

THE PARENT LETTER



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

제 5 권 제 6 호

2007 년 2 월

자녀를 지역사회에 참여시키는 방법

수많은 가족들에게 있어서 오늘날 서로 긴밀한 유대관계를 유지하는 것은 그리 쉽지가 않습니다. 부모와 자녀는 일, 학업, 운동, 사고, 기타 다양한 활동으로 각각 분주하게 지내고 있기 때문입니다. 통계에 따르면, 미국인들이 일주일에 자녀와 놀아주는 시간은 실제로 40 분에 불과하며, 어린이들은 운동, 취미활동, 클럽 활동, 종교 교육 등 방과 후 활동에 점점 더 많은 시간을 보내고 있다고 합니다. 서로가 점점 더 바빠질수록, 가족이 함께 조출한 시간을 갖는 것이 점점 더 어려워집니다. 가족끼리 긴밀한 유대관계를 유지하는 한 가지 방법은 부모와 자녀가 지역사회 자원봉사 활동에 참여하는 것입니다. 자원봉사 활동은 물론 봉사활동의 대상이 되는 사람들과 단체에 혜택을 주기도 하지만, 그 활동에 참여하는 가족에게도 다음과 같이 긍정적인 혜택을 줍니다.

- 자녀는 부모가 자원봉사 하는 모습을 보면서 봉사의 가치와 지역사회에 대한 환원의 중요성을 확실히 배울 수 있습니다.
- 가족이 한 팀이 되어 같은 일에 집중하는 동안 서로 긴밀한 유대관계가 형성됩니다.
- 어린이와 청소년은 자신이 가치 있는 일을 할 수 있다는 사실을 발견함으로써 자부심과 자신감을 얻게 됩니다.

어린이들은 많은 것을 배우게 됩니다

어린이들은 자원봉사를 통해 만족감과 자긍심을 얻을 수 있을 뿐만 아니라, 체험을 통해 많은 것을 배울 수 있는 소중한 기회를 얻습니다. 지역사회와 다른 사람들에 대한 개인적 책임감뿐만 아니라, 어린이들은 다음과 같은 것들을 배우게 됩니다:

- 다양한 삶의 모습들에 대해 더 넓은 안목을 갖게 됩니다. 즉, 다른 배경, 능력, 민족성, 소득 수준을 가진 사람들을 존중하는 방법을 배웁니다.
- 주어진 일을 끈기 있게 수행하는 방법, 즉 임무를 제때 완수하는 방법을 배웁니다.
- 행정기관, 병원, 진료소, 학교, 클럽 등 다양한 환경에서의 실용적인 생활방식을 터득하게 됩니다.
- 다른 사람들과 한 팀을 이루어 일하면서 리더 역할을 수행하는 방법을 배우게 됩니다.
- 지역사회에서 구성원 각각이 차지하는 중요성을 깨닫게 됩니다.
- 자신의 삶과 지역사회에서 일어나는 일들에 자신이 영향을 준다는 것을 배우게 됩니다.
- 자신의 시간이나 소유물을 다른 사람들에게 나누어 줌으로써 자신의 삶이 얼마나 중요한지를 실제로 깨닫게 됩니다.

부모로서 도울 수 있는 방법

지역사회에 관심을 가지고 적극 참여하는 모범을 보여 주십시오. 운동 모임, 학부모 교사 모임, 지역사회 봉사 등 다양한 활동들을 같이 하면서 자녀의 삶에 참여하십시오. 자녀는 가족 전체의 행복에 대한 구성원 각각의 기여도와 가정의 역할이 중요시되는 가정에서 성장할 때, 모든 일에 최선을 다할 수 있습니다. 또한 자녀는 자원봉사 활동을 통해 이러한 태도와 자질을 발휘함으로써 사회에 크게 이바지하게 됩니다. 지금도 늦지 않았습니다. 유아기부터 자녀에게 친구들과 장난감을 같이 쓰도록 가르치고 휴일에 집에서 만든 과자를 이웃집에 나눠 줄 때 자녀를 데려가십시오. 청소년기에는 자녀에게 방과 후 프로그램에 자원하도록 권유하는 등, 자녀를 다양한 봉사활동에 참여 시키십시오. 여러분의 자녀는 아동기 또는 청소년기부터 이러한 활동들을 통해 자신이 현재 갖고 있는 것들의 중요성을 깨닫고 한 인간으로서의 자부심을 느끼게 됩니다. 또한 자신이 사회 전체의 복지에 기여할 수 있는 능력을 가지고 있다는 사실도 깨닫게 됩니다.

