

# 청소리

; 청소년을 위한 소리



# CONTENTS

## · 청소년 기자단이 취재한 이야기 Part. 1 충청남도 청소년들의 생각은?

- 04 청소년이 말하는 아이돌 팬 문화 <굿즈 구매경험과 비용 출처 등 덕질문화를 말하다>
- 05 <기자수첩> 청소년들에게도 명품 패션 아이템이 필요할까?
- 06 청소년 단어 이해력 부족... '비속어 은어 사용 탓'
- 07 충남 청소년들 진로 선택에 '유튜브 콘텐츠' 등 의존
- 08 충남 인권조례폐지, 서산 청소년들의 생각은?
- 10 청양 청소년 스트레스 원인은?
- 11 '부여군 청소년들 "스트레스 풀 여가시설 부족"

## · 청소년 기자단이 취재한 이야기 Part. 2 여가시설, 청소년들의 생각은?

- 13 대전으로 원정 떠나는 계룡시 청소년..문화시설 확충 시급
- 14 당진 청소년들에게 필요한 여가시설은?
- 15 예산 청소년이 선호하는 공연예술과 환경 취재

## · 청소년 기자단이 취재한 이야기 Part. 3 청소년들의 미디어 생활

- 17 충남 청소년, 뉴스에 대한 관심 부족..뉴스교육과 맞춤형 콘텐츠 생산
- 18 관계 속 sns 집착, 병들어가는 10대들
- 20 청소년들의 스마트폰 과의존 해결방안은?

## · 청소년 기자단이 취재한 이야기 Part. 4 청소년 기자단, 식생활 취재

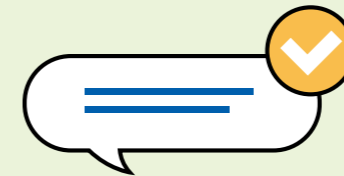
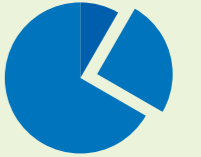
- 22 공주시 청소년들 "아침 결식, 정신·신체적 부정 영향 느껴"
- 23 서천 청소년, 카페인 섭취량 어느정도?

청소년을 위한 소리

Part 1

청소년 기자단이 취재한 이야기

# 충청남도 청소년들의 생각은?





# 청소년이 말하는 아이돌 팬 문화

굿즈 구매경험과 비용 출처 등 덕질 문화를 말한다!

자신이 좋아하는 아이돌을 위해 일명 '덕질' (어떤 분야를 열성적으로 좋아해 그와 관련된 것들을 모으거나 파고드는 일)을 해본 청소년은 얼마나 될까? 충남 천안지역 청소년들의 덕질 경험 정도를 엿볼 수 있는 재미있는 설문조사 결과가 발표됐다.

충청남도여성가족청소년사회서비스원(이하 사회서비스원) 실시한 충청남도 청소년 기자단 앙케이트에 따르면 천안지역 청소년 4명 중 1명은 아이돌 '굿즈'를 구입한 경험이 있는 것으로 나타났다. 굿즈 구매비용은 평균 2만 원 이상이 소비됐고, 많게는 10만 원까지도 사용했다. 구매비용은 용돈(32.8%)으로 충당하는 경우가 가장 많았고, 재테크와 아르바이트, 비공급(비공식 굿즈) 제작 및 판매 등의 답변도 나왔다.

이번 조사는 도내 14세 이상 24세 이하 청소년 527명을 대상으로 진행했고, 조사에 참가한 청소년 중 4명을 선정하여 인터뷰를 진행했다. 김수민 청소년(17)은 "아이돌을 좋아하게 된지 4년이 넘었다"며 "그동안 다수의 굿즈를 구매했다"고 말했다. 지은우 청소년(17)은 "비공식 굿즈를 제작한 경험은 있지만, 대부분 공식 굿즈를 선호하는 편"이라고 했고, 공지윤 청소년(16)은 "주변 친구들을 보면 공식 굿즈를 사는 경우가 6대4 정도로 더 많다"고 밝혔다.

모든 응답자들은 "앞으로도 좋아하는 아이돌의 굿즈가 발매된다면 구매할 의사가 있냐는 물음에 '있다'고 답해, 재 구매율이 매우 높은 것으로 파악됐다.

청소년의 덕질 문화는 엔터테인먼트 사업을 넘어 아이돌과 팬들 간의 교류와 소통의 상징이다. 다만 과도한 팬심으로 사생활 침해 등도 발생하고 있어 연예인에 대한 존중과 윤리의식도 함께 가졌으면 한다.



김학수 기자

# 청소년들에게도 명품 패션 아이템이 필요할까?

기자 수첩

갈수록 패션 브랜드들의 평균 판매 가격이 급격하게 오르고 있다. 의복의 존재는 살아가는 데 있어 필요로 하기에 패션 브랜드의 수요는 가격이 상승하고 있는 와중에도 증가하고 있는 것으로 보인다.

특히 모든 패션 브랜드들의 품질 수준도 높아져 현재 패션 시장은 네임드의 편차가 심하다고 볼 수 있다. 게다가 소비자들은 일부 유명 브랜드들만을 추구하다 보니 중소 업체에서 새로운 브랜드를 내놓더라도 시장에서 성공하기는 어려운 실정이다.

패션 시장에서 빼놓을 수 없는 주 소비층은 10대 후반에서 20대 초반의 청소년기 학생들이다. 그러면 과연 청소년기 학생들은 옷을 구매할 때 어떤 요소를 중점으로 구매하고 있을까.

기자는 보령에 거주하는 한 학생을 통해 그들의 인식을 조금이나마 확인할 수 있었다. 이 청소년은 '남들의 시선이나 유행을 따라가게 됐다'고 말한다. '옷 또는 아이템을 구매할 때 유행 또는 가격'을 우선적으로 고려한다는 이 학생은 평균 4만~5만 원 정도를 지불한다고 했다. 구매 비용은 부모님께 받은 용돈이나 아르바이트를 통해 마련하고 있었다.

'주변 사람들에게 인정받고 싶은 마음에' 또는 '과시하기 위해' 유명 브랜드를 구매하는 청소년들도 있는 것으로 전해진다.

무엇보다 일부 청소년들 사이에선 '명품'이라는 단어 자체를 중요하게 생각하는 것으로 나타났다. 가격 차이가 크게 나더라도 '열심히 살아온 자신에게 소소한 선물을 준다'는 보상 심리를 자극하는 마케팅이 영향을 끼치는 것으로 보인다. 하지만 최근 유명 온라인 쇼핑몰의 연령별 랭킹을 보면 알 수 있듯이 결코 저렴하다고는 볼 수 없는 명품 패션 브랜드의 제품들까지 올라와 있는 것을 어렵지 않게 확인할 수 있다.

"너무 과한 명품 구매는 필요하지 않다고 생각한다. 학생 신분엔 알맞은 패션 아이템을 사야 한다고 생각한다"는 한 학생의 말이 머릿속에서 떠나지 않는 요즘이다.



이유진 기자

## 청소년 단어 이해력 부족... ‘비속어 은어 사용 탓’

충남 지역 청소년 상당수가 일상생활에서 사용하는 상식 수준의 단어조차 이해하지 못한 것으로 나타났다. 휴대전화 사용이 늘어나면서 소셜네트워크서비스(SNS)와 유튜브 등 소셜미디어에서 무분별하게 노출된 은어와 비속어 사용이 가장 큰 원인으로 지목되면서 대책 마련이 시급하다.

충청남도여성가족청소년사회서비스원(이하 사회서비스원)이 2023년 6월 1일부터 15일까지 청소년 527명을 대상으로 비속어와 은어 사용 실태를 조사한 결과 사회적으로 화제인 단어들을 포함한 상식 수준의 단어(금일, 익일, 명일, 사흘, 글피, 여우비, 심심한 사고, 연패 등)를 정확히 알고 있는 경우는 57.8%에 불과했다. 반면 유행하는 은어와 줄임말 단어(GOAT, 자냥고, 머선129, 알잘딱깔센, 좆댓구알, H워얼V)의 뜻을 이해하는 청소년들은 76%로 나타나 청소년 대부분이 은어와 줄임말을 일상언어처럼 사용하고 있는 것으로 조사됐다. 상식 수준 단어조차 제대로 이해하지 못하는 학생들이 늘어나면서 긴 문장을 이해하지 못하는 문해력 저하 문제로 이어지고 있다는 것을 알 수 있었다.

실제 EBS가 2020년 중학생 2400명을 대상으로 진행한 문해력 테스트에서 참가 학생의 27%가 교과서조차 제대로 이해하지 못한 것으로 드러났다. 교사의 카카오톡 다섯 줄 정도 분량의 공지사항조차 이해하지 못한 학생들도 상당수에 달하는 것으로 나타났다. 이는 이해력 부족으로 회사생활이나 대인관계에 지장을 초래할 수 있다.

아산지역 대학생 정아영 청소년은 “초등학교 4학년 동생이 SNS에서 배운 은어(킹받주, 응아니고요)를 가족과 대화 중에 자주 사용해 학교는 물론 가정에서도 은어 사용 자제를 교육해야 할 필요성을 느꼈다”라고 말했다. 은어 사용을 줄이기 위해서는 책읽는 습관이 필요하지만 책을 붙잡고 있는 학생 수도 줄고 있어 독서 시간을 늘려야 한다는 지적이 나온다. 사회서비스원이 같은 기간 청소년 527명을 대상으로 책 읽는 빈도를 조사한 결과 한 달 기준 한 권 이상 24.9%, 2~4권 이하 25%, 5권~7권 이하 7.6%, 8권 이상 6.1%로 집계됐다. 반면 책을 한 번도 읽지 않는 학생들은 18.6%를 차지했다. 은어 사용을 줄이고 이해력을 높이기 위해서는 휴대전화 사용을 자제하고 책읽는 습관을 들여야 한다는 게 전문가들의 조언이다.

