



KIDS & FUTURE FOUNDATION  
아이들과미래



# 부모님을 위한 인스타그램 사용 가이드

목차

01	소개말
02	인스타그램 소개
03	공개 범위 관리
04	계정 공개 설정
05	소통 내역 관리
06	사용 시간 관리
07	보안 설정 관리
08	다른 이용자 돕기
09	용어
10	참고자료



04

8

12

14

30

78

104

108

114

118



자녀를 키우는 것은 큰 책임감이 따르는 책무인 동시에 새로운 도전이자 기회입니다. 우리 아이들은 디지털 환경에서 자란 디지털 네이티브 1세대에 속하며, 이들에게는 온라인 세상이 오프라인 세상만큼이나 중요합니다. 인스타그램은 항상 청소년들의 안전한 플랫폼 이용을 염두에 두고 일하고 있으며 부모님들과 함께 자녀의 안전한 온라인 플랫폼 사용에 대해 함께 고민하고 싶습니다.

10대 자녀를 둔 부모님들은 아이들이 온라인 상에서 무엇을 하는지 왜 스마트폰에서 그만큼 오랜 시간을 보내는지 이해하기 어려울 수 있습니다. 우리 아이들의 온라인 사회적 상호작용은 부모님들에게 부담스럽고 걱정거리가 될 수 있습니다. 포스트 코로나 세계는 디지털화를 통해 점점 더 많이 연결되기에 디지털은 새로운 기회를 찾고 자신을 표현하는 데 사용되는 필수불가결한 도구입니다. 온라인 상의 연결은 청소년들에게 매우 중요하기 때문에 그들의 의견과 표현을 부정적으로만 보아서는 안 될 것입니다.

청소년들에게 사진과 비디오를 올리는 것이 자연스러운 일인 것처럼 보일 수 있으나, 사실 아이들은 온라인에서 어떤 내용을 공유할지 많은 고민을 합니다. 부모님들이 온라인 환경에 대해 배우면서 자녀들과 솔직한 대화를 나누고 이들이 안전하게 온라인 플랫폼을 활용할 수 있도록 돕는 것이 쉬운 일은 아닙니다. 인스타그램은 이러한 어려움에 대해 공감하고 있습니다.

인스타그램은 부모님들이 자녀와 온라인 플랫폼 이용에 대해 진솔한 대화를 나눌 수 있도록 부모님을 위한 가이드를 기획했습니다. 인스타그램은 이 가이드를 통해 부모님들이 온라인 플랫폼에 대해 더 잘 이해하고 자녀들과 쉽게 대화를 시작할 수 있기를 바랍니다. 부모님들께 중요한 것은 온라인 괴롭힘, 중독, 정신 건강 문제 등 소셜 미디어를 이용하면서 온라인에서 발생할 수 있는 위험을 인식하는 것입니다. 이러한 위험을 완화하기 위해 부모들은 디지털 사용능력 기술을 업데이트하고 소셜 미디어 플랫폼과 보안 기능이 작동하는 방식을 더 잘 이해하는 것이 필요합니다. 먼저 청소년들이 왜 인스타그램을 이용하는지 이해하는 것이 중요하다고 생각합니다. 또한 자녀들이 인스타그램에서 긍정적인 경험을 하고 안전하게 플랫폼을 사용할 수 있도록 지원하는 다양한 기능들에 대해 알고 있어야 합니다.

인스타그램은 청소년들이 소통하고 공유하며, 서로 존중할 수 있는 커뮤니티를 만들기 위해 최선을 다하고 있습니다. 또한 부모님이 자녀의 안전한 인스타그램 이용에 대해 가이드라인을 제시할 수 있도록 필요한 정보를 제공하고자 합니다. 인스타그램의 부모 가이드는 청소년들이 온라인 디지털 습관을 더 안전하게, 똑똑하게 만들어가도록 도와줄 것입니다.

“인스타그램은 부모님들이 자녀와 온라인 플랫폼 이용에 대해 진솔한 대화를 나눌 수 있도록 부모님을 위한 가이드를 기획했습니다. 인스타그램은 이 가이드를 통해 부모님들이 온라인 플랫폼에 대해 더 잘 이해하고 자녀들과 쉽게 대화를 시작할 수 있기를 바랍니다.”





02 /

# 인스타그램에 대하여

인스타그램은 사진, 동영상, 메시지 공유 앱입니다.

이용자들은 인스타그램에서 서로의 열정과 관심사를 나누는 커뮤니티를 형성해 소통할 수 있습니다. 인스타그램은 사진, 동영상, 필터, 댓글, 캡션, 이모티콘, 해시태그를 통해 특별한 순간을 포착해 공유하며 소통하고, 즐겁게 대화를 할 수 있어 특히 젊은 이용자들에게 인기 있는 소셜 플랫폼입니다. 인스타그램은 애플 iOS, 안드로이드 기기, 웹상에서 지원되며, 만 14세 이상부터 사용 가능합니다.

인스타그램은 스토리, 릴스, 피드, 라이브, IGTV, 다이렉트 메시지를 통해 이용자들이 사랑하는 사람들 및 소중한 것을 더욱 가까이 할 수 있는 장이 되고자 합니다. 따라서, 인스타그램을 누구나 자신을 자유롭게 표현할 수 있는 안전하고 따뜻한 공간으로 만드는 일은 매우 중요합니다.



일상 속  
특별한 순간을  
포착하고



서로 소통하며  
가까워지는  
커뮤니티



누구나  
자신을



자유롭게  
표현할 수  
있는



안전하고  
따뜻한  
공간



03 /

# 공개 범위 관리

자녀가 디지털 아이덴티티와 플랫폼 내 활동을 보다 잘 관리할 수 있도록 보호자와 공유할 수 있는 여러 가지 기능이 있습니다. 자녀와 제일 먼저 의논해야 하는 주제 중 하나가 계정의 공개 여부입니다. 청소년의 경우 계정 비공개 설정을 권합니다. 자신의 온라인 게시물을 누구에게 보여줄 지, 누구와 교류할지 관리할 수 있다는 점을 이해하면 인스타그램에서 거리낌 없이 자신다운 모습을 보여줄 수 있고 안전하게 온라인에서 활동할 수 있습니다.

# 계정 공개 설정

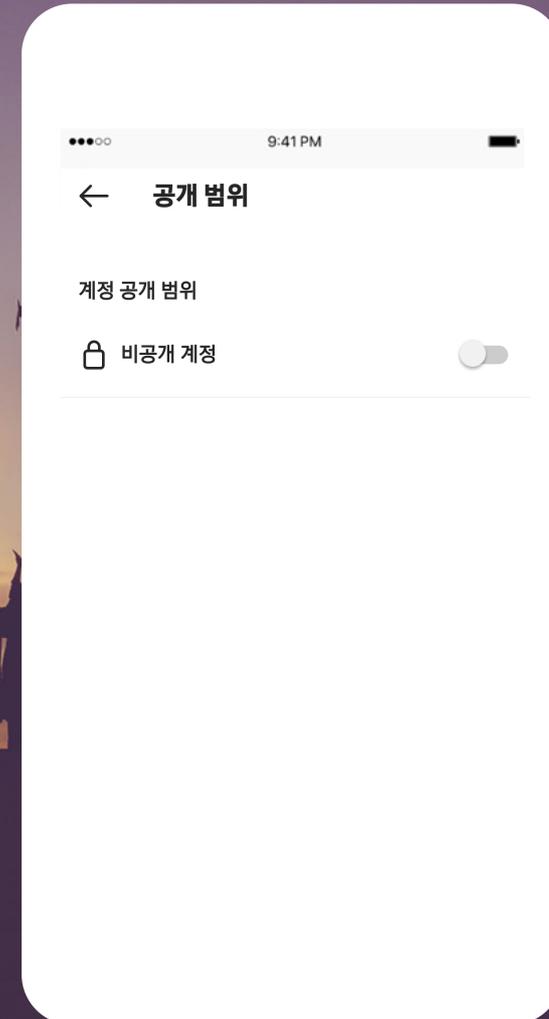


## 계정 공개 설정

계정이 비공개인 경우, 승인된 사람만이 자녀의 계정을 팔로우 할 수 있으며 팔로워는 언제든지 삭제할 수 있습니다. 비공개 계정은 자녀의 콘텐츠가 승인 받지 않은 사람들에게는 보이지 않는다는 의미입니다.

또한, 팔로워를 삭제하고, 댓글을 달 수 있는 사람을 선택하고, 활동 상태 표시를 비활성화하여 자신의 로그인 상태를 친구들에게 공개하지 않을 수 있습니다. 청소년의 경우, 계정을 비공개로 설정할 것을 권합니다.

자녀의 계정이 공개되어 있는 경우, 누구나 스토리 혹은 피드 게시물이나 라이브 방송을 볼 수 있으며, 승인 없이도 팔로우를 할 수 있습니다. 만약 계정이 공개 설정이 되어 있는 경우, 언제든지 비공개로 설정 변경이 가능합니다.

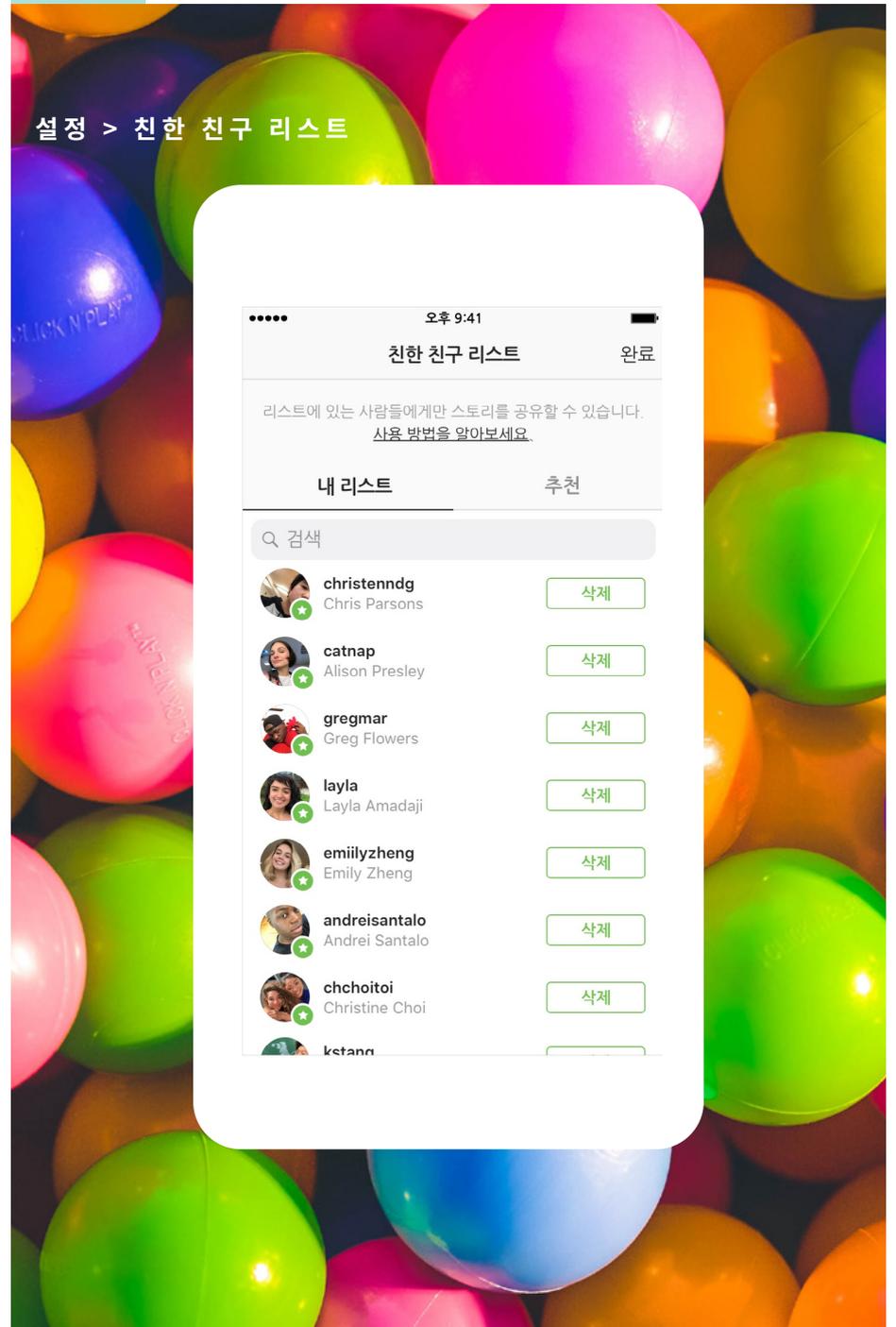
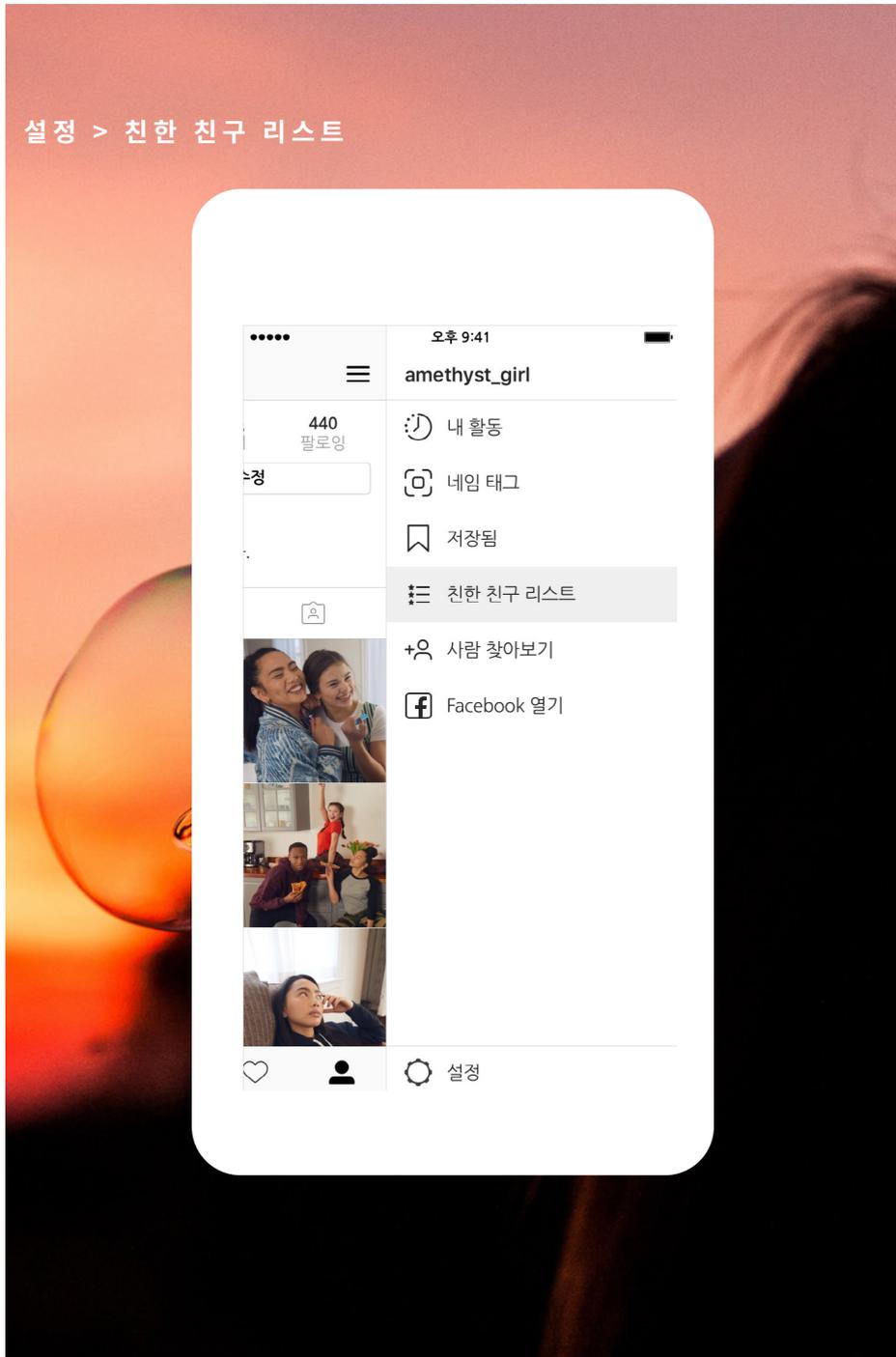