시작하기

병원, 진료소, 교육단체, 남녀 아동을 대상으로 한 클럽, 자선단체 등 지역사회 기관들에 연락하십시오. 많은 기관들이 자원봉사 프로그램을 운영하고 있으며, 인터넷을 통해서도 다양한 자원봉사의 기회를 얻을 수 있습니다. 단, 자녀와 여러분 자신의 관심 분야 및 능력, 장소, 할애할 수 있는 시간, 교통수단, 기타 관련사항 등 실질적인 문제들을 신중히 고려하십시오. 자녀는 자원봉사 활동을 통해 일에 대한 윤리와 책임감을 배우게 되므로, 부정적인 역할 모델이 되지 않도록 주의하시고, 시간적으로 비현실적인 봉사계획은 세우지 않도록 하십시오. 예컨대, 어린이의 봉사시간은 청소년보다 짧게 잡아야 합니다. 또한 자녀의 개인적 성향을 고려하십시오. 수줍음을 많이 타는 어린이는 시간적 여유를 갖고 천천히, 지나치게 원기왕성한 어린이는 적절한 자제심을 갖고 봉사활동에 참여할 수 있도록 배려해 주어야 합니다.

자녀를 봉사활동에 일찍 참여 시키십시오. 다른 사람과 지역사회와 더불어 일찍 시작한 긍정적인 체험은 보다 넓은 세상을 바로 볼 줄 아는 안목을 길러 줍니다. 가족과 자녀가 함께 할 수 있는 자원봉사 활동으로는 놀이터나 해변 청소, 저소득층을 위한 간단한 집 수리, 노인을 위한 지역사회 푸드뱅크(food bank) 또는 복지기관 업무 등이 있습니다. 홀로 외로이 사는 사람들을 방문하거나 동물 보호소 업무를 도울 수도 있고, 기금 마련을 위해 집에서 만든 과자의 판매행사를 주관할 수도 있습니다. 여러분의 자녀가 이러한 봉사활동에 특별한 관심을 가지고 있다면, 자원해서 직접 참여할 수 있도록 도와 주십시오. 예를 들어 동물을 사랑하는 어린이의 경우, 동물 보호단체의 일을 기꺼이 도울 수 있을 것입니다.

연령에 상관없이, 모든 어린이들이 지역사회 봉사활동 프로젝트 및 프로그램에 참여할 수 있습니다. 유아와 초등학생들은 다른 사람들에게 기쁨을 주는 일을 좋아하며, 많은 것들을 기꺼이 나누고자 합니다. 또한 정적이기보다는 활동적이며, 짧은 시간 내에 적극적으로 행동함으로써 금방 성과를 거둘 수 있는 임무와 프로젝트를 통해 성숙해질 수 있습니다. 감독자가 있을 경우, 어린 아이들은 학교나 공원의 미화를 위한 화초를 가꾸거나, 홀로 외로이 사는 사람들에게 간단한 음식을 대접할 수 있습니다. 또한 긴급구조를 위해 음식과 의복을 수집하거나, 놀이터를 청소할 수도 있습니다.

중학교 아이들은 여러 사람을 위한 일에 열정적이며 스스로 계획을 세울 수 있긴 하지만, 어른의 지도가 필요합니다. 이러한 연령대의 어린이들은 자신보다 더 어린 아이들을 가르칠 수 있습니다. 또한 지역 구호소에 필요한 물품들을 바느질하고 만들거나 수선할 수도 있으며, 자신이 선택한 자선 대상을 위해 기금을 모을 수도 있습니다.