이 같은 문제를 해소하기 위해 교육기관도 다양한 프로그램 마련에 나섰다. 아산의 충무교육원은 지난 11일 선도중 재학생 20명을 대상으로 '미디어 문해력 함양 과정(7기)'을 운영해 미디어에서 유익한 내용은 얻고 해로운 내용은 거를 수 있는 자력을 기르는 프로그램을 운영해 좋은 반응을 얻었다. 또한 아산교육지원청은 초, 중, 고 학생을 대상으로 폭 넓은 독서를 통해 문해력을 기를 수 있는 '다독다독 아산 23' 사업을 추진해 교육공동체의 인문학적 소양을 높이고 있다.

이나경 기자

## 충남 청소년들 진로 선택에 ‘유튜브 콘텐츠’ 등 의존

- 청소년 설문조사 결과 25% ‘진로 결정하지 못해’
- 학교별 ‘직업체험 프로그램’, 지자체 ‘진로박람회’ 형식적
- “쉽게 접할 수 있는 다양한 진로 관련 프로그램 마련돼야”

청소년 시기 진로 선택은 자신의 미래를 결정짓는 중요한 순간 중 하나이다. 어떤 직업을 고르고 선택할 지에 대한 고민이 많은 때이기도 하다. 그러나 충남 도내 지자체들이 청소년을 대상으로 하는 진로박람회가 지난해 이후 열리지 않고 있는 실정이다. 때문에 청소년들은 유튜브 콘텐츠 등을 의존하고 있는 것으로 나타났다.

충청남도여성가족청소년사회서비스원(이하 사회서비스원)이 최근 도내 청소년 527명을 대상으로 양케이트를 진행한 결과 ‘진로를 결정했다’가 74.2%, ‘결정하지 못했다’는 25.8%로 집계됐다. ‘진로를 스스로 선택했다’는 응답은 33%로 가장 높게 나왔다. 가족이나 미디어, 학교/선생님, 직업인, 미래의 전망 등의 이유로 다양하게 진로를 결정했다고 한다. 청소년들이 직로를 선택하는 데에는 학교별로 진행되는 ‘직업체험 프로그램’, 시·군에서 운영하는 ‘진로박람회’ 등이 영향을 미치는 것으로 조사됐다. 하지만 정작 청소년들은 이들 프로그램들이 틀에 박힌 형식으로 운영된다는 단점과 함께 진행 횟수나 기간 등에 대한 아쉬움을 느끼고 있었다.

논산에 거주하고 있는 이윤희 청소년은 “학교에서 진행되는 직업체험 프로그램은 다소 딱딱한 분위기에서 진행되기도 하고 좋은 점만 소개해주는 강연이 대부분이라서 크게 와 닿지 않았다”고 소감을 남겼다. 대인관계 형성을 좋아하는 자신의 성향을 파악해 ‘학교 도덕선생님’을 롤모델로 삼아 교사라는 꿈을 키우고 있다는 김민성 청소년도 논산시와 학교에서 진행되는 진로박람회가 진행되는 횟수나 기간이 부족하다 느꼈다고 답했다.

실제 최근 진행된 ‘제9회 논산시 청소년진로박람회’는 진로콘서트와 진로체험을 비롯한 이벤트 활동이 열렸다. 청소년들에게 재미와 도움을 주는 취지로 박람회를 진행했지만 단 2일이라는 짧은 기간만 운영됐다는 지적이다. 이렇게 짧은 기간동안 진로박람회를 진행하는 시군들이 대다수이다. 진로박람회의 다양성이 부족하다는 의견도 나왔다. 박보빈 청소년은 “진로 강연을 펼친 직업군인과 장교의 강연을 통해 행정근무직이라는 꿈을 가졌다”면서 “직업계열 안에서도 다양한 세부적인 직업으로 나뉘는데 이런 직업보다는 대표적인 직업들만 대중화돼 있는 것 같아 아쉽다”고 말했다.

이렇듯 다양성과 세밀함이 부족한 행사들로 진로 선택에 어려움을 느끼는 청소년들은 오히려 유튜브를 통해 진로선택의 정보를 제공받고 있는 실정이다. 대표적인 콘텐츠로 최근 청소년들에게 큰 인기를 끌고 있는 ‘전과자’를 들 수 있다. ‘전과자’는 유튜브에서 진행하고 있는 웹예능으로 다양한 학과들을 리뷰하기 위해 전국 대학 캠퍼스를 탐방하며 보여준다. 유명한 학과나 학교뿐만 아니라 다양한 학과 체험을 하고 보여줌으로 대학 생활을 쉽게 접할 수 있도록 돕고 있다고 한다.

사회서비스원 관계자는 “이번 양케이트를 통해 청소년이 학교뿐만 아니라 쉽게 접할 수 있는 청소년 문화의 집이나 주민센터, 도서관 등에서 다양한 진로 관련한 프로그램을 진행했으면 좋겠다는 의견들도 나왔다”며 “진로 강연 말고도 여러 가지 취미생활을 즐기다 보면 자연스럽게 진로선택을 하면서 꿈을 펼쳐나가는 수많은 청소년을 볼 수 있을 것”이라고 말했다.

이승빈 기자

# 충남 인권조례폐지, 서산 청소년들의 생각은?

최근 교권침해가 사회적으로 문제가 되고 있는 가운데 최근 학생인권 조례에 대한 폐지 논란이 일고 있다. 이에 우리 지역에서도 무너진 교권을 회복하기 위해 학생 인권조례 폐지 결의안이 충남도의회에서 발의됐다. 이에 충남 서산에 있는 청소년들의 의견을 들어보고자 있는 서산 학교에 재학 중인 15세, 17세, 19세 3명의 청소년과 대담을 통해 청소년들이 바라보는 학생인권 조례 폐지에 대한 내용을 들어봤다.

## 간단한 자기소개와 학생인권 조례에 대해서 알고 있나요?

- 이유리** 안녕하세요. 17살 이유리입니다. 네, 학교에서 인권위원회 임원으로 활동해서 학생인권조례는 알고있었고 원래부터 인권에 관심이 많아 가끔 찾아보는 편입니다. 특히, 학교 인권위원회에서 활동한 것은 학생들이 학생인권조례에 관심을 가지고 자기의 인권을 스스로 잘 보호할수있게 인권조례를 알리는 활동을 했습니다.
- 전민기** 안녕하세요. 19살 전민기입니다. 네, 현재 학생인권과 교권으로 인해 많은 사건 사고가 일어나고 뉴스에도 보도되고 있는 2023년입니다. 최근 우리지역의 한 중학교에서도 교권을 무시하고, 교사의 사진을 찍는 등 많은 사건이 일어났습니다. 교권을 무시하고 살아가고 있고, 저도 학생으로서의 도리를 해야되지 않을까라는 생각이 많이 듭니다.
- 박정아** 안녕하세요. 15살 박정아입니다. 네, 학생인권 조례를 자세히 아는 편은 아니지만 학생인권 조례의 기본적인 내용 등은 압니다. 그리고 여러 기사 등에서 학생인권 조례를 접했습니다.

## 학생인권조례 폐지 여부에 대한 의견은?

- 이유리** 학생인권조례는 폐지되어야한다기보다 잘못된 점은 고치고 다른 방법을 생각하는게 효율적이라 생각합니다. 문제가있다고 폐지했을 때 폐지로 인해 또 다른 문제가 생길 수도 있다고 생각합니다. 폐지로 인한 가장 큰 문제점은 폐지해도 문제가 없을거라 생각하는 사람이 있을 수 있는데 겉으로는 피해가 없어 보이지만 안 보일때 학생들의 인권이 침해되고 침해당하는 경우가 많이 생길 것 같다고 생각합니다.
- 전민기** 학생인권조례는 폐지를 했다가 다시 하더라도 이번만큼은 학생인권도 폐지해야 된다고 생각합니다.
- 박정아** 학생인권조례가 폐지된다면 아무래도 선생님들의 교권이 올라갈 거 같습니다. 하지만 저는 학생인권 조례 폐지를 반대하는 입장인데 그 이유는 이게 너무 오래 지속된다면 옛날처럼 다시 학생들의 인권이 침해될까봐 심히 걱정되기 때문입니다.

## 학생인권조례 폐지 여부에 대한 의견은?

- 이유리** 학생인권조례가 폐지된다면 또 그것을 악용하는 사람들이 있을 수 있고 기본적인 것조차 보호받지 못하는 학생이 생길 수도 있다고 생각합니다.
- 전민기** 아무래도 교권이 더 강화된다면 학생들 역시 교사를 존중하는 학생의 도리를 지키는 계기가 될 것으로 기대되고 있습니다. 교권으로 인해 올바르게 못한 행동을 하는 학생들을 바로 잡을 수 있을 것이라고 생각합니다. 하지만 처음에는 바로 그게 되진 않을 것이라고 생각합니다. 하지만 시간이 지나고 나면 자기 자신도 인지를 하지 않을까요?
- 박정아** 시간이 좀 흐르면 변화가 오지 않을까 싶습니다.