## ➔ 친한 친구와 스토리 공유하기

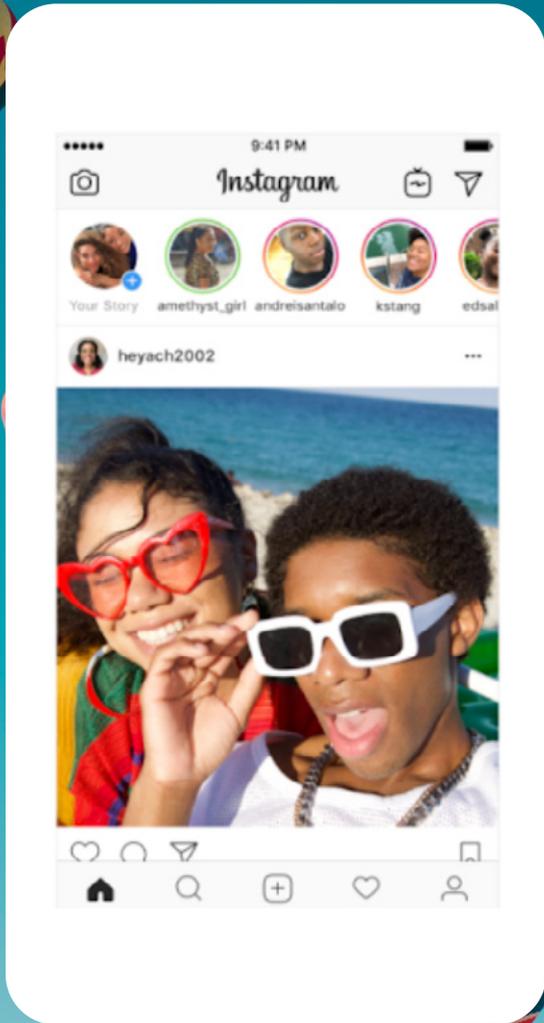
자녀가 친한 친구 리스트를 만들어 친한 친구들에게만 스토리 게시물을 공유할 수 있습니다.

친한 친구 리스트는 언제든지 수정이 가능하고 리스트에서 추가 혹은 삭제해도 상대방에게는 별도의 알림이 전송되지 않습니다.





팔로워 리스트에서 추가 및 삭제



친한 친구와 공유하는 스토리는 초록색 원이 표시됩니다.



## 메시지 관리

인스타그램에서 자신에게 메시지를 보낼 수 있는 사람과 인스타그램 다이렉트에서 자신을 그룹채팅에 추가할 수 있는 사람을 선택할 수 있습니다.

또한 메시지 요청의 경우, 채팅 목록 혹은 메시지 요청 폴더에서 확인할지 여부 또는 메시지 요청 수신 여부 자체를 결정할 수 있습니다.

### DM 접근성 관리

← 공개 범위

활동

🔍 댓글 전체 공개

👤 태그 전체 공개

@ 언급 전체 공개

(+) 스토리

📖 가이드

👤 활동 상태

📧 메시지

연결된 연락처

🔒 제한된 계정

⊗ 차단된 계정

🔒 숨긴 계정





인스타그램에서는 어떠한 괴롭힘도 용납되지 않습니다.

사이버 불링이나 누군가를 괴롭힐 목적으로 계정을 생성하거나, 게시물을 게재하거나, 댓글을 작성하는 것은 인스타그램의 정책을 위반하는 행위입니다. 자녀가 누군가를 따돌리거나 괴롭히고자 하는 계정, 사진, 동영상, 댓글, 메시지 혹은 스토리를 발견할 경우, 앱 상에서 신고하도록 지도하여 주십시오.

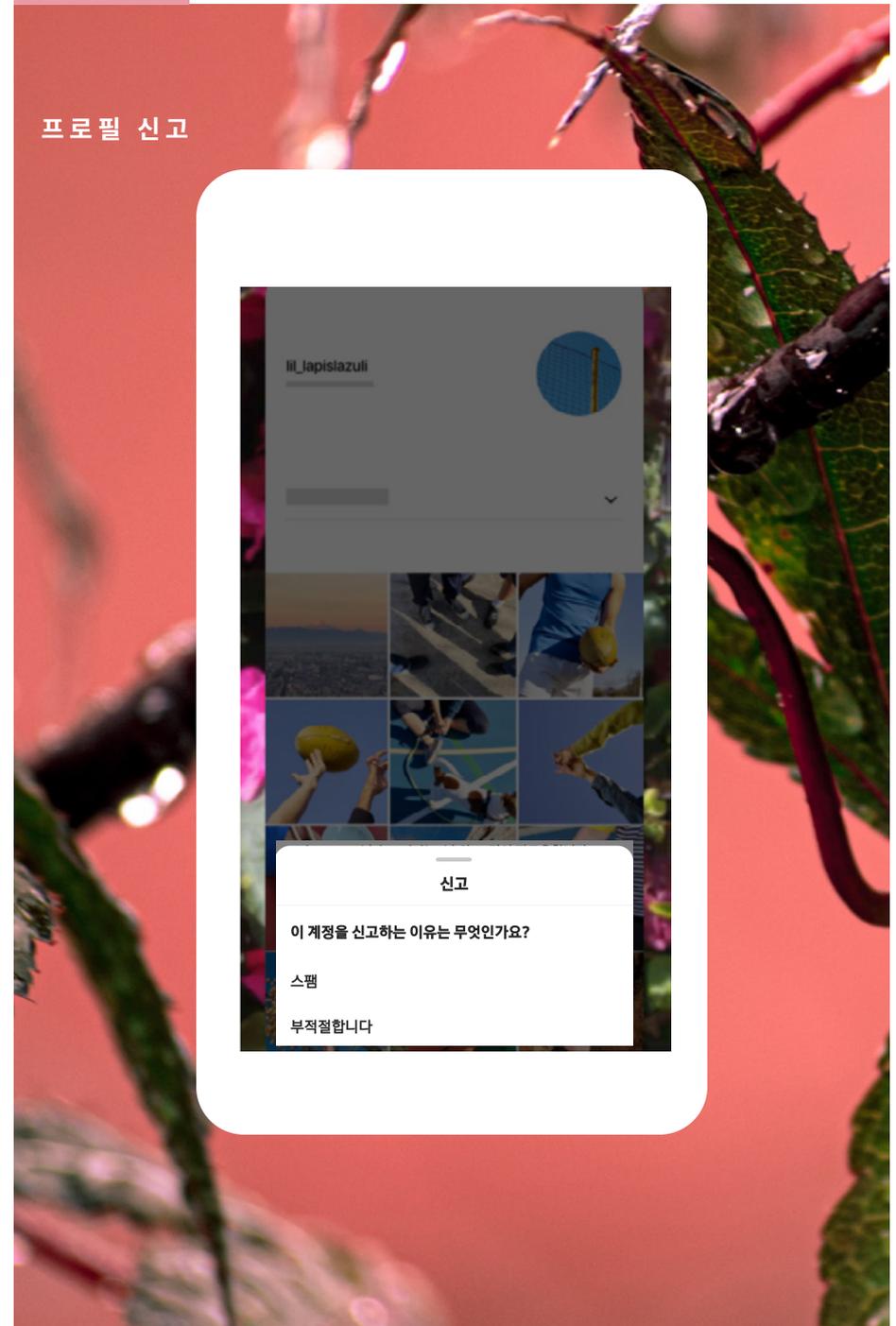
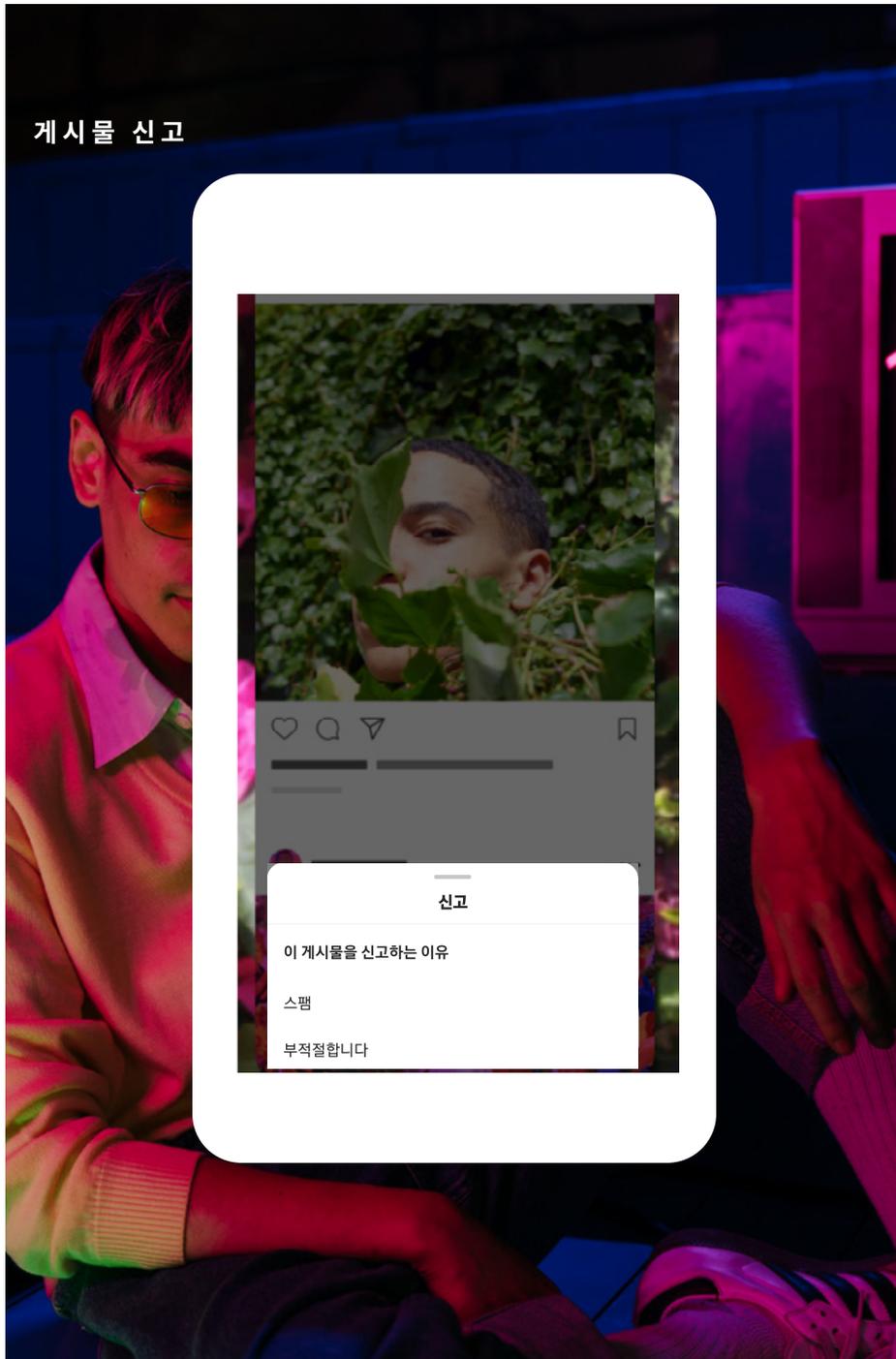
게시물이나 프로필의 오른쪽 상단의 점 3개 아이콘을 누르거나, 메시지를 누른 후 “신고하기”를 선택하면 됩니다.

신고는 철저히 익명성이 보장됩니다. 인스타그램은 자녀의 정보를 피신고자와 절대 공유하지 않습니다.

# 신고하기

프로필/계정부터 게시물, 댓글, DM, 라이브, 스토리, IGTV, 릴스에 이르기까지 누구나 인스타그램의 콘텐츠를 신고할 수 있습니다.



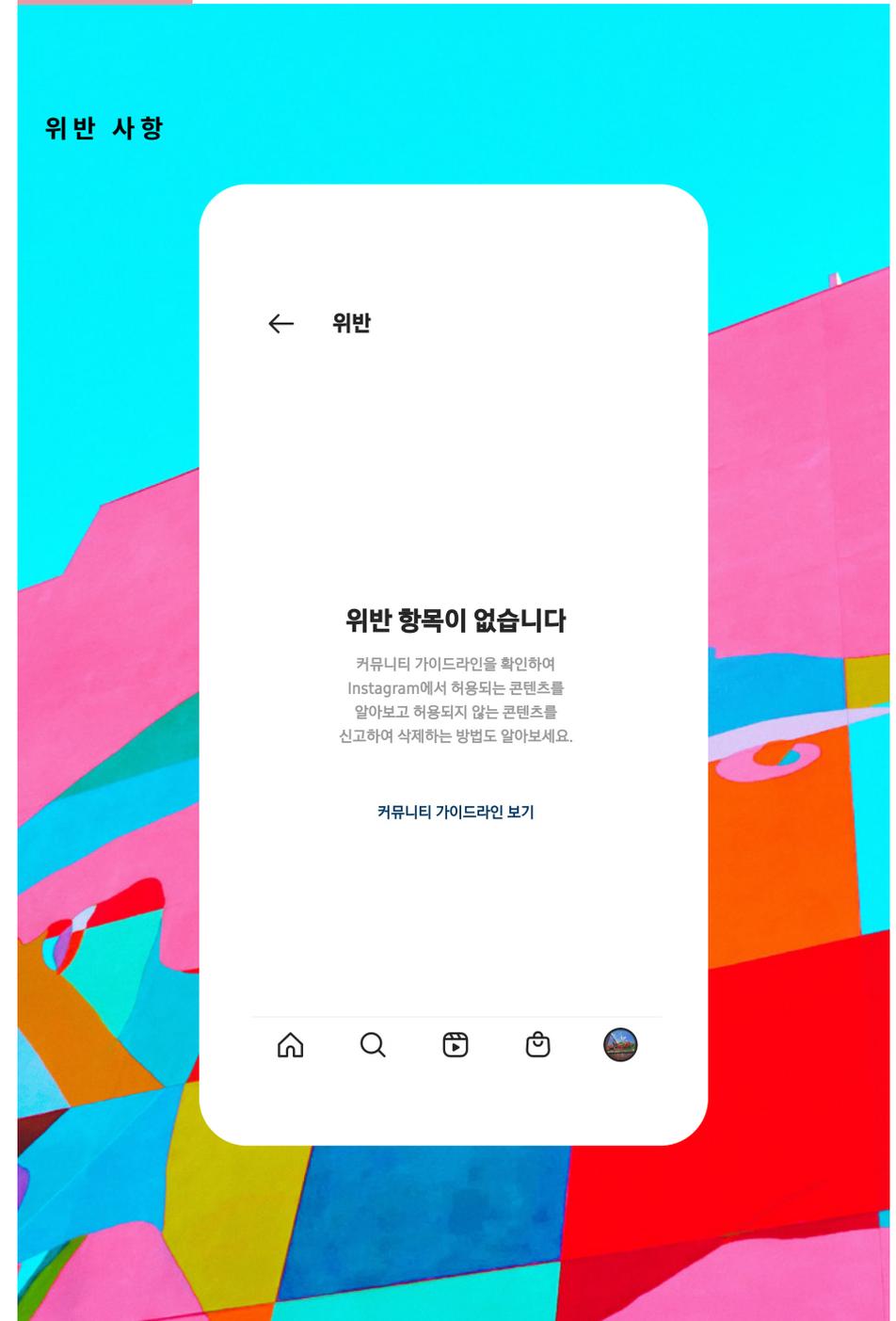


## 지원 요청

인스타그램은 이용자들을 위해 지원 요청 서비스를 제공하고 있습니다. 이를 통해 신고 내역 및 계정 관련 위반사항 처리 과정을 확인할 수 있습니다. 인스타그램은 누구나 자신의 신고 내역 및 위반사항 내용을 열람할 수 있도록 하여 처리 과정의 투명성을 강화하고자 합니다. 또한, 절차상의 공정성을 보장할 수 있도록 지원 요청을 통해 인스타그램의 결정에 이의를 제기할 수 있습니다.



