

# 텔레비전을 끄면 아이와 가족이 살아난다.



서영숙 교수  
숙명여자대학교  
가정·아동복지학부

이 글은 1994년부터 12년째 숙명여대 부설 숙명유아원을 비롯한 몇몇 유치원과 어린이집 등의 유아기관을 대상으로 '텔레비전 안보기 운동'을 지도하고 연구해온 필자가 그동안 숙명유아원을 중심으로 매년 한번씩 월요일부터 금요일까지 'TV 안보는 주간 운동'을 펼치면서 얻은 경험을 정리한 것입니다. 이 운동에 참여한 많은 사람들의 증언은 인터넷을 통해 'TV 안보기 시민모임' (<http://cafe.daum.net/notweek>)에서 들을 수 있습니다. TV를 끄고 나니 가족생활이 얼마나 풍요로워졌는지를 생생하게 접할 수 있는 많은 사례가 실려 있습니다. 제 1차 전국 TV 안보는 주간(2005.5.2~5.8) 운동에 참여해 보십시오. 그러면 새로운 행복한 가정이 열릴 것입니다.

## 01 | 텔레비전 안보기 운동이란 한바탕 떠들썩한 가족 축제

'TV 안보기 운동'이란 여러 사람이 함께 일정 기간 동안 (대체로 일주일간) 텔레비전을 보지 않고 지내는 것으로, 텔레비전이 우리 생활을 얼마나 지배하고 있는지를 깨닫고 TV 시청을 통제할 수 있는 방법을 함께 모색해 보자는 것이다. 텔레비전 시청을 자제하려고 해도 잘 되지 않기 때문에, 무슨 축제나 하는 것처럼 떠들썩하게 북 치고 장구 치고 나팔 불며

남들 보는데서 선언을 하고, 가족이나 학교, 단체가 함께 서약을 하는 등 일종의 이벤트를 만들어 서로 격려하며 개개인이 힘을 합쳐 실행하는 것이다.

흔히 TV의 유해성을 말할 때는 TV 프로그램의 폭력성이나 비현실성, 저질성 등의 내용을 지적하는 경우가 많다. 그러나 'TV 안보기 운동'은 TV 프로그램 자체보다는 TV 시청으로 그냥 흘러보낸 시간, 그로 인해 놓치게 된 많은 경험들에 주목한다. 특히 부모와 자녀가 얘기를 나누고, 운동하고, 공원을 산책하고, 책을 읽고, 음악을 듣고 얘기를 나누고, 여

러 가지 놀이를 하고, 음식을 만들고 식탁을 차리고, 집안일을 같이 하는 등 가족이 함께 활동할 수 있는 것들을 TV를 보느라 놓치는데 주목한다. ‘텔레비전을 같이 보면서도 얘기할 수 있지 않은가’ 반론하지만 발표자의 조사에 의하면 아동은 주로 텔레비전 앞에 홀로 놓여 있다.

발표자가 이 운동을 실시하게 된 것은 마리 윈이 지은 “Unplugging the plug-in drug : The ‘NO TV WEEK’ guide”란 책을 번역(서영숙, 최윤라 역, TV를 끄자, 1992)하면서부터이다. 이 책은 마리 윈이 학교나 기관을 중심으로 ‘텔레비전 안보기 운동’을 벌인 내용을 소개한 것인데 너무도 구체적이고 생생하여 마침 발표자가 원장으로 있던 숙명 유아원을 대상으로 이 운동을 시도해보게 된 것이다. 번역한 책을 교사들과 같이 공부하며 우리 실정에 맞도록 실시하였는데 아이들과 부모들의 호응이 대단했다. 그 후 매년 이 운동을 펼쳐와 이제 12년째가 되었으며, 우리의 경험을 나누는

올 수 있다”며 TV 시청 시간을 줄이는 캠페인을 벌인다.

