

THE PARENT LETTER



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

제 5 권, 제 1 호

2006 년 9 월

자녀가 체계화된 행동 양식을 습득할 수 있도록 도와주기

자녀들이 학교 수업을 별 어려움 없이 잘 따라갈 수 있도록 지원하고 뒷받침하는 것이 부모님들께 중요합니다. 자녀 교육에 관심을 갖고 관여하는 부모님의 자녀들은 모든 학년에 걸쳐 그렇지않은 학생들보다 학교 생활에 있어 더 성공적입니다. 그러나 학교 생활을 성공적으로 하기 위해서는 우선 가정 생활을 통해 먼저 배우고 습득해야 할 여러 가지 행동 양식들이 있습니다. 배움에 대한 열의, 끈기, 그리고 효과적인 사교성은 가정 생활을 통해 배우는 행동 양식들로서 모든 학년에 걸쳐 지적 능력과 학습 태도에서 성공적인 학생과 그렇지 못한 학생을 구분짓는 요소입니다. 또한, 정리하는 습관, 시간 관리, 계획 세우기 요령 등을 발달시키기 위해 고안된 강습은 어린이들에게 유익할 수 있습니다. NYU 아동 연구 센터에서 수행한 연구 조사에 의하면, 일상적인 학교 생활과 가정 생활 관리에 있어 중요한 것으로 여겨지는 세 가지 영역에서 어린이들마다 각기 다른 차이점이 있는 것으로 알려졌습니다. 학생들은 (1)학교와 집에서 학습 교재와 시험지들을 얼마나 잘 관리하는지; (2)시간을 얼마나 잘 활용하여 주어진 과제를 완료하고 예정된 일을 잘 수행하는지; 그리고 (3)학업 성취와 가정 내 활동 목표를 달성하기 위한 실행 계획을 얼마나 잘 세우는지 등, 이 세 가지 영역에서 차이점을 보입니다.

합동 토론을 통해 교육 전문가들은 정리하는 습관, 시간 관리, 계획 세우기 요령이 성공의 핵심이 될 수 있다고 말합니다. 몇몇 상황에서, 학교에서 내주는 과제를 수행하는데 필요한 모든 지식을 갖고 있다 할지라도 위 세 가지 행동 양식이 결여된 어린이들은 과제 수행에 지장이 있습니다. 예를 들면, 학교 숙제를 메모하는 습관이 결여된 아동은 연습장이나 독서 교재와 같이 숙제에 필요한 준비물을 학교 사물함에 놔두고 왔기 때문에 숙제를 제대로 끝마칠 수 없는 경우도 있을 수 있습니다. 학부모님들은 집에서 자녀들이 학교 숙제를 할 때 여러 가지 문제에 부딪히는 까닭이 자녀가 숙제를 제대로 받아적지 않았고, 어떻게 순차적으로 단계를 밟아 숙제를 해야 하는지 모르거나 숙제에 필요한 자료들을 잊지 않고 꼭 집에 가지고 가기 위한 정확한 조처도 취하지 않았기 때문임을 알게 됩니다. 이런 일상적인 학교 과제 수행에 필요한 습관들을 확립하는 것이 상당히 중요한 목표가 될 듯합니다.

어린이들은 다양한 방식을 통해 교재를 정리하고 시간을 관리하며 행동 요령을 체계화시키는 법을 배울 수 있습니다. 어떤 어린이들은 다른 사람들을 주의깊게 지켜보고 자신의 물건을 관리하고, 시간을 관리하며 필요한 행동을 선택하는 법에 대해 생각해봄으로써 체계화된 행동 양식을 터득할 수도 있습니다. 또 어떤 어린이들은 누군가 다른 사람이 어떻게 해야 하는지를 알려주어야 요령을 터득할 수 있습니다. 한편, 누군가가 어떻게 해야 할지를 알려주어 여러 가지 다양한 기간 동안 연습을 거친 후, 체계화된 행동 양식 습득에 효과적인 방법에 적응하는 어린이들도 있습니다. 우리의 연구 조사에 의하면 후자에는 여아들보다는 남아들이 더 많고 주의력 결핍/과잉 행동 장애와 학습 장애를 지닌 어린이들이 포함됩니다. 임상 경험에 따르면 체계화된 행동 양식과 관련된 문제는 초등학교 중간 학년 쯤에 나타나서 중 고등학교 내내, 심지어 대학에 가서까지도 계속될 수 있습니다.

자녀들이 체계화된 행동 양식을 좀 더 용이하게 터득할 수 있도록 부모님들께서 어떻게 도와줄 수 있을까요? 우리의 경험과 일반적인 학습 원칙에 기초를 둔 다음의 방안들을 고려해 보십시오.