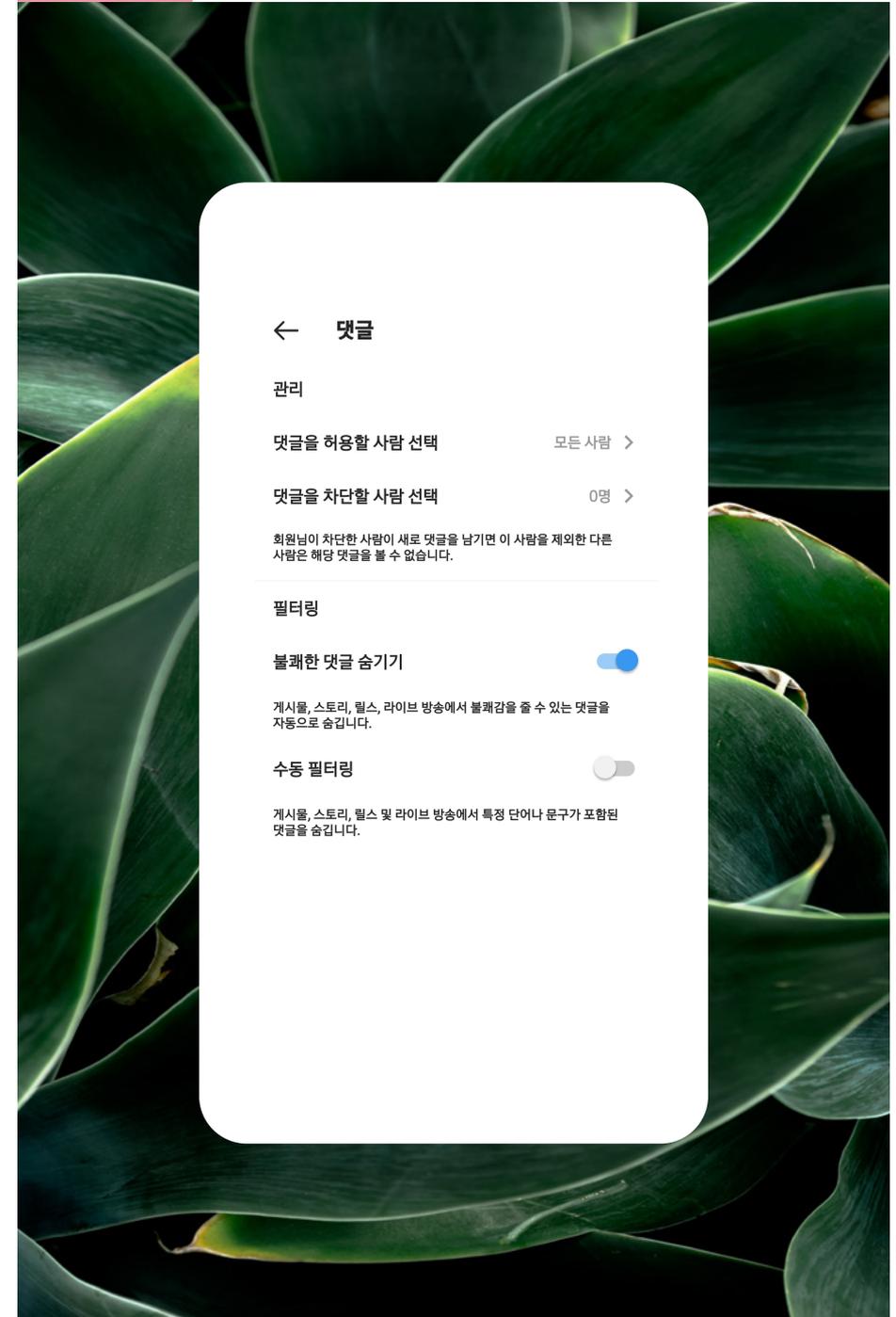




## 💬 댓글 관리

인스타그램을 사용하는 자녀들은 자신의 사진, 동영상 게시물에 댓글을 달 수 있는 사람을 정할 수 있습니다.

앱 설정으로 들어가 “댓글 관리”에서 모든 사람, 내가 팔로우하는 사람 및 내 팔로워, 내가 팔로우하는 사람, 내 팔로워 중 하나를 선택할 수 있습니다. 또한 자녀가 게시물에서 댓글 자체를 삭제할 수 있습니다.

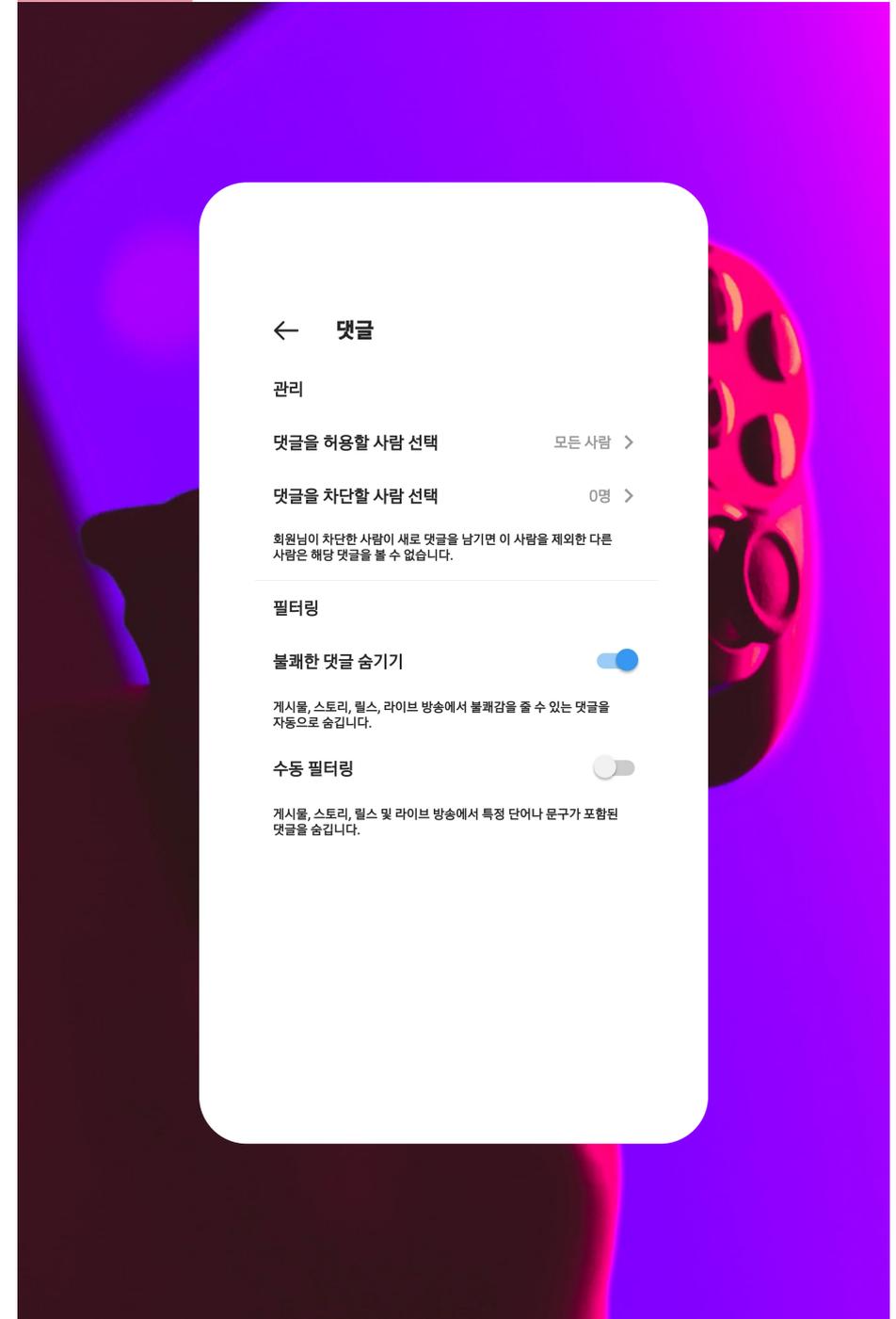




# 댓글 필터링

어떤 콘텐츠를 볼지 관리하고 댓글이 불쾌감을 주는지, 사이버 불링 혹은 괴롭힐 의도로 작성되었는지 결정할 수 있는 관리 기능이 있습니다. 인스타그램은 불쾌감을 주는 단어나 문구, 괴롭히는 댓글이 감지되면 이를 자동으로 숨기는 ‘댓글 필터’기능을 만들었습니다.

댓글 관리에서 필터를 선택해 댓글에서 보고 싶지 않은 단어나 이모티콘 목록을 만들 수 있습니다.

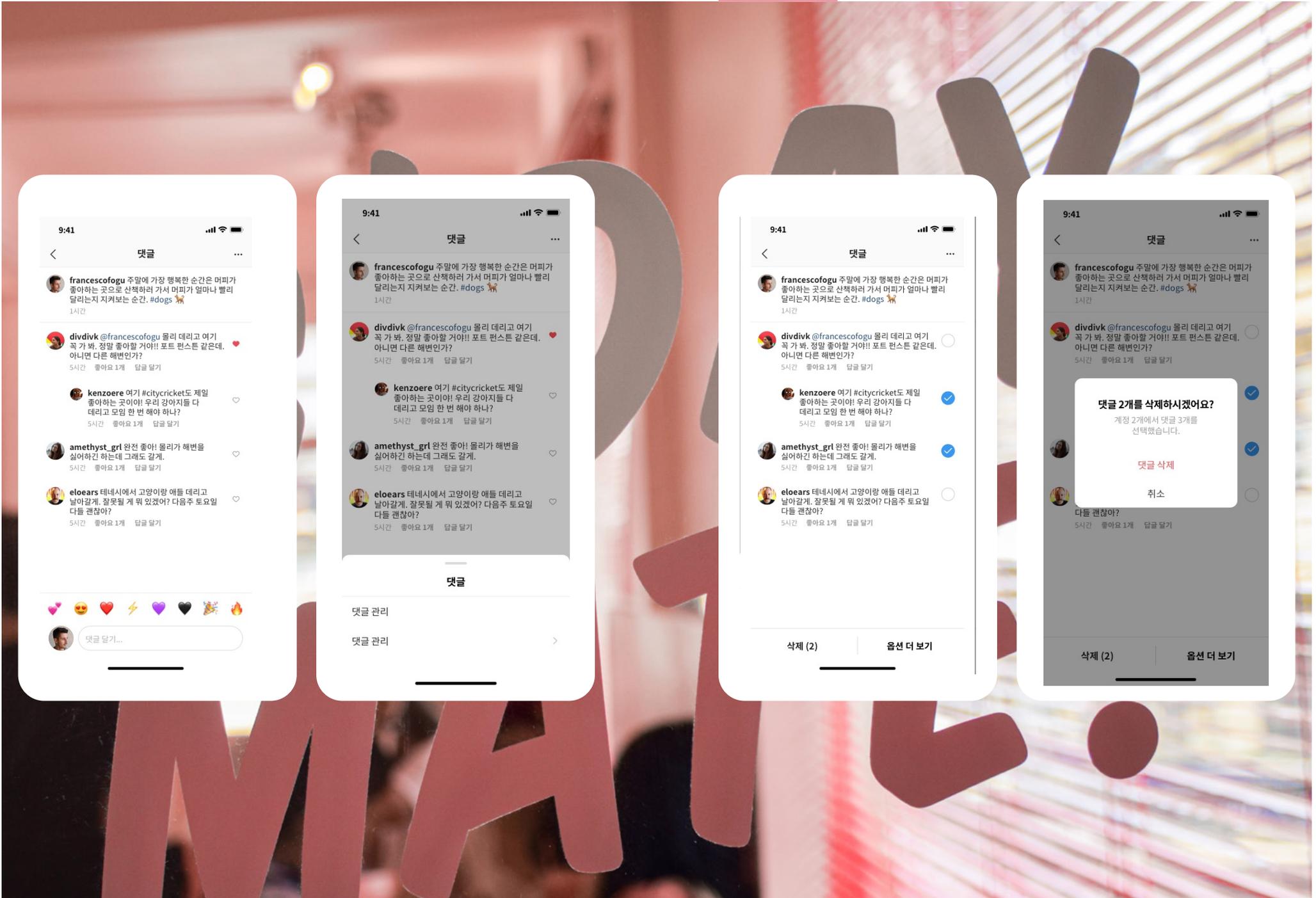


# 댓글 일괄 관리

쏟아지는 댓글을 관리하기가 벅차게 느껴질 때가 있습니다. 그래서 댓글을 일괄적으로 삭제하거나, 부정적인 댓글을 게시하는 계정들을 한번에 모두 차단하거나 제한하는 기능을 도입하였습니다.

iOS에서 댓글을 일괄적으로 관리하려면 댓글을 태핑한 후 우측 상단의 점 아이콘을 누릅니다. 댓글 관리를 선택하면, 최대 25개의 댓글을 한번에 삭제할 수 있습니다. 옵션 더보기를 선택하면 여러 계정을 일괄적으로 차단하거나 제한할 수 있습니다. 안드로이드에는 댓글을 누른 후, 점 아이콘을 눌러 차단 혹은 제한하고자 하는 댓글 혹은 계정을 선택합니다.

