



불확실한 시대를 극복하기 학생들을 위한 조언

미국과 더불어 전 세계는 어려운 시기를 겪고 있습니다. 우리는 아직 해결되지 않은 역사의 중요한 불확실한 사건들에 대한 증인입니다. 많은 사람들은 전쟁과 테러리즘(폭력 행위)에 관한 문제들에 대해 염려하고 있거나 혹은 불확실해 하고 있습니다. 괜찮습니다. 여러분의 염려들을 처리하고 여러분의 질문들을 정리하는 가장 좋은 방법은 여러분의 친구들, 가족, 그리고 교사들과 함께 이야기하는 것입니다. 다음에 제공되는 제안들은 여러분들을 도울 수 있을 것입니다.

여러분의 감정을 잘 의식하세요. 많은 사람들은 전쟁이나 테러 분자들이 공격해 올 수도 있다는 공격 가능성의 불확신에 대해 불안한 감정을 느낍니다. 이러한 감정들은 학교에서 집중하거나 밤에 잠자는 일을 어렵게 할 수도 있습니다. 이러한 감정들이 생길 때에는 이러한 감정들이 존재하지 않는 척하는 것보다는 직접 대면하는 것이 더 좋습니다. 만약 이러한 감정들이 여러분의 일상적인 매일의 활동들(식사하는 일, 학교에 가는 일이나 친구 생활)에 방해가 됨을 발견하면, 친구들, 부모님들, 혹은 기타 신뢰할 만한 어른들과 함께 이야기하십시오. 또한 여러분은 혼자가 아니라는 것을 깨달을 때에 더 도움이 될 수 있습니다. **여러분이나 친구가 괴로움에 있거나 중압감에 늘려 있다면, 즉시 어른에게 알려주세요.**

“최악의 상황”을 너무 깊이 생각하지 마세요. 우리의 인생에서 보장이라는 것은 없지만, 여러분과 여러분의 가족이 전쟁이나 테러리즘에 의해 개인적으로 해를 입지 않을 것이라는 생각을 가질 수 있습니다. 만약 여러분의 사랑하는 사람들이 군대나 예비군에 있다해도, 이것은 사실이 될 수 있습니다. 비록 전쟁터는 위험할 지라도, 저희 군대들의 안전은 최고의 우선 순위입니다. 미국은 강대국이며, 미군들은 세계에서 가장 훌륭하며, 전쟁이 아닌 본국에서도 우리의 공중 안전 전문인들은 절대적인 실력을 갖추고 있습니다. 기억하세요: 위험의 가능성과 여러분 개인에게 영향을 끼칠 수 있는 위험이 올 **가뭄성**에는 차이가 있습니다.

여러분의 정상적인 생활 일정을 유지하세요. 여러분의 학교 공부와 교외 활동들을 최대한 정상적으로 유지하세요. 때때로 가정에서 간단한 일을 돕는다든지, (운동등의) 연습을 하러 간다든지, 영화를 본다든지, 음악을 듣는다든지, 혹은 좋아하는 책을 읽는 일은 여러분의 감정을 잘 관리하도록 돕습니다.

자신을 돌보세요: 스트레스나 근심, 걱정은 여러분의 건강에 영향을 미칠 수 있으며 지나치게 염려하는 상태는 여러분의 걸모습에도 영향을 줄 수 있습니다. 건강에 좋은 음식을 충분히 들고, 적당하게 운동하며, 그리고 충분한 잠을 자도록 하십시오. 카페인과 건강에 좋지 않은 음식(junk food)들의 섭취를 제한하세요. 컴퓨터의 온라인 대신에 친구들과 시간을 보내세요. 그 무엇보다 마약과 알콜은 사용하지 마십시오. 이들은 좋지않은 감정들을 **잠정적으로** 가려주는 것뿐이지 궁극적으로는 **항상** 문제들을 더 어렵게 만듭니다.

여러분이 갖고 있는 장점들에 중점을 두세요. 과거에 여러분이 매우 놀랐었거나 화가 났을 때에 이를 극복하기 위해 무엇을 하였는지를 생각해 보세요. 문제가 있을 때에 여러분의 가족과 학교에 어떤 계획들을 갖고 있는지도 알아두세요. 부모님과 연락이 안될 때에는 누구에게 그리고 어디로 가야하는지에 대해서도 알아두세요. 특히, 여러분의 부모님들중 한 분이 전쟁에 배치되어 가정에서 또 다른 책임을 지고 있다면, 도움을 요청하는 일을 창피하게 여기지 말고, 여러분이 매일의 생활에서 잘 하는 일들에 중점을 두세요. 대부분의 사람들은 도와주는 일을 기쁘게 여깁니다.

다른 사람들을 도울 수 있는 긍정적인 일을 하세요. 지역 사회나 우리 나라를 위해 일하는것은 우리로 하여금 모든 것을 잘 관리하고 있다는 기분을 갖도록 하며 또한 우리가 서로 강하게 연결되어 있다는 연대성을 형성하도록 합니다. 학급의 친구들이나 또는 부모님이 전쟁터에 나가 계신 지역 사회의 가족들을 돕을 일을 생각해 보세요. 베이비 시팅이나 심부름으로 돕는 일, 잔디나 정원등 마당일을 돌 보는 일, 기타등등에 도움이 필요할 수 있으며; 전쟁에 나가 있는 군인들에게 편지를 쓰거나 소포를 보내는 일; 평화 혹은 국제 박애주의 기관에 자원 봉사를 하는 일들을 할 수 있습니다.

Translated by FCPS from original information - Coping in Unsettling Times: TIPS FOR STUDENTS-Original information provided by the National Association of School Psychologists-301-657-0270, www.nasponline.org.



