

# THE PARENT LETTER



About Our Kids: A Letter for Parents by the NYU Child Study Center



제 6 권, 제 8 호

2008 년 4 월

## 헬리콥터 양육

### 헬리콥터 양육이란 무엇인가?

어쩌면 이 말은 시대를 대변하는 말인지도 모릅니다. 전자통신과 과학기술이 무한 발전을 거듭하는 현대에는 부모와 자녀 간의 물론이고 모든 사람들이나 물건에 대한 접근도 무척 용이해졌습니다. 헬리콥터 부모란, 자녀에게 지나칠 정도의 관심을 기울이며 모든 위해나 실패로부터 자녀를 보호하기 위해 항상 동분서주하는 이를 지칭하는 용어입니다. 이러한 양육 행동은 자녀의 욕구에 맞추어 행해지거나 조절되기보다, 단지 헬리콥터처럼 자녀의 머리 위를 맴돌며 감시하는 양육의 방식입니다.

확실히 헬리콥터는 긴급 상황에 중대한 역할을 하지만, 정기적으로 자주 이용하기에는 용이하지 않습니다. 이와 유사한 맥락으로, 헬리콥터 양육현상은 자녀의 삶을 지나치게 순조롭게 만들어서 아동이 스스로의 실수로부터 학습할 기회를 박탈하게 될 수도 있습니다. 헬리콥터 부모들은 자신이 나서서 중재자 역할을 해야 할 때와 자녀 스스로 문제를 해결하게 두어야 할 때를 구분하는 데 어려움을 느낍니다.

### 왜 발생하는 현상인가?

대다수 헬리콥터 양육이 자녀에게 최상의 조건을 제공하고자 하는 지극히 고결한 취지로부터 생겨나는데, 헬리콥터 부모는 이로 인한 의도하지 않은 장기적인 부정적 결과에 대해 알아차리지 못하는 경우가 많습니다. 또한, 시키고 재촉하고 응석을 받아주지 않으면, 부모가 인식하는 필수사항을 자녀가 달성하지 못할 수도 있다는 생각이 헬리콥터 양육을 초래할 수도 있습니다. 대부분의 헬리콥터 부모들이 자녀의 부족한 성취 능력이나 눈에 보이는 실수들까지도 모두 자신의 탓으로 돌리거나 혹은 자신의 양육 능력을 직접적으로 반영한다고 느낍니다. 아동의 학업 및 과외 활동에 대한 요구가 사상 초유로 높아지면서, 헬리콥터 부모들은 자녀에게 주로 해결할 문제를 제시하기보다는 암기해야 하는 해답을 제공하는 형식의, 자기 기준에 가장 효과적이고 생산적인 도움을 제공하기 위하여 노력하게 됩니다. 하지만, "우리의 위장이 먹고 싶다고 해서 다 소화해 낼 수 없듯이, 아이들도 우리가 줄 수 있는 모든 것을 필요로 하는 것은 아니며" 너무 많은 참견은 자녀가 유능한 인격체로 발달하는 것을 방해할 수도 있습니다. 또한 아동이 자신의 한계를 이해하고, 개인의 삶을 관리하는 데 결정적인 역할을 하는 한계 설정이라는 기술을 익힐 기회를 저해할 수도 있습니다.

### 누가 영향을 받으며, 이에 따른 부정적인 결과는 무엇인가?

헬리콥터 양육 방식으로 기르고 길러지는 것은 자녀와 부모 모두에게 영향을 미칩니다. 많은 부모들이 자녀를 감독하고 세심하게 보살펴야 한다고 스스로 책임을 막중하게 느끼지만, 이를 대체할 만한 양육방식에 무지합니다. 헬리콥터 부모에 의해 모든 문제들이 해결되고 세세하게 보살핌을 받는 아동들은 스스로의 문제에 대해 책임을 지는 방법을 배우기 힘들게 됩니다. 그 결과 이러한 아동들은 삶의 어려움을 이겨내는 데 필요한 요령을 터득하지 못하며, 따분한 세부 사항들은 다른 누군가가 해결해 줄 것이라 지레 생각하거나, 혹은 혼자서는 목적을 달성할 수 없다고 여기게 됩니다. 헬리콥터 부모들은 자녀가 보다 쉽게 아동기에서 성인기로 전환할 수 있도록 돕고 있다고 생각할 수도 있지만, 사실은 그러한 시기를 잠식하고 있는 것인지도 모릅니다.