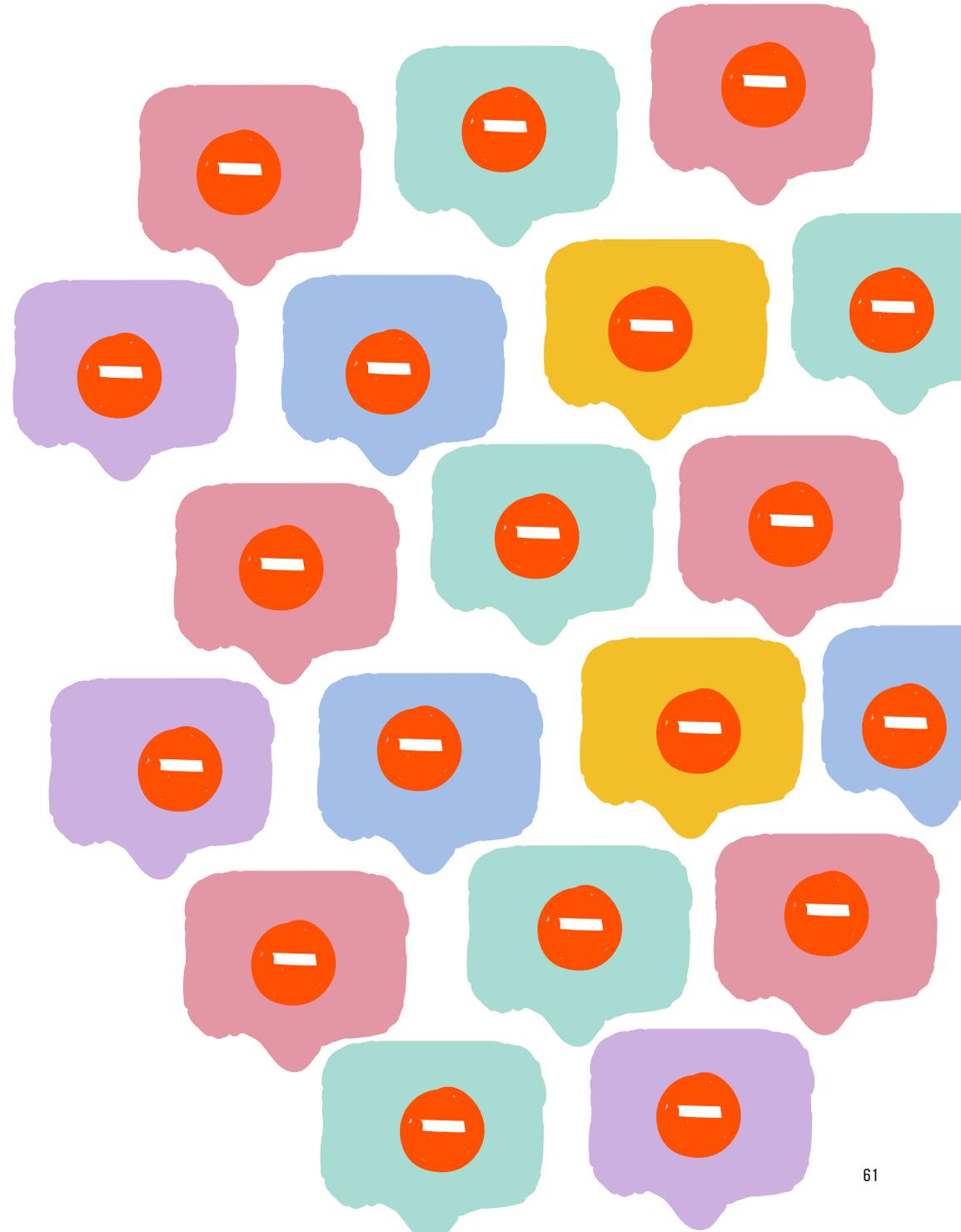


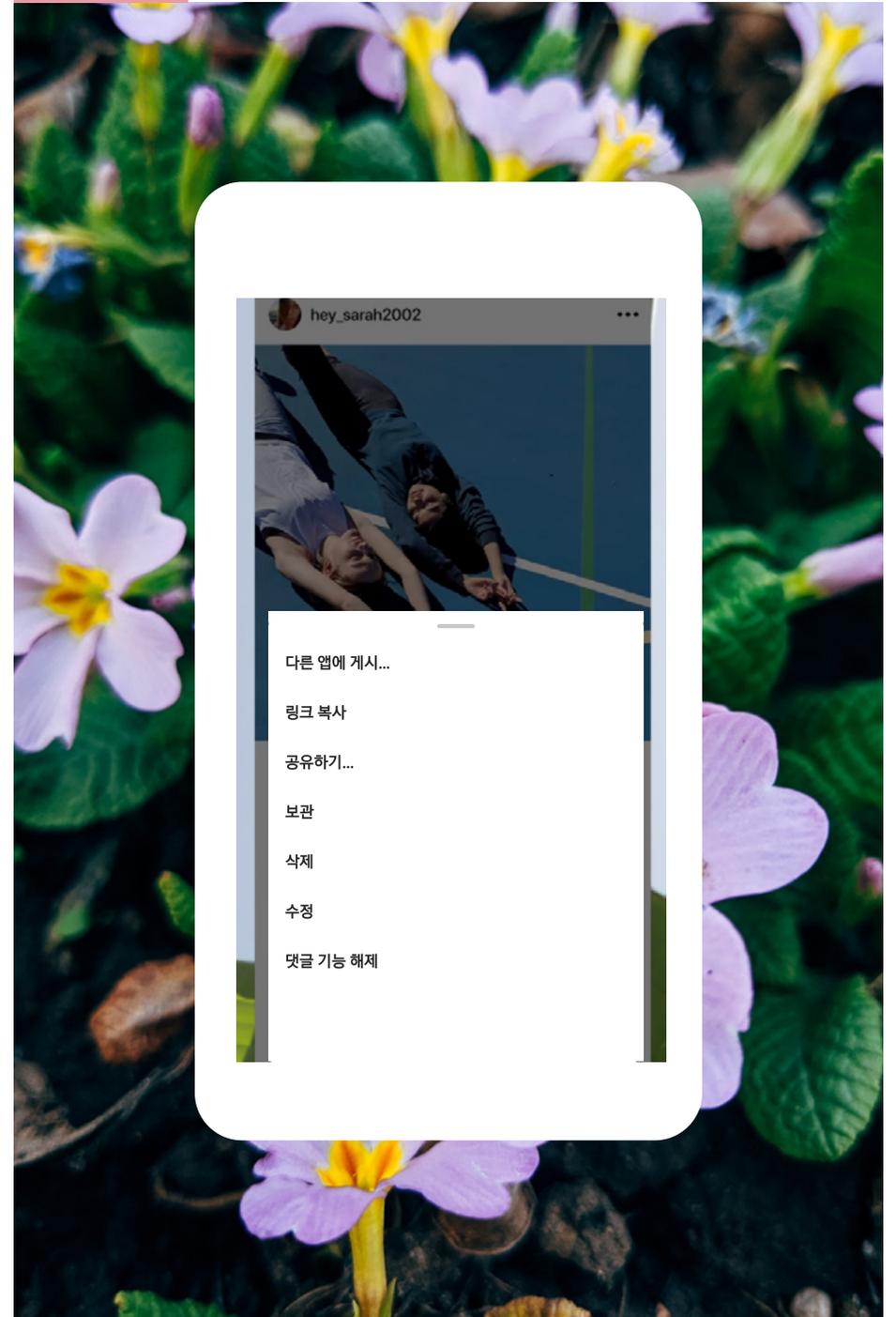
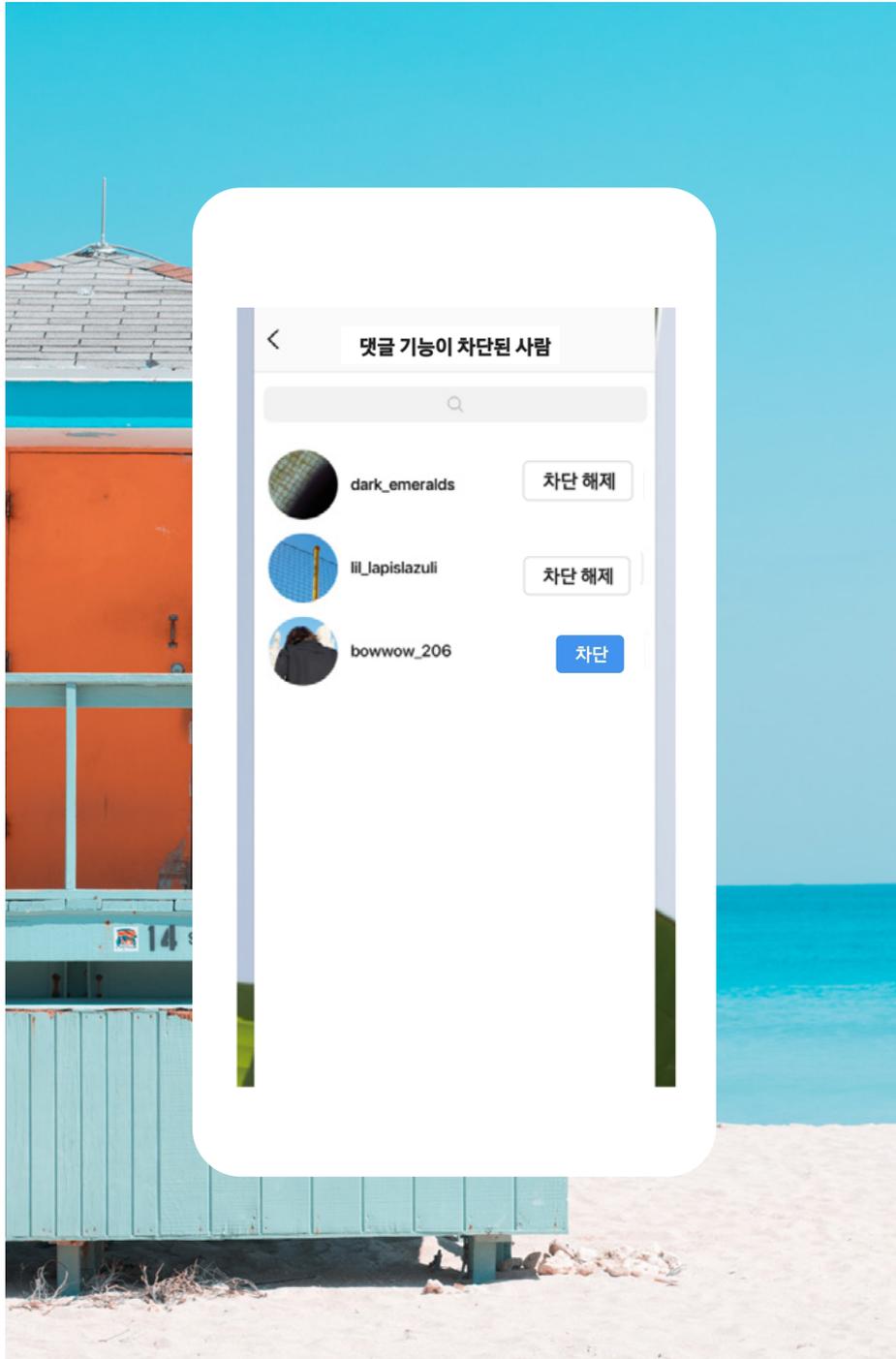


## 댓글 차단

자녀들은 교류하고 싶지 않은 계정을 차단할 수 있습니다. 차단된 계정의 댓글은 나타나지 않게 됩니다.

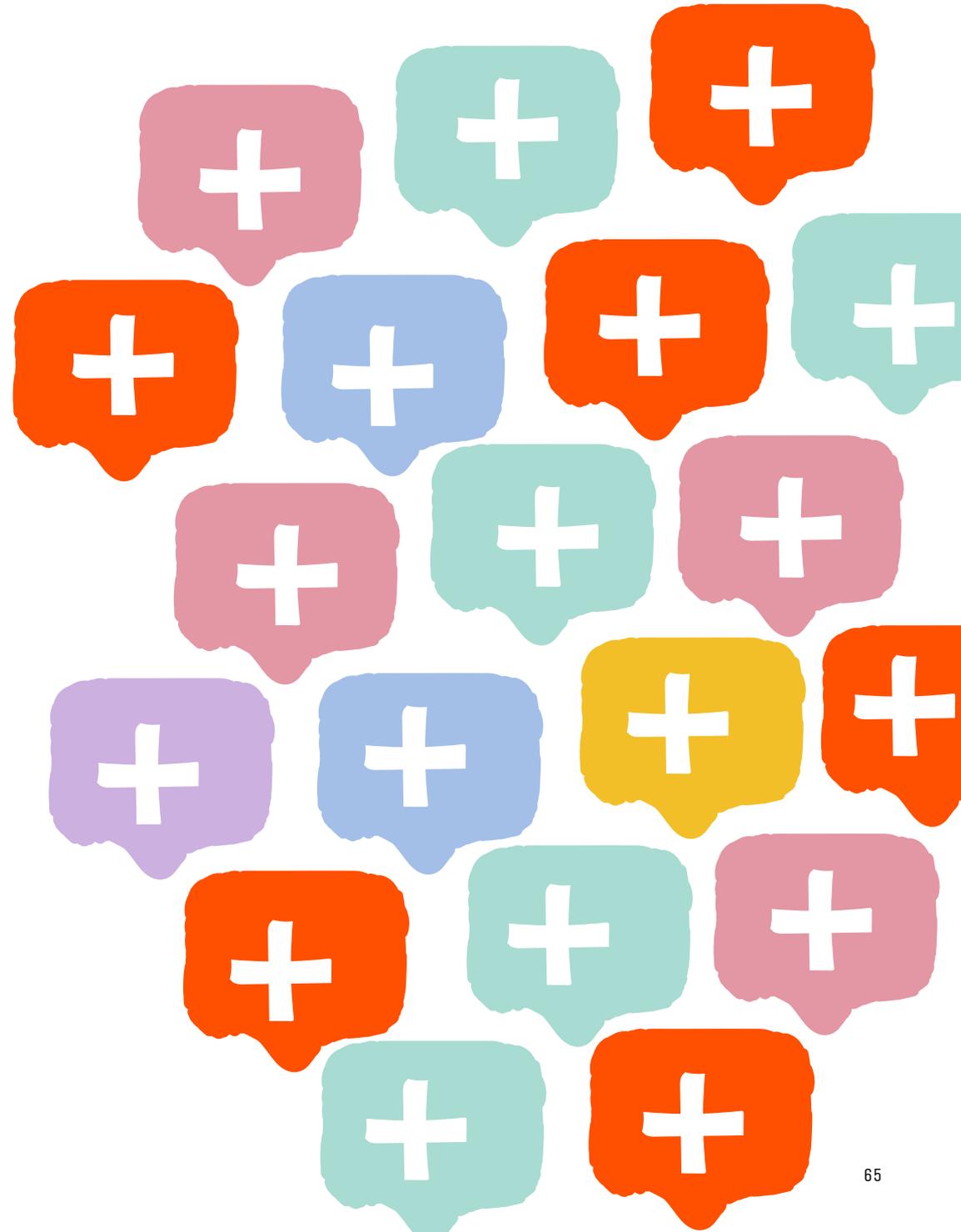
또한 게시물 전체 또는 개별 게시물의 댓글 기능을 해제할 수 있습니다.

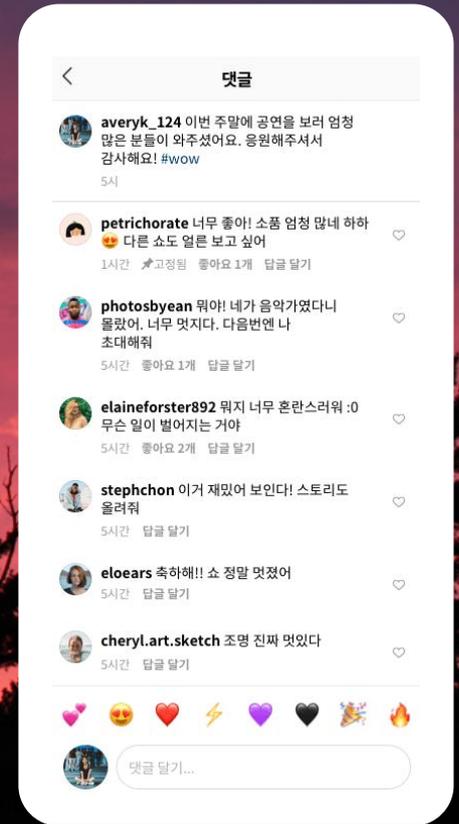
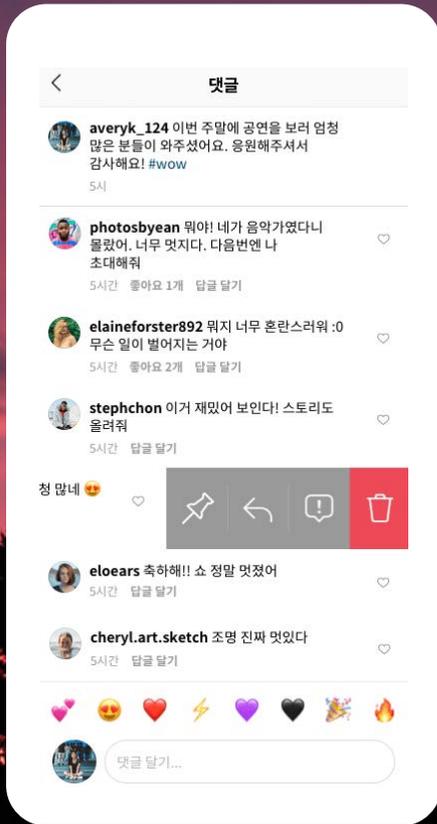




## + 긍정적인 댓글 고정

인스타그램은 부정적인 댓글 제거 외에도 긍정적인 상호 교류를 강화하고 응원할 수 있는 방법을 제공하고자 합니다. 선택한 댓글을 댓글 스레드 최상단에 노출시키는 댓글 고정 기능을 통해 긍정적인 분위기를 조성하고 커뮤니티와 소통할 수 있습니다.





