

THE PARENT LETTER



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

제 5 권 제 10 호

2007년 6월

미디어와 텔레비전이 어린이들에게 미치는 영향

많은 부모님들께서 미디어가 자녀에게 미치는 영향에 대해 우려하고 계십니다. 한편으로, 미디어는 어린이들에게 매우 유익한 교육과 오락을 제공하기도 합니다. 기술의 발전 덕에 정보의 세계가 열렸고 다양한 시각의 생활 방식과 행동 양식에 접할 수 있게 되었습니다. 그러나, 어린이들에게는 텔레비전 밖의 세상을 경험할 수 있는 기회도 필요합니다. 어린이들은 TV를 보거나 컴퓨터 게임을 하는 대신 대화하고, 뛰어 놀며 몽상에 잠기기도 하고 독서도 해야 합니다. 어린이들에게는 특히 실 세계의 감정을 지닌 사람들과 튼튼한 유대 관계를 형성할 시간, 활발한 신체 활동 시간, 그리고 온갖 종류의 창의적이고 “직접적인” 활동에 참여할 시간이 필요합니다. 부모로서, 여러분은 자녀들로 하여금 텔레비전 시청, 비디오 게임 및 컴퓨터 사용과 다른 활동 사이에 균형을 적절히 맞추도록 도와주어야 합니다.

TV 시청의 결과

TV를 시청할 때 어린이들이 나타내는 반응은 제각기 다르며 자녀의 연령과 발달 상태에 따라 TV 시청으로 인한 결과에도 큰 차이가 있습니다. 연구 조사에 의하면 빠르게 진행되는 TV 프로그램의 시청은 어린이의 행동 양식에 영향을 미칩니다. 그 결과, 어린이들은 독서나 퍼즐 맞추기처럼 다소 시간이 걸리는 활동에 꾸준히 집중하는 데 어려움을 겪습니다. TV 앞에서 잠시도 떠나지 않고 계속 TV를 보려고 하며 심지어 광고중에도 눈을 떼지 못하는 경향이 더 강합니다. 어린이들의 TV 시청 시간이 길어질수록, 노는 시간, 친구를 사귀는 시간, 운동할 시간이 줄어들는데, 그러한 활동들은 모두 어린이의 행동 발달과 건강에 중요합니다.

어린이의 학습은 적극적 참여를 통해, 그리고 어떤 맥락에서 이루어질 때, 즉 “현실 세계”와 관련이 있을 때 최적화됩니다. 두말할 필요없이, TV는 어린이들의 시선을 사로잡고 고정시키지만, 그렇다고 해서 그것이 항상 어린이들의 내면에서 적극적 학습 활동이 이루어지고 있음을 뜻하는 것은 아닙니다. 학습은 독서와 창의적 놀이와 같은 다른 활동들을 통해 이루어집니다.

TV 광고에의 아동 노출 현황

매디슨 애비뉴에서는 미국 아동들을 겨냥한 마케팅 활동 수행에 수백만 달러의 비용을 지출합니다. 어린이들이 접하게 되는 음식 광고 건수는 일평균 21건으로, 연간 7,600건 이상의 광고에 우리 어린이들이 노출됩니다. 그리고 이러한 광고의 대부분은 사탕과 스낵류(34%), 시리얼류(28%), 그리고 패스트 푸드류(10%)입니다. 이들 광고가 지닌 현실적 문제는 8세 미만 어린이의 대부분이 광고를 액면 그대로 믿는다는 점입니다. 어린이들은 유명인이나 인기 있는 캐릭터가 광고하는 상품에 더 쉽게 설득 당합니다. 광고에 사용된 기법에 의해 어린이들이 제품의 외양, 속도, 크기 그리고 작동 방법을 잘못 이해하거나 이에 현혹됩니다. 온갖 이유를 들어 부모에게 광고 상품을 사달라고 조를 것입니다. 언어적 이해력이 아직 부족한 어린이들은 “먹기에 좋은”이나 “과일 맛”과 같은 문장을 “건강에 좋은”이란 뜻으로 오해하는 등, 광고 내용을 잘못 이해할 수 있습니다. 30초안에 광고 내용을 전달하려면 대개 자극성 있는 문구의 광고 기법을 사용해야 하는데 이는 어린이들에게서 이제 막 형성되기 시작한 현실감의 왜곡을 심화시킵니다.

