



ROOTS OF EMPATHY 소개 (아기 부모용)



Roots of Empathy 는 아이와 어른 모두의 공감능력을 키워 서로 배려하고 평화로운 시민사회를 만들고자 합니다.

- Roots of Empathy 의 장기적인 목표는 다음 세대가 책임감 있는 시민 의식을 갖추고, 아이의 요구에 적절히 반응할 줄 아는 양육 능력을 기르는 것입니다.
- 단기적으로는 공감의 수준을 높여 상대를 더 배려하고 존중하는 관계를 맺고, 괴롭힘과 폭력을 줄이는 것을 목표로 합니다.

공감은 다른 사람이 느끼는 감정을 알아차리고 그 감정을 함께 느끼는 능력을 말합니다.
타인이 보고 느끼는 것처럼 나도 보고 느낄 수 있는 능력은, 생애 전반에 걸쳐 사회관계를 잘 맺고 아이를 올바르게 키우는데 필요한 핵심적인 능력입니다.

ROOTS OF EMPATHY 프로그램

1996년 사회적 기업가인 메리 고든(Mary Gordon)이 최초로 만든 Roots of Empathy 프로그램은 초등학교 아이들 사이에서 괴롭힘과 같은 폭력적 행동을 감소시키는 한편 사회 정서적 역량 및 공감능력을 향상시키는데 상당한 효과가 있음을 입증한 실증에 기반한 교실 프로그램입니다. Roots of Empathy 프로그램은 원주민 사회를 포함해 벽지와 지방, 도시 등 캐나다 10개 주 전역에서 영어와 불어로 제공되고 있고, 캐나다뿐만 아니라 3개 대륙에서 다양한 언어로 프로그램을 실행하고 있습니다.

Roots of Empathy 아기가 “교사”다

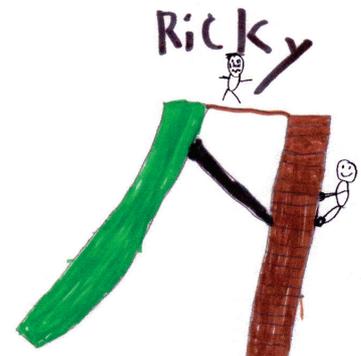
한 학년 동안 총 아홉 번에 걸쳐 교실을 방문하는 인근 지역의 아기와 부모가 바로 이 프로그램의 핵심입니다. 훈련을 받은 Roots of Empathy 강사는 학생들에게 아기의 성장을 관찰하고 아기의 감정과 의도를 파악하도록 지도합니다. 이 체험 학습에서 아기는 “교사”이자, 어린이들에게 자신과 타인의 감정을 알아차리고 성찰해볼 수 있게 도와주는 지렛대 역할을 합니다.

정서적 리터러시/조망 수용

이 프로그램에서 가르치는 “정서적 리터러시”는 어린이가 “변화를 주도하는 사람”이 되는, 보다 안전하고 서로를 배려하는 교실을 만드는 바탕이 됩니다. 이 어린이들은 자신과 타인의 감정을 이해하는 능력(공감)이 더 뛰어납니다. 따라서 괴롭힘이나 기타 정서적 잔인성을 통해 육체적, 심리적, 정서적으로 서로에게 상처를 줄 가능성이 적습니다. 공감의 인지적 측면은 조망 수용이며, 정서적 측면은 감정을 말합니다. Roots of Empathy는 생각과 마음을 모두 가르칩니다.

프로그램은 잘 작동할까요?

Roots of Empathy 프로그램을 연구한 결과, 이 프로그램에 참여하는 어린이들이 비교집단의 어린이들보다 덜 공격적이고, 다른 아이들을 덜 괴롭히며, 감정과 기분에 대해 더 많이 알고, 친구들에게 더 친절하다는 것을 보여 주고 있습니다.



“친구가 미끄럼틀을 무서워하면,
내가 도와줄 거예요.”

Roots of Empathy는 어린이가 자기 자신을 변화를 주도하는 사람, 즉 공정하지 않은 것에 도전하고 곤경에 처한 사람을 도울 능력이 있는 사람이라 여기도록 장려합니다. 모든 교실, 놀이터, 지역사회, 회의실, 전략 기획실에는 리키(Ricky)가 필요합니다.