# 태그 및 언급 관리

인스타그램은 태그와 언급을 할 수 있는 사람을 제한할 수 있는 새로운 관리 항목을 도입했습니다. '모든 사람', '내가 팔로우하는 사람', '허용 안 함' 세 가지 옵션 중 선택하여, 댓글, 캡션, 스토리에서 자신에 대한 언급을 제한할 수 있습니다.

설정 > 공개 범위

< 공개 범위

활동

- 🔍 댓글 전체 공개
- 🏷️ 태그 전체 공개
- @ 언급 전체 공개

(+) 스토리

📖 가이드

👤 활동 상태

✉️ 메시지

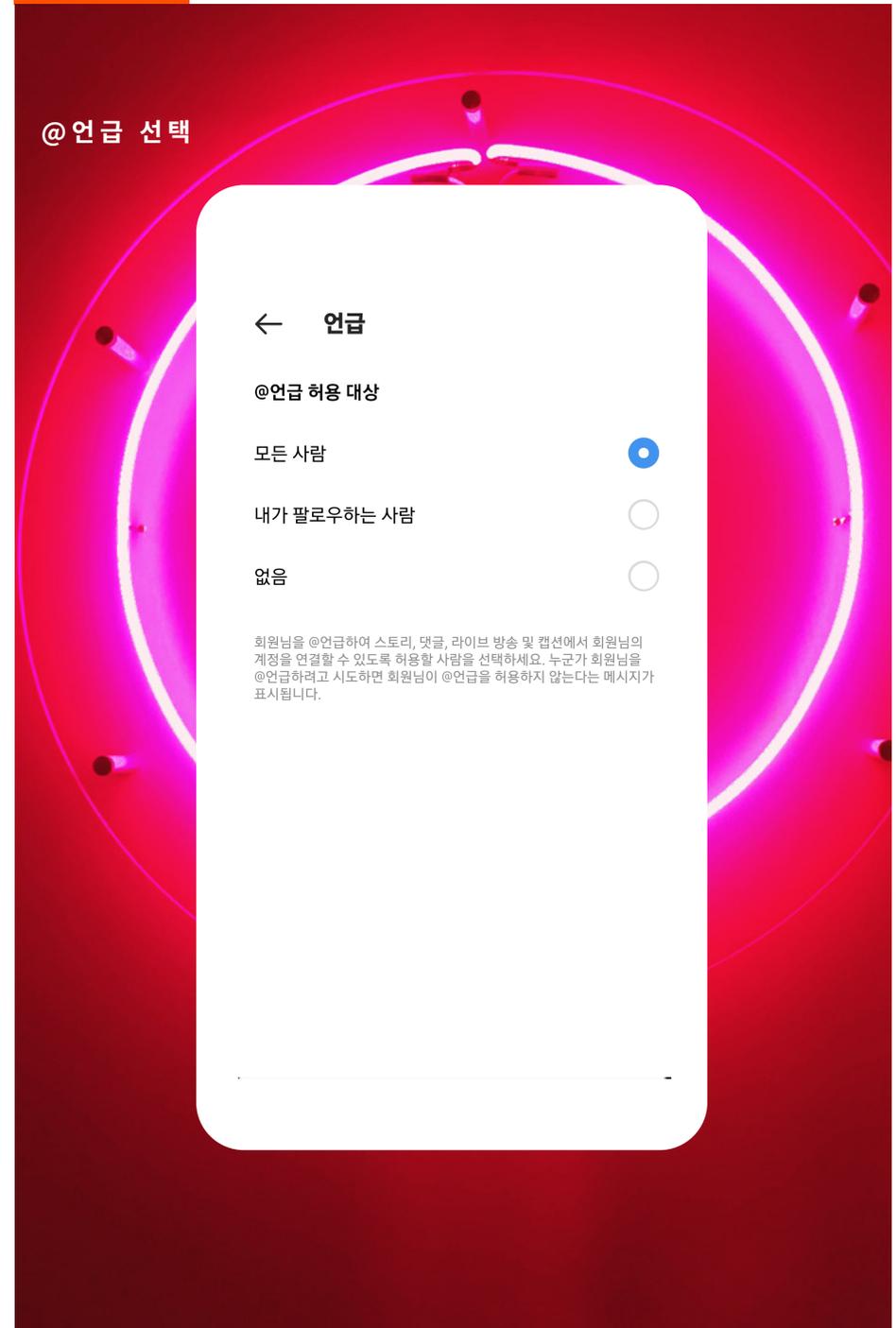
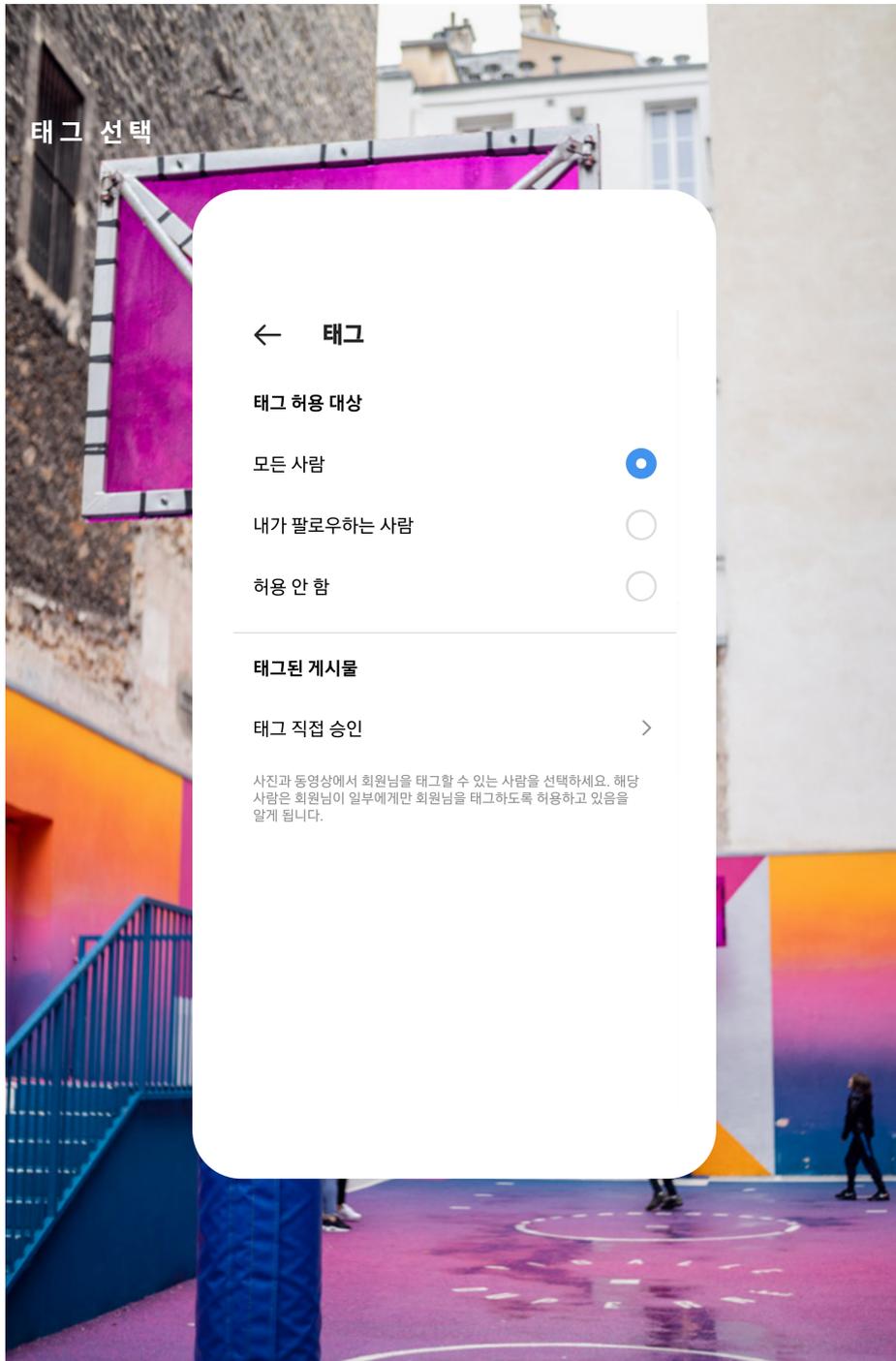
연결된 연락처

🔒 제한된 계정

⊗ 차단된 계정

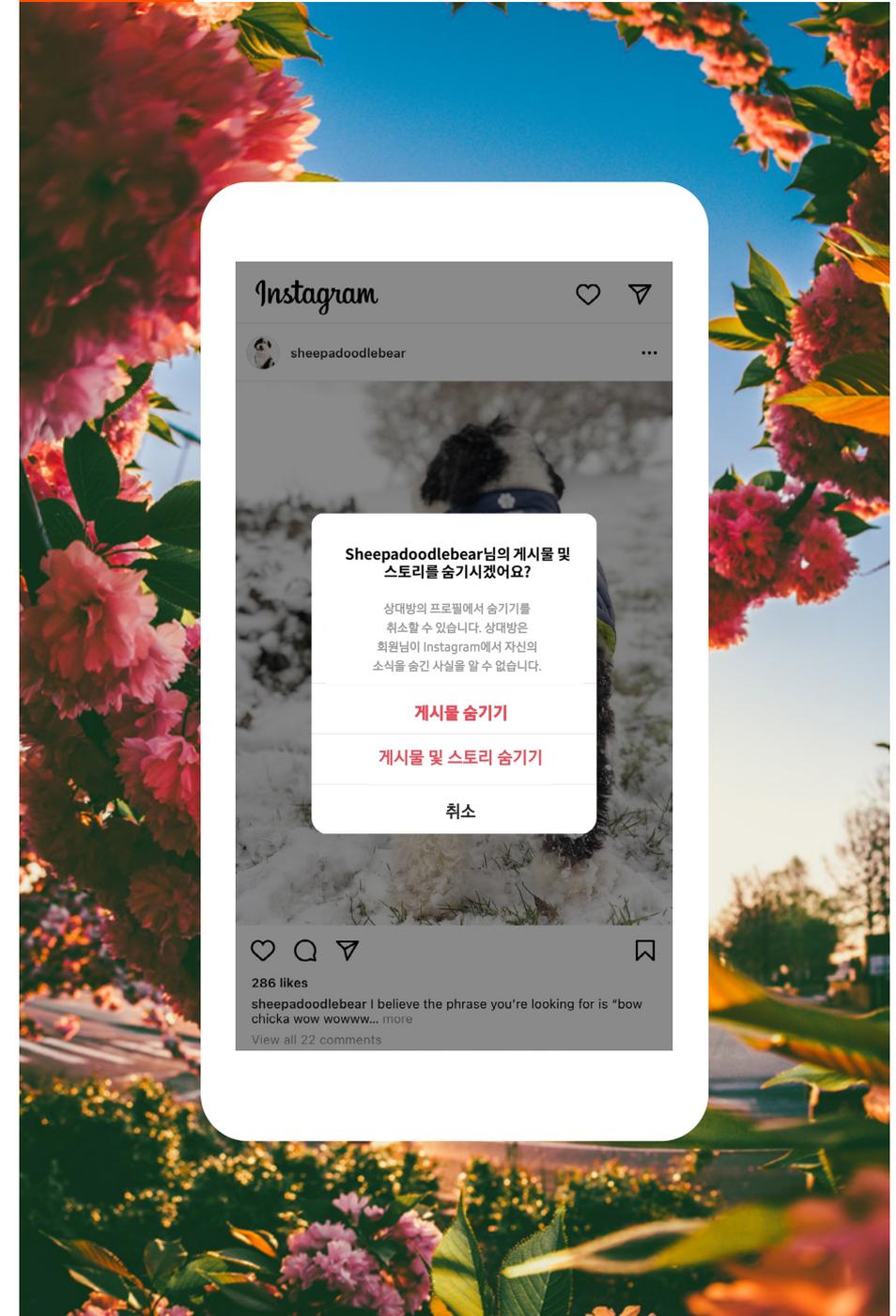
🔒 숨긴 계정





# 계정 숨기기

자녀가 교류하고 싶지는 않지만, 팔로우를 취소하기 망설이는 계정이 있을 수 있습니다. 숨기기를 통해 이러한 계정의 게시물이나 스토리가 자녀의 피드에 나오지 않게 할 수 있습니다. 해당 계정은 숨기기가 된 사실을 알지 못하며, 이용자는 해당 계정을 언제든지 숨기기 해제를 할 수 있습니다.



## 제한

어린 이용자의 경우 상황이 불편해지거나 갈등이 생길까봐 상대를 차단하거나 언팔로우하기를 부담스러워 할 수 있습니다. 인스타그램은 자녀가 원하지 않는 교류로부터 자신의 계정을 보호할 수 있도록 상대가 모르게 계정을 제한할 수 있는 제한 모드를 개발했습니다.

특정 계정을 제한하면, 해당 사용자의 댓글은 작성자에게만 보입니다. 제한된 사용자는 자녀가 언제 인스타그램에 활동하는지 혹은 자기가 보낸 DM을 읽었는지 여부를 확인할 수 없습니다. 이용자는 언제든지 제한을 해제할 수 있습니다.

