

서비스) - 1800 06 6777 (24시간) 또는 The Parent Line (어버이
전화선) - 132055

The Granville Multicultural Centre - Family Support Scheme (그랜빌
다문화 센터 - 가정후원계획부) - (02) 9637 7600

(영어로 의사소통이 어려우면, 131450의 번역통역서비스에서
전화통화를 도와 드릴 수 있습니다.)

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서
업데이트를 위해 전화번호부에서
번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.

아이를 때리기 전에 - 잠시 생각해 봅시다

Before You Hit a Child - Stop and Think

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

아이를 때리기 전에 - 잠시 생각해 봅시다

의학박사 조지 루빈

자녀들이란 나이가 많은 적든 부모들을 화나고 답답하게 만들 때가 있게 마련입니다 - 조그마한 아기의 울음조차도 피곤하고 스트레스에 차있는 부모에게는 울화를 터트리게 만드는데 충분합니다.

하지만 중요한 것은 이렇게 화가 날때 그 화로 인하여 아이를 다치게 하는 일이 없도록 해야 한다는 것입니다 - 해마다 많은 어린이들이 다치는데, 때로는 부모들에 의하여 심하게 다칩니다. 아기나 어린 아이를 흔들어 대는 따위의 행위는 - 해롭지 않은 것으로 생각할 사람들이 많을지 몰라도 - 뇌에 영구적 중상을 입힐 수 있으며 심지어는 생명을 잃게 할 수도 있습니다. 어린이들(특히 2살 미만)을 절대로 흔들어서는 안된다고 의사들이 강조하는 이유는 바로 여기에 있습니다. 아기를 흔들면 아기의 연하고 약한 뇌가 단단한 두개골에 세계 부딪히게 됩니다 - 그 결과로 심한 경우에는 사망 또는 뇌성마비가 될 수 있고, 아니면 발육부진이나 지능저하가 될 수 있습니다. 장난으로 아기를 흔들거나 공중으로 던져 올리는 것으로도 마찬가지로 결과를 초래할 수 있습니다.

아이들을 다치게 하는 부모들이 반드시 나쁜 사람들의 경우는 아닙니다 - 스트레스로 감정을 억제하지 못하는 사람들의 경우가 종종 있습니다. 부모의 역할이란 아몽든 쉬운일이 아닌데, 게다가 돈이 모자란다거나 가까이 사는 가족이 없다거나 하는 등의 가중된 압박감은 이를 더욱 어렵게 만듭니다. 따라서 자녀들을 다룰때 화를 억제하는 법을 부모들 누구나가 알아두는 것이 좋습니다. 아이를 때려주고 싶은 충동이 생길 때는 다음의 몇가지 방법들을 먼저 시도해 보도록 하십시오.

- 잠깐 멈추고, 행동하기 전에 먼저 생각한다.
- 마음이 진정될 때까지 아이를 안전한 장소(예; 아기침대, 방)에 놔둔다.
- 심호흡을 몇번 한다 - 기분이 나아 질 때까지 천천히 숨을 들이 마신후 다시 천천히 내쉰다.
- 기분이 진정될 때까지 밖에 나가 있거나 조용한 방에 들어가

있는다.

- 친구나 집안식구에게 전화한다.
- 앉아서 커피나 차 한잔을 한다든가, 목욕물에 몸을 담그고 긴장을 푼다든가, 또는 가장 좋아하는 음악을 듣는다.
- 그래도 화가 갈아앉지 않으면, 베개를 껴안아 보거나 아니면 주먹으로 쳐 본다.
- 자녀가 못된 행동을 하는 이유가 어디에 있을까 생각해 보고, 아이를 다치지 않는 범위에서 그 행동을 막는 방법을 생각해 낸다.

잘 생각해 보면, 자녀들을 때리는 것은 좋은 교육방법이 아닙니다 - 화난 부모에게 매맞는 자녀들은 자신들이 화났을때 남을 때리는 것을 배우게 마련입니다. 나쁜 버릇을 고쳐 주는 방법으로는, 장난감을 안 준다든가 또는 좋아하는 텔레비전 프로그램을 못 보게 한다든가 하여 자녀들이 즐겨하는 것들을 당분간 못하게 하거나, 아니면 제방에서 잠시 못나오게 하는 것 등이 더 효과적입니다. 그리고 자녀들의 못된 행동에 관심을 두지 않는 연습을 하십시오. 못된 행동을 할때 관심을 보이지 않으면 그 행동을 계속 하지 않는 경우가 대부분입니다 - 하지만 착하게 행동할 때는 잊지 말고 칭찬해 주어야 합니다.

자녀들의 행동을 고치게 하는 방법으로 포상방법을 사용해 보십시오 - 예; "말하기 전에 스스로 알아서 장난감을 정돈하면, 다음번엔 내가 보고싶은 텔레비전 프로그램을 골라도 좋다."

부모들이 기억해 두어야 할 것은 - 힘들고 어려운 일을 하는 사람들 누구에게나 필요하듯이 - 부모 자신들에게도 따로 실 시간이 필요하고, 자신들이 즐기는 일들을 할 필요가 있다는 것입니다.

스트레스를 느끼는 부모들에게는 다음 기관으로 연락하면 조언을 드릴 수 있습니다:

Child Abuse Prevention Service (아동학대방지 서비스) - (02) 9716 8000

Family Support Services Association (가정후원서비스 협회) - (02) 9743 6565

The Child Protection and Family Crisis Service (아동보호 가정위기