독립성의 가치를 높이 평가하는 현대 사회에서, 헬리콥터 양육은 아동의 독립심 발달을 저해하고, 문제해결에 있어 점점 더 부모에게 의존하도록 만들 것이라 전문가들은 경고합니다. NYU 아동 연구 센터의 심리학 부교수인 Steven Kurtz 박사는 "아동에게 혼자서 분투하고 노력할 시간을 주지 않는다면, 그들은 문제 해결 능력을 습득하지 못할 것입니다" 라고 말합니다. 시련과 오류를 경험하지 않은 헬리콥터 부모의 자녀들은 점차 더 의존적이고 중독적이 될 것입니다. 자녀가 부모의 과잉 간섭을 포용한다 하더라도, 이는 자녀의 과잉 의존의 직접적인 결과일 가능성이 높으며, 이에 따른 대가를 피하기 힘들 것입니다. 스스로 어려움을 극복해 가며 쌓은 자신감이 없는 아동들은 자신의 능력만으로 희망하는 또는 흡족한 결과를 얻는 것은 불가능하다고 믿게 될 지도 모릅니다. 이 같은 자신에 대한 확신의 부족은 그들이 성인이 된 후까지도 영향을 미칠 수 있습니다.

### 이점은 하나도 없는가?

숙제를 자녀와의 공동 작업으로 생각하고, 자녀에 대한 소개서를 작성하며, 또래 부모들과의 대화를 통해 타 아동과 자녀 간의 분쟁을 해결하는 것에는 분명 이점들도 존재합니다. 하지만 이러한 단기적 이점들이 위에서 논하였던 장기적인 대가를 능가하기는 어려울 것입니다. 학생 참여 전국 설문조사 (National Survey of Student Engagement)에 의하면, 40%에 육박하는 대학 신입생들이 대학에서의 문제에 부모 혹은 보호자가 개입한 적이 있다고 대답하였습니다. 결과를 보다 면밀히 살펴보면 부모의 참견이 많은 학생들은 비교적 학점이 높지 않은 것으로 나타납니다. 어린 아동들의 경우에는, 헬리콥터 부모들의 학업적 과제에 대한 과잉 참견이 아동의 학습 장애나 기본 지식 습득의 부족을 가리고 있을 수도 있습니다.

헬리콥터 양육으로 부모가 자녀의 실패나 실수를 보는 스트레스를 피할 수 있다는 면에서는, 이러한 양육방식이 부모의 감정적 상태를 위한 부차적인 이득으로 작용하는 지도 모릅니다. 또한 일부 부모들은 자녀의 성공이 자신의 존재 가치와 직결 된다고 생각하기도 합니다. 그래서 스스로에 대해서나 자신의 양육 능력에 대해 긍정적인 감정을 느끼기 위한 노력으로 헬리콥터 양육 방식을 고집하기도 합니다. 헬리콥터 부모들에게, 정신과 전문의나 다른 부모 혹은 지원 단체로부터 도움을 구하여 자신 내부의 두려움을 관리하고 자아 존중의 근원을 자녀가 아닌 다른 곳에서 찾기를 충고합니다.

### 헬리콥터 양육방식을 피하면서도 자녀의 삶에 참여하는 방법은 무엇인가?

헬리콥터 양육과 참여적이고 성실한 부모 역할은 상호 배타적인 관계가 아니며, 양쪽 다 지속적인 부모 참여 노력의 일부라고 할 수 있습니다. 헬리콥터 양육은 아동이 장기적으로 필요로 하는 적응 능력 (예를 들어, 성취감의 획득, 실수로부터의 학습, 연령에 따른 독립성의 신장)에 기능적이지 못한 과잉 간섭입니다. 자녀에게 과제나 문제에 대한 도움 및 안내를 제공하는 것과, 자녀를 대신하여 문제를 해결하는 것은 다릅니다. 처음 자전거를 타고 휘청거리는 아이처럼, 자녀는 부모의 도움과 자유를 동시에 필요로 합니다.

미국 인구통계국 (U.S. Census Bureau)은 25 - 34 세 사이의 연령인 성인 중 대략 열의 하나는 부모와 함께 살고 있다고 추정합니다. 하늘 높은지 모르고 치솟는 학비, 점차 높아지는 학자금 대출에 대한 의존, 대학 졸업생들에 의한 부채의 증가, 불안한 취업시장 그리고 집 구하기의 어려움 등이 일부 성인 자녀들을 다시금 부모 품으로 이끄는 것인지도 모릅니다. 부모와 함께 산다고 해서 그것이 꼭 자립 능력의 부재나 독립적인 결정권자로서의 무능함을 암시하는 것은 아닙니다. 하지만, 부모들은 자녀의 도움에 대한 간청을 심사숙고하고, 동시에 문제를 "해결"해 주고 싶어하는 스스로의 욕구를 면밀히 검증해 볼 필요가 있습니다. 부모의 조언이 자녀의 성인기까지 유용하기 위해서는, 양육상의 지도가 아동 스스로의 문제해결 능력을 고립시키거나 대체하는 것이어서는 안 됩니다.

