

# PARENT LETTER

## 여러분의 자녀를 위한 최적의 스포츠

Marianne Engle, Ph.D.

이제 개혁이 되어 전국의 어린이들이 다시 학교로 복귀했으며, 지금은 과외 활동 계획을 세워야 할 때입니다. 요즘엔 방과후 집으로 돌아와서 밖에서 동네 친구들과 픽업 놀이를 하며 뛰노는 아이들이 거의 없습니다. 그 대신, 요즘 어린이들은 컴퓨터로 달려가거나 혼자서 비디오 게임을 하는 경향이 있습니다. 이러한 경향은 학교에서 휴식 시간과 일상적인 체육 교육이 부족한 상황과 맞물려, 아동 비만, 무기력증, 근긴장 저하 및 어린이/부모의 정서 불안의 원인이 됩니다. 모든 연령대의 어린이들에게 있어, 조직화된 스포츠 활동이 그 어느 때보다 더 중요해졌으나 여러분의 자녀에게 가장 적합한 운동이 무엇인지 알아내는 일이 항상 간단한 것만은 아닙니다.

픽업 스포츠를 통해 어린이들이 무엇을 습득하였는지에 대해 생각해 봅시다. 어린이들은 이를 통해 다른 아이들이 노는 모습을 관찰한 후 친구들을 따라 하려고 노력함으로써 스포츠 기술을 배웠습니다. 또한 협동과 경쟁의 가치를 배웠으며 게임 규칙이 작용하는 것을 배우고 그 규칙들을 이해하기 위해 노력했습니다. 과거 어린이들은 열심히, 즐겁게 놀았습니다. 집에 돌아올 때쯤이면 피곤했지만 기분은 즐거웠고 숙제를 하고 가족과 시간을 함께 보낼 준비가 되어 있었습니다.

어떻게 하면, 아이들의 신체를 성장시키고, 지적, 사회적 소양을 키워주며 운동을 좋아하게 만들 재미난 스포츠 활동의 이점을 우리 아이들에게 전해줄 수 있을까요? 어떻게 하면 아이들이 일평생 신체 건강과 정서적 건강을 유지할 수 있도록 할까요? 그 답은 간단합니다: 학기 중 그리고 여름 방학 동안 어린이를 위해 조직화된 스포츠 경험을 잘 조합하는 것입니다. 자, 그럼 어떻게 아이들을 위한 계획을 세울 것인지에 대해 생각해 봅시다.

### 연령과 발달 단계

각 연령대마다 규칙을 이해하고 정보를 받아들이는 능력이 다르며 운동 기술 발달 수준도 다르고 주의력과 이야기 청취력도 다릅니다.

6 세 미만 어린이들은 인과 관계를 충분히 이해하지 못하므로 규칙을 완전히 파악하지 못합니다. 어린이가 성장함에 따라 인지 능력이 발달하여 규칙이 놀이 및 전략과 어떤 관계가 있는지 깨달을 수 있게 됩니다. 사춘기가 될 때까지 어린이들은 규칙을 이용하여 놀이를 게임으로서 좀더 잘 이해할 수 있게 됩니다.

게임과 연습은 어린이의 발달 단계에 적합한 방식으로 이루어져야 합니다. 어린이가 준비 상태를 갖추기도 전에 먼저 너무 압박하면 종종 흥미를 잃고 거부감이 생기게 됩니다. 과욕을 부리는 부모님들 역시 이와 같은 결과를 초래할 수 있습니다. 어린이

주변의 어른들이 먼저 잘 훈련되고 긍정적이 되도록 하십시오. 어린이로 하여금 스포츠 활동 시간을 즐기고 이러한 활동에서 멀어지지 않도록 해야 합니다.

6 세 미만의 어린이라면, 코치 선생님의 충분한 지도 편달로 연습과 게임이 수월하도록 해야 합니다. 어떤 어린이들은 금방 스포츠를 익히는 반면, 그렇지 못한 어린이들도 있음에 유념하는 것이 중요합니다. 어린이들마다 타고난 성향과 새로운 운동 기술 습득 방법이 다릅니다.