~ 메리 고든,
Roots of Empathy 설립자 겸 대표

Roots of Empathy 가족이 하는 일

Roots of Empathy 프로그램의 핵심은 바로 학교 이웃에 사는 아기와 부모입니다. 아기와 부모님은 매회 약 40분간 총 아홉 번에 걸쳐 Roots of Empathy 강사와 함께 교실을 방문하게 됩니다. Roots of Empathy 프로그램은 아기가 한 사람으로 성장하는 데 있어 가족의 힘이 얼마나 중요한지 알고 있습니다. 학생들에게 부모가 되는 것은 어떤 기분인지 이야기해 주세요. 학생들은 아기에 대한 것과 부모가 되려면 무엇이 필요한지 많은 질문을 합니다. 이 프로그램은 부모와 유아의 유대관계에 초점을 두고 있기 때문에, 아버지와 어머니 모두의 참여를 똑같이 환영합니다. Roots of Empathy 강사는 매 가족 방문 1주 전·후에 각각 교실을 방문합니다. 이는 매회 방문 수업에 특화된 수업 계획을 사용해 교육을 미리 준비하고 보다 강화하기 위한 목적입니다.

부모님께 드리는 우리의 약속

학년 초 강사가 귀택을 방문하여 프로그램의 진행 및 궁금하신 사항에 대한 답변을 드립니다. 강사는 9회의 가족 방문 때마다 매회 방문 수업 전 전화 연락을 통해 해당 방문 주제와 지난 가족 방문 이후에 나온 학생 질문사항을 알려드립니다. 강사들은 학년 기간 내내 Roots of Empathy에서 인증된 멘토들의 지원을 받아, 귀하의 가족이 최고로 값진 경험을 하실 수 있도록 합니다.

부모님의 아기는 모든 학생에게 사랑받는 학교의 ‘스타’가 될 것입니다. 더불어 가족 모두가 서로 배려하고 평화로운 시민 사회를 만드는 일에 함께 하게 됩니다. 마지막 가족 방문 시에는 Roots of Empathy 교사인 아기의 생애 첫해를 기념하는 사진 앨범과, “우리 아기”에 대한 어린이들의 진심 어린 소망이 가득 적힌 소망나무를 받게 됩니다. 학년 말, Roots of Empathy는 프로그램에 대한 부모님의 경험을 바탕으로 피드백 양식 작성을 요청합니다.

Roots of Empathy 커리큘럼은 최고의 평가를 받아 왔으며, 다양한 연령대에 맞추어 특화되어 있습니다. 모든 방문 주차 별 수업 계획안이 구성되어 있으며, 한 학년 간 총 27회의 Roots of Empathy 방문 수업이 이루어집니다. 총 9가지 주제가 주제별 3회 방문수업(가족 방문 전, 가족 방문, 가족 방문 후)에 걸쳐 다뤄집니다.

교실 방문 개요

가족 방문 전



- 총 9회 방문
- 가족은 방문하지 않으며, Roots of Empathy 강사만 참여
- 매회 40분
- 유아 발달 및 가족 방문 준비에 초점
- 가족 방문 시, 학생들이 아기 발달 과정에서 보게 될 변화를 추측

가족 방문



- 총 9회 방문
- Roots of Empathy 강사, 부모와 아기 참여
- 약 40분
- Roots of Empathy 강사의 안내에 따라 학생들이 아기의 감정과 의도, 애착 관계를 관찰
- Roots of Empathy 강사는 아기의 신체적 정서적 발달 및 기질을 보여주고, 음악(예: 노래 부르기)과 조기 놀이학습(예: 까꿍 놀이)으로 아기와 상호 작용
- 학생들이 아기 부모에게 아기에 관해 질문

가족 방문 후



- 총 9회 방문
- 가족은 방문하지 않으며, Roots of Empathy 강사만 참여
- 매회 40분
- 학생들은 자신의 감정을 성찰하고, 타인의 감정을 이해(공감)하는데 초점
- 동화와 그리기/글짓기를 통해 공감의 인지적 측면인 조망 수용 함양

안전 문구

교실에서 만 9세 이상의 아이들에게 이와 같은 간략한 안내지를 나눠 주고, 아기가 해를 입지 않도록 보호하는 방법을 가르칩니다. 이러한 위험성에 관한 뉴스를 전파하는데 어린이들이 큰 역할을 해 왔습니다.