## 친구들과 학생인권 조례에 대해 말해본적이 있나요? 아니면 인권침해 라고 말하는 친구들을 본적이 있나요?

- 이유리** 학교에는 인권침해 받았다 이렇게 말하는 애들은 있지만 막상 해결 하지 못하고 그냥 그대로 지내는경우가 많고 인권조례에는 얘기해본적은 없지만 인권에 대해서 얘기를 많이 해본적은 있습니다.
- 전민기** 장애인과 비장애인을 비교해서 부르거나, 아파서 병원에 누워있는 사람들을 비하하여 따라하거나 칭하는 학생들을 종종 보긴하였습니다.
- 박정아** 네, 하지만 대부분 그냥 넘어갈 수 있는 정도인 것 같아요. 인권침해라고 말하는 경우는 특정한 학생에게 갑자기 청소나 자잘한 일을 지시한 경우였는데 제가 보기엔 부탁이었는데 청소한 애는 짜증내며 인권침해라고 중얼거린 걸 들었어요.

## 학생인권 조례가 폐지된다면 학교생활에 변화가 올 것이라고 생각하시나요? 아니면 학교생활은 지금과 같을 것 같나요?

- 이유리** 폐지되었을 때 초반에는 다른 점을 잘 못 찾을 수도 있지만 시간이 점점 지나면 내가 보호받았던 것들을 보호받지 못해 좀 다른 학교생활을 할 수 있을거라고 생각합니다.
- 전민기** 지금과 같을 것이라고는 생각하지 않습니다. 학생권이 조금씩 줄어들다고 하면 교권과 다른 권리도 천천히 일어 날 수 있을 것이라고 생각합니다. 학교생활이 처음에는 올바르게 하고 어색할 수 있습니다. 하지만 천천히 유지하고 학생에 대한 다른 권리를 만들면 되지 않을까 라는 생각합니다.
- 박정아** 지금과 같을 것 같습니다. 대부분의 선생님들도 갑자기 바뀌시진 않을 것 같습니다.

## 학생인권 조례와 교권에 영향을 있다고 생각하시나요?

- 이유리** 학생인권조례와 교권은 평등한 관계로서 모두 필요하고 서로 상호작용하여서 더 나은 학교를 만드는 관계라고 생각합니다. 이렇게 생각하는 이유는 인권조례가 폐지되면 교권도 문제가생기고 반대어도 문제가 생길 것 이라 생각합니다.
- 박정아** 아니요. 사람은 존중받는다고 느끼면 똑같이 존중해준다고 생각하는데 일선현장에서는 교사와 학생들 간 서로 존중을 한다는 분위기는 형성되어 있지 못하는 것 같습니다. 제도가 어떻게 바뀌든 교권침해는 지속적으로 발생할 것입니다.

## 학생인권조례가 개정 혹은 폐지된다면 현재 뉴스에 지속적으로 나오고 있는 교권에도 영향이 있을 것이라고 생각되시나요?

- 이유리** 보통 사람들은 학생인권조례가 폐지되면 교권이 강해질거라.생각하지만 초반에는 그럴 수 있지만 결국 교권도 추락할 것이고 더 나은 학교를 만드는 것은 어려워질 것 같다고 생각합니다.
- 박정아** 네, 학부모들의 항의전화가 더 심해져 교권침해가 심해질 수 있지만 몇몇 학생들은 심각함을 느껴 교권침해를 하지 않을 수도 있다고 생각합니다.

## 2번에서는 폐지보다는 잘못된 점은 고쳐야 한다고 하시고,8.에서는 지금 있는 조항들을 잘 지키는 것이 필요하다는 의견을 주셨는데 폐지도 개정도 아닌 현재의 개정을 유지해야 한다는 말씀이실까요?

- 이유리** 네 현재의 개정을 유지하되 정말 잘 지켜야한다고 생각합니다.
- 박정아** 저는 개정해야 한다면 충남학생인권조례 제2장 제1절 제6조 3번과 같은 조례는 교육과 관련 없는 것과 있는 게 무엇인지 확실히 해야한다고 생각합니다.



## 청양 청소년 스트레스 원인은? 스트레스 원인 공부 64.9%로 압도적으로 높아

청소년 시기 스트레스 요인을 정확히 알고 관리하는 것은 성장하는 청소년에게 중요하다. 충남 청양 지역 청소년 상당수가 공부와 진로에 대해 스트레스를 받고 있다 응답했고, 각자 자신만의 방법으로 스트레스를 관리하는 것으로 보였다. 이렇게 청소년들의 스트레스 원인과 다양한 해소방법에 대해 인터뷰를 통해 알아보았다.

충청남도여성가족청소년사회서비스원(이하 사회서비스원)에서 실시한 충청남도 청소년 앙케이트에 따르면 충청남도 청소년들이 스트레스를 받는 요인은 공부·진로 342명(64.9%), 친구관계 46명(8.7%) 외모 42명(8%), 스트레스 없음 81명(15.4%)로 청소년들의 스트레스를 유발하는 가장 큰 요인은 바로 학업 및 진로이며 그 다음으로 대인관계, 외모 등이 있음을 알 수 있다. 구체적인 원인으로서는 성적이 원하는대로 나오지 않거나 어려워, 진로에 대한 불확실성과 불안함인 것으로 나타났으며, 대인관계 문제로는 부모님과 의 불화, 친구 문제, 이성 문제 등 원인으로 나타남을 알 수 있다. 이러한 청소년의 불안과 스트레스 정도는 심해지면 우울증 같은 정신질환적 문제와 신체적 문제가 발생하며, 대인관계에도 영향을 미친다. 스트레스로 받는 부정적인 영향으로는 건강악화(피로감, 잦은 질병)이 30.6%로 가장 크게 나타났으며 그 뒤로는 인터넷 중독(18%) 게임중독(9.9%)과 같은 중독성향이 나타났다. 또한 대인관계(14.4%)와 같은 사회적 관계에도 영향을 미치며 폭식(10.4%)처럼 정신적문제가 신체적 문제로 이어지는 경향을 보이기도 한다.

앙케이트 응답자 중 80.8%가 본인만의 스트레스 해소법이 있다고 응답했다. 청소년들의 스트레스 해소 방법은 주로 음악듣기(25.2%), 잠자기(16.7%), 운동하기(10.2%), 게임하기(20.5%), 미디어시청(12.7%), 기타(12.7%)로 나타나 대부분 건강하고 건전한 방법으로 스트레스를 해소하고 있는 것으로 조사됐다. 거주지역에 대한 불만 등 환경으로 인해 스트레스를 느낄 수 있다 판단하여 청양에 거주하고 있는 청소년들을 대상으로 인터뷰를 실시하였다.

청양군에 거주하는 고등학생인 이은성 청소년은 “시험때 시간이 촉박하여 압박감을 받는다. 노력한 것에 비해 점수가 잘 나오지 않아 실망스럽고 자괴감이 자주 들었고 체력적으로 힘들때가 많았다”며 학업으로 인해 스트레스 받았던 경험을 전했다. 그는 이렇게 스트레스를 받을 때마다 “친구들과 대화하거나 잠을 자는 식으로 스트레스를 해소한다”고 밝혔으며 본인만의 스트레스를 줄이기 위한 방안으로는 “본인의 컨디션과 공부량을 조절하고, 마음 컨트롤을 하며 스스로의 감정을 마주하려 노력한다”고 밝혔다.

고등학생인 최설아 청소년은 “공부에 대한 압박감과 진로 고민으로 스트레스를 받는다”라고 전했다. 스트레스를 받을 때는 “노래를 듣거나 친구들과 이야기를 하며 고민상담도 하고, 진로 관련 고민을 해결하기 위해 적성을 검사하거나 고민해보며 진로 선택의 불안함을 덜기 위해 계속해서 뭔가 하려고 노력한다”고 답했다. 스트레스를 해소하기 위해 시청하는 미디어는 주로 “주제가 정해져있지 않은 릴스나 틱톡 같은 숏폼 콘텐츠를 이용한다”고 밝혔다.

인터뷰를 진행하며 고등학생들은 주로 학업과 진로에 대한 압박감 및 불안으로 인해 스트레스를 받는다는 것을 알 수 있었다. 스트레스 해소를 친구들과의 대화, 수면, 노래듣기, 여가장소를 이용하는 등 스트레스 해소법은 지역 간 차이없이 유사함을 보였다.

중학생인 박현서 청소년은 “학업보다는 대인관계에 스트레스를 더 많이 받는다”며 “스트레스 비중은 크지 않고, 가끔 스트레스 받을 일이 생기면 친구들과 대화를 하거나, 놀러가서 맛있는 걸 먹는 식으로 스트레스를 해소한다”고 답했다. 중학생인 조성훈 청소년도 “평상시에 스트레스를 받지 않는다. 받더라도 운동을 통해 해소하고 공부나 진로에 대한 고민은 딱히 없다”라고 답하였다. 해당 인터뷰를 통해 고등학생에 비해 중학생은 상대적으로 스트레스를 덜 받는 경향을 보인다는 것을 알 수 있었다. 또한 스트레스를 받더라도 학업 및 진로보다는 개인적인 일, 대인관계에 영향을 받는 것으로 고등학생과는 스트레스 원인이 다르다는 점을 알 수 있다.

인터뷰를 통해 알게된 청소년들의 공통점으로는 스트레스를 해소하기 위해 숏폼 미디어를 주로 소비한다는 점, 스트레스로 인해 신체적인 문제가 발생한다는 점이 있다.

청양군청소년문화의집 담당자는 “나이에 따라 스트레스 요인을 다르게 받는 것 같다며 고등학생들은 학업과 진로에 부담을 받고 스트레스를 느끼며 중학생들은 주로 친구관계에 영향을 받는 것 같다”고 전했다. 스트레스 요인은 다르지만, 청소년의 스트레스 해소 방식은 여가시설 이용 및 학교 친구들과의 대화로 기분을 푸는 점에서 해소 방식은 유사하다”고 했다.