취학전 아동의 미디어 이용

새로운 연구 조사에 따르면, 3세 미만 영유아의 1/5가량이 아기방에 TV가 있으며 3-4세 이상 어린이의 43%가 어린이 방에 TV가 있다고 합니다. 집안에서 거의 하루 종일 TV를 켜놓고 있을 경우, 이는 TV 시청 시간의 증가를 의미하며 비만 증가율과도 연관이 있습니다.

미디어 멀티태스킹의 유행

2세-12세 사이의 아이들은 여가 시간의 1/4 이상을 독서와 컴퓨터하기, 친구와 놀기, 음악 감상, TV 시청 등 동시에 두 가지 이상의 활동을 하는 데 소요합니다. 사람들의 일반적인 생각과는 달리 멀티태스킹을 통해 작업의 효율성이 더 증대되는 것은 아닙니다. 오히려, 두 가지 일을 동시에 하면 정확도, 속도, 그리고 작업의 질이 떨어집니다. 그러므로 부모님들께서는 자녀들이 숙제를 할 때는 TV를 끄고 생물 수업 시간 중에는 문자 메시지를 보내고 싶은 충동을 억제하도록 자녀를 지도해야 합니다.

가정내 미디어 이용 유형

50%가 넘는 어린이들이 전과 미디어 사용에 대한 가정내 규칙이 없다고 밝힙니다. 유감스럽게도, TV 시청 및 컴퓨터 사용 규칙이 있는 가정 중 50%만이 이러한 규칙을 적절히 실천하였습니다. 조사 대상 가정의 2/3에서 식사 시간 동안 대개 TV를 시청하고 TV가 있는 가정의 절반 정도가 아무도 보는 사람이 없을 때도 TV를 켜놓는 등, TV를 항상 켜놓고 있는 것으로 조사되었습니다.

TV 폭력이 어린이에게 미치는 영향

대부분의 부모님들께서 TV 에서 방영하는 폭력적 프로그램 시청이 어린이에게 미치는 영향에 대해 우려하고 계십니다. 연구 조사에 따르면 어린이 TV 프로그램에는 한 시간마다 20 건의 폭력 장면이 포함되어 있고 TV 에서 폭력 장면을 많이 본 어린이들에게서 태도와 행동 양식의 변화 가능성이 더 높은 것으로 밝혀졌습니다. 어린이들은 폭력적인 만화를 보고 비록 재미있다고 웃거나 그것이 허구임을 인식할지라도 이러한 폭력적 만화를 통해 “폭력이 효과가 있으며 승리한다”라는 메시지에 동조할 수도 있습니다. 어느 정도의 TV 폭력이 어린이들에게 해로운 영향을 미치는가에 대해서는 의견이 분분하지만 한 가지 분명한 사실은 반복적인 TV 폭력 시청이 실제로 영향력을 발휘한다는 점입니다. TV 폭력 노출로 인해 가장 많은 영향을 받는 대상은 장시간 시청자(하루 시청 시간 3시간 이상), 저연령층 어린이, 소년, 폭력 가정의 어린이, 그리고 정서 불안자들인 것으로 밝혀졌습니다.

어린이들이 TV 에서 폭력적 프로그램을 시청한 후, 다르게 행동하는 경우가 종종 있습니다. 어떤 한 연구에서 취약한 아동을 대상으로 TV 시청 전과 후를 비교 관찰하였습니다. 한 그룹은, 공격적이고 폭력적인 장면이 많은 만화를 시청하였고 나머지 그룹은 폭력적 장면이 전혀 없는 프로그램을 시청하였습니다. 폭력적 프로그램을 시청한 어린이들이 비폭력적 프로그램을 시청한 어린이들에 비해 놀이 친구에게 주먹을 휘두르고, 다투며, 윗 사람의 말에 따르지 않는 경향이 더 많았으며 인내심도 적었습니다. 그러나 또다른 연구에서는 폭력적인 내용의 TV 시청으로 인한 영향은 단기적인 것이며 과도한 TV 시청과 어린이의 문제성 행동 양식간의 연관성을 주장하는 연구가 이러한 연관성에 잠재된 가족과 유전적 요인의 영향을 항상 설명할 수 있는 것은 아님을 암시합니다.