## 02 | 유아를 둔 가족의 텔레비전 시청 습관 실태와 문제점

지난 해 가을 ‘TV 안보는 주간 운동’을 실시한 어린이집 두 곳의 아동과 가족을 대상으로 텔레비전 시청 실태에 대해 조사한 결과, 유아는 주중 평균 112.14분, 주말 141.70분을 시청하고 있었다. 이중 부모 등 어른 없이 시청하는 비율도 70.0%나 되는 것으로 나타났다. 이는 그만큼 이 연령의 부모들이 자녀에게 그냥 TV를 켜주고 부모는 다른 일을 하고 있다는, 즉 TV를 아이 돌보는 수단으로 사용하고 있음을 의미한다. 외동인 아동보다 형제자매가 있는 아동의 시청시간이 의외로 길다는 점도 같은 해석을 할 수 있게 한다. 조사결과 어머니가 직업을 가질 경우, 아동이 외동일 경우, 그리고

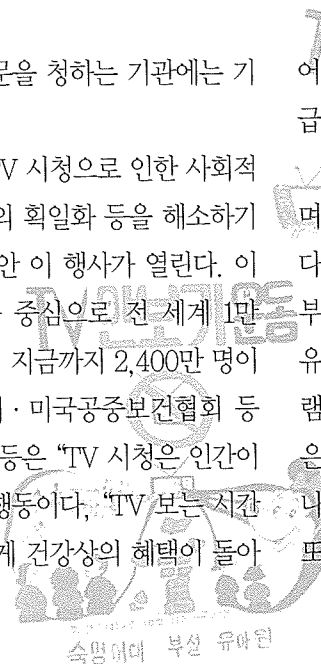
아빠가 집에 와도 본격만척하며 텔레비전에 매달려 있던 아이가 순식간에 변하여 귀가한 아빠의 초인종 누르는 소리에 “아빠, 왔다!”고 환호성을 지르며 얼른 달려와 문을 열고 자신에게 매달리는 것을 경험하니 너무 좋아서 눈물이 다 나왔다고 하며 ‘아이 키우는 재미가 이런 것이구나’ 싶었다고 대답했다.

교사 워크숍을 실시하기도 했고 자문을 청하는 기관에는 기꺼이 응했다.

매년 봄이면 미국에서는 과도한 TV 시청으로 인한 사회적 문제와 가족간 대화의 단절과 생활의 획일화 등을 해소하기 위해, 4월 마지막 주 전 한 주간 동안 이 행사가 열린다. 이 운동은 1995년에 시작하여 미국을 중심으로 전 세계 1만 6,000여 개 이상의 단체가 참여하며 지금까지 2,400만 명이 참가해 왔다고 한다. 미국의학협회·미국공중보건협회 등 미국 내 전국적인 의학·보건 단체 등은 “TV 시청은 인간이 깨어 있을 동안 하는 가장 정지된 행동이다. “TV 보는 시간을 줄이면 확실히 자신과 자녀들에게 건강상의 혜택이 돌아

어린 연령의 아동일수록 혼자서 TV를 보는 시간의 비율이 급격히 높아짐을 알 수 있다.

아버지의 TV 시청시간은 주중 118.77분, 주말 207.50분이었으며, 어머니의 시청시간은 주중 129.03분, 주말 183.33분이었다. 부모의 시청시간이 많으면 유아의 시청시간도 많았다. 부모가 자녀의 시청시간을 지도하면 그렇지 않는 경우보다 유아의 주중 시청시간이 적었다. 그러나 부모가 시청 프로그램을 지도한다고 해서 유아의 주중 시청시간이 적어지는 것은 아니었으며, 주말 시청의 경우에는 부모의 시청시간 지도나 프로그램 지도 여부에 관계없이 시청시간이 증가하였다. 또한 부모가 텔레비전 시청을 계획적으로 하면 그만큼 자녀



의 시청지도도 잘 하는 것으로 나타났다.

### 03 | 텔레비전을 끄면 아이와 가족이 살아난다.

#### 1) 텔레비전을 끄면 아이가 살아난다.

부모들은 'TV 안보기 운동' 기간 동안 자녀가 TV를 켜달라는 소리를 하지 않자 자신이 그동안 얼마나 자녀를 습관적인 TV 시청자로 길들여가고 있었는가를 깨달을 수 있었다. 비디오 가게를 그냥 지나치지 못하고 보여 달라고 떼를 쓰거나 TV 만화시간이면 의례히 TV 앞에 앉았던 자녀가 TV 없이도 얼마든지 즐거운 시간을 보낼 수 있는 것을 보고 놀랐다고 했다. 불과 5일이라는 짧은 기간이었지만 첫 이틀 동안은 습관적으로 TV에 손이 가고 또 아이와 노느라 힘들게 느껴졌으나 제 삼 일이 지나면서 점차 집안도 안정되어 가고 아이도 집에서 할 일을 스스로 계획하고 찾아 했다고 보고했다.