- 집 열쇠, 자동차 열쇠, 중요한 서류 등, 부모님이 일상 생활에서 사용하는 물건들을 어떤 적절한 방식을 통해 관리하는지를 몸소 보여 주십시오. 부모님이 시간 관리를 어떻게 하는지에 대해 자녀와 대화하여 자녀가 어떤 일을 처리하는 데 어느 정도의 시간이 걸리는지 파악하고 부모님이 그 일을 어떻게 일정에 맞추는지를 알게끔 하십시오. 가족 행사와 일상적인 집안 일에 대한 토의에 자녀를 참여시켜 자녀로 하여금 앞으로 있을 일에 대해 미리 준비하는 것이 유용한 것임을 깨닫게 하십시오.
- 학습 교재, 책, 시험지 및 도시락, 돈과 같은 기타 품목들, 그리고 스쿨 버스 또는 지하철 이용권 등을 학교와 집 사이에서 가져오고 가져가는 방법을 자녀가 터득할 수 있도록 도와주십시오.
- 자녀의 학교 숙제를 확인하는 것을 매일 저녁 일과로 삼으십시오. 숙제를 하는 데에 어느 정도의 시간이 소요되는 것이 적당한지 검토해 보십시오. 잘 모르겠으면 자녀의 담임 교사에게 학교 숙제나 공부에 대략 어느 정도의 시간을 할애하는 것이 적절한지 문의하십시오.
- 독후감과 같이 장기적인 과제에 대해 자녀와 토의하십시오. 어린이들은 수 일 또는 수 주가 소요되는 과제를 어떤 단계를 거쳐 어떻게 완료해야 하는지 모를 수가 있습니다.

- 학용품과 자녀의 장난감 및 기타 물품들을 보관할 수 있는 방법을 터득시키십시오.
- 학교 과제를 할 수 있는 작업 공간을 정하여 그곳에 필요한 물품을 보관하십시오.

체계화된 행동 양식과 관련된 문제는 학교 생활에 지장을 주고 숙제하는데 어려움을 야기시킵니다. 이런 문제가 자녀에게서 나타나면 다음 방법을 고려해 보십시오.

- 자녀가 다니는 학교에 체계화된 행동 양식 함양 과정이 있는지 확인해 보십시오. 많은 학교에서, 특히 중학교에서는 체계화된 행동 양식 및 학습 요령을 터득할 수 있는 과정을 커리큘럼에 추가하고 있습니다. 뿐만 아니라, 자녀의 학교에서 이러한 문제를 극복하기 위해 약식으로 개인 지도를 제공할 수도 있습니다.
- 학교 밖에서 개인 지도를 받는 것 역시 가능합니다. 그러나 조심하셔야 합니다. 광범위한 교육적 심리적 논문에 따르면 체계화된 행동 양식 교수 분야에 대한 평가가 거의 이루어지지 않고 있습니다. 이 분야에 관한 여러 가지 실제적이고 합리적인 이론과 방법이 소개되었으나 그 효과를 뒷받침할 만한 자료는 거의 없습니다.
- 마지막으로, 자녀에게 주의력 결핍/과잉 행동 장애(ADHD)가 있거나 이런 문제가 있는 것으로 의심되면 NYU 아동 연구 센터의 지원을 받을 수 있습니다. 지난 몇 년간, 우리는 ADHD 어린이의 체계화된 행동 양식 결핍 상태에 대한 평가 및 치료 방법을 연구해오고 있습니다. 이 연구는 그 유용성과 효과를 검증받기 위해 철저한 검토를 거치고 있습니다.

국립정신건강원(National Institute of Mental Health)의 재정 지원을 받아 NYU 아동 연구 센터의 Howard Abikoff 박사 팀은 ADHD 어린이들이 학습 교재를 정리하고 시간을 관리하며 학교 활동과 가정 활동을 체계적으로 수행할 수 있는 능력을 키우는데 도움이 되는 특별한 치료법으로 이 어린이들을 무료로 치료하고 있습니다.

무료 치료 대상 어린이는 ADHD 진단 기준을 충족시키고 그리고 체계화된 행동 양식 발달에 어려움이 있는 8세-11세(3학년-5학년) 사이의 어린이입니다. 무료 치료 프로그램 수혜 자격을 갖춘 어린이는 체계화된 행동 양식(즉, 학습 교재 관리, 시간 관리, 계획 세우기) 개선을 목적으로 하는 치료를 받게 될 것입니다. 치료는 개별화된 1대1, 집중 치료 방식입니다. 부모님과 자녀가 약 10주 동안 1주일에 2회 미팅에 참석하게 될 것입니다. 치료 기간 동안 교사의 상담과 지원을 받을 수 있습니다. 본 프로그램에 참가하는 교사들에게는 아동 상태 호전이 촉진되도록 기여한 것에 대해 사례합니다.

현재로서는, 본 아동 연구 센터에서는 심한 학습 장애나 행동 발달상의 문제를 지닌 어린이를 대상으로 한 치료는 수행할 수가 없습니다.

좀 더 상세한 안내는 전화 (212) 263-5840 번 또는 (212) 263-2734 번으로 문의하십시오.

Richard Gallagher 박사와 NYU 아동 연구 센터의 직원들에 의해 작성되었음.

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

NYU 아동 연구 센터는 아동 및 청소년의 정신 건강 문제에 대한 연구 조사, 예방 및 치료를 전문으로 하고 있습니다. 본 센터에서는 불안, 우울증, 학습 및 집중력 장애, 충격 및 스트레스 관련 증상 등의 정신 건강 문제를 지닌 아동들과 청소년들에 대한 평가 및 치료를 제공하고 있습니다.

저희 연구 센터에서는 특정 장애 및 연령대 그룹을 대상으로 제한된 회수의 임상 연구를 무료로 실시합니다. 여러분의 자녀가 이러한 임상 연구의 대상이 되는지의 여부를 알아보시려면, (212) 263-8916 번으로 전화해 주십시오.

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

THE NYU CHILD STUDY CENTER ONLINE

어린이 정신 건강의 모습을 변화시키는

NYU Child Study Center

577 First Avenue

New York, NY 10016

이 가정 통신문은 **Joseph Healey** 의 적극적인 지원을 받았습니다.