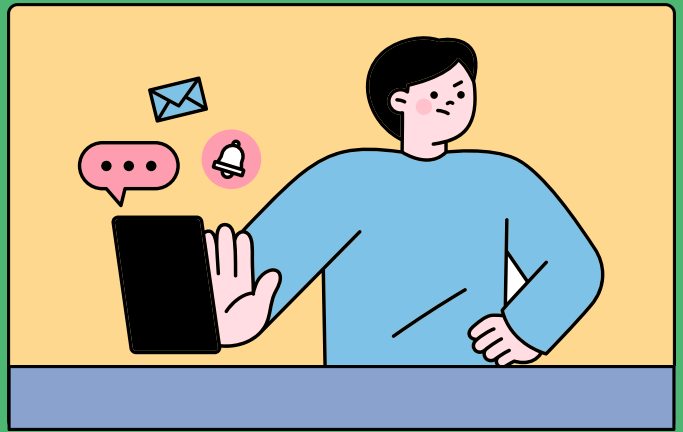
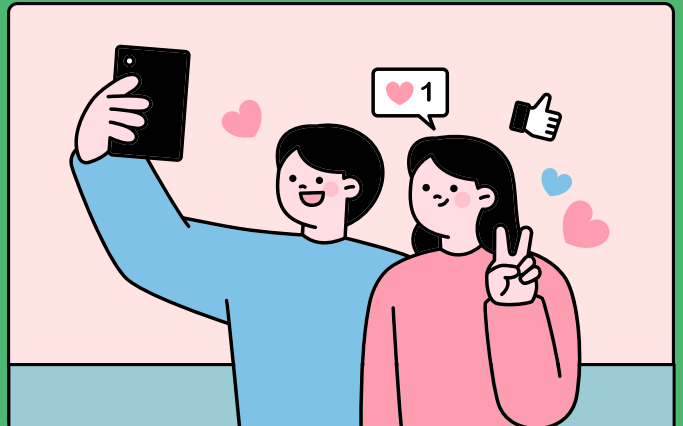
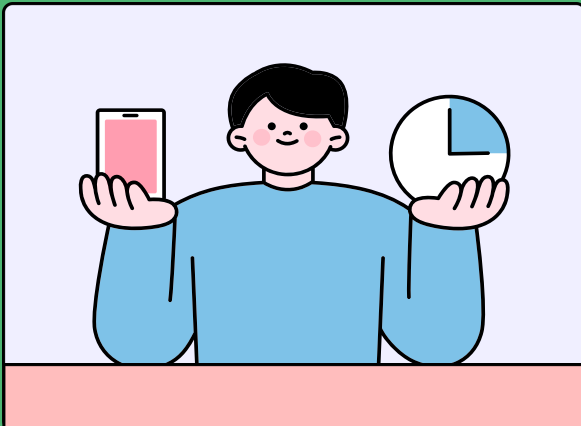




미.리.내 Challenge

미디어 **Reset** 후 내 모습 찾기



미리내 챌린지 소개

미.리.내 챌린지 = 미디어 Reset(리셋) 후 내 모습 찾기!!

미리내 '은하수'를 뜻하는 순우리말. 수많은 별들이 모여 빛나는 무리

우리는 존재만으로 미리내 속 빛나는 별과 같아요

하지만 때로는 스마트폰이나 인터넷을 조절하지 못하거나 SNS 속 다른 사람과 나를 비교하며 마음이 무거워질 때도 있습니다. 자극적인 정보나 유해한 콘텐츠를 반복적으로 보게 되면, 자신감이 떨어지고 스스로의 빛이 흐려졌다고 느낄 수도 있지요.

Reset(리셋) = 정리정돈 후 새롭게 출발!

리셋(reset) 기존 데이터를 가지고 시스템을 본래의 안정적인 상태로 되돌리는 것
(※기존 데이터를 완전히 삭제하는 '포맷'과 달라요)

'미디어 리셋'은 나를 정돈하고 새 출발할 수 있게 돕는 과정입니다

내가 지금까지 미디어를 사용하면서 겪었던 경험들을 없애버릴 수는 없지만, 다시 정리하고 새로운 출발을 할 수 있습니다. 성공했던 순간은 더 키우고, 힘들었던 순간은 배움의 경험으로 삼아 나만의 이야기를 만들어갈 수 있지요.

미.리.내 챌린지 함께 해 보아요!

이 챌린지는 청소년들이 자신의 미디어 사용 방식을 돌아보고, 더 건강하게 사용할 수 있는 나만의 '리셋 방법'을 찾아가는 여정입니다. 여러분이 가진 빛을 다시 반짝이게 하는 경험이 될 거예요.