전한별 기자

## 부여군 청소년들 “스트레스 풀 여가시설 부족”

지난 8월 8일 충청남도 청소년 앙케이트에 참여하고 충남 부여지역에 거주하는 청소년들을 대상으로 스트레스 강도와 영향에 대해 인터뷰했다.

청소년의 스트레스란 학업, 또래관계, 가정불화, 경제적 어려움, 외모 및 신체조건, 미래(진로)에 대한 불안을 의미한다. 청소년은 발달 과정에서 개인과 환경 간의 상호작용 과정을 통해 불균형과 부적응이 이루어지면서 청소년은 스트레스를 받기 때문에 각별한 주의가 필요하다.

인터뷰에 참여한 학생들은 스트레스로 인해 건강의 위협까지 느끼고 있다고 입을 모았다. 한국식품 마이스터고 3학년 7 청소년은 “스트레스를 많이 받아 실신한 경험이 있다”라며 “이로 인해 자신감 결핍과 지속적인 두통을 느낀다”라고 말했다. 스트레스 해소 방법에 대해서는 지역에 여가시설이 부족해 스트레스 풀 장소가 없다는 답변이 많았다.

다른 청소년의 답변으로는 “부여에서 청소년이 스트레스를 풀만한 여가시설이 부족한 것이 사실”이라며 이로 인해 “스트레스가 쌓여 정신적인 피로를 느꼈으며 스트레스로 시작해서 우울감을 함께 느꼈다”라고 말했다. 이어서 “복지관과 같이 편하게 들렀다가 쉬고 갈 수 있는 청소년을 위한 쉼터가 필요하다”라고 덧붙였다.

김현순 2021년 논문 ‘청소년의 스트레스, 자기효능감, 우울과 자살 생각의 관계’에 따르면 스트레스에 대한 가장 보편적인 반응이 우울이다. 청소년들의 우울증 발생비율은 성인 집단보다 높은 것으로 나타나고 있는데 이는 학업과 진학, 대인관계와 같은 스트레스 요인과 관련되어 있다.

부여지역의 청소년 관계기관들은 지역 청소년의 스트레스 해소를 위한 다양한 프로그램을 진행하고 있다. 부여군 보건소는 아동청소년을 대상으로 한 정신건강증진사업 운영에 활발히 나서고 있다. 학교나 Wee 센터에서 의뢰된 학생 정서행동 특성검사 결과 관심군에 대한 심층평가 및 상담을 통해 임상자문의 상담, 정신 의료기관 진단 검사 및 진료비를 지원하며 고위험군 사례관리를 실시하고 있다.

부여군 시설관리공단 청소년상담복지센터는 지난 1일부터 2일까지 청양군에 소재한 군포시청소년 수련원에서 충남 또래상담자 마음이음 캠프 ‘잇쥬’를 운영했다. ‘잇쥬’는 ‘Counselorship(대화하는 친구)’, ‘Friendship(친한 친구)’, ‘Leadership(도움 주는 친구)’ 라는 주제로 지역 청소년의 건강한 마음 성장을 지원하고 행복한 청소년기를 보낼 수 있도록 프로그램을 운영했다.

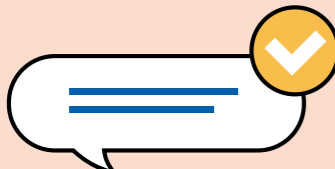
최영주 기자

청소년을 위한 소리

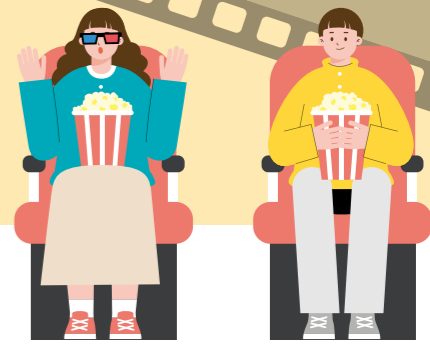
청소년 기자단이 취재한 이야기

Part 2

# 여가시설, 청소년들의 생각은?



## 대전으로 원정 떠나는 계룡시 청소년..문화시설 확충 시급



충남 계룡 지역 청소년들이 여가시설을 찾아 타 지역으로 다니는 사례가 빈번한 것으로 나타났다. 지역 청소년들을 위한 여가 및 문화시설 조성과 청소년수련시설 확충이 필요하다는 지적이 나온다.

충청남도여성가족청소년사회서비스원(이하 사회서비스원)이 지난 6월 2일부터 15일까지 계룡시 거주 청소년을 대상으로 여가시설에 대한 앙케이트를 조사한 결과 조사대상자 157명 중 약 70%(117명)에 이르는 응답자가 청소년들이 이용할만한 시설이 충분하지 않다고 답했다. 8월 12일 계룡 지역 거리에서 진행한 개별 인터뷰 조사에서도 조사 대상 13명 중 12명이 청소년이 즐기기 위한 여가시설이 충분하지 않다고 답했다.

지역 청소년들이 여가 시설을 찾아 이동하는 지역은 60%(응답자 13명 중 7명)가 대전시와 천안으로 주로 영화관, 볼링장, 오락실 등을 이용하는 것으로 조사됐다.

계룡에 거주중인 17세 청소년(17)은 "다른 지역에는 청소년 문화센터와 청소년수련관 등 지자체에서 운영하는 여가시설과 다양한 프로그램이 있지만 계룡에는 찾아볼 수 없다"며 "보드게임, 작은 영화관, 작은 노래방 등 청소년들이 즐길거리가 있는 장소와 시설이 있으면 좋겠다"고 말했다.

계룡에 거주중인 17세 청소년(17)은 "계룡에는 영화관도 없고 우리 또래가 입을 만한 옷을 살 곳이 별로 없어서 대전으로 원정 쇼핑을 갈 정도"라며 "쇼핑할 수 있는 곳과 편하게 누워서 쉴 수 있는 장소가 부족하다"고 지적했다.

청소년들이 우선적으로 갖춰야 할 문화시설로는 영화관을 1순위로 꼽았다. 지난달 12일 충남 계룡시 업무면 업무1호공원 바자회에서 진행된 문화시설 선호도 조사에서 응답자 13명 중 6명이 영화관을 가기 위해 타시·군을 이용한다고 답했다.

충남 예산의 경우 이 문제를 해결하기 위해 도시에 '예산시네마'를 운영하고 있다. 예산시네마는 2017년 4월 12일 개관했다. 8만 명에 불과한 작은 도시지만 현재까지 예산시네마를 이용한 누적 관객수 약 60만 명에 달성할 정도로 인기가 높다. 주민의 문화격차 해소 및 향유증대에 크게 기여하고 있다는 게 예산군의 설명이다.

계룡시는 청소년을 위한 문화시설 및 프로그램이 열악하다는 지적이 일자 올해 하반기 개관을 목표로 신도안면 남선리 일원에 청소년수련관 및 청소년상담복지센터로 구성된 청소년복합문화센터 건립에 나섰다. 청소년활동진흥법(이하 진흥법)에 따르면 청소년수련관을 한 곳 이상 설치·운영해야 한다.

계룡시청에 따르면 2019년 부지 매입을 시작한 후 설계 공모를 통해 1만 4258㎡의 부지에 지상 3층, 연면적 3561㎡ 규모의 청소년복합문화센터를 건립할 계획이다. 지상 1층은 북카페, 요리실습실, 음악연습실 등 문화, 예술, 여가활동을 할 수 있는 공간을 조성한다. 지상 2층에는 청소년상담복지센터, 실내체육관, 댄스연습실 등 체력증진 및 진로·고민 상담공간이 갖춰지고, 3층은 테라스, 다목적실이 들어선다.

김은영 시 가족행복과장은 "지역에 청소년 전용시설이 없어 청소년들의 다양한 활동에 제약이 많았다"며 "센터가 청소년의 꿈을 키우고, 건전한 상호 교류의 장으로 활용될 수 있도록 센터건립에 최선을 다하겠다"고 말했다.

박재운 기자

## 당진 청소년들에게 필요한 여가시설은?



“당진에는 여가생활을 즐길만한 곳이 없다보니 서울이나 천안을 자주가요.” 시내에서 만난 한 청소년의 말이다. 충남 당진시가 군에서 시로 승격한지 11년이 넘었지만, 여전히 청소년들이 마음 놓고 즐길 공간은 부족한 실정이다.

그나마 있는 시설들도 과거 터미널이 있던 읍내동과 현 터미널 소재지인 원당동에 집중됐고, 이마저도 PC방이 대부분이다. 실제로 지난 8월 기자가 당진 시내 곳곳을 현장 취재한 결과, 두 지역을 제외한 곳에서는 청소년들을 만나기조차 어려웠다.

시내에서 만난 한 청소년(18)은 “만화카페나 룸카페 등 개인적으로 시간을 보낼 수 있는 공간이 없다”며 “옷가게조차 부족하다”고 꼬집었다. 일부 청소년들은 “당구장이나 볼링장, 실내축구장처럼 스포츠 공간도 찾아보기 어렵다”고 말했다.

무엇보다 얼마 되지 않는 여가시설마저 특정 지역에만 쏠려 있어 순성면이나 면천읍과 같은 다른 지역에도 골고루 분포되길 바란다는 목소리가 높았다.

