 아이가 무언가를 찾아보고 싶을 때 검색할 수 있는 기회를 주고, 좋은 영상이 있을 땐 부모의 지도 아래 함께 보는 등의 융통성 있는 통제를 해야 하는 것이다. 아이가 일상생활을 건강하고 균형 있게 잘 유지하고 있다면 부모의 재량에 따라 좀 더 자유로운 사용을 허용할 수 있다.

미국 세무사 시험 준비반

IRS Special Enrollment Exam



장흥범 교수 CPA, EA
현, 미주 공인세무사 협회 회장
C & C Group Inc. 공동 대표
회계학 학사
세법학 석사
회계학 박사 과정

LA 지역 강의

장소: 한국 교육원
204호실
680 Wilshire Pl.
Los Angeles,
CA 90005

무료 공개 설명회

◆ 7월 19일 (금) 저녁 7시

정규강의 (8주간)

◆ 저녁반: 매주 수, 금
6시반~9시
(7월 24일 수 첫수업)

OC 지역 강의

장소: 시민권자 협회
9636 Garden Grove Blvd, #17
Garden Grove, CA 92844
(아리랑 마켓 몰내 미미 안경원 2층)

무료 공개 설명회

◆ 저녁반설명회: 7월 18일 (목) 저녁 7시
◆ 주말반설명회: 7월 20일 (토) 오후 2시

정규강의 (7주간)

◆ 주중저녁반: 매주 화 목 저녁 7시~10시
(7월 23일 화 첫수업)
◆ 주말반: 매주 토요일 1시반~7시
(7월 27일 첫 수업)

오전반

장소: SH Tax Service
6281 BEACH BLVD
SUITE # 245
Buena Park, CA 90621

무료 공개 설명회

◆ 7월 19일 (금) 오전 10시

정규강의 (7주간)

◆ 오전반: 매주 월, 수, 금
오전 10시~12시반
(7월 22일 월 첫수업)

- IRS에서 발급하는 연방 자격증
- 납세대리 업무가 가능한 3대 자격증 중의 하나 (EA, CPA, Attorney)
- 세법 전문가 자격증
- 4지선다형 문제

평생 무료 재수강 • 무료 동영상 강의 제공

하나에 등록하고도 LA와 OC 전수업 중복 수업 가능

세무회계 사무실 개업에 필요한 실무연습

www.eatax.net 온라인으로 실무연습 가능

개인 세금보고서 시나리오 30개,

법인 세금보고 시나리오 10개로 직접 세금보고 업무연습

수강 신청 및 시험 상담
714-393-2238

시험 정보 및 동영상 강의
www.eatax.net
www.eatax.com

트럼프 세제 개혁을 반영한 신교재로 강의 - 7월부터 개정세법이 시험에 출제