#### 2) 텔레비전을 끄면 부모가 살아난다.

'TV 안보기 운동'을 하면서 유아기 자녀를 둔 많은 부모들은 동생을 키우느라, 또는 직장생활에 지쳐 TV를 자녀 돌보는 도구로 곧잘 이용하던 묵은 습관을 돌아볼 수 있는 좋은 계기가 되었다고 했다. 특히 아버지와 자녀와의 유대가 강화되어 자녀가 "아빠하고 같이 자겠다."고 한다든지 "아빠가 좋다."는 고백을 하여 자녀 키우는 재미를 느끼게 되었다는 아버지의 응답도 적지 않았다.

#### 3) 텔레비전을 끄면 부부가 살아난다.

유아기 자녀가 있는 가정의 일상적인 저녁시간 풍속도는 어머니는 부엌에서 식사준비를 하고 아버지는 직장에서 돌아와 신문 보고, TV 보며 간간히 떠드는 아이에게 조용히 놀아라하고 지시하거나, 더 어린 자녀를 돌보는 것이었다. 그러나 부인은 남편이 좀 더 아이와 적극적으로 놀아주지 않는 것이 서운하고, 식사를 끝낸 뒤 설거지며 아이 잠재우기까지 혼자 다 해야 하는 것에 대한 불만으로 남편에게 짜증이 나기도 했는데, 이 기간 동안은 남편이 TV 안보는 대신 아이와

놀아주고 챙겨주니 남편이 고맙고 든든하다고 했다.

TV를 끄고 나니 돕는 배필로서의 역할이 되살아난 셈이다. 그러나 이런 남편의 지원을 받지 못하는 경우, 특히 어린 자녀를 둔 핵가족 주부의 경우는 자녀를 돌봐주던 편리한 도구가 없어져, 직장 일을 끝낸 뒤 아이와 같이 놀아주는 것이 처음에는 너무도 피곤하다고 했다. 그래도 TV를 보지 않고 일찍 잠자리에 들다보니 오히려 수면시간이 증가하여 결과적으로는 오히려 좋아졌다는 보고도 있었다.

#### 4) 텔레비전을 끄면 가족공동체 의식이 살아난다.

가족 구성원 모두가 텔레비전을 보고 싶은 온갖 유혹을 물리치고 대신 다른 유익한 활동을 해보겠다는 결심을 성공적으로 마무리하면서 가족들은 함께 성취감과 감사함을 느꼈다. 그래서 'TV 안보기 주간'이 끝난 다음날 토요일 오후에 가진 'TV 안보기 운동' 종결 가족잔치에는 아버지들이 모두 참여하였으며 적극적으로 활동을 이끌어갔다. 평소 유아원 가족행사에 비하면 아주 적극적이고 많은 가족들이 참가하는 행사가 되었다.

### 04 | 맺는 말

우리는 자녀가 자기 일을 자기가 챙겨서 잘 하고, 책임기를 좋아하고, 친구들과 잘 놀고, 공부도 열심히 하고, 운동도 잘 하고, 자기 나름의 취미활동을 하고, 부모의 의견을 경청하고, 예의바르고, 다른 사람을 존중하고... 그러하기를 원한다. 그러면 그런 어린이로 키울 수 있는 토양을 만들고 본을 보여야 한다. 이는 많은 정성어린 돌봄의 대가를 치르고 얻을 수 있는 축복인 것이다.

그런 정성어린 돌봄의 하나로, 어느 날 하루나 일주일 동안 텔레비전을 보지 않겠다고 선택해 보는 것이다. 온 가족이 텔레비전을 끄고 서로 같이 운동을 하고, 놀며, 이야기 나누고, 책보기를 하면서 함께 보내는 시간을 늘리는 것이다. 각 가정이 그렇게 하기 어렵다면 아이가 다니는 기관에서 이런 운동을 주도해 주도록 청해 보자. 확실히 해볼만 할 것이다. 