아래의 항목들이 진단 자체나 진단에 관련된 척도는 아니지만, 만약 자신이 이들 중 하나에라도 해당된다면 자녀의 삶에 과잉 간섭을 하고 있는 지도 모릅니다:

- 당신의 간섭 없이는 자녀가 과제를 제대로 수행할 수 없다고 느끼십니까?
- 자녀의 학업 및/혹은 과외적 활동을 감시하고 계십니까?
- 숙제가 공동의 작업입니까?
- 당신 스스로의 존재 가치가 자녀의 성과와 깊게 연관된다고 느끼십니까?
- 자녀가 스스로 문제를 해결할 기회를 가지기 전에 그 문제를 해결해 주려고 동분서주 하십니까?
- 하루에 여러 차례 자녀에게 전화하고, 혹시나 자녀로부터 부재중 전화가 왔는지 메시지를 확인하며, 자녀에게 수시로 전화하라고 시키십니까?

정황이나 자녀의 연령에 따라 이러한 항목들이 헬리콥터 양육을 암시할 수도 있습니다. 정신과 전문의들은 이러한 양육 습관으로 인해 여러분의 자녀가 장기적인 기능상 위험에 처해 있는지 누구보다 잘 평가해 줄 것입니다. 더불어, 부모 지원 단체 및 개별 치료 요법은 세세한 관리 욕구를 억누르지 못하는 부모에게 도움을 줄 것입니다.

만약 자신이 헬리콥터처럼 자녀의 머리 위를 맴돌고 있다고 생각되면, 자녀에게 문제해결을 지도할 때 다음의 4 가지 단계가 도움이 될지도 모릅니다: 1 단계) 자녀의 최근 문제에 공감하십시오; 2 단계) 자녀의 생각과 그들이 취할 행동에 대해 물어보십시오; 3 단계) 다양한 선택이나 해결 방법에 대해 아이디어를 내는 것을 도와 주거나 함께 아이디어를 내고, 도출된 각각의 해결 방법에 따른 결과를 아동 스스로가 분석할 수 있도록 도우십시오; 4 단계) 아동에게 문제를 해결하거나 혹은 해결하지 않도록 권한을 주십시오.

자녀가 서투른 선택을 한다면, 그것이야말로 두 가지 교훈을 배울 수 있는 행운이라는 것을 명심하십시오. "놓아 주기"를 배우는 것은 언제나 어렵지만, 자신의 양육 방식에 대해 인식하고 자녀에게 도움이 되지 않는 면들을 고치려고 하는 태도는 더 나은 양육을 제공하고 긍정적인 역할 모델이 되는 데에, 그리고 중국에는 자녀의 장기적 행복에 결정적인 역할을 할 것입니다.

### 문학 석사, 이학 석사, 임상심리 박사과정 및 NYU 아동 연구 센터, 주의력 결핍 및 과잉 행동 장애 협회 수련의 Samantha Miller 집필

#### NYU 아동 연구 센터(NYU CHILD STUDY CENTER)에 대하여

NYU 아동 연구 센터는 아동 및 청소년의 정신과 장애에 대한 연구 조사, 예방 및 치료를 전문으로 하고 있습니다. 본 센터에서는 불안, 우울증, ADHD, 학습 및 집중력 장애, 자폐증, 식사 장애, 충격 및 스트레스 관련 증상 등의 다양한 장애를 지닌 아동들과 청소년들에 대한 평가 및 치료를 제공하고 있습니다.

저희 센터에서는 특정 장애 및 연령대 그룹을 대상으로 수많은 치료 연구를 무료로 실시합니다. 이러한 연구들 중에서 어느 것에 귀 자녀가 적합한지를 알아보시려면, (212) 263-8916 번으로 전화 하시거나 웹사이트 <http://www.aboutourkids.org/professionals/research> 를 방문하여 주시기 바랍니다.

여러분이나 여러분의 자녀에게 긴급한 도움이 필요한 경우, 뉴욕시 정신 건강 협회(Mental Health Association)의 프로그램인 1-800-LIFENET(1-800-543-3638)으로 전화하시면, 주 7일 하루 24 시간 내내 이용 가능한 정신 건강 전문가의 도움을 받을 수 있습니다. 본 지원 서비스는 다음과 같은 언어로도 제공됩니다: 스페인어: 1-877-298-3373, 중국어: 1-877-990-8585. 기타 언어는 통역사를 요청하십시오.

아동 정신 건강 및 양육 문제에 대해 더욱 자세한 정보, 지침 및 실질적 제안을 원하시면, NYU 아동 연구 센터(NYU Child Study Center)의 웹 사이트 [AboutOurKids.org](http://AboutOurKids.org) 를 방문하시기 바랍니다.

ABOUTOURKIDS.ORG

어린이들에게 유년 시절을 되돌려 주는

NYU 아동 연구 센터 (NYU Child Study Center) · 577 First Avenue · New York, NY 10016 · 212 263 6622