

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

제 3 권, 제 8 호

2005 년 4 월

운동: 단순한 재미 이상의 것

운동은 아이들의 생활을 변화시킬까요?

운동은 매우 재미있을 뿐만 아니라 여러 가지의 다른 면에서도 아이들에게 좋은 것입니다. 운동을 하는 아이들은 몸이 튼튼해지고, 신체적 기술을 습득하며, 다른 사람들과 어울리는 방법, 이기고 지는 것을 받아들이는 방법, 문제를 해결하는 방법 등을 배우게 되며 또한 경쟁심과 자존심을 함양하게 됩니다. 이외에도, 운동을 하는 아이들은 불안감과 우울증이 줄어들고 섹스나 마약과 같은 위험한 행위에 빠져들 가능성도 보다 적다는 것이 밝혀진 바 있습니다.

아이들의 운동 경험을 성공적인 것으로 이끄는 방법

- 아이의 관심과 흥미에 적합한 운동 종목을 소개해주시시오. 어린 아이의 경우, 운동 규칙이나 경기 스코어나 경쟁에 치중하지 않도록 하십시오. 처음 시작하는 운동은 아이들의 신체를 많이 사용하고 움직이도록 하는 것이어야 하며 운동에 사용되는 기구는 다루기 쉬운 것이어야 합니다. 취학 아동들은 규정이 적용되는 운동경기를 즐기며, 자기자신에 대한 다른 사람들의 판단에 신경을 씁니다. 팀웍은 기술 습득에 도움을 주며 차례에 따라 경기를 진행하고 동료들을 존중하는 과정에서 협동심 함양에도 도움을 줍니다. 청소년들의 경우, 운동은 의사소통과 협상 및 리더십 능력을 발휘할 수 있는 더 많은 기회를 제공합니다.
- 아이들이 여러 종목의 운동을 해보도록 격려해주시시오. 중학생이 될 때까지는 운동 경기에서 경쟁을 하지 않도록 하여야 합니다. 이상적으로는, 열살 가량 되었을 때부터 매 학년마다 개인 종목 하나와 단체 종목 하나를 배워나가는 것이 아이들을 위한 가장 좋은 운동 프로그램입니다.
- 운동에 필요한 신체적 요구사항이 아이가 감당할 수 있는 범위 안에 반드시 들어야 합니다. 어린 나이에 운동을 전문으로 하거나 연습이나 경기를 너무 많이 할 경우, 신체의 특정 부위를 과도하게 사용하게 됨으로 인하여 신체적 손상을 입을 수 있습니다.
- 조직적인 단체 운동이 모든 어린이들에게 다 적합한 것은 아니라는 사실을 명심하십시오. 아이들이 선택할 수 있는 운동 종목은 많이 있습니다. 예를 들어, 보울링, 골프, 수영, 테니스, 체조, 펜싱, 무술 등을 배우도록 하는 방법도 있습니다.

좋은 운동 프로그램을 찾는 방법

학교, 시립 공원과 레크리에이션 센터, 종교 단체, 시민 단체, 어린이 클럽 등에서 운영하는 프로그램들을 살펴보십시오. 단체 종목의 경우에는 해당 경기 연맹과 지도자들 및 코치들에게 문의해보십시오. 가능하다면 시간을 투자하십시오. 코치의 스타일과 운동철학을 잘 알아본 후에 아이에게 잘 맞는 것인가를 판단하십시오. 코치와 적극적인 관계를 갖는 것은 매우 중요합니다. 코치들은 자긍심과 경쟁심을 불어넣을 수 있습니다. 코치의 우선순위는 운동을 즐기고 기술을 습득하는 것이어야 합니다. 무조건 이기도록 만드는 것이 우선순위가 되지 않도록 반드시 확인하여야 합니다.

함께하는 "스포츠" 부모가 되는 방법

- 모든 아이들이 실수할 수 있다는 것을 명심하고 다른 아이들과 비교하지 마십시오.
- 코치를 해주거나 연습하도록 격려를 해주는 등 긍정적으로 지원해주시시오.
- 책임감을 함양하도록 하고 팀 동료와 코치는 물론, 상대편 선수들을 존중하도록 하십시오.
- 칭찬 거리를 찾으십시오. 벌받지 않으려는 생각보다 부모를 기쁘게 하여 칭찬 받고자 하는 생각을 가질 때 아이는 더욱 열심히 운동할 것입니다. 하지만 너무 많이 자주 칭찬하지는 마십시오. 그러면 칭찬의 의미가 없어집니다.