스포츠 교육의 물리적 측면을 보면 기술 습득 및 함양입니다. 어린이들은 자신감을 느끼는 것을 좋아하고 새로운 운동 기술 습득은 자신감 형성의 가장 좋은 방법 중 하나입니다. 부모로서, 어떤 기술이 자녀에게 가르쳐지고 있는지 확인하여 그에 대해 자녀와 함께 이야기 하고 점점 발전되는 실력에 대해 칭찬해주시십시오. 부모님이 알고 계신 것에 대해 자녀들이 기뻐할 것이나 잔소리는 하지 마십시오. 그저 자녀의 발전을 눈치채고 미소를 지으십시오. 아이들이 더 잘할 수 있도록 아이들을 압박하는 것은 코치가 하는 편이 더 바람직합니다!

사람들과 부딪힐 정도로 정신 없이 뛰어다니는 어린이가 있는가 하면, 뛰어 노는 것 대신 이야기하기, 음악 듣고 연주하기, 조용히 지켜보기, 혼자 있기를 더 좋아하는 아이들도 있습니다. 아이들마다 성향이 모두 다르지만 모두 정상입니다.

### 스포츠 스타일

자녀가 어떤 스타일인지 파악하려면 부모님 자신께 이 질문을 해보십시오: 아이가 조용히 앉아서 지시 사항을 잘 듣고 그대로 따라 할 수 있는가? 주변에 다른 아이들과 주의를 산만하게 하는 요소들이 더 적을수록 아이가 더 잘하는가? 아이 스스로 문제를 해결하도록 유도하는 코치와 엄격한 지시를 내리는 코치 중 어느 코치와 함께 할 때 아이가 더 잘하는가?

어떤 어린이들은 다른 아이들을 앞에 내세우고, 또 어떤 아이들은 자신이 앞에 나서고자 합니다. 어떤 아이들은 어느 곳에 있는지 즐거워합니다. 자녀에게 좀더 조심성이 있다면, 자녀의 활동을 지원하는 것이 매우 중요하지만 자신이 편안함을 느끼는 수준에 도달하기 전에 자녀가 운동을 그만두도록 허용해서는 안 됩니다. 이런 아이들은 자신의 기록을 향상시킬 수 있는 개인 종목 경기에서 매우 두각을 나타낼 때가 많습니다.

자기 주장이 보다 강한 아이라면, 팀워크에서는 모든 사람이 첫 번째가 될 수 있는 기회가 필요함에 대해 이야기를 나누십시오. 스포츠인들은 “team”이란 단어에는 “I(나)” 글자가 없다고들 말합니다! 자기 주장이 강한 아이들은 주로 에너지가 넘쳐나는 경향이 있으며, 열정적인 운동 선수가 될 수 있습니다.

언변이 좋은 어린이라면, 팀 리더가 되도록 용기를 북돋아 주고 코치의 말을 경청하도록 지도하십시오. 코치의 말을 듣지 않고, 보지 않고, 연습하지 않고, 자기들끼리 떠들면 팀 발전에 훨씬 더 많은 시간이 소요됨을 알려주십시오. 이런 아이들은 그들이 지닌

대인관계 기술을 사용하여 팀의 발전을 이끌 때 아주 훌륭한 리더가 될 수 있습니다.

- 우려 사항이 있으면 팀의 다른 학부모, 코치나 운영자와 상의할 것

## 스포츠 유형

스포츠는 여러 가지 방식으로 분류됩니다. 어떤 스포츠는 개인별로, 또 어떤 스포츠는 팀별로 구분됩니다. 일부 개인 종목 (테니스나 골프처럼)은 단체전의 형태로 행해질 수 있어 팀 종목으로서의 기능을 하기도 하지만 그래도 개인 종목으로 간주됩니다. 어린이를 매년, 최소 한 종목의 개인 스포츠와 팀 스포츠에 각각 참여시키는 것이 바람직합니다.

아래 목록을 보시고 그 중 여러분의 지역에서 선택 가능한 옵션을 살펴보십시오. 어린이가 여러 가지 다양한 종류의 스포츠를 접하는 것은 아주 바람직한 일입니다. 평생에 있어 이와 같은 기회를 가질 수 있는 시기는 유년기 외에는 없습니다. 어린 시절에 한 두 가지 스포츠에만 집중한 아이들은 10대가 되면 운동을 그만두는 경향이 있습니다. 또한 유년기에 확립된 근육 기억은 나중에 성인이 된 후에도 사용 가능합니다. 그러므로, 어린 시절, 골프나 테니스를 배운 사람들은 나중에 성인이 되었을 때 이를 더 쉽게 배울 수 있습니다.