반가워!

오호~

미션 체크리스트

미.리.내 챌린지는 총 3가지 미션으로 진행됩니다!

좀 더 튼튼하게 나의 미디어 사용 전략을 세우려면
모든 미션에 참여하는 것이 가장 좋지만,

나에게 필요한 미션만 선택 할 수도 있어요!

참여해보셨다면 여러분의 소중한 경험과 생각을
「미.리.내. 챌린지 우수사례 공모전」으로 보여주세요!

내가 참여한 미션에 대해 O,X로 체크하면
나의 미션 참여 성과도 한 눈에 볼 수 있을 거예요!



순서	미션	참여여부 (O,X)
1	나의 디지털 미디어 활동 기록 나의 디지털 미디어 활동 기록을 돌아보며 나만의 사용 방식에 대해서 생각해보아요.	
2	디지털 미디어 사용 리셋 전략 내가 디지털 미디어 세계에서 겪은 경험을 돌아본 뒤 리셋을 위한 나만의 디지털 미디어 사용 목표와 전략을 세워보아요.	
3	나의 리셋 전략 실천 기록 나의 디지털 미디어 사용 리셋을 위해 오늘 실천할 수 있는 목표와 전략을 세우고, 결과를 기록해보아요.	

Round1

나의 디지털 미디어 활동 기록

미션 수행 방법 안내

STEP 1

내가 자주 쓰는 어플리케이션이나 플랫폼(예: 유튜브, 인스타그램, 게임, 웹툰 등)에서 최근 사용 기록을 확인하고 [양식1]에 기록해봐요. (최근 7 ~ 10일 정도의 기록을 추천해요)

STEP 2

[양식1]에서 기록한 나의 미디어 사용 기록을 [양식2]를 통해 분석해볼 수 있어요.

[참고] 나의 디지털 미디어 사용 기록 확인 방법

플랫폼 구분	예시	사용 기록 확인 방식
영상	유튜브, 유튜브 쇼츠, 인스타그램 릴스, 틱톡, K-pop 콘텐츠 플랫폼, OTT(넷플릭스, 티빙 등)	시청기록, 좋아요(하트, 공감) 표시, 댓글 기록, 다운로드/저장 기록
게임	모바일 게임, PC 게임, 콘솔 게임 등	스마트폰 앱별 사용시간 최근 접속일, 누적 플레이 시간
SNS/커뮤니티	인스타그램, 페이스북, X(트위터), 기타	직접 작성한 게시물, 좋아요 표시, 공유 기록(재게시, 리그램, 리트윗 등), 댓글, DM 등 소통 기록
웹툰/웹소설/독서	네이버웹툰, 카카오페이지, 리디북스, 밀리의서재, 포스타입 등	구매/열람 기록 직접 올린 게시글(작품, 댓글 등)
블로그	네이버 블로그, 티스토리, 브런치, 워드프레스 등	직접 올린 게시글 좋아요(하트, 공감) 표시 댓글, 공유 기록 등
쇼핑	쿠팡, 네이버쇼핑, 에이블리, 무신사, 올리브영 등	스마트폰 앱별 사용시간 확인 구매기록
생성형 AI	ChatGPT, Gemini 등	AI와 대화기록 등

* 내가 자주 사용하는 플랫폼을 위주로 기록을 확인해보면 됩니다.

* 혹시 기록을 확인하기 어렵다면? 내가 기억할 수 있는 사용 경험을 조금이라도 적어봅시다!

Round1 나의 디지털 미디어 활동 기록

[양식1]

순번	사용 콘텐츠/기능	사용 목적	몰입 순위	사용 환경 (시간, 장소)

※ 필요하다면 여러장 복사해서 작성해도 좋아요!

Round1 나의 디지털 미디어 활동 기록

[작성 방법]

TIP!