텔레비전 시청 시간을 제한하세요. 새로운 뉴스들을 접하는 일도 중요하지만, 끝도 없이 계속되는 전쟁에 대한 보고를 시청하는 것은 여러분의 근심 거리를 더 높일 수 있습니다. 여러분이 사실에 대한 이해와 견해를 되도록 정확하고 방대하게 얻을 수 있도록 하기 위해서는 활자로 된, 라디오, 텔레비전, 및 인터넷등의 여러 자원들로부터 얻도록 하여야 합니다.

현재의 사건들에 대해 올바른 견해를 갖도록 하세요. 사람들은 자주 “9-11 이 모든 것을 변화시켰어”라고 말하곤 합니다. 그러나, 점차적인 변화나 난폭하게 소란스러운 변화, 이 모두는 인간 역사의 일부분임을 기억하는 것은 중요한 일입니다. 테러리즘, 질병, 자연 재해 및 전쟁을 포함하여 많은 위기들을 겪은 세계 여러나라들과 미국은 대개는 더 강인해지고 매번의 위기때마다 더 강인한 회복성을 갖게 됩니다.

사람들이 서로 다르다는 이유로 인해 사람들이나 이념들을 조롱하여서는 안됩니다. 전쟁과 테러리즘의 문제들은 매우 복잡하며 많은 견해들은 타당한 논쟁의 여지를 가지고 있습니다. 예를 들면, 어떤 사람들은 전쟁을 지지하며 또한 순진한 생명들을 보호하는 일에 관심을 가질 수 있으며, 또 어떤 사람들은 전쟁을 반대하면서 진정으로 마음 깊이 미국과 우리 군대의 안전을 돌보는 마음을 가질 수 있습니다. 서로 다른 견해에 대해 토의하는 것은 자신의 신념과 세계에 대한 이해력을 넓히고 명료화할 수 있는 가장 훌륭한 방법중의 하나입니다.

진상과 의견을 구별하세요. 진상과 의견은 갖지 않습니다. 진상은 실제로 일어난 일에 대한 것입니다. 의견들은 우리가 일어날 일들에 대해 어떻게 느끼냐하는 것입니다. 우리의 의견들은 소문이나 가설이 아닌 사실에 근거하여야 합니다. 모든 사람들은 그들 자신의 의견을 가질 권리를 가지고 있으며 우리의 가장 중요한 권리인 사고의 자유와 언론의 자유를 반영하는 표현할 수 있는 권리를 가지고 있습니다.

의견들을 탐구하고 공손하게 표현하세요. 다른 사람들을 공격하지 않고도 의견들을 토의할 수 있습니다. “전쟁을 반대하는 사람들은 겁쟁이야” 혹은 “전쟁을 믿는 사람들은 멍청이야”와 같이 비난하는 말들은 피하도록 하십시오. “이렇게 생각하는 사람들은 누구든지” 혹은 “누구도 그렇게 해서는 안돼”라는 말대신에 “내 생각으로는” 혹은 “이렇게 생각해 본 적이 있는지”와 같은 첫 마디와 함께 여러분의 생각을 말하도록 노력하세요.

다른 사람들을 괴롭히거나 성가시게 해서는 안됩니다. 분노는 우리가 위협을 받을 때에 느끼는 자연스러운 감정입니다. 자주 우리는 다른 사람을 비방하거나 혹평하기 원합니다. 현재 겪고 있는 갈등에 대해 책임을 져야 할 사람들이 있지만, 우리는 다른 인종이나 문화로 전쟁을 하는 것은 아닙니다. 미움과 분노는 일들을 더 어렵게 만듭니다. 다른 종교, 의상 혹은 민족으로 인해 사람들을 해치고 위협하는 일은 잘못된 일이며 여러분을 더 안전하게 하거나 미국을 더 강대하게 하지 못할 것입니다. 사실상, 우리가 갖고 있는 다양성과 서로 다른 것을 존중하는 일은 미국이 갖고 있는 가장 훌륭한 장점중의 하나입니다.

어른들이 염려하는 듯 혹은 불확실감을 갖고 있는 듯 보여도 걱정하지 마세요. 많은 어른들은 현재 일어나고 있는 일들에 대해 매우 염려하고 있습니다. 여러분처럼, 어른들도 전쟁에 드는 인력비와 경제적 비용에 대해 매우 화가 나 있을 수도 혹은 군사적 행동이 미국을 보호하고 세계 평화를 증진시키는 단 하나의 선택이라는 확신을 갖을 수도 있습니다. 가정에서 그리고 세계 여러 나라들의 시위에서 보여주는 가열된 논쟁 자체가 잘못된 것이 아닙니다; 이러한 모습들은 우리가 갖고 있는 문제가 얼마나 중요한 일이며 이러한 두 가지의 견해들간에 균형을 유지하는 일이 얼마나 어려운 일인지를 보여주고 있습니다. 기억하세요: 여러분의 부모님들과 교사들의 가장 우선 순위는 무슨 일이 일어나고 있는지를 여러분이 이해하도록 그리고 여러분의 복지를 확실히 보장하도록 돕는 일입니다.

긍정적으로 생각하세요. 전쟁에 대한 여러분의 의견이 어떤든지 간에, 모든 사람은 이러한 갈등이 빨리 그리고 평화적으로 해결되기를 희망할 수 있습니다. 우리를 보호하기 위해 그들의 생명을 위험속에 놓고 있는 남, 녀 사람들에게 매우 감사할 수 있으며, 우리는 그들의 안전과 이라크 시민들의 안전을 염원할 수 있습니다.

더 자세한 정보를 원하면, 부모님들, 교사들, 학교 심리학자 혹은 상담 교사와 함께 이야기 하세요. 혹은 저희의 웹사이트인 www.nasponline.org 를 방문하세요.

©2003, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway #402, Bethesda, MD 20814