- 코치와 협조하여 아이가 모든 경기에 제 시간에 참가하며 적절한 운동기구를 이용하여 연습하고 있다는 사실을 확인하십시오.
- 아이가 경기에 질 경우에는 인내심을 발휘하고 이길 경우에는 기뻐하십시오. 이기고 지는 것에 대처하는 것은 삶의 교훈을 배우는 한 부분이라는 사실을 명심하십시오.
- 아이의 말을 주의 깊게 듣고, 아이의 관심이 줄어들 경우에는 그만 두도록 허락하기 전에 그 원인을 찾아 고칠 수 있는 방법을 찾아보십시오.

일반적인 함정에 빠지지 않는 방법

- 아이들은 운동에 지나치게 빠져들 수 있어서 생활의 다른 부분을 게을리 할 수 있습니다. 일부 어린이들의 경우에는, 운동 시간에 너무 많이 몰두하여 그냥 노는 놀이 시간은 반으로 줄어들기도 합니다. 관심과 재능을 다른 분야로 다양화하여 균형을 유지할 수 있도록 아이들을 격려하고 운동 친구뿐만 아니라 다른 친구들도 사귀도록 해주십시오.
- 부모들도 지나치게 빠져들 수 있습니다. 어떤 부모들은 아이들의 운동에 지나치게 빠져들어 아이들이 운동경기에 참가하는 자리에서 부모들끼리 언쟁을 하기도 하고 부적절할 정도로 공격적이 되기도 합니다. 어떤 부모들은 아이가 부상을 당하거나 컨디션이 좋지 않을 때에도 경기를 계속하도록 고집을 피우기도 합니다. 아이가 속한 팀의 승패에 관계없이 정정당당한 승부를 펼치는 것이 중요하다는 것을 강조하십시오. 부모의 사랑이나 지지도는 아이의 운동 성적에 따라 달라지는 것이 아니라는 것을 일깨워주십시오.

단체 종목이든지 개인종목이든지 간에 운동은 아이의 사회적 정서적 신체적 발전에 도움이 되며 살아감에 있어서 만족감을 얻을 수 있는 원천이 됩니다. 운동의 긍정적인 요소들은 부정적인 요소들보다 이루 말할 수 없을 정도로 많습니다. 그러므로 운동을 성공적으로 그리고 즐거운 것으로 만드는 것은 부모와 학교 그리고 아이들의 운동에 관련된 사람들의 몫입니다.

Marianne Engle 박사와 NYU 아동 연구 센터의 직원들이 작성하고 개발하였습니다.

NYU 아동 연구 센터

NYU 아동 연구 센터는 아동과 십대 청소년들의 정신 건강 문제들을 연구하고 방지하며 치료하는 것을 그 목적으로 합니다. 당 센터는 불안장애, 우울증, 학습 혹은 집중 장애, 외상 및 스트레스 관련 증상 등 정신 건강 문제들을 가지고 있는 아이들과 십대 청소년들을 위한 평가와 치료 서비스를 제공합니다.

당 센터는 특정 장애 및 연령 집단에 대하여 무료 임상 연구를 제한적으로 제공합니다. 이러한 연구에 대한 여러분 자녀의 해당 여부는 전화 (212) 263-8916 번으로 문의하시기 바랍니다.

여러분의 자녀가 긴급히 도움을 필요로 할 경우, 뉴욕 시 정신 건강 협회가 제공하는 프로그램인 1-800-LIFENET (전화: 1-800-543-3638)을 통하여 하루 24 시간 연중무휴로 정신 건강 전문가들의 도움을 받으실 수 있습니다. 다양한 언어로 이용하실 수 있습니다: 스페인어: 1-877-298-3373, 중국어: 1-877-990-8585. 기타 언어의 경우에는 통역을 요청하시기 바랍니다.

자녀들의 정신 건강과 육아 문제에 대한 조언이나 실질적인 제안은 NYU 아동 연구 센터의 웹사이트 (AboutOurKids.org)에서 입수하실 수 있습니다.

AboutOurKids.org

THE NYU CHILD STUDY CENTER ONLINE

Changing the Face of Child Mental Health

NYU Child Study Center

577 First Avenue

New York, NY 10016

Parent Letter 는 Joseph Healey 씨로부터 많은 지원을 제공 받았습니다.