행정안전부에서 제공하는 로컬데이터(LOCALDATA)사이트에 따르면 당진에 영업장 신고가 된 PC방과 노래방, 독서실 등은 모두 113곳. 그러나 이마저도 전체이용가로 표시되어있는 사업장은 손에 꼽고 청소년이용불가 시설이 과반수였다. 독서실과 노래방도 청소년 이용불가 또는 폐업이 대부분이었다. 면천면, 순성면, 석문면 등 시 외곽지역은 청소년이 이용할 여가시설이 아예 존재하지 않는다는 사실 역시 확인할 수 있었다.

당진 송악읍에 거주하는 박다현 청소년(19)은 “주민들이 많지 않은 동네지만 합덕이나 순성, 석문 등에도 PC방이 하나라도 생겼으면 좋겠다”며 간절함을 내비쳤다.

김학수 기자

## 예산 청소년이 선호하는 공연예술과 환경 취재

- 예산 청소년들이 선호하는 공연예술과 환경 조사 통해 인프라 확장 중요성 알려 -



공연 문화를 선호하는 충남지역 청소년이 상당히 많은 것으로 조사됐다.

충청남도여성가족청소년사회서비스원(이하 사회서비스원)이 실시한 충청남도 청소년 양케이트에 따르면, 도내 청소년 527명 가운데 391명(74.2%)은 공연을 선호하고 관람을 즐긴다고 답변했다.

가장 좋아하는 공연은 ‘콘서트’가 34.7%(183명)로 가장 많았고, ‘음악’ 23.1%(122명), ‘뮤지컬’ 17.3%(91명), ‘연극’ 7.6%(40명) 등의 순으로 나타났다. 또 ‘오페라’와 ‘무용’을 즐긴다는 답변도 각각 2.1%(11명)와 1.5%(8명)로 집계됐다.

한편, 이번 조사 응답자 중엔 예산지역 청소년은 22명이 포함됐다. 예산군 청소년들도 도내 다른 지역처럼 절반 이상인 60%가 공연을 선호했다. 선호하는 공연예술은 ‘음악’ 6명, ‘콘서트’ 5명, ‘뮤지컬’과 ‘오페라’ 각 1명으로 나타났다. 나머지 5명은 ‘없음’을 선택했다.

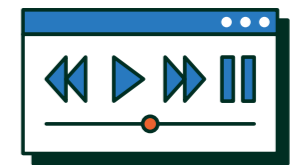
이처럼 공연 문화에 대한 높은 선호도에도 불구하고, 예산지역의 공연 인프라는 매우 부족하다. 현재 예산에는 충남도청문예회관과 예산군문예회관 두 곳의 문화예술시설이 있다. 두 곳 모두 8월 현재 연극과 국악 공연 1개씩만 진행하고 있다. 향후 예정된 공연도 3건이 전부였다. 일부 예술단체에선 공모사업에 선정돼 도비 지원을 받기도

했지만, 청소년들의 선호도가 높은 ‘음악’과 ‘콘서트’는 여전히 부족한 실정이다. 최근 6개월 간 공연 현황을 살펴보면 충남도청문예회관이 연극 1건과 뮤지컬 4건, 예산군문예회관이 연극 1건으로 다른 장르보다 연극과 뮤지컬이 주를 이뤘다. 청소년이 원하는 공연 장르는 반영되지 않은 결과다.

반면 같은 충남권역인 천안의 경우엔 최근 ‘열린음악회’와 ‘쇼! 음악중심’과 같은 대형 공연이 열렸고, 조만간 다른 콘서트도 열릴 예정이어서 지역 청소년들의 부러움을 사고 있다.

예산지역 청소년들은 “인근 천안의 사례처럼 지방에서도 충분히 다양한 공연이 열릴 수 있다”며 “지역 청소년들이 선호하는 공연 장르를 파악하고, 이를 활성화시킬 필요가 있다”고 입을 모았다. 예산군과 인구가 비슷한 충북 진천군의 경우 문화예술시설이 다 한 곳으로, 더 열악한 실정이다. 예산군의 경우 최근 인구 증가 등 발전 가능성이 높은 만큼, 청소년들의 문화예술 인프라 또한 늘어날 것으로 기대된다.

이채원 기자

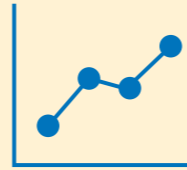


청소년을 위한 소리

청소년 기자단이 취재한 이야기

Part  
3

# 청소년들의 미디어 생활



## 충남 청소년, 뉴스에 대한 관심 부족... 돌파구는 뉴스교육과 맞춤형 콘텐츠 생산

충청남도에 거주하는 청소년들이 뉴스에 대한 관심이 부족하다는 결과가 나타났다.

지난 6월 충청남도여성가족청소년사회서비스원(이하 사회서비스원)에서는 충청남도에 거주하는 14세 부터 24세 청소년 527명을 대상으로 뉴스시청에 대해서 조사한 결과를 발표했다.

이번 조사 결과 뉴스를 보지 않는다고 답한 청소년은 135명(25.6%)으로 가장 많았고, 매일 본다는 청소년이 91명 17.3%(91명)으로 두 번째로 많았다. 아울러 이틀에 1번, 한달에 1번이 각각 86명(16.3%) 한주에 1번 74명(14%) 3~5일에 1번이 55명(10.4%)순으로 뒤를 이었다.

뉴스를 접하는 매체로는 유튜브와 TV, 인터넷 뉴스가 큰 비중을 차지했고, SNS와 종이 신문이 뒤를 이었다.

뉴스를 전혀 시청하지 않는 청소년을 포함해 일주일 이상의 간격으로 뉴스를 가끔 보는 청소년의 비율이 절반을 넘어간다는 결과는 청소년의 뉴스에 대한 관심이 크지 않다는 것을 방증하고 있다.

홍성에 거주하는 A청소년(20대)은 “굳이 뉴스를 봐야할 필요성이 느껴지지 않는다”며 “하고 싶은 일을 하기에 시간도 부족한데 재미도 없고 별로 도움이 되지 않는 뉴스를 왜 봐야하는지 잘 모르겠다”고 말했다. 하지만 뉴스를 꾸준히 시청하면 다양한 정보를 획득할 수 있고, 시사판단 능력을 함양하게 되어 수준 높은 시민의식을 만들어 갈 수 있어 뉴스를 봐야하는 이유 중 하나이다. 또한 경제적, 정치적 판단능력이 상승하며 사회를 올바르게 이해 할 수 있게 되는 점도 장점으로 알려졌다.

현재 청소년들의 절반이 뉴스에 관심이 적은 현상은 뉴스의 내용이 피부에 와닿지 않고, 뉴스의 정보를 접하지 않더라도 일상생활에 문제가 없다는 이유들과 더불어 뉴스보다 재미있고 자극적인 것이 많이 있기 때문이다. 이러한 문제를 해결하기 위한 방안으로는 사회적 의의를 강조하는 뉴스에 관한 교육을 진행하는 것과 흥미를 가질 수 있도록 청소년이 관심이 있을 만한 내용으로 구성된 맞춤형 콘텐츠를 생산하는 방법을 제시 할 수 있어야 한다.

그 외에도 숏폼 등 청소년에게 인기 있는 매체를 이용한 적극적인 뉴스 생산을 통해 문제를 해결 할 수 있을 것으로 예상된다. 결국 뉴스에 관심을 가지도록 여러 가지 주제의 대화와 토론을 유도하면서 청소년들의 의견을 존중하고 공감하는 자세를 보여주는 것이 관심을 가지게 할 수 있는 방법이다.

언론사 관계자는 “청소년들이 뉴스를 시청할 때는 항상 비판적 사고유지를 통해 정보를 구분하며 받아들여야하고, 정보의 왜곡여부를 확인해야 한다”며 “뉴스에 나오는 혐오표현 등을 모방하지 않는 것도 중요하다”고 했다.

이찬형 기자



## 관계 속 sns 집착, 병들어가는 10대들

청소년에게 올바른 sns 이용 방향성 제시 필요

충남지역 청소년 하루평균 휴대전화 이용시간 2~4시간 가장 많아

SNS 과의존(중독) 자가진단표 활용한 검사 필요

현대 사회에서 소셜네트워크서비스(이하 SNS)는 필수적인 요소 중 하나이다. SNS 이용률이 증가하며 관계를 맺는 방법 또한 빠르게 변화하는 중이다. SNS를 통해 새로운 관계를 맺고 정서적 안정감과 유대를 얻는다는 장점이 있지만 청소년의 정신건강에 미치는 부정적 영향과 건강하지 못한 대인관계를 형성하는 등의 부정적인 이면도 존재한다. 불안정한 청소년들이 SNS를 통해 건강한 사회관계를 맺을 수 있도록 올바른 방향성 제시가 필요하다.

한국언론진흥재단이 발간한 '2022 10대 청소년 미디어 이용조사' 보고서에 따르면 10대 인터넷 사용 평균시간은 평일 약 7.1시간, 평균 9.1시간으로 분석된다. 하루 평균 인터넷 이용시간은 고등학생 609.1분(10시간 이상) 중학생 462.5분(8시간) 초등학생 342.3분(6시간)에 근접했다. 초중고생이 가장 많이 쓰는 sns는 인스타그램(81.6%)이고, 페이스북(46.1%), 트위터(21.9%)가 뒤를 이었다. 메신저 부문에서는 카카오톡이 95.35%로 가장 많은 비율을 차지하였고 인스타그램 다이렉트 메시지(53.3%)와 페이스북 메신저(30.0%)가 뒤를 이었다.