산후우울증 안내지는 학생을 대상으로 작성된 것이 아니므로 Roots of Empathy 교실에 배포되지 않습니다. 하지만, Roots of Empathy는 산후우울증의 유형률과 증상에 대한 이해를 도와 산후우울증에 대한 잘못된 인식을 바로잡고, 산모들이 스스로 의료진의 도움을 받게 하고자 사회봉사 기관과 이 안내지를 공유합니다.

아기를 절대 흔들지 마세요

아기를 심하게 흔들면 아기의 뇌가 손상되어 실명, 난청, 영구장애를 초래하고 사망에까지 이를 수도 있습니다.

아기를 돌보는 사람이 아기를 흔들어서 아기가 사망하는 경우가 매년 발생합니다.

사람들은 왜 아기를 흔들까요?
보통은 아기가 심하게 울기 때문이며, 사람들이 아기를 흔드는 행동은 아기에겐 해롭다는 것을 모르기 때문입니다.



아기가 계속 울면, 누구나 좌절감, 걱정, 슬픔, 짜증, 무력감, 스트레스를 느낄 수 있습니다. 울고 싶어지고, 화가 나고 "나쁜" 사람이 된 것처럼 느낄 수도 있습니다.

Roots of Empathy
Racines de l'Empathie

간접흡연

임산부의 흡연은 아기에게 해롭습니다.



Roots of Empathy
Racines de l'Empathie

태아 알코올 증후군(FASD)

임신 중 어느 정도 양의 알코올 섭취가 안전한지에 대해 알려진 바는 없습니다.

임신 중 안전한 알코올 섭취가 가능한 기간이 있는지에 대해서도 밝혀진 바가 없습니다.



임신 중에 마시는 모든 알코올 (와인, 맥주 등)은 위험합니다.

Roots of Empathy
Racines de l'Empathie

산후우울증

매년 수천 명의 엄마가 아기와 함께 Roots of Empathy의 Seeds of Empathy 프로그램에 참여합니다.

출산하는 여성 가운데 7명 중 1명꼴로 산후우울증에 시달립니다.



Roots of Empathy
Racines de l'Empathie

바로 눕어 재우기

제 등을 바닥에 바로 눕어 재워주세요.

아기 등을 바닥에 바로 눕어 재우면 영아 돌연사 증후군(SIDS)이 50% 감소합니다.



Roots of Empathy
Racines de l'Empathie

아기를 절대 흔들지 마세요

아기가 왜 땀 어떻게 해야 할까요?
우리는 아기를 나쁜 아기가 아니라, 문제가 생긴 아기라는 것을 믿지 마세요.

아기는 이렇게 느끼고 있을 수도 있어요:
배가 고프요 - 먹을 것을 봐주세요!
죽숙해요 - 기저귀를 갈아주세요!
너무 추워요/더워요 - 옷을 같이 입어주세요!
외로워요/슬피요 - 아기를 들어 올려 안아 주거나, 살살 흔들거나 산책을 해주세요!
피곤해요 - 아기를 재워주세요!
지루해요 - 카랑 놀이를 하거나 노래를 부르거나 함께 खेल을 하주세요!
아파요 - 의사 선생님께서 진찰을 받아주세요!

이런 방법이 전혀 효과가 없고, 아기가 계속 운다면...
> 소스를 맞춰주세요! 아기가 우는 것이 무조건 당신의 잘못은 아닙니다.
> 아기를 말해 주세요! 아기가 우는 것은 정상입니다. 이유를 물어 보세요. 다음 아기가 태어날 때 할 수 있는 일입니다. 어떤 때는 해결할 수도 있습니다.
> 잠시 휴식을 취하세요! 아기를 안전하게 침대에서 내려놓고 잠시 내버려주세요.
> 마음을 가라앉히고 친구와 이야기를 나누면서 도움을 청하세요.
> 잊지 마세요, 운다고 아기가 다치는 것은 아닙니다. 울 이전에 우는 아기가 더 많이 울수록, 시간이 지나면서 우는 것이 줄어들 것입니다.