고등학교 학생들은 보다 성숙하게 다른 사람들의 걱정거리와 필요사항들을 고려하고 이에 적절히 대응할 수 있으며, 넓은 시각을 가지고 있습니다. 또한 지역사회가 무엇을 필요로 하는지를 파악하고 적절한 행동계획을 수립할 수 있습니다. 어린 아이들을 돌보거나 가르칠 수 있고 어린이와 어른들에게 읽는 법을 가르쳐 줄 수도 있습니다. 학교, 클럽, 지역사회 복지기관에서 일할 수도 있습니다.

봉사활동 프로젝트에 대해 더 자세히 알고 싶으신 분은 www.servenet.org, www.networkforgood.org 를 방문해 주십시오.

요약문

지역사회 봉사활동에 참여함으로써, 어린이와 청소년들은 보살핌과 나눔, 주고받음의 가치를 배움으로써 가족 및 보다 넓은 지역사회에 대한 소속감을 느끼게 됩니다. Horatio Alger Association 이 발표한 조사결과에 따르면, 자기 과시를 좋아하고 자기 중심적이며 물질 중심적인 태도를 가진 일부 젊은이들과는 대조적으로, 오늘날의 대부분의 청소년들은 “물질적 성공 위주의 삶” 이상의 것을 꿈꾸고 있다고 합니다. 이러한 청소년들은 “가족적 환경과 친구, 이웃과 함께하는 지역사회 속에서 정신적 필요가 충족되는 삶을 열망합니다. 또한 오늘날의 학생들은 지금까지 받아 왔던 것들을 지역사회에 환원하기를 희망하고 있습니다. 이들이 고등교육을 받기 원하는 가장 큰 동기는, 변화를 일으켜서 세상을 보다 좋은 곳으로 만들 수 있는 능력을 갖추기 위해서입니다.”

NYU 아동 연구 센터의 Anita Gurian 박사에 의해 작성됨.

NYU 아동 연구 센터(NYU CHILD STUDY CENTER)에 대하여

NYU 아동 연구 센터는 아동 및 청소년의 정신과 장애에 대한 연구 조사, 예방 및 치료를 전문으로 하고 있습니다. 본 센터에서는 불안, 우울증, ADHD, 학습 및 집중력 장애, 자폐증, 식사 장애, 충격 및 스트레스 관련 증상 등의 다양한 장애를 지닌 아동들과 청소년들에 대한 평가 및 치료를 제공하고 있습니다.

저희 연구 센터에서는 특정 장애 및 연령대 그룹을 대상으로 제한된 회수의 임상 연구를 무료로 실시합니다. 이러한 연구들 중에서 어느 것에 귀 자녀가 적합한지를 알아보시려면, (212) 263-8916 번으로 전화 하시거나 웹사이트 www.aboutourkids.org/research/studies.html 을 방문하여 주시기 바랍니다.

여러분이나 여러분의 자녀에게 긴급한 도움이 필요한 경우, 뉴욕시 정신 건강 협회(Mental Health Association)의 프로그램인 1-800-LIFENET(1-800-543-3638)으로 전화하시면, 주 7일 하루 24 시간 내내 이용 가능한 정신 건강 전문가의 도움을 받을 수 있습니다. 본 지원 서비스는 다음과 같은 언어로도 제공됩니다: 스페인어: 1-877-298-3373, 중국어: 1-877-990-8585. 기타 언어는 통역사를 요청하십시오.

아동 정신 건강 및 양육 문제에 대해 더욱 자세한 정보, 지침 및 실질적 제안을 원하시면, NYU 아동 연구 센터(NYU Child Study Center)의 웹 사이트 AboutOurKids.org 를 방문하시기 바랍니다.

AboutOurKids.org

어린이들에게 유년 시절을 되돌려 주는

NYU Child Study Center
577 First Avenue
New York, NY 10016

이 가정 통신문은 조셉 힐레이(Joseph Healey) 씨의 적극적인 지원을 받았습니디.