

THE PARENT LETTER



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

제 5 권 제 3 호

2006 년 11 월

사춘기의 정서적 삶: 자율성과 자율성 간의 가교 구축하기

한때 사춘기는 반항과 혼돈의 시기로 여겨졌으나, 지금은 이 성장 발달의 한 단계가 과거에 사람들이 생각했던 것보다는 평온한 것으로 인식됩니다. 십대들에게서 종종 찾아볼 수 있는 "반항심"은 발달 과정에서 발생하는 신체적, 인지적, 사회적 변화가 증가되기 때문으로 여겨집니다. 이 시기에 부모들은 마치 자신들의 십대 자녀가 딴 사람으로 변한 것처럼 느낄 수 있습니다. 십대들은 흔히 "감정 변화가 심하고, 쉽게 흥분하며, 논쟁적이고, 결단력이 없으며, 자아에 집착한다"고 묘사됩니다. 한때 온순하던 자녀가 학교 갈 때 어떤 옷을 못 입게 하면 부모에게 대듭니다. 아버지가 설명해 준 세상 이치를 경청하여 잘 따르던 아이가 갑자기 아버지의 설명과 가치관에 대해 의문을 품습니다. 그러나 아직도 여느 때에는 부모님의 조언을 이해하고 받아들입니다. 사춘기 시절에는 부모님께 손을 내밀어 부모님의 지원을 요청할 때와 부모님의 의견을 거부할 때 이 두 가지 정반대의 상황이 모두 나타나며 이 정반대 상황에서 갈피를 못 잡는 것이 사춘기에서 나타나는 전형적인 현상입니다. 가족 간에 일어나는 갈등은 대개는 일상적인 일에 관한 것들입니다. 예를 들면, 자녀의 옷입기, 컴퓨터 사용 시간, 통금시간 정하기 등으로 인해 십대 자녀와 언쟁을 할 수도 있을 것입니다.

어째서 자녀에게 이런 눈에 띄는 변화가 나타날까요? 인생의 이 시기를 통해, 유년 시절과 성년 시절 간의 가교가 형성됩니다. 십대들은 여전히 가족들에게 의지하는 한편 독립심과 자율성을 개발하기 시작합니다. 사춘기는 많은 변화로 채워지며 그런 맥락에서 보면 십대들의 전형적 행동 양식을 이루는 반응을 이해할 수 있게 됩니다.

인지적 변화

사춘기에는 자기 나름대로의 생각에 대한 인식이 증가하여 보다 발전된 판단과 결정이 가능해집니다. 추상적이고 이상적이며 논리적인 사고력으로 십대들은 어떤 문제에 대해 여러 가지 해결책을 제시할 수 있게 됩니다. 추측력도 증가하여 다른 사람의 견해도 좀 더 쉽사리 예측할 수 있습니다. 이러한 변화들은 장기적 관점에서 성장 발달에 긍정적 결과를 가져오나 지금 당장에는 이로 인해 십대들이 더 논쟁적이 되고 우유부단해질 수 있습니다. 이런 행동 양식은 지극히 정상적인 것입니다. 십대들은 흔히 가훈과 윤리 도덕에 도전합니다. 그들은 문제에 대해 훨씬 더 분석적이며, 비판적으로 생각합니다. 이러한 사고 과정은 십대들이 좀 더 독립적으로 성장하고 자아를 형성하는데 도움이 됩니다. 이 시기에 십대들은 그 전까지 부모님들을 이상적으로 바라보았던 시각에서 벗어납니다. 그러므로 부모님께서도 이에 미리 대비하셔야 합니다! 십대 자녀들은 이제 더 이상 부모님의 말씀과 논리를 자연스럽게 받아들이지 않고 오히려 부모님의 논리에 도전합니다. 이런 행동은 십대들의 추상적인 논리 작용과 독립성 추구가 증가됨에 따라 예상되는 자연스러운 행동입니다. 부모님들은 이런 능력들이 사춘기 시절에 개발되는 것임을 인식해야 합니다. 그러므로, 십대들이 자신들이 내린 결정이 어떤 결과를 가져올 것인지 아주 정확하게 예측할 수 있다고 주장하면, 부모님은 중요한 일에 있어서 자녀를 지켜 보면서 지도와 조언을 해주셔야 합니다.

신체적 변화

사춘기가 시작되면 호르몬 수치가 증가하여 남성과 여성 모두 신체적 변화를 겪게 됩니다. 평균적으로 여성들은 남성들보다 사춘기를 좀 더 일찍 경험하며, 남성과 여성에 대해 전보다 더 의식하게 됩니다. 또한, 사춘기 십대들은 필요한 만큼 충분한 수면을 취하지 않을 때가 많습니다. 9 시간 정도 수면을 취해야 함에도 대부분의 십대들의 수면 시간은 7.5 시간이며, 대개는 밤 늦게 자고 아침에 일찍 등교 해야 하기 때문입니다. 이런 이유로 수면 시간이 부족하게 되면 특히 아침 시간에 짜증이 더 심해질 수 있습니다. 그리고 주말에 늦잠을 자는 것을 볼 수 있습니다. 토요일, 일요일에 부족한 잠을 보충할 수도 있겠지만 십대들의 경우, 정오 이후까지 늦잠을 자면 정상적인 수면 주기가 깨질 수 있기에 피해야 합니다.