충청남도여성가족청소년사회서비스원(이하 사회서비스원)이 충청남도 14세 이상 24세 이하 청소년을 대상으로 진행한 충청남도 청소년 양케이트에서 청소년의 스마트폰 사용에 대해 조사한 결과 청소년의 하루 휴대폰 이용시간은 2시간이상 4시간이하가 42.9%(226명)로 가장 많으며 4시간이상 6시간이하(23.9%), 6시간이상 15%(79명)로 청소년의 휴대전화 이용시간이 높음을 확인할 수 있다. 이러한 청소년들의 휴대전화 목적은 사람들과의 소통(50.9%), 정보를 얻기 위해(13.5%), 자신을 표현하기 위해(3.98%)등으로 나타났다.

이러한 청소년의 스마트폰 사용시간 증가는 SNS의 이용 증가로 이어진다. 신종 코로나바이러스의 대유행으로 청소년의 SNS 이용시간이 대폭 늘어났다. 26일 한국청소년정책연구원에 따르면 지난해 중1~고3 학생 2,810명을 대상으로 실시한 조사에서 참가자 66%는 본인의 미디어 이용시간이 평균 3시간 늘었다고 응답했다.

청소년의 SNS 이용빈도는 대인관계에서 원활한 소통을 추구하는 등의 긍정적인 부분도 있지만 과도한 이용으로 인한 컨디션 난조나 성적 저하의 원인으로 꼽히는 등 부정적인 면도 많은 것으로 나타났다.

태안에 거주하는 가예린 청소년(18)은 "현재 인스타그램 SNS를 이용 중으로 주변 친구들과의 소통과 트렌드를 읽기 위한 목적으로 사용한다"라며 "인스타그램을 통해 타인과 소통하는 비율이 높기 때문에 대화빈도가 늘고, 자연스럽게 공통사를 발견하며 관계가 변하는데 이로 인해 자주 연락하는 사람과 그렇지 않은 사람과의 친밀도는 크게 차이가 나기 때문에 처음 친해지는 단계에 영향을 미칠 수 밖에 없다"고 말했다. 과도한 SNS 사용에 따른 단점도 있다고 밝혔다. 그는 "소셜 네트워크의 과도한 이용으로 인해 컨디션에 영향을 받거나 SNS 이용에 시간을 뺏겨 학업 성적에 부정적인 영향을 미치고 있다"라며 또, 타인의 SNS를 보며 다른사람과 자신을 비교해 자존감이 낮아지고 인터넷에서 서로를 저격하는 '저격글'로 사이버 폭력을 겪는 친구들을 보며 sns의 부정적인 면을 생각해봐야 한다"고 강조했다.

윤성재 청소년(16)은 "현재 친구들의 권유로 인스타그램을 사용하고 있지만, 사용빈도는 적으며 다른 SNS는 이용하지 않는다"고 말하였다. 그는 "대면으로 대화하는 비중이 높아 불편함을 느끼지 못하였는데, 종종 유행하는 밈이나 주제를 잘 몰라 친구들과의 대화에 잘 섞이지 못한다고 느낄 때가 많았으며, 메신저로 자주 대화하는 친구들끼리 더 친밀해 보여 소외감을 느끼적이 빈번하다"고 밝혔다.

인터뷰를 통해 SNS는 대인관계를 유지하는데 도움이 되는 한편 감정을 무너뜨리는 것을 알 수 있다. SNS는 과도한 사용 시 신체건강과 정신건강에 적신호가 오기도 하며 sns에 할애한 시간으로 인해 신체적 활동, 직접적 대면 소통, 학업 등 중요한 측면에 소홀해지기도 하고, SNS로 인해 지나치게 가까워진 관계로 인한 부작용이 발생하기 마련이다.

지속해서 타인의 일상을 들여다보게 되는 SNS 중독은 심리적으로 불안정하고 우울한 상태를 만든다. YTN NEWS에 출연한 이용혁 교수는 "SNS가 불러온 박탈감은 심각한 우울증으로 번진다"고 말했다. 이어 "상대에 대한 박탈감으로 본인의 인생 자체가 암울하고 불행하게 느껴 오히려 스트레스가 된다"라면서 SNS로 인한 우울증의 원인을 전했다. 이 밖에도 SNS 중독은 집중력저하, 사이버bullying, 언어능력저하 등 여러 역기능을 불러일으킬 위험이 있다.

청소년기에는 특히 새로운 것을 시도하면서 자아를 찾고 싶어 하는 시기다. 이런 10대 아이들에게 시간적, 물리적 한계를 초월하는 온라인 세상은 매력적으로 느껴질 수밖에 없다. 하지만, 온라인 세상 속에 지나치게 자신을 투사한다면 현실에서 적응 문제를 초래할 수 있다.

SNS 과의존에서 벗어나기 위해서는 무엇보다 현재 자신이 SNS에 얼마나 의존하고 있는지 알아야 한다. 경성대 디지털콘텐츠학부 이상호 교수 연구진은 SNS 과의존(중독) 자가진단표를 종합 정리하며 자가진단 결과 SNS 과의존이라면 스마트폰 사용 시간을 기록하기, 시간제한 설정, 스마트폰 알림은 최소한으로 줄이기, 잘 때 스마트폰은 다른 방에 두기 등의 노력이 필요하다고 밝혔다.

청소년이 인터넷에 의존하지 않고 살아갈 수 있게 하려면 어떤 방법이 필요할까라는 질문에 윤성재 청소년(18)은 "오프라인 만남을 추구하고 야외에서 할 수 있는 활동이나 운동을 하며 다양한 경험을 쌓을 수 있는 기회를 줘야한다, 청소년들이 타인과 대화를 많이하고, 서로 다양한 추억과 경험을 쌓아가며 상호작용할 수 있도록 해야하고, 타인과의 경험말고도 본인만의 취미를 만들어서 몰입할만한 것들을 만들어야 한다"고 답변했다.

가예린 청소년(18)은 청소년이 다양한 경험과 추억을 쌓을 수 있고, SNS를 벗어나 더 넓은 대인관계를 맺기 위해서는 태안 지역에 다양한 체험이나 프로그램을 지원해주고, 문화시설이과 놀거리들이 더 생겨났으면 하는 바람이 있고, 교통수단을 늘려 청소년끼리 이동하는 게 편해졌으면 한다고 말했다.



전한별 기자



## 청소년들의 스마트폰 과의존 해결방안은?

금산 청소년들은 스마트폰 사용을 스스로 제어하지 못하는 것에 불안함을 느끼고 있는 것으로 나타났다. 충남도립대 진로심리상담센터 등 지역 관계기관들은 청소년들이 스마트폰 과의존에서 벗어날 수 있는 다양한 프로그램을 진행하고 있다.

최영주 기자가 지난 8월 9일과 14일 금산지역 청소년을 대상으로 스마트폰 용도 및 사용실태에 관한 인터뷰를 진행한 결과 금산지역 청소년의 일일 평균 사용 시간은 3시간이었다. 스마트폰 중독의 기준에 대한 답변으로 “스스로 절제하지 못하고 스마트폰을 사용하는 것”이라고 답했다. 청소년들은 스마트폰 이용을 제어하지 못하는 것에 불안함을 느끼고 있었다. 금산에 거주중인 고등학교 3학년 1학년(19)은 “학생이다 보니까 학습에 방해가 돼 스마트폰으로 인해 성적이 떨어질 것 같은 불안함이 있다”라고 말했다.

충청남도 스마트 씬 센터는 스마트폰 과의존을 과도한 스마트폰 이용으로 스마트폰에 대한 현저성이 증가하고, 이용 조절력이 감소하여 문제적 결과를 경험하는 상태로 정의하고 있다. 현저성은 개인의 삶에서 스마트폰을 이용하는 생활패턴이 다른 행태보다 두드러지고 가장 중요한 활동이 되는 것을 말한다. 조절 실패는 이용자의 주관적 목표 대비 스마트폰 이용에 대한 자율적 조절 능력이 떨어지는 것이다.

스마트폰 과의존 위험군은 고위험군과 잠재적 위험군을 합해 이르는데 청소년의 스마트폰 과의존 비율은 점차 늘고 있다. 2022년 대한작업치료학회지 ‘청소년의 스마트폰 중독 예방을 위한 인지 행동 집단치료 프로그램 효과’에 따르면 청소년의 스마트폰 과의존 비율은 2020년 35.8%, 2021년 37%, 2022년 40.1%로 점차 증가하고 있다. 이중 과의존 위험군은 30.6%로 3명 중 1명꼴이었다.

정신건강의학과 전문의들은 아동과 청소년의 스마트폰 사용에 시간제한이 필요하다고 제언한다. 2022년 발표된 ‘청소년의 스마트폰 중독 예방을 위한 인지 행동 집단치료 프로그램 효과’ 대한작업치료학회지에서는 전문의 82.6%가 스마트폰의 사용 시작 연령 제한이 필요하다고 하였으며 모든 정신건강의학과 전문의들(100%)은 아동과 청소년의 스마트폰 사용 시간제한이 필요하다고 했다. 뇌 발달학적 측면을 살펴보면, 전두엽 기능은 초기 성인기까지 발달이 지속되기 때문에 아동과 청소년들은 판단력, 추론 능력, 자기 조절 능력과 통제력이 부족하다는 것을 근거로 들었다.

2022년 대한작업치료학회지에 게재된 논문 ‘청소년의 스마트폰 중독 예방을 위한 인지 행동 집단치료 프로그램 효과’에서도 청소년 시기의 중독은 충동적 행동을 조절하는 전두엽 피질의 발달과 세레토닌 체계의 성숙을 지연시킨다고 보고되었다. 스마트폰 중독 잠재적 위험군은 예방 프로그램을 통해 증상을 완화시킬 수 있지만 스마트폰 위험군은 예방 프로그램뿐만 아니라 치료 서비스를 통해 필요한 개별적 서비스를 동시에 진행할 필요가 있다고 한다.