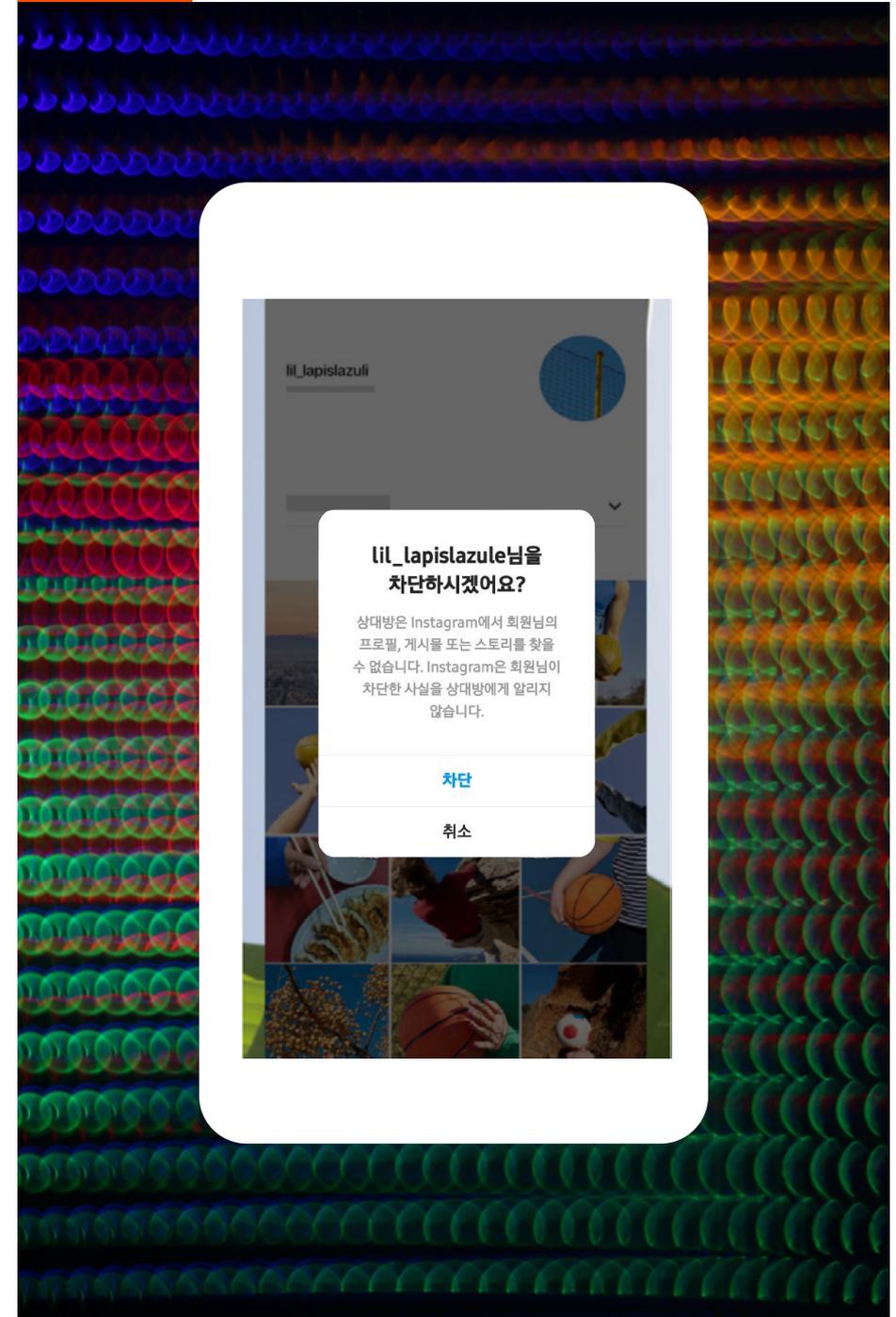
제한 스크린샷 이미지 추가



## 원하지 않는 교류 차단

교류하고 싶지 않은 계정은 차단할 수 있습니다. 차단된 계정은 자녀의 게시물, 스토리, 릴스, 라이브 방송을 보거나 댓글을 달 수 없습니다.

자녀가 특정 계정을 차단하면 해당 사용자에게는 알림이 가지 않습니다. 이용자는 해당 계정의 차단을 언제든지 해제할 수 있습니다.





05 /

# 사용 시간 관리



인스타그램 사용 시간과 관련해 자녀와 솔직하게 이야기하고 하루 혹은 일주일을 기준으로 적절한 사용 시간을 논의하는 것이 중요합니다.

스트레스 해소를 위해서는 규칙적인 휴식이 중요합니다.

인스타그램에 할애하는 시간을 파악하고 관리하는 데 도움이 되는 여러 툴이 있습니다.

자녀와 함께 가족에게 적절한 균형점을 찾아보세요.

## “아이들과미래재단”이 알려주는 SNS로 인한 자녀와의 소통 부족 극복을 위한 7가지 방법

- 신뢰와 믿음, 상호 존중하며 소통하는 부모가 우리 아이를 행복하게 합니다.

1. 포옹, 몸으로 놀아주기 등 사랑을 느낄 수 있는 신체 접촉을 통해 자녀와의 친밀감을 높입니다.
2. SNS를 오래 사용하는 자녀에게 부정적인 화법보다는 자녀의 긍정적인 면모를 격려해주는 화법을 사용합니다.

지나친 감정적인 충고는 독! 아이가 이해할 수 있도록 우리 아이의 입장이 되어 현명하게 조언해주세요.

*예시) "요즘 인스타그램에서 어떤 게 제일 재밌어?" (관심 갖기)*

*"와, 너무 재밌을 것 같다! 지금 그거 본지 30분이 지났는데, 엄마랑 같이 10분 정도 걷는 건 어떨까?" (공감 및 제안)*

3. 조언과 함께 자녀가 좋아할 만한 대안도 함께 제안해보세요.

*예시) "지금 스마트 폰 사용 시간을 당장 줄이기는 너무 어려울 것 같아. 하지만 그 시간에 차라리 네가 좋아하는 걸 하는 게 어떨까?"*

4. 일주일에 한 번, 하루 10분이라도 서로의 관심사, 속마음을 터놓고 대화하는 시간을 가지세요. SNS보다 직접 대면 소통하는 법을 가르쳐주세요.
5. 자녀와 함께할 수 있는 취미생활을 찾아보세요. 공통의 취미생활을 함께 찾아보고 실천하면서 서로 공감대를 형성할 수 있습니다.
  - 무엇보다 아이들에게 행복한 세상을 만들어주기 위해서는 부모가 먼저 유연하게 사고해야 합니다.
  - 아이들을 위한 일이라 생각되면 주저 없이 도전하고, 계획하고 행동하는 부모님이 되어주세요.

6. 부모가 직접 인스타그램을 이용해보세요. 자녀가 어떤 이유로 인스타그램에서 소통하는지 알 수 있습니다.  
Z세대는 주변의 사랑하는 사람들은 물론 좋아하는 연예인과 인플루언서를 팔로우하며 그들과 가까워지고자 합니다. 또한 인스타그램에서 소비 트렌드를 살피고 제품에 대한 정보를 얻기도 합니다. (\*출처:대학내일 20대연구소, SNS(인스타그램/페이스북/트위터 활용법 보고서)

7. 과잉보호는 금물! 아이에게 자율성을 주세요. 그리고 부모가 감독할 수 있는 범위에 대해 인지시켜주세요.  
자녀가 올리는 모든 게시글을 간섭하는 것이 아니라, 사이버 공간 내 존재하는 유해성을 교육해주고 그 부분만 관여하겠다고 말씀해주세요.

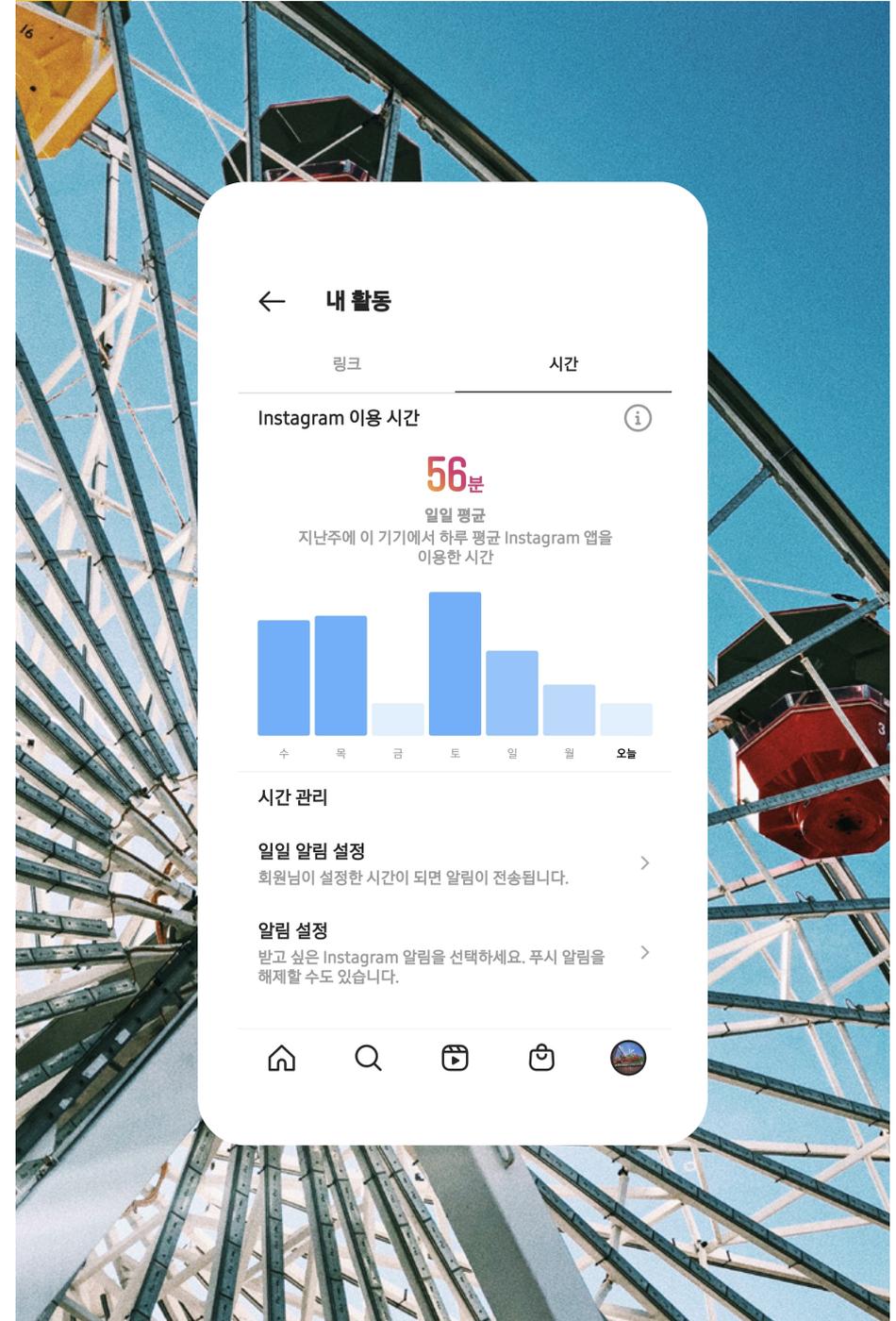






# 활동 보기

활동 대시보드는 자녀의 일일, 주간, 평균 인스타그램 사용 시간을 보여줍니다. 푸른색 막대 차트를 눌러 특정 날짜에 인스타그램을 사용한 시간을 확인할 수 있습니다.

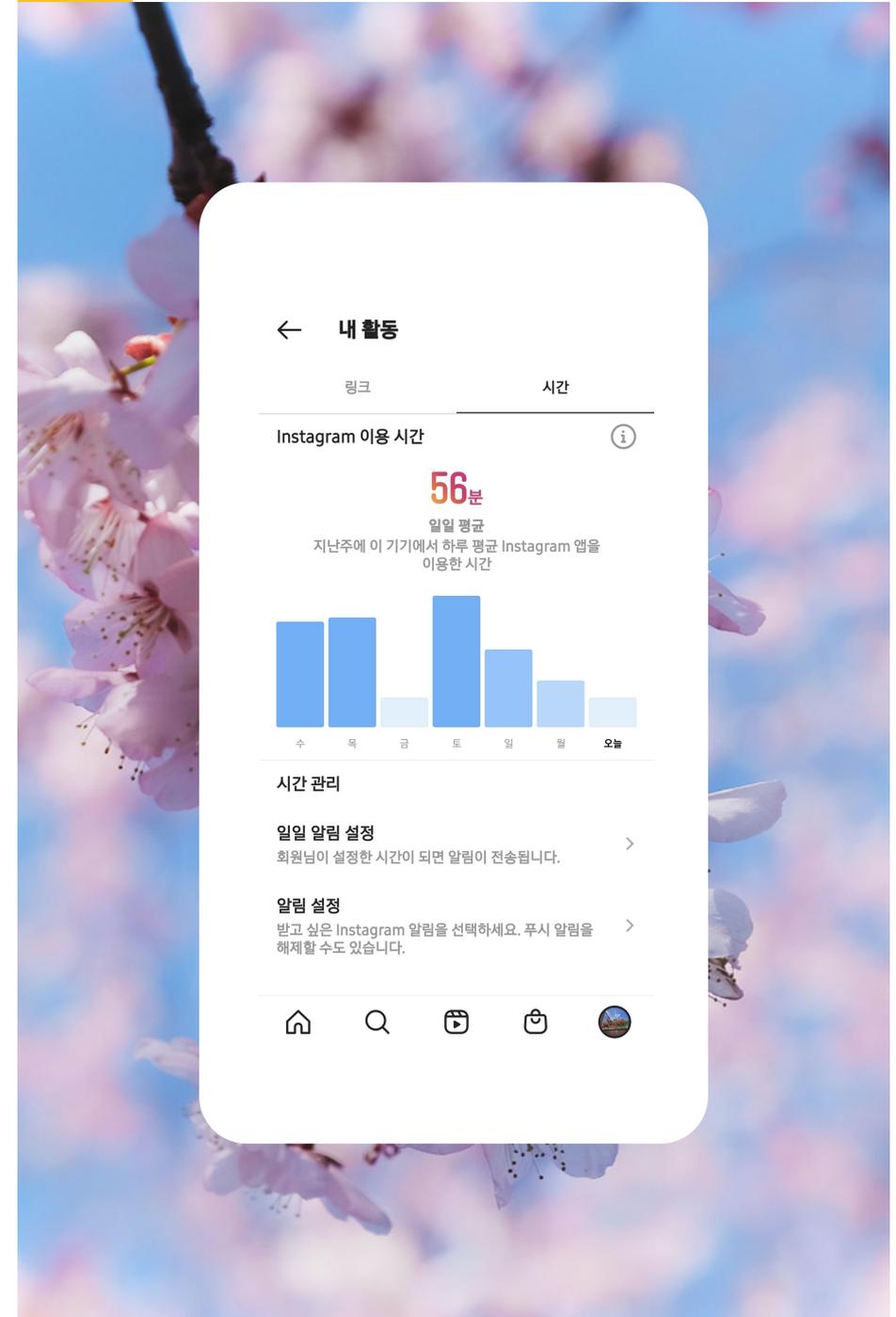




## 일일 알림 설정

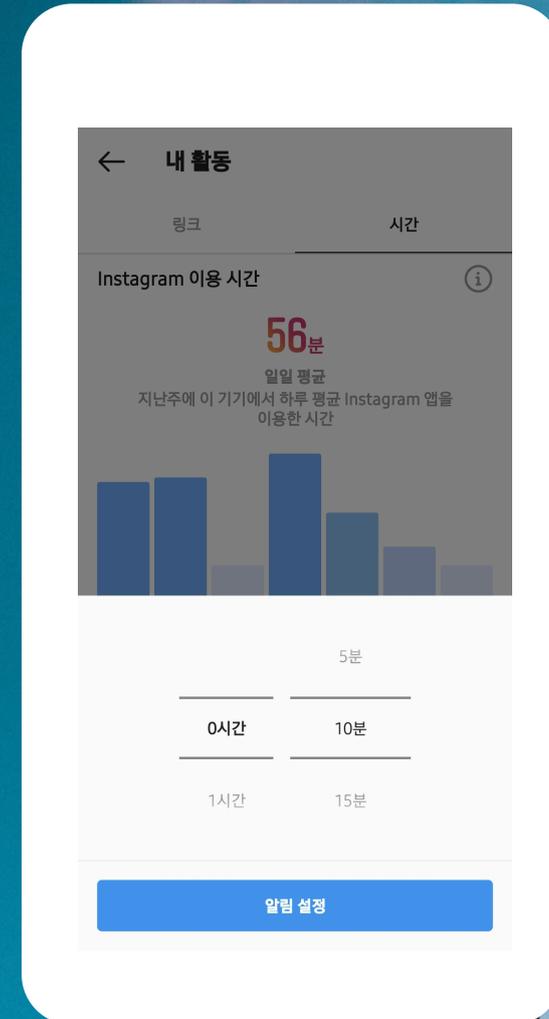
일일 알림을 설정해 하루 동안 인스타그램에 사용하는 시간을 제한할 수 있습니다. 자녀가 인스타그램을 사용하며 어떤 경험을 하는지에 대해서 대화를 나눠보세요. 자녀가 인스타그램을 사용하며 재미를 느끼지 못한다면 제한을 설정하는 의미가 없으니까요.