사회적 변화

이 시기에는 또래 관계 역시 변화합니다. 십대들은 또래 그룹이나 “집단”을 형성하는 경향이 더 강합니다. 그들은 다른 사람들이 자신들의 아주 작은 행동거지 하나도 눈치챌 거라 생각하면서 마치 자신들이 모든 관심의 중심 대상인 듯 느낍니다. 이런 문제는 부모님보다는 십대들이 훨씬 더 심각하게 받아들입니다. 사춘기 시절에는 여러가지 다양한 방식으로 또래 그룹과 함께 어울리기 위해 노력합니다. 자신의 외모와 교우 관계에 부쩍 더 많은 관심을 기울이는 것을 볼 수 있습니다. 이런 변화의 대부분은 자신이 누구이며 자신의 가치관을 발견하고자 하는 십대의 정체성 확립 추구하고 연관되어 있습니다. 한편, 십대들은 또래 집단에 속하길 원하기 때문에 또래 집단으로부터 부정적인 압력을 받기 쉽습니다. 부모님들이 십대 자녀가 속해 있는 또래 그룹을 모니터하고 만약 자녀가 위험한 행동에 연루되어 있으면 개입하는 것이 중요합니다.

부모님의 역할은?

- 부모님은 십대 자녀에게 탐험의 자유와 함께 정서적인 지원도 베풀 수 있습니다. 가족 내에서 사춘기 자녀에게 좀 더 많은 결정권을 부여하여 그를 성장하는 성인으로서 대우하십시오.
- 건강한 수면 습관을 들이도록 하십시오. 잠자리에 들기 전에 몸과 마음을 편히 하는 데 도움이 되는 방법을 찾도록 하십시오. 일찍 잠자리에 들 수 있도록 방과 후 낮잠과 카페인 섭취는 최대한 줄이십시오. 부모님께서 먼저 모범을 보이십시오!
- 부모님은 어떤 규칙을 정해 놓았으면 일관성 있게 지키시되, 다정함과 포용력으로 자녀에게 자율성을 허락하십시오. 규칙과 제한 규정이 어째서 필요한지에 대해 지속적으로 자녀들과 대화해야 합니다. 이러한 대화는 자녀들이 부모님의 지도를 신뢰하도록 하는 데 도움이 됩니다.
- 자녀의 친구들을 모니터하십시오. 어떤 친구들과 얼마나 오랫동안 함께 시간을 보내는지 알고 계십시오. 앞에서 언급했지만, 십대들은 또래 친구들이 보여주는 일탈 행위에 쉽게 영향을 받습니다. 자녀의 교우 관계를 모니터 하되 어느 정도 거리를 두어 자녀가 스스로 결정하고 스스로에 대해 신뢰할 수 있도록 하십시오. 자녀에게 계속 엄격하기만 해서는 오히려 자녀가 자기 마음대로 행동하도록 부추기는 것이나 다름 없습니다.
- 스포츠, 클럽, 특별한 취미 활동 등 십대 자녀들이 중요하게 생각하는 활동들을 지원하십시오. 이는 자녀들의 자신감과 자신에 대한 평가를 증진시킵니다.
- 가족 간의 갈등을 다룰 때, 부모님은 어느 특정한 "전투"를 선택할 수 있습니다. 사소한 충돌(즉, 주말에 늦잠자기나 헤어 스타일 바꾸기 등)을 최소화하는 한편, 지속적으로 제한을 두고 자녀의 행방을 모니터하십시오.
- 마지막으로, 혹 자녀들이 관심 없어 할지라도 가급적 자녀들을 토의에 참여시키도록 노력하십시오. 꾸준히 시도하십시오! 자녀가 부모님의 조언을 바라고 소중히 여길 때가 있을 것입니다.

NYU 아동 연구 센터, 알렉산드라 드조지(Alexandra DeGeorge) 박사에 의해 작성되고 개발되었음. 상담 문의는 전화 (212) 263-6622 번으로 연락 주십시오.

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

NYU 아동 연구 센터는 아동 및 청소년의 정신 건강 문제에 대한 연구 조사, 예방 및 치료를 전문으로 하고 있습니다. 본 센터에서는 불안, 우울증, 학습 및 집중력 장애, 충격 및 스트레스 관련 증상 등의 정신 건강 문제를 지닌 아동들과 청소년들에 대한 평가 및 치료를 제공하고 있습니다.

저희 연구 센터에서는 특정 장애 및 연령대 그룹을 대상으로 제한된 회수의 임상 연구를 무료로 실시합니다. 여러분의 자녀가 이러한 연구의 대상이 되는지의 여부를 알아보시려면, (212) 263-8916 번으로 전화해 주십시오.

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 를 방문하시기 바랍니다.

AboutOurKids.org

THE NYU CHILD STUDY CENTER ONLINE

어린이 정신 건강의 모습을 변화시키는

NYU Child Study Center

577 First Avenue

New York, NY 10016

이 가정 통신문은 Joseph Healey 씨의 적극적인 지원을 받았습니다