충남지역의 청소년 관계기관들은 청소년 스마트폰 과의존 해결을 위해 다양한 노력을 기울이고 있다. 충남도립대 진로심리상담센터는 올해 4월 26일 대학 캠퍼스에서 재학생을 대상으로 ‘소중한 나, 건강한 마음’을 주제로 심리검사대를 개최했다. 이 날 1000여 명이 참석했으며, 상담은 기관별로 분담해 전문성을 높였다. 주요 내용은 우울증 및 스트레스 검사, 생명사랑서약서 작성, 인터넷 중독 검사, 스마트폰 과의존 캠페인 등을 진행했다.

청소년 전화 1388에서는 청소년 인터넷·스마트폰 중독 예방 및 해소 지원을 하고 있다. 활동 내용으로는 인터넷치유캠프와 가족치유캠프, 국립청소년인터넷드림마을의 상설 치유 프로그램을 실시하고 있으며 중독 고위험군 치료비 지원을 하고 있다. 이와 더불어 스마트씬센터는 스마트폰 과의존 예방해소 전문 상담기관으로 건강한 스마트폰 사용을 통해 삶의 균형을 회복할 수 있도록 예방교육, 상담, 실태조사, 캠페인 등 다양한 사업을 추진하고 있다. 스마트씬센터는 건강한 디지털 문화 조성 및 스마트폰 과의존 예방을 위해 종교단체, NGO, 기업, 학회 등으로 구성된 스마트씬문화운동본부와 함께 스마트 휴데이, 실천수칙 보급 등 다양한 캠페인 활동을 한다. 또한 스마트폰 과의존과 관련하여 학교 부적응, 학업 및 진로, 부모와의 갈등 등 다양한 심리적 어려움을 극복할 수 있도록 전문상담을 실시하고 있다.

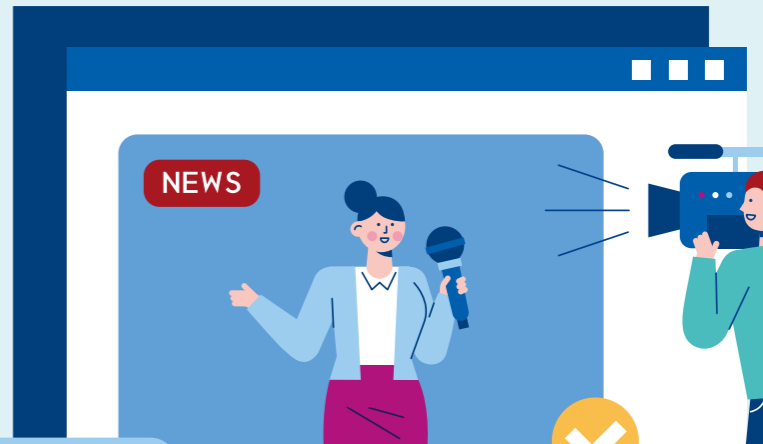
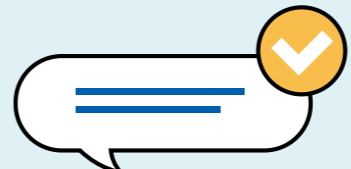
최영주 기자

청소년을 위한 소리

청소년 기자단이 취재한 이야기

Part 4

## 청소년 기자단, 식생활 취재



## 공주시 청소년들 “아침 결식, 정신·신체적 부정 영향 느껴”

공주에 거주하는 청소년들은 아침 결식이 정신적, 신체적으로 부정적 영향을 준다고 느끼는 것으로 파악됐다.

충청남도여성가족청소년사회서비스원(이하 사회서비스원)이 진행한 충청남도 청소년 앙케이트에서 충남지역 14세 이상 24세 이하 청소년을 대상으로 진행한 결과 ‘아침밥으로 무엇을 먹는지’에 대한 설문조사에서 밥이 194명으로 선택인원이 가장 많았고 야채주스를 선택한 3명이 가장 적게 조사됐다. ‘아침밥을 먹지 않는 이유’에 대한 설문조사에서는 시간이 없어서가 139명으로 전체의 26.4%로 가장 높게 나타났으며 가족이 아침을 먹지 않아서가 5명으로 전체의 0.9%로 가장 적게 나타났다.

이중 공주지역 26명은 ‘아침밥으로 무엇을 먹는지’에 대한 질문에 빵이 9명으로 가장 많았으며 시리얼이 1명으로 가장 적은 것으로 조사됐다. ‘아침 결식 이유’에 대한 조사 결과로는 가장 많이 선택한 시간이 없어서가 6명, 가장 적게 선택한 아침을 먹으면 배가 아파서가 1명으로 나타났다.

공주에 거주하는 1청소년(23)은 “아침을 안 먹으면 배가 고파져 점심과 저녁을 폭식하게 되기 때문에 비만과 관련이 있다”라고 말했다. 아침밥과 정신건강의 연관성에 대해서 “아침을 안 먹으면 에너지가 적어지고 활동적이지 않게 되지만 아침을 먹었을 때는 학업이 더 잘 된다”라고 답했다. 특히 “청소년 시기 ‘아침식사의 중요성’에 대해 규칙적인 생활습관 형성과 충분한 영양섭취를 위해 중요하다”라고 말했다.

전문가들은 아침식사는 식후 공복감을 감소시켜 간식 섭취와 점심 식사 때에 과도한 열량의 섭취를 막으며 아침식사는 생활습관을 유지하게 하여 만성질환의 발생을 감소시킨다고 제언한다. 규칙적인 아침식사는 청소년기에 필요한 영양소 섭취를 위해서는 물론 건전한 생활습관을 형성시킨다.

이런 중요성을 알고 충청남도는 ‘천원의 아침밥’ 사업을 운영하고 있다. 천원의 아침밥은 대학생에게 건강한 아침밥을 제공하여 학생들의 식습관 개선에 도움을 준다. 공주대학교에서는 천원의 아침밥을 통해 대학생들의 아침밥을 지원하고 있다.



최영주 기자

## 서천 청소년, 카페인 섭취량 어느정도?

- 청소년의 카페인 섭취와 권장량 알아보고, 위험성 진단해 -

충청남도 서천지역에서 카페인 과다 섭취의 위험성과 충남 청소년들의 카페인 섭취에 대한 청소년들의 의견이 주목을 받고 있다. 4일 충청남도 청소년을 대상으로 설문을 진행한 결과 전체 청소년중 약 72%가 카페인을 섭취하기 위해 커피나 에너지 드링크, 차 등을 음용한다고 밝혀졌다. 또한 전체 청소년중 52% 이상이 일주일에 한번 이상 카페인이 있는 음료를 찾는다고 조사됐다. 이 날 인터뷰를 진행한 복일고등학교 2학년 학생은 카페인 섭취에 대해 “공부할 때 잠을 쫓기 위해 먹기 시작했으나 먹다보니 큰 효과는 보지 못해 점점 마시는 양만 늘어나는 것 같다”라고 했다. 또한 앞으로의 카페인 섭취 계획에 대해 물어보니 “몸에 건강한 방법으로 공부를 하고는 싶으나 적절한 방법을 모르겠다”라고 답했다.

서천지역 편의점의 상황도 크게 다르지는 않다. 서천고등학교 앞 편의점 사장님은 카페인 음료수에 대해 “평소 학생들이 학기중에도 피곤하다며 사먹긴 하지만 학기가 시작되고 시험기간이 다가오면 눈이 쾅 학생들 많이 유독 커피나 에너지 음료를 사러 온다”라고 염려하고 있다. 또한 장항고등학교 앞 편의점 미니스토의 사장님도 “학생들이 평소에도 카페인 음료를 많이 찾지만 시험기간만 되면 여러 음료수들에 적혀있는 카페인 양을 확인하고 높은 함량의 음료를 양손 가득 집어간다”며 학생들의 건강이 걱정된다고 말했다.

식품의약품안전처의 발표에 따르면 성인 남성 기준 카페인 권장량을 약 400mg로 안내하고 있어 카페인 음료수가 때로는 심각한 부작용을 야기할 수 있기도 하다. 임산부의 경우에는 300mg 미만을 권고하고 있으며 어린이 및 청소년은 체중 1kg당 2.5mg 이하를 권장하고 있다.

학생들이 자주 찾는 에너지 드링크의 카페인 함량은 그리 높지 않다. 학생들이 많이 찾는 M사의 에너지 드링크는 1캔당 카페인 함량이 355ml기준 100mg이고, R사의 에너지 드링크는 250ml기준 62.5mg이다. H사의 에너지 드링크 같은 경우도 250ml기준 60mg이다. 그러나 편의점 커피의 경우 생각보다 많은 카페인이 들어있다. 일명 ‘스누피 우유’로 유명한 편의점G사의 커피는 500ml기준 237mg 들어있고, D사의 D음료수 시리즈도 250ml 기준 260mg이라는 어마어마한 카페인 함량을 자랑한다. 우리가 흔히 아는 L캔커피 편의점용은 200ml기준 77mg으로 생각보다 많은 카페인이 들어 있다. 카페인을 권장량 이상 과다섭취할 경우 부작용은 다양하다. 두통부터 발열, 가슴 두근거림, 식은땀, 메스꺼움, 구토나 근육과 손의 경련을 유발하며 위산 분비량을 늘려 위궤양이나 위염을 유발할 수도 있는 것으로 알려졌다.