아기가 울지 않면, 당연히 좌절감이나 절망감을 느낄 수 있지만, 꼭 기억하세요.
절대 아기를 흔들지 마세요!

1996년부터, Roots of Empathy 수업에 참여하는 어린이들은 아기를 흔들지 않게 아기를 보호하는 방법을 배우고 있습니다. 어린이들이 공공 보건/안전 메시지를 가족과 친구들에게 전하는 지킴이가 되고, 이 메시지는 아이들에게 평생토록 남을 것입니다.

www.rootsofempathy.org © 2019 Roots of Empathy

간접흡연

아기는 담배 냄새가 싫어서 울기도 합니다.



출생 전후에, 아기가 담배 연기를 들이마시면 아기가 해롭습니다.

1996년부터, Roots of Empathy 수업에 참여하는 어린이들은 아기를 해를 입지 않게 아기를 보호하는 방법을 배우고 있습니다. 어린이들이 공공 보건/안전 메시지를 가족과 친구들에게 전하는 지킴이가 되고, 이 메시지는 아이들에게 평생토록 남을 것입니다.

www.rootsofempathy.org © 2019 Roots of Empathy

태아 알코올 증후군(FASD)

알코올은 태아에게 신체, 정신, 행동 및 학습 장애 등의 해로운 영향을 끼치며, 이렇게 발생한 문제는 평생 영향을 미칩니다.

산모가 임신 초기에 임신 사실을 모른 채 마신 술로 인해 아기가 해를 입는 예도 있습니다.

1996년부터, Roots of Empathy 수업에 참여하는 어린이들은 아기를 해를 입지 않게 아기를 보호하는 방법을 배우고 있습니다. 어린이들이 공공 보건/안전 메시지를 가족과 친구들에게 전하는 지킴이가 되고, 이 메시지는 아이들에게 평생토록 남을 것입니다.

www.rootsofempathy.org © 2019 Roots of Empathy

산후우울증

산후우울증은 출산 후 여성의 10-15%가 겪는 주요한 공중 보건 문제입니다.

- > 산후우울증은 산후우울감(Baby Blues)과는 다릅니다.
- > 산후우울감은 산모 가운데 50-85%가 겪는데, 눈물, 자신감 결핍, 압도당하는 느낌과 같은 증상을 보입니다.
- > 산후우울감은 출산 후 몇 주 안에 사라지지만, 이 기간이 지나도 증상이 계속되는 경우, 산모는 산후우울증을 겪고 있을 수도 있습니다.

산후우울증 증상은 다음과 같습니다:
갑자기 터져 나오는 울음, 주체할 수 없는 슬픔, 짜증, 불안, 모든 일에 지루어 오르는 화, 그리고 가장 건디기 힘든 아기와 분리되는 느낌.

안타깝게도 산후우울증에 대한 잘못된 이해와 인식 때문에 많은 산모들이 낭모르게 산후우울증으로 고통을 겪고 있습니다.

지금도 엄마와 아기 사이의 애착 관계가 건강한 성장과 발달의 주요한 수단이라는 것이 잘 알려져 있습니다.

산후우울증을 겪는 산모는 자신을 위해 또 아기가 잘 자랄 수 있도록 의료진의 도움을 받는 것이 중요합니다

이 안내지는 산후우울증의 유형률과 증상에 대한 이해를 도와 산후우울증에 대한 잘못된 인식을 줄이고 산모들이 스스로 의료진의 도움을 받게 하고자 만들어졌습니다.

www.rootsofempathy.org © 2019 Roots of Empathy

바로 눕어 재우기

제 등을 바닥에 바로 눕어 재워주세요.