팀종목	팀내 개인경기	단체전 개인 경기	개인 경기 가능/ 단독 경기
축구	수영	가라데	아이스 스케이팅
야구	육상 & 필드	태권도	골프
소프트볼	펜싱	발레	테니스
농구	골프	댄스	스쿼시
배구	테니스	치어리딩	조정
라크로스	요트 경기		스키
아이스하키	스키		스노우보딩
필드 하키	스노우보딩		펜싱
	체조		승마
	승마		요가
	스쿼시		

## 스포츠 프로그램 평가 방법

- 프로그램에 대해 사전 조사/후원 주체 확인
- 프로그램에 대한 다른 학부모 의견 청취
- 주최측에 연락하여 어디 소속인지 문의할 것/ 대부분의 프로그램은 전국, 주, 또는 지방 리그에 소속되어 있음
- 코치 선발 방식과 코치가 어떤 종류의 훈련을 하는지 문의할 것. 학부모 코치들도 효과적인 훈련 기법을 배울 수 있음
- 어린이 팀원 선발 방식에 대해 문의할 것. 교통편이 좀더 편리하도록, 가능하다면 집이나 직장에서 가까운 곳의 팀을 요청할 것
- 신청 후, 자녀와 함께 첫 번째 훈련에 참가할 것. 아이를 데려오거나 데려 가는 과정에서 아이가 무엇을 배우는지, 어떻게 하고 있는지를 알 수 있도록 훈련 시, 아이와 동행하는 것이 바람직함

## 가치관과 스포츠

전문가들에 따르면 스포츠는 어린이들이 페어플레이의 가치, 목표 설정, 협동심, 그리고 권위에 대한 신뢰를 배우는 데 도움이 되는 아주 좋은 방법입니다. 스포츠는 긍정적 가치관과 부정적 가치관, 두 가지 모두를 가르칠 수 있습니다. 10대 육상 선수 자녀로 하여금 부모님께서서는 스테로이드 사용이나 괴롭힘과 같은 몇몇 네거티브를 신뢰하지 않음을 꼭 인식시키도록 하십시오. 부모님의 가르침이 자녀에게는 극히 중요합니다. 자녀들이 어떻게 배우고 발전하고 있는지 부모님께서 지켜보고 있음을 자녀에게 꼭 말하십시오. 부모님께서 지나친 칭찬 (“너처럼 잘하는 선수는 지금까지 없었다”)을 하지 않고 그저 내색만 하면 (“너는 정말 저 투수에게 집중해서 홈런을 날렸구나”), 아이들은 자신들의 판단을 신뢰하고 부모님이 하시는 말씀에 귀 기울일 것입니다.

## 자녀가 운동할 준비를 갖추도록 돕기

스포츠 게임이 있는 날, 집에서 편안한 마음으로 출발해야 아이들이 최선을 다하도록 하는 데 도움이 됩니다. 긴장하거나 신경이 날카로워진 상태로 도착하면, 경기력이 회복되어 본격적으로 게임에 집중하게 될 때까지 오랜 시간이 소요됩니다.

다음은 연령과 상관없이 아이들에게 효과 있는 게임 전 준비 요령입니다:

- 운동 전날 밤에 필요한 장비를 갖추어 게임 직전에 급하게 허둥대는 일이 없도록 할 것
- 가능하다면 시험 상대방이 누구인지 미리 파악할 것
- 선수로서 자녀의 장점에 대해이야기를 나눌 것
- 충분한 수면을 취할 것
- 몸에 좋은 음식을 섭취하고 물을 충분히 마실 것
- 긍정적 태도를 취할 것
- 게임 목표와 전략을 개발할 것
- 용기를 북돋워 주는 음악을 들을 것

부모님께 알려드리는 요령:

- 부모님이 어렸을 적 얼마나 모범적인 아이였는지에 대해 아이에게 말하지 말 것, 이는 그저 아이에게 심적 부담만 가중시킬 뿐임
- 이전에 자녀가 저질렀던 실수에 대한 이야기를 꺼내지 말 것. 이런 이야기를 하면 경기를 잘 하기보다는 과거 실수에 더욱 신경 쓰게 됨
- 미소를 짓고 경기를 잘하도록 빌어줄 것.

개인 종목이든 팀 종목이든, 스포츠는 어린이의 신체적, 정서적 발달을 돕고 평생 지속되는 만족감의 근원이 될 수 있습니다.

더 자세한 정보를 알아보시려면 [AboutOurKids.org](http://AboutOurKids.org) 를 방문하여 주십시오.