함께 일일 알림을 설정하면서 하루 동안 인스타그램을 어떻게 사용하는지에 대해 대화를 나눌 수 있는 좋은 계기가 될 수 있습니다.



## 🔊 푸시 알림 끄기

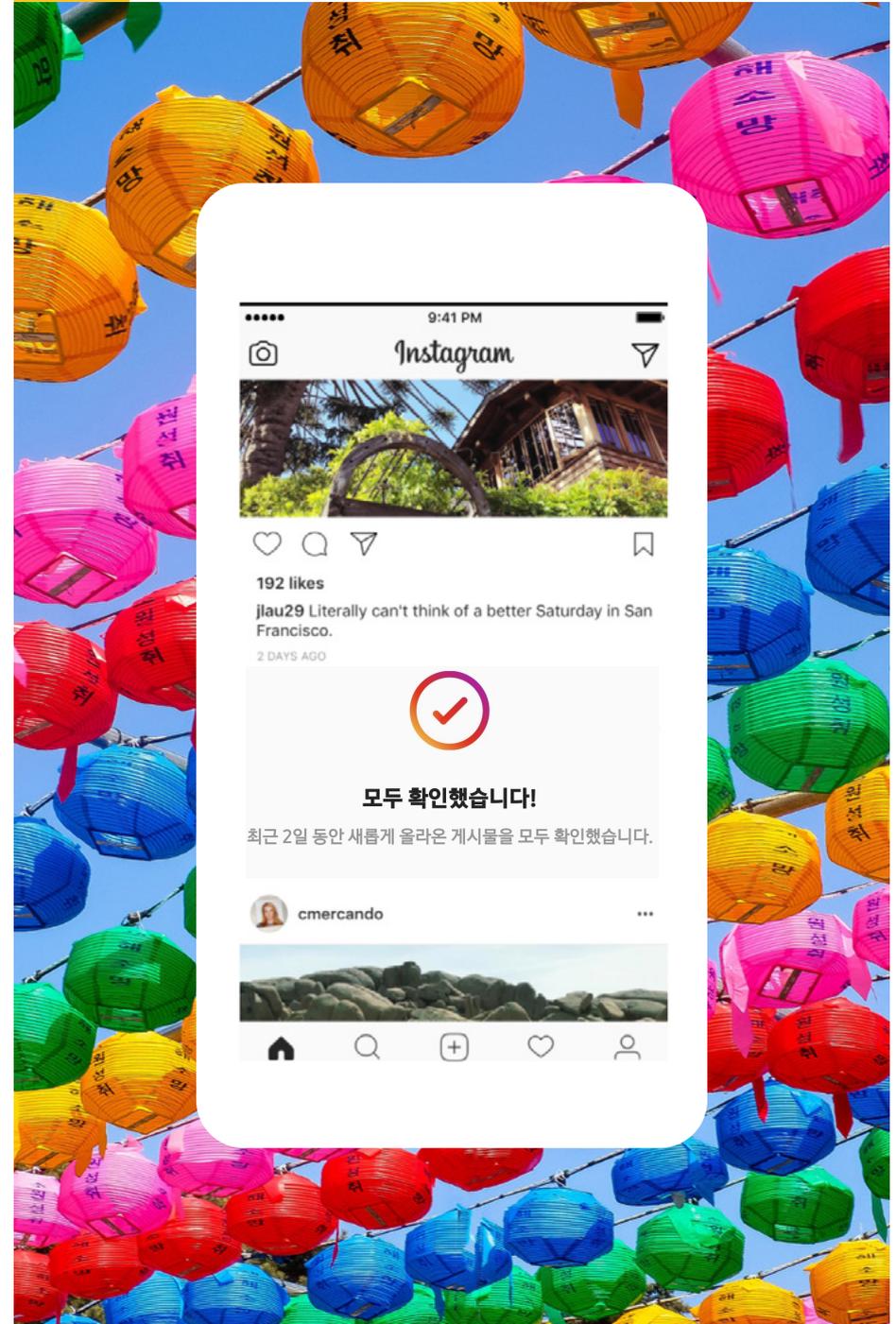
푸시 알림 끄기를 사용해 한동안 인스타그램의 알림을 일시 중단할 수 있습니다. 일정 시간이 지나면, 알림은 재설정하지 않아도 기본 설정 상태로 돌아옵니다.



# 👉 새 콘텐츠 모두 확인 완료

어린 이용자의 경우 모든 친구들의 게시물을 확인하고 교류해야 한다는 부담을 느낄 수 있습니다. 지난 이틀간 피드에 나온 모든 게시물을 스크롤 하고 나면 “새 콘텐츠를 모두 확인했습니다”라는 메시지가 뜹니다.

이를 통해 친구들과 커뮤니티의 최신 근황을 놓치지 않았다는 것을 알 수 있습니다.



## 2단계 인증

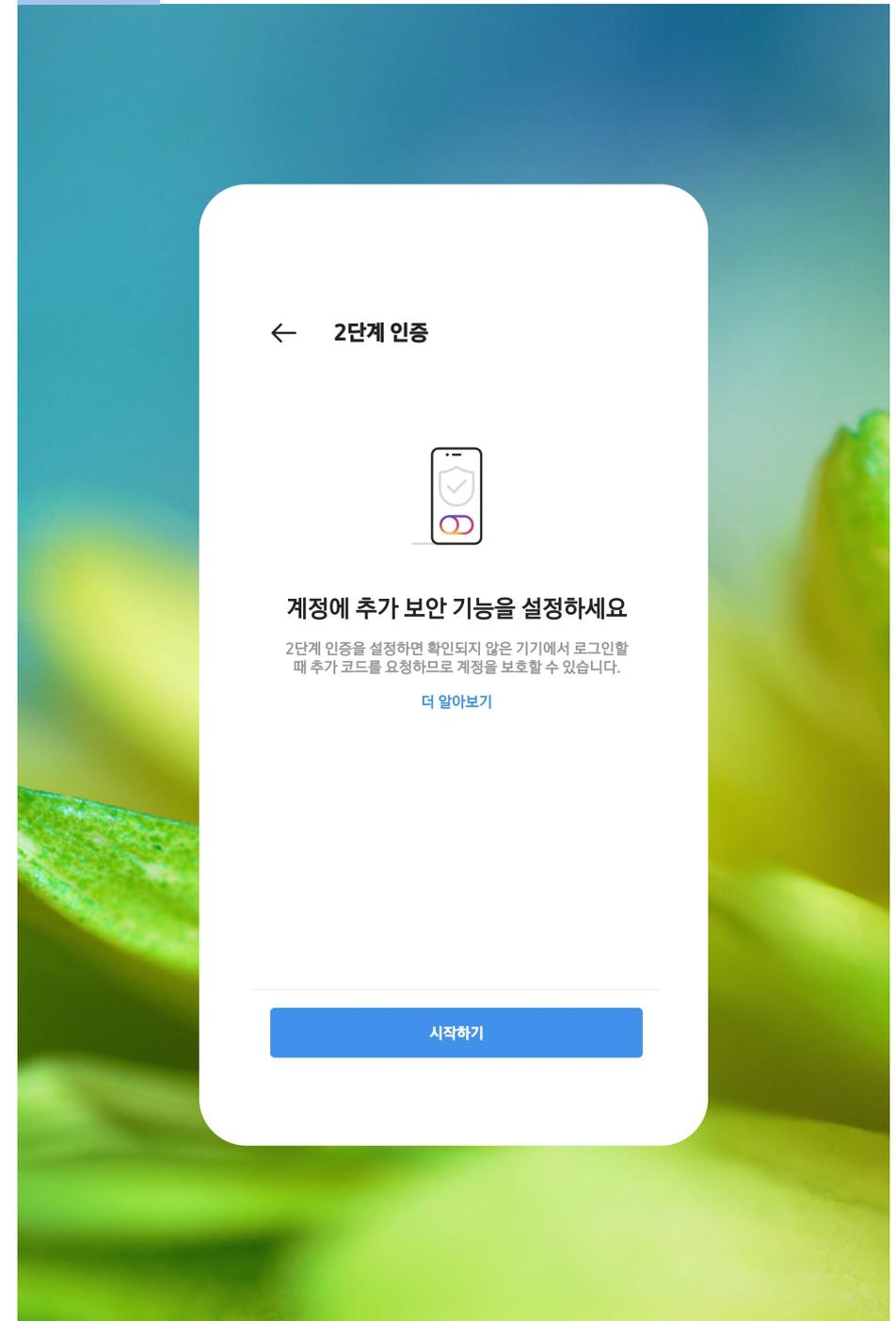
2단계 인증은 추가적인 보안 단계로, 여러 기기에 로그인 된 계정을 해킹으로부터 안전하게 보호하는 툴입니다. 자녀가 계정의 보안을 유지하고 개인정보를 지킬 수 있도록 돕습니다.

설정에서 활성화할 수 있으며, 활성화할 경우 인스타그램 계정 로그인 시 암호뿐만 아니라 인증 앱이나 문자로 전송된 보안 코드를 입력해야 합니다.



# 2단계 인증

계정의 보안을 유지하고, 특히 여러 기기를 사용하는 경우, 로그인 개인 정보를 잘 지킬 수 있도록 합니다.





# Instagram 공식 이메일

이메일로 자녀의 계정 보안을 인증하고, 계정과 관련된 인스타그램이 보내는 중요한 공식 이메일을 놓치지 않도록 합니다.

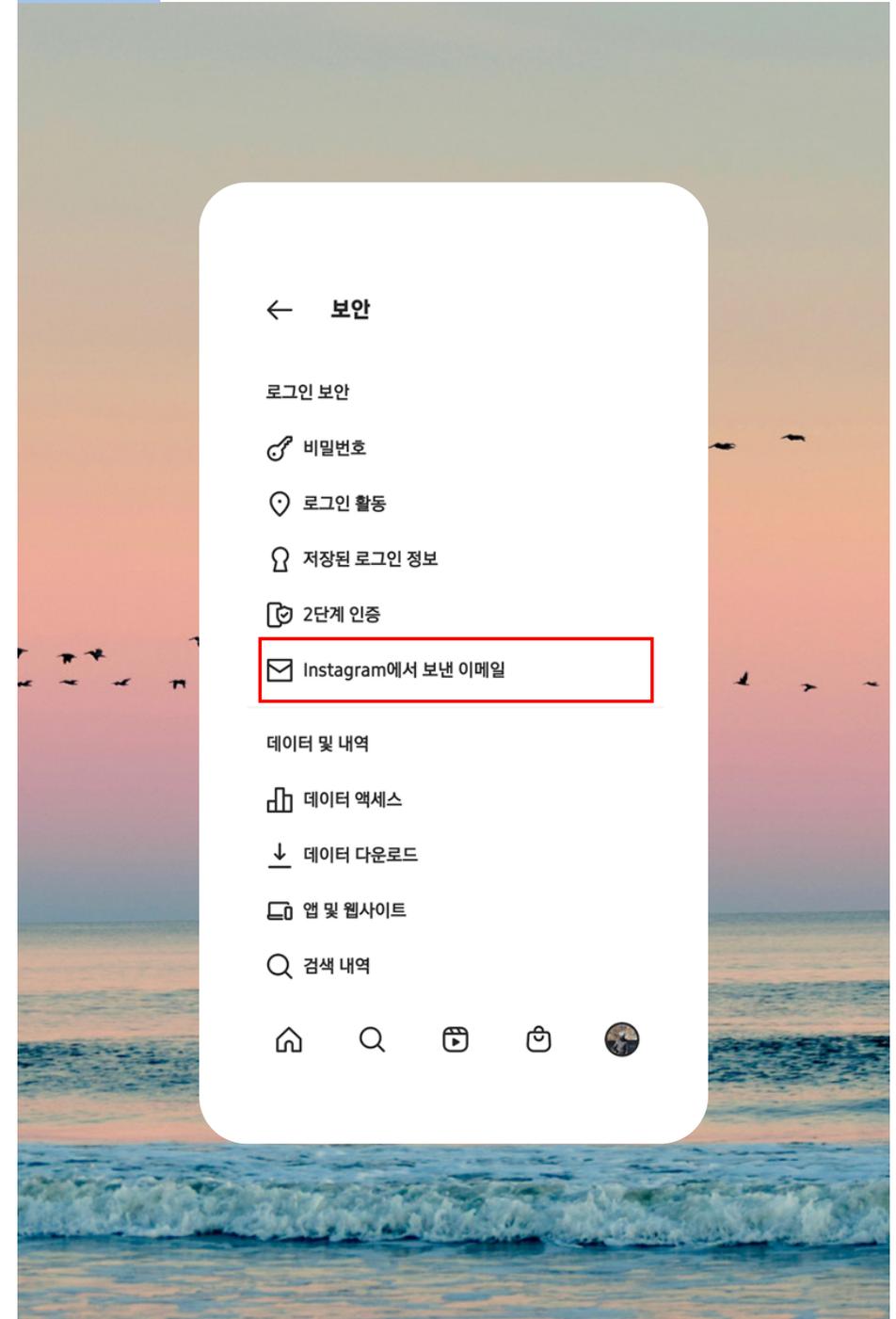
인스타그램은 앱 설정에서 허용된 방법이 아닌 DM 이나 다른 경로로는 절대 이용자에게 연락을 취하지 않는다는 점을 꼭 기억해주세요.





# Instagram 공식 이메일

이메일을 통해 계정 보안을 인증합니다. 계정과 관련된 인스타그램의 중요 공식 이메일을 놓치지 않도록 합니다.