이에 전문가들은 카페인 대신 운동을 통한 체력 증진, 피로 회복을 위한 타우린이나 비타민 b군, 비타민 c을 충분히 섭취할 것을 권하고 있다. 비타민b군과 비타민 c는 수용성 비타민이기 때문에 대체로 과다섭취해도 수분으로 우리 몸에서 빠져나가기 쉽다는 장점 또한 존재한다. 서울대학교 식품영양학과 신동미 교수 연구팀은 “비타민C 음료의 보충이 정신적 활력에 미치는 영향 조사결과 비타민 c는 집중력 향상 및 정신의 각성에도 영향을 주는 것으로 나타났다”고 말했다.

박준혁 기자

“충청남도 청소년 기자단은  
청소년이 충청남도의 청소년 이슈 등 직접 주제 발굴 및  
취재활동을 통해 자기주도 활동 활성화를 위해 시작되었습니다.”



활동내용

- 충청남도 청소년 양케이트 조사
- 충청남도 청소년 취재활동
- 충청남도 청소년 잡지 “청소리; 청소년을 위한 소리” 제작

활동소감



김학수 단원

충청남도 기자단을 활동하면서 기사의 필요성과 중요성을 알았던 것 같습니다. 지역을 취재하며 청소년의 목소리의 경청하게 되었고 충청남도 청소년은 무엇을 생각하고 있는지에 대하여 생각하게 되었습니다. 즐거운 시간이었고 뜻깊은 추억이 된 것 같아 기쁩니다!



박재윤 단원

청소년기자단에서 청소년기자 활동을 하면서 실제 취재지역을 방문하여 인터뷰를 진행하면서 모르는 사람에게 인터뷰를 요청하고 거절도 당해보고 자신감을 얻을 수 있는 좋은 기회였다고 생각합니다. 또한 제 이름이 담긴 기사도 작성해보고 작성한 기사를 바탕으로 토론도 하면서 말하기 능력 및 글쓰기 능력이 향상될 수 있던 좋은 기회였습니다.



박준혁 단원

나의 진로 희망인 기자를 미리 경험해보고 기사가 쓰여지는 과정을 알아가기에 정말 좋은 활동을 경험했다고 생각합니다. 서천지역의 취재를 진행하며 청소년의 생활을 더 자세하게 알릴수 있는 기회가 된 듯 합니다.



이나경 단원

1년동안 기자단 활동을 통해 기자가 정확히 어떤 일을 하는 지 알 수 있는 시간이었습니다. 구체적인 기사 작성 방법이나 취재 방법, 유의사항 등 현직 기자님과 충청남도여성가족청소년사회서비스원의 많은 도움 덕에 최종적으로 기사를 완성할 수 있었습니다. 저 혼자만 기사를 작성하는 것이 아닌 기자의 꿈을 가지고 있는 단원들과 함께 생각을 공유하면서 활동하여 더욱 뜻 깊은 활동이었습니다. 이번 경험을 잘 살려서 기자의 꿈을 이루었으면 좋겠습니다.



이승빈 단원

주제를 정하고 질문지를 작성해 실제로 인터뷰를 진행하는 단계적인 절차를 통해 기자의 직업을 가깝게 경험한 기회였다고 생각한다. 글쓰기에 관심이 있어 시작하게 된 기자단 활동이지만 기사라는 형식은 처음 접해 작성하는 것이 쉽지 않았다. 내 생각이 아닌 사실만 다뤄 글을 작성해야 한다는 것은 꽤 어려웠다. 이번 활동을 통해 글을 더 잘 쓰는법을 배울 수 있었다. 기자단 활동을 같이 하는 단원분들중 기자가 되고 싶어하는 많이 계셨는데 나중에는 더 전문적인 뉴스기사로 만날 수 있었으면 좋겠다.



이유진 단원

보통 글을 쓸 땐 자기 생각이 조금이나마 들어가기 마련이지만 기사를 쓸 땐 자기 생각이 대놓고 내비쳐서는 안 되기에 글을 쓸 때 그 부분이 약간 어려웠습니다. 하지만 평소에 써보거나 접해왔던 글과는 다른 기자로서의 글을 써 보는 것만으로도 뜻깊은 경험이었습니다.



이찬형 단원

언론에 관한 시야를 넓히기 위해서 충청남도 청소년 기자단 지원을 하고 활동을 진행했는데 독자의 입장으로서는 알 수 없었던 여러가지 관점과 시야 그리고 지식까지 얻어서 정말 좋은 활동이었다는 생각이 들었습니다. 그리고 직접 취재계획을 하고 취재를 진행하고 기사를 작성하는 과정까지 거치며 저 스스로가 많이 성장했다고 생각합니다. 또한 나보다 훌륭한 단원들과 함께 활동을 했기 때문에 옆에서 보고 배울점이 많아서 기쁘고 실제 기자님께서 첨삭등을 진행해 주셔서 의미있는 활동이었습니다.



이채원 단원

1년에 가까운 짧지 않은 시간 동안 충청남도 청소년 기자단이라는 유익한 활동을 할 수 있어서 기쁘고 뿌듯했습니다. 직접 기사 주제를 정하고, 취재 준비를 하고, 자료를 알아보고, 이를 토대로 기사를 작성하는, 이부터 시작해서 온전한 하나의 기사를 만들고 잡지라는 하나의 큰 결과물에 최종적으로 기여하고 실을 수 있던 경험은 잊을 수 없을 것 같습니다. 더하여 전문가의 첨삭을 받는 등의 쉽지 않은 경험까지 할 수 있어 도움이 되고 좋았던 것 같습니다. 감사합니다.



전한별 단원

기자단 활동을 하며 직접 취재를 나서며 현장에 방문해 사진 촬영하고, 대면으로 인터뷰를 진행하는 등의 기존에는 해보지 못했던 새로운 경험을 할 수 있었고, 처음 만난 상대와 인터뷰를 할때 긴장하지 않고 말하는 거나 상대방의 반응을 이끌고 질문과 리액션을 취하는 것에 좀 더 능숙해졌습니다. 기사를 직접 작성하며 알지 못했던 저의 강점이나 부족한 부분을 알 수 있었는데, 이를 보완하기 위해 어떤 노력을 해야할지 고민하는 과정에서도 많은 배움을 얻었습니다. 아직도 체계는 어렵고 어색하게 느껴지는 기자단 활동이지만, 활동을 통해 겪은 경험이나, 배운 것들이 미래의 저에게 도움이 될 거라 생각합니다. 기자가 되기 위해서는 여러 지식과 배움이 필요하지만 가장 중요한 건 직접 현장을 취재하고 기사를 작성하는 것을 알게 되었습니다. 이후에도 기자단 활동과 유사한 여러 활동들을 다시해보고 싶습니다. 감사합니다.



조용민 단원

많은분의 서산 청소년들을 취재하지는 않았지만 학생 인권 조례 폐지에 대한 여러 서산 청소년분들의 대한 생각을 들을 수 있어서 뜻 깊었고 그리고 인터뷰를 처음 진행해서 매우 긴장도 있지만 서산 청소년들이 제 질문에 잘 답변을 해줘서 편안분위기로 인터뷰를 했습니다. 저도 학생인권 조례에 관한것을 요번에 더 자세히 안 것 같아서 너무 뜻 깊었던 활동이었습니다.



최영주 단원

기자단으로 활동하면서 원하는 소재를 정하고 인터뷰를 통해 다양한 지역에 사는 사람들과 소통할 수 있어서 좋았습니다. 청소년의 시각에서 바라보고 생각할 수 있는 기회가 되었습니다. 직접 기자가 되어, 기자의 시선으로 기사를 작성할 수 있는 좋은 기회였습니다. 기자님께 기사를 검토 받고 수정하는 과정을 통해 글쓰기능력을 향상시키는 데 도움이 되었습니다. 제 이름으로 된 기사를 작성할 수 있게 도와주셔서 감사합니다. 활동하면서 진짜 기자가 된 것 같아서 좋았습니다.



# 독자퀴즈!

## 주관식

충청남도 청소년 기자단의 잡지 이름은?

Hint 3글자, 0소년을 위한 00

## OX퀴즈

청양기사에서 충청남도 청소년들이 스트레스를 받는 가장 큰 원인은 공부·진로이다.

Hint '청양 청소년 스트레스 원인은?'을 참고하세요!

## OX퀴즈

예산에 있는 문화예술시설은 총 2개이다.

Hint '예산 청소년이 선호하는 공연예술과 환경취재'를 참고하세요!

## OX퀴즈

인터뷰에 참여한 계룡시 청소년 13명 중 6명은 놀이공원을 방문하기 위해 라 지역을 방문한다.

Hint '대전으로 원정 떠나는 계룡시 청소년..문화시설 확충 시급'을 참고하세요!

위의 정답을 옆에 쿼알코드에  
정답과 전화번호를 제출해주시면  
추첨을 통해 음료 기프티콘을 드립니다!




## 청소리: 청소년을 위한 소리

인쇄 : 2023. 11.  
발행 : 2023. 11.  
편집인 : 충청남도 청소년 기자단, 추민정  
발행처 : 충청남도여성가족청소년사회서비스원 청소년진흥본부 활동진흥센터  
[31100] 충청남도 천안시 서북구 서부대로 766, 3층 활동진흥센터  
www.cnyouth.or.kr

디자인 및 인쇄 : 디자인오늘

[비매품]  
본 기관의 사전승인 없이 내용의 일부 혹은 전부를 전재할 수 없습니다.

 충청남도여성가족청소년사회서비스원