항목 구분	작성 예시
콘텐츠/기능 종류	콘텐츠 - 영상, SNS 게시물, 게임, 웹툰, 소설, 책, 이미지, 만화, 상품 정보 등 기능 - 정보검색, 소통, 글/그림/영상 등 콘텐츠 만들기 등
사용 목적	나만의 사용 목적을 작성하면 돼요! *예시: 정보 찾기, 소통·소속감, 재미·즐거움, 자기표현, 편의·효율, 안전(현실 회피), 성장·기회 등
몰입 순위	디지털 미디어를 사용할 때, 내가 푹 빠져서 몰입했던 정도를 생각해보고, 순위를 매겨봅시다. * 1순위가 가장 푹 빠졌던 활동이고, 숫자가 커질수록 몰입도가 떨어져요. 내가 가장 관심있게 사용한 콘텐츠가 무엇인지, 습관적으로 사용하는 활동은 무엇인지 파악해볼 수 있어요.
사용 환경	내가 디지털 미디어를 사용한 시간과 장소를 작성해주세요. *정확한 시간을 작성할 필요는 없어요. (예시: 아침, 낮, 오후, 저녁 / 하교 후, 학원 전 / 자기 전 등)

예시

순번	사용 콘텐츠/기능	사용 목적	몰입 순위	사용 환경 (시간, 장소)
1	유튜브 쇼츠 - 강아지 영상	귀여운 영상 보고 싶어서 (재미·즐거움)	3	자기 전, 내 방 침대
2	게임 - 리그 오브 레전드	친구들이랑 같이 놀고 싶어서 (소통·소속감), 게임 레벨업 (성장)	1	하교 후, PC방
3	e-book - 죽은 경제학자의 살아있는 아이디어	경제에 대해 공부하고 싶어서 (정보 찾기, 성장)	2	주말, 카페

Round 1

[양식2]

나의 디지털 미디어 활동 기록

01 내가 가장 많이 사용하는 디지털 미디어 콘텐츠/기능은 무엇인가요?

02 나는 보통 어떤 목적으로 디지털 미디어를 활용하나요?

03 내가 가장 푹 빠져서 몰입한 디지털 미디어 사용 활동은 무엇인가요?
어떤 이유로 푹 빠질 수 있었다고 생각하나요?

04 나는 보통 어떤 환경(시간, 장소 등)에서 디지털 미디어를 사용하나요?

05 내가 더 사용하거나 사용시간을 줄여야 한다고 생각하는
디지털 미디어 콘텐츠/기능이 있나요? 그렇게 생각한 이유는 무엇인가요?

Round2

[양식3]

디지털 미디어 사용 리셋 전략

Tip!

경험 작성

디지털 미디어를 사용할 때 어떤 마음을 가지고, 무엇을 하려고 했는지(내 행동 계획), 어떤 디지털 세계의 특징을 느꼈는지를 떠올리며 적어보세요.



(마음) 친구랑 더 연결되고 싶어서 > (행동) SNS에 접속했는데 >
(디지털 특징-자동 추천 알고리즘) 자동 추천 기능 때문에 원래보다 오래 머물렀다.
(디지털 특징-실시간 연결) 오랜만에 멀리 사는 친구와 연락해서 반갑고 행복했다.

강점/약점 작성

나의 디지털 세계 경험을 통해 내가 잘 활용하는 부분(강점)과 잘 대처하지 못한 부분(약점)을 생각해보고 작성해봅시다.

나의 긍정적 경험

나의 부정적 경험

디지털 세계에서 나의 강점

디지털 세계에서 나의 약점

나의 디지털 미디어 사용 목표

(앞으로 나는 어떤 방식으로 디지털 미디어를 사용하고 싶나요?)

나만의 미디어 사용 전략

(나의 강점을 잘 활용할 전략 또는 약점에 대비해 나만의 대처 전략을 세운다면?)

Round3

[양식4]

나만의 리셋 전략 실천 기록

날짜:

오늘의 작은 목표	
내가 선택한 전략	
실천 계획 (언제, 어디서, 어떻게, 누구와 등)	
실천 결과	
잘 된 점	
어려웠던 점	
오늘 어려웠던 점을 보완한다면?	
나에게 격려를 보낸다면?	
내일의 목표는?	

※ 필요하다면 여러장 복사해서 작성해도 좋아요!



미.리.내 챌린지 정리하기



축하합니다! 미.리.내 챌린지의 마지막 미션까지 마무리했어요!

미.리.내 챌린지에 도전한 소감에 대해서 한 번 작성해볼까요?

예시) 나에 대해 발견한 점, 다른 친구들에게도 추천해주고 싶은 나만의 팁, 앞으로의 도전 과제 등

미.리.내 챌린지에 도전한 소감

스스로를 돌아보고 목표를 실천하는 건 쉽지 않지만,
끝까지 해낸 것만으로도 큰 성취예요.

앞으로 어려움이 와도 이번 챌린지처럼 성공은 키우고
실패는 배움으로 바꾸며 '리셋'할 수 있습니다.

이번 경험을 나누고 싶다면 「미.리.내. 챌린지 우수사례 공모전」에 도전해보세요!