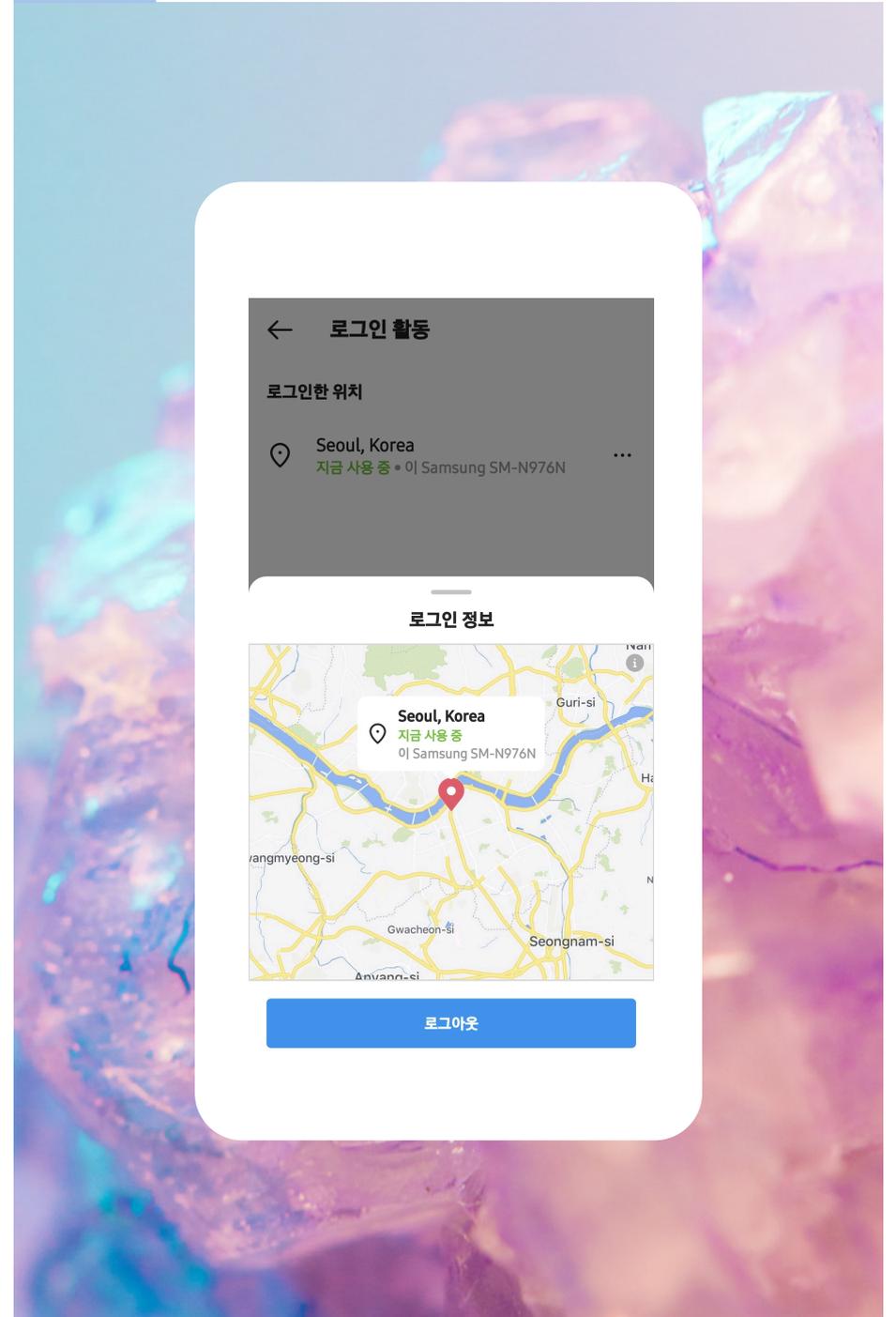
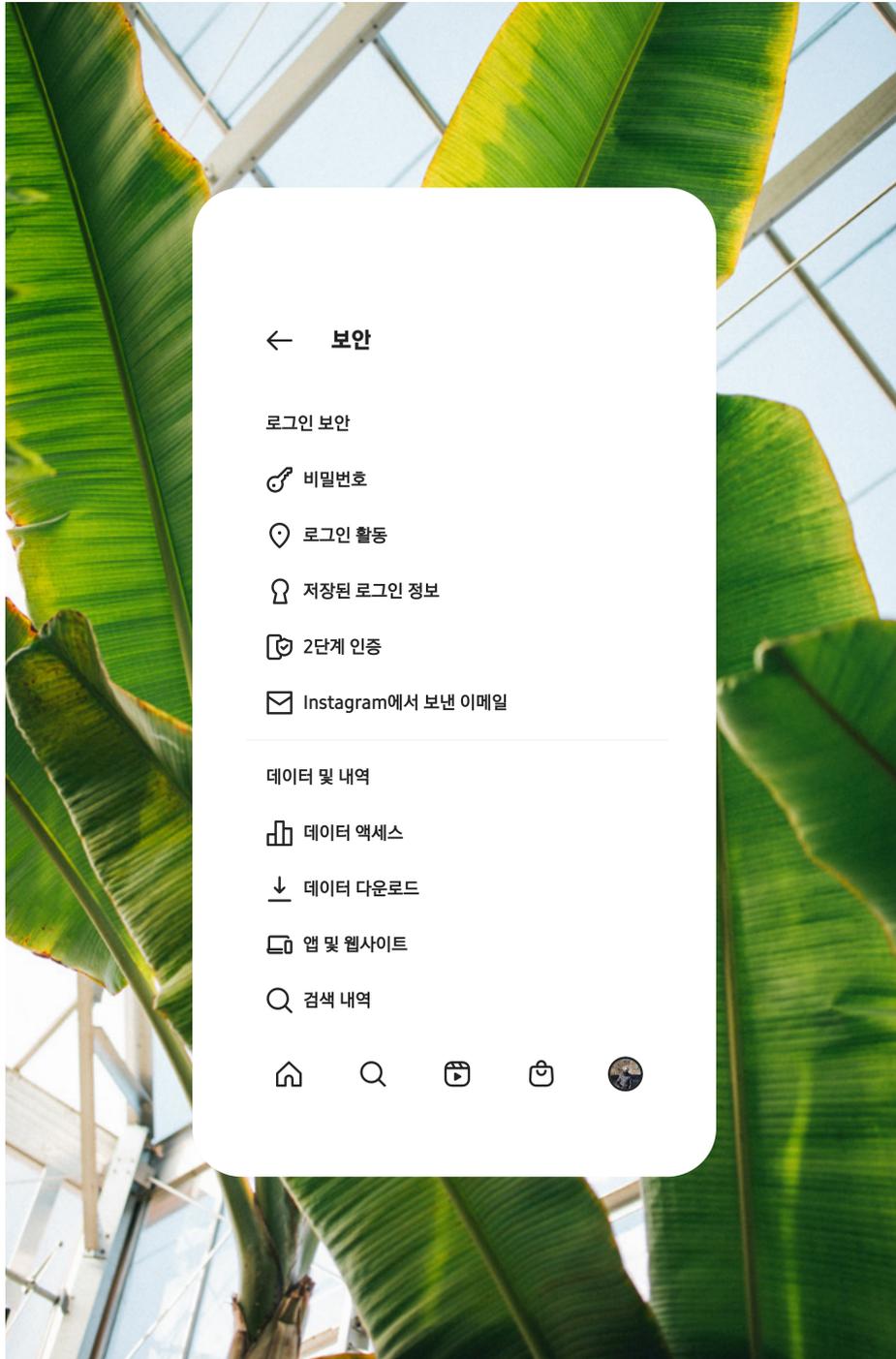


## 로그인 활동

한번에 하나의 인스타그램 계정에만 로그인할 수 있습니다. 단, 기기 한 대에 여러 인스타그램 계정의 로그인 정보를 저장할 수 있습니다.

인스타그램 앱 설정에서 로그인 정보를 추가 혹은 삭제 가능합니다.







# 보안 설정 관리

2단계 보안 인증이 설정되면, 복구 코드 접근 권한이 생깁니다. 인증 앱이나 문자 메시지를 통해 2단계 인증 코드를 받지 못한 경우 복구 코드를 사용해 로그인할 수 있습니다.

← 계정 복구

## 복구 코드

휴대폰을 잃어버리거나 문자 메시지 또는 인증 앱을 통해 코드를 받을 수 없으면 이 코드를 사용하여 계정에 다시 로그인할 수 있습니다. 안전한 곳에 코드를 저장하세요.

1746 5098

2371 6054

0936 1527

3549 2017

2307 4956

각 코드는 한 번만 사용할 수 있습니다. 이 코드 세트가 타인에게 노출된 것 같거나 사용할 코드가 얼마 남지 않았다면 새로운 코드를 받을 수도 있습니다.

[스크린샷](#) • [새 코드 받기](#)



07 /

# 다른 이용자 돕기

인스타그램에서 다른 이용자의 정서적 안위가 우려되는 상황을 목격할 경우, 어린 이용자들이 올바른 대처법을 아는 것이 중요합니다. 자녀와 정신 건강에 관해 이야기를 이미 나누셨을 수도 있겠지만, 혹시 아직 그런 기회가 없었다면, 다른 사람을 따뜻한 마음으로 편견 없이 돕는 방법을 주제로 자녀와 소통해 보시기 바랍니다. 인스타그램은 우려가 되는 행동을 신고할 수 있는 여러 가지 툴을 제공하고 있으며, 다음 페이지를 참고하여 주십시오.

# 👋 다른 이용자 돕기



**01 위급 상황에서는 관계 당국에 연락하도록 합니다.**

누군가의 신변이 위험하다고 생각된다면 119 혹은 부모님께 말씀드릴 수 있도록 합니다.

**02 자녀의 이런 행동에 주목해 주세요.**

JED 재단의 "어색하더라도 이야기하기를 주저하지 마세요(Seize the Awkward)" 캠페인, 미국 자살예방재단(AFSP)과 미국 공익광고협의회(Ad Council)는 다음과 같은 징후를 눈여겨 볼 것을 권합니다.

- 평소답지 않은 행동을 한다.
- 평소보다 더 무모한 행동을 한다.
- 무력감에 대해 이야기 한다.
- 약물 남용을 하거나 알코올에 의존한다.
- 자해를 한다.
- 사람들과 어울리지 않으려고 한다.
- 마음이 다른 곳에 가있는 것 같다.
- 너무 불안해하고 긴장한다.

만약 누군가가 위의 행동을 보인다면, 먼저 손을 내밀고 인스타그램 신고 기능을 사용하도록 합니다.

**03 먼저 다가가기**

누군가를 돕는 것은 짧은 DM이나 문자 만큼이나 간단할 수 있습니다. 그 사람이 혼자 아니고, 걱정해 주는 사람이 있다고 알려주세요. "최근에 슬픈 게시물을 많이 올리던데, 괜찮니?" 라는 가벼운 안부 인사를 해주세요. "다른 사람과 이런 이야기를 해본 적 있니?"와 같은 질문은 다른 곳에서 정서적 지원을 받고 있는지 확인할 수 있는 방법입니다.

SeizeTheAwkward.org 를 방문하시면 #SeizeTheAwkward 캠페인에서 제안하는 좋은 가이드라인을 확인할 수 있습니다. 또한, 텍스트 메시지로 상담할 수 있는 Crisis Text line의 링크 (CrisisTextLine.org)를 공유해주세요.

**04 신고**

누군가 자해의 위험이 있다고 걱정이 되는 경우 저희에게 알려주시기 바랍니다. 인스타그램이 직접 정보와 지원을 받을 수 있는 곳을 안내하겠습니다. 인스타그램의 여러 팀이 전 세계 각국에서 연중무휴로 근무하며 신고 내용을 검토하고 있습니다. 게시물을 게재한 한 사람은 누가 신고했는지 알 수 없으며, 앱을 열게 되면 도움을 받게 됩니다.

## SNS로 소통해온 K-pop 스타들의 자살 및 자살 시도 등이 자녀에게 미치는 영향과 이에 따른 대처 방안

1. 우울증, 자살 시도, 자해 등의 게시글을 보면 즉시 신고할 수 있도록 교육해주세요.
2. 우울증 극복 센터, 자살예방센터 등 아이들 사회복지 관련 기관들을 팔로우하게 하여, SNS 우울증 및 자살 방지에 관한 내용을 학습하도록 유도합니다.
3. 혼자 우울해하지 않도록 자주 소통해주세요.  
아이들은 SNS상에서 좋아하는 스타의 죽음을 보고, 자칫 부정적인 감정과 기분에 매몰될 수 있습니다. 속상한 마음을 느낄 자녀와 이야기를 나누며 다시 일상으로 복귀할 수 있도록 도와주세요.

**인스타그램과 아이들과미래재단은 우리 아이들이 밝고 건강한 미래를 꿈꾸고 이뤄갈 수 있는 사회를 추구합니다.**



# 인스타그램 용어

## 차단

차단은 누군가 인스타그램에서 성가시게 구는 경우 사용할 수 있는 도구입니다. 자녀가 누군가를 차단해도, 상대에게는 알림이 가지 않으며 어떠한 방식으로든 더 이상 자녀와 교류할 수 없습니다.

## 댓글

댓글은 인스타그램 게시물에 대한 누군가의 반응입니다. 댓글은 자녀의 게시물 아래에 보이며 텍스트나 이모티콘을 사용할 수 있습니다.

## 커뮤니티 가이드라인

인스타그램은 긍정적이고 다양한 커뮤니티 교류를 활성화 하고자 합니다. 인스타그램 이용자는 누구나 모두에게 안전하고 열린 환경을 만들기 위한 커뮤니티 가이드라인을 준수해야 합니다. 이는 알몸 노출이나 증오 발언 금지 등을 포함합니다. 이러한 가이드라인을 준수하지 않는 경우, 콘텐츠 삭제, 계정 비활성화 등의 제약이 따를 수 있습니다.

## 다이렉트 또는 DM

인스타그램 다이렉트는 어린 이용자들이 개인 혹은 그룹으로 메시지를 교환하는 기능이며, 사진과 동영상을 공유할 수 있습니다.

## 탐색

탐색은 어린 이용자들이 관심을 가질만한 계정 및 해시태그의 사진과 동영상을 볼 수 있는 공간입니다. 탐색에 뜨는 게시물은 사용자마다 다르며, 팔로우하는 계정이나 해시태그에 따라 콘텐츠가 변화합니다.

## 피드

피드는 젊은 층이 자신이 팔로우하는 계정의 게시물을 볼 수 있는 공간입니다. 피드 게시물은 젊은 이용자층에게 남다른 의미가 있거나, 특별하다는 느낌을 줍니다. 피드 게시물은 사진 혹은 동영상일 수 있습니다.

## IGTV

IGTV는 최대 1시간 길이의 동영상 콘텐츠를 공유할 수 있는 기능입니다. 자녀는 좋아하는 크리에이터의 동영상을 찾고, 자신만의 롱폼 동영상을 만들 수 있습니다.

## 라이브와 동영상 채팅

라이브 기능으로 팔로워들과 실시간으로 소통할 수 있습니다. 라이브의 경우, 친구를 초대해서 라이브 방송을 공동 진행하거나, 댓글을 남기고 하트 보내기를 할 수 있습니다. 또한 최대 네 사람까지 다이렉트에서 동영상 채팅을 할 수 있습니다.

## 게시물

게시물은 피드 혹은 스토리에 게시하는 매체를 말합니다. 사진이나 동영상이 될 수도 있습니다.

## 프로필

인스타그램 프로필은 친구들과 팔로워들이 게시물을 보고, 스토리에 접속할 수 있는 공간입니다. 짧은 약력을 포함하고 있으며, 자녀의 프로필이 비공개인 경우, 메인 프로필과 약력만이 보입니다.

## 릴스

릴스를 사용해 인스타그램 카메라에서 최대 30초 분량의 짧은 동영상을 녹화하고 편집할 수 있습니다. 릴스에 효과와 음악이나 자신만의 창작 오디오를 더할 수 있습니다.

## 신고

신고는 자녀가 부적절한 것을 보았을 때 인스타그램에게 알릴 수 있는 방법입니다. 커뮤니티 가이드라인의 위반했다고 판단되는 사항을 인스타그램에 신고할 수 있습니다.

## 제한

제한은 자녀가 제한 대상 상대가 모르게 원하지 않는 교류로부터 자신의 계정을 보호할 수 있는 도구입니다. 특정 계정을 제한하면, 해당 계정인 남긴 댓글은 해당이용자만 볼 수 있습니다. 제한된 사람은 자녀가 인스타그램에서 활동 중인지 혹은 자신이 보낸 DM을 확인했는지 알 수 없습니다.

## 스토리

스토리는 24시간 이후 사라지는 게시물로, 사라진 스토리는 자녀만 볼 수 있습니다. 자녀는 이후 '스토리 하이라이트'를 통해 지나간 스토리들을 공유할 수 있습니다. 자녀의 스토리를 볼 수 있는 이용자는 자녀의 스토리를 스크린샷 할 수도 있습니다.



10 /

# 참고 자료

자녀와 함께 건강한 소셜 미디어 사용 습관을 도울 수 있는 톨과  
참고 자료는 [Parents.instagram.com](https://parents.instagram.com)와 아이들과미래재단 홈  
페이지 ([kidsfuture.or.kr](https://kidsfuture.or.kr))에서 확인할 수 있습니다.