부모님께서 취해야 할 조치

- 각 연령별로 적합한 시청 프로그램 선별에 도움이 되는 미디어 등급을 활용하십시오. 자녀에게 어느 정도는 자신의 책임하에 스스로 시청 프로그램을 결정하도록 일찍부터 가르치십시오. M (시청 필수), A (보통), W (시간 낭비) 등급 등, 자녀가 자기 나름대로의 시청 등급을 정하고 프로그램 비판 능력을 지닌 시청자가 될 수 있도록 도와주십시오.
- 모든 과제물을 끝내기 전까지는 TV 를 켤수 없다는 규칙을 만들어 자녀의 시간 관리를 도와주십시오. “오늘 저녁까지 끝마쳐야 할 숙제를 다 끝내지 못했으니 내일은 다른 방식으로 해보고 TV 를 보도록 하자”와 같이 단호하고 분명한 태도를 취하십시오.
- 거실에 있는 TV 를 다른 곳으로 옮겨 (적당한 장소가 있다면) TV 시청이 의식적인 의사 결정을 통해 이루어질 수 있도록 하십시오.
- TV 가 없는 장소를 선택하여 안락하고 정감있는 분위기로 만들어 사용하십시오.
- 어린이들은 TV 시청 후, 잠자리에 들기 전에 들뜬 마음을 가라앉혀야 하므로 어린이의 침실에는 TV 를 놓지 마십시오.
- 식사 시간에는 TV 를 보는 대신 가족간에 대화를 나누도록 노력하십시오.
- 가정내 미디어 플랜을 만드십시오 - 자녀가 볼 프로그램을 정하고 하루 시청 시간을 제한하십시오. 이는 어린이로 하여금 스스로 생각하고 계획을 세우며 선택하도록 가르치고 어린이의 성장 발달에 중요한 다른 활동을 할 수 있는 시간적 여유가 생기도록 합니다.
- 어린이가 어떤 프로그램을 보는지, 어떤 캐릭터들이 나오는지 파악하십시오.
- 자녀에게 질문을 하고 자신들의 느낌을 설명할 수 있는 기회를 주어 자녀의 TV 시청 상황이 어떻게 전개되고 있는지 파악하십시오. 자녀에게 부모님의 생각, 특히 폭력에 대한 부모님의 의견을 알려주고 또 부모님께서 보시기에 좋았던 점도 알려주십시오.
- 프로그램에 대해 대화를 나누십시오 - 캐릭터, 줄거리와 주제에 대해 논하십시오. 좋았던 점과 그렇지 않았던 점을 말씀하십시오. “네가 만약 프로그램의 주인공이 했던 것처럼 행동한다면 어떻게 될까?”와 같은 질문을 하십시오.
- 프로그램 시청 후의 느낌에 대해 이야기하고, 지루함, 행복감, 슬픔, 신남, 짜증남, 흥분감, 불안감, 불쌍함이나 걱정스러움 등, 자녀의 느낌을 말로써 표현하도록 유도하십시오.

TV, 비디오, 컴퓨터를 통해 어린이들이 재미난 경험을 많이 하는 반면, 중요한 것은 각 연령별로 아동의 건강한 성장 발달을 위해 필요한 것이 무엇인지에 유의하는 것입니다.

NYU 아동 연구 센터의 크리스토퍼 루카스 박사 (Christopher Lucas, M.D., M.P.H.)에 의해 작성됨. 상담 문의는 전화 (212) 263-6622 번으로 하십시오.

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 센터에서는 특정 장애 및 연령대 그룹을 대상으로 수많은 치료 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 24시간 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 받았습니다.