1996년부터, Roots of Empathy 수업에 참여하는 어린이들은 아기를 해를 입지 않게 아기를 보호하는 방법을 배우고 있습니다. 어린이들이 공공 보건/안전 메시지를 가족과 친구들에게 전하는 지킴이가 되고, 이 메시지는 아이들에게 평생토록 남을 것입니다.

www.rootsofempathy.org © 2019 Roots of Empathy

ROOTS OF EMPATHY 아기를 위한 소망나무에 달린 아이들의 소망

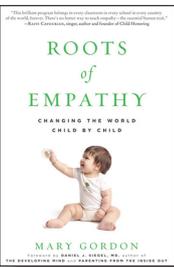
“코트니, 너를 위해 바라는 내 소망이야, 네가 잘못을 하더라도 자신을 용서해줘.” ~ 아홉 살 학생
 “매들린에게 언제나 웃는 날만 있기를, 절대 미소를 잃지 마. 네 미소는 온 세상을 기분 좋게 만들 거야.”
 ~ 열한 살 학생
 “조단이사람들도 도움줄아는 좋은사람이 되었으면해.아픈사람이 낫도록도와줄수있는사람이되면 좋겠다.”
 ~ 다섯 살 어린이
 “제이드가 많이 사랑받고, 항상 안전하길 바랄게.” ~ 여덟 살 학생
 “사슈카가 무엇이든 절대 포기하지 않기를 바랄게.” ~ 열두 살 학생

ROOTS OF EMPATHY 설립자 겸 대표 메리 고든



전 세계적으로 잘 알려진 사회적 기업가이며 교육자이자 작가이며 아동 권익 옹호자이기도 한 메리 고든은 공감의 힘을 바탕으로 혁신적인 프로그램을 만들어냈습니다. 1981년 메리 고든은 캐나다 최초로 학교 기반의 가정 및 양육 리더십 센터 설립을 주도했고, 현재까지도 이 센터는 캐나다 온타리오주 공공정책에 모범사례로 쓰이고 있습니다. 이후 메리 고든은 1996년 Roots of Empathy를 설립했으며, 현재까지 총 3개 대륙에 프로그램이 확대되었습니다. 더불어 2005년에는 유아들을 위한 Seeds of Empathy를 만들었습니다.

메리 고든은 전 세계를 대상으로 연설을 하고 있으며, 세계보건기구와 유엔, 넬슨 만델라 재단 등에도 자문을 주고 있고, 달라이 라마와 만나 몇 차례 대화를 나눈 바도 있습니다. 그뿐만 아니라 캐나다 훈장 회원이자 퀸즈 실버 및 다이아몬드 주빌리 메달의 수상자이기도 합니다. 메리 고든은 2002년 아쇼카 펠로우, 2011년 아쇼카 글로벌라이저로 선출되었으며, 같은 해에 캐나다 최고 사회혁신가로 지명되었고, 전국 매닝 혁신상 데이비드 E. 미첼 우수상을 받은 바 있습니다.



책 ‘Roots of Empathy: 아이들 한 명 한 명이 세상을 바꾼다’에서 메리 고든은 자신의 획기적인 교실 프로그램이 만들어진 과정을 연대순으로 기록하고 있으며, 앞으로 자신의 자녀들에게 공감의 유산을 물려줄, 연민과 배려가 있는 아이들이 만들 사회에 대한 비전을 공유하고 있습니다.

메리 고든의 저서 ‘공감의 뿌리’는 영어와 한국어로 모두 출간되었으며, 온라인 및 오프라인 서점에서 구매할 수 있습니다.

도서 구매: www.kyobobook.co.kr 또는 www.yes24.com 의

“메리 고든이 만든 Roots of Empathy 프로그램은 아이들의 공감능력을 키우는 것이 어떻게 우선순위가 되고 또 이로써 얼마나 놀라운 결과를 만들어내는지를 보여주는 간단하지만 훌륭한 강력한 본보기입니다. 마음은 정신으로 나아가는 길이지만, 이 둘은 분명하게 연결되어야 합니다. Roots of Empathy는 사회 및 교육의 통합 모델입니다.”
 ~ 마이클 폴란, 토론토 대학교, 온타리오 교육연구소 소장 겸 명예교

아기 부모용 정보 서식

아기나 아기 부모님께서 아프거나 혹은 부득이한 다른 이유로 가족 방문이 불가능한 경우에는 Roots of Empathy 강사에게 연락을 주시기 바랍니다. 강사에게 연락이 되지 않을 경우, 학교로 연락을 부탁드립니다.

강사 이름: _____ 강사 전화번호: _____

강사 이메일: _____

학교명: _____ 학교 주소: _____

학교 전화번호: _____ 교사 이름: _____

학년: _____ 반: _____ 학교장 이름: _____