

THE PARENT LETTER



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

제 4 권 제 2 호

2005 년 10 월

대학 입학 신청 과정: 자녀가 잘 대처할 수 있도록 지원하기

대학 입학 신청 기간 동안 10대 자녀나 부모님이 받는 스트레스는 불가피한 경험입니다. 이를 긍정적인 경험(사춘기의 10대 자녀들이 앞으로 평생 살아나가는 데 있어 도움이 될 상황 대처 능력을 키우고 실천에 옮길 수 있는 기회)으로 만들기 위한 몇 가지 가이드라인이 여기 있습니다.

10대 자녀와 학부모님 모두에게 스트레스가 되는 과정

10대들은 대학 입학 신청 그 자체로써 자연스럽게 불안 초조상태에 빠집니다. 여러 가지 급한 과제, 세부 사항, 마감일 준수 등, 입학 절차 자체가 시간이 길고 많은 일들이 연관되어 있어 이 과정을 거치는 내내 10대들은 타인의 평가에 대해 압박감을 느끼고 또한 치열한 경쟁을 느끼게 됩니다. 더욱이, “성공”- 이 경우, 학교에 입학하는 것 -이란 끝마침(고등학교 졸업, 익숙한 환경 및 친구들과의 이별, 집과 가족을 떠난 생활, 사춘기의 끝)이 곧 시작임을 상징한다는 점에서 이중 칼날의 검이나 마찬가지로입니다.

동일한 이유로, 대학 입학 과정은 자녀가 그러한 불확실성과 갈등에 직면한 모습을 바라보아야 하는 학부모님께도 스트레스가 됩니다. 대학 방문 일정을 세우고, 힘겨운 학비 조달 문제를 해결하며 기타 대학 입학과 관련된 행정적 절차를 두루 살피는 가운데 학부모님의 책임도 점점 커져갑니다. 게다가, 자녀가 집과 가족을 떠남으로써 다가올 변화에 대한 학부모님 자신의 자연스런 양면적 감정과도 싸워야 합니다.

긍정적인 배움의 경험

그러나 밝은 면도 있습니다; 성공적 삶의 중요 요인중 하나는 어려운 상황에서도 이에 내재된 이점을 보도록 배우는 것입니다. 이는 두말할 나위 없이 학부모님이 자녀들에게 바라는 능력이며 대학 입학 과정은 이런 능력을 발휘하기에 더할 나위 없이 좋은 기회로 간주될 수 있습니다. 이런 관점에서 볼 때, 대학 입학 절차는 자녀가 성인으로 성장하는 과정에 있어 여러 번 도움이 될 소중한 배움의 기회로 간주될 수 있습니다. 예를 들면, 대학 입학 절차는 자녀가 복잡한 프로젝트를 체계화시켜 수행하는 방법과 불확실성과 스트레스에 직면하여 낙천성을 유지하는 방법, 또한 평가 인터뷰 동안 침착함을 잃지 않도록 하는 방법 등-어떤 일에서나 모두 중요한 능력-을 배울 수 있는 아주 좋은 기회입니다.

이 과정 동안 부모로서 어떻게 자녀가 이 상황에 잘 대처하여 나갈 수 있도록 도울 수 있을까요?

- 과정이 시작되기 전, 조용한 시간에 자녀와 마주 앉아 다음과 같이 질문하십시오: “내가 어떻게 하면 너를 최대한으로 도울 수 있을까?” 우선 이렇게 하여 자녀와의 대화를 시작하고 자녀가 부모님께서 다음과 같이 하길 원하는지 서로 의논하여 결정하실 수 있습니다:
 - 입학 신청 과정 동안 계속해서 직접적으로 관여하길 원함(예, 자녀의 심신이 정리되도록 도와주고 마감일을 알려주며 자녀의 학업에 대해 검토 및 분석하기)
 - 또는 안전망으로서의 역할을 기대함(예, 자녀가 직접적으로 분명하게 부모님의 도움을 요청하거나 부모님의 도움이 필요함이 자명한 경우에만 관여함.)
- 아주 침착하게 냉정을 잃지 않고 끝까지 낙관적인 태도를 취하십시오. 이 기간 동안 자녀의 조바심이 부모님의 조바심이 되지 않도록 주의하는 것이 중요합니다. 지나치게 관여하거나, 과정에 대해 불만을 토로하거나, 대학 진학 상담교사에게 연성을 높이거나, 자녀가 정말로 스스로 해야 할 과제를 대신 해주기 등- 이러한 모두가 틀림없이 자녀에게 입학 과정이란 부정적이고 엄청 부담스런 과정이란 개념을 강화시킵니다 (“봐요, 엄마는 어느 쪽도 처리할 수 없어요”).
- 합리적인 목소리를 내십시오. 완벽한 학교 따위는 없음을 자녀가 깨닫도록 도와주십시오 - “상향 지원 학교”에서부터 “하향 지원 학교”에 이르기까지 모두 각기 장점과 단점이 있습니다. 부모님께서 자녀의

불안하고 초초한 마음을 이해하나, 이 과정을 잘 극복해 내리라는 것- 수 많은 학생들이 매년 이 과정을 극복하며 닥의 자녀도 다를 바 없을 것-임을 자녀에게 다시 한번 확인시키십시오. 자녀가 특히 의기소침해 있을 때 그가 과거에 훌륭히 해냈던 일(구체적 사례로써)-아름다운 글을 쓰고, 어려운 과제를 훌륭히 완수하거나 발표를 잘 했던 일-을 상기시키십시오.

- 이 과정을 거치면서 겪게 되는 불안 초조와 스트레스만큼이나 여기에는 또한 즐거움과 신나는 일이 있음을 깨닫도록 도와주십시오. 앞으로 수개월간 자녀가 마음의 준비를 하는데 필요한 모든 물품을 사기 위한 특별 쇼핑 외출을 함으로써 자녀가 자신의 노고에 대해 설레는 마음을 갖도록 도와주십시오(해마다 개학전 쇼핑이 얼마나 신나는 일인지 기억하시나요?). 자녀가 대학 지원과 관련된 대부분의 일을 처리할 수 있는 특별한 “중앙 지휘소”를 만들고 꾸미도록 도와주십시오. 자녀의 중앙 지휘소에 걸어 둘 커다란 달력을 준비하여 마감일 표시를 도와주고 각 과제의 일정표를 만들도록 도와주십시오. 이런 종류의 활동들은 처음엔 매우 부담스러울 정도로 많은 양으로 인식되었던 일들을 수행 가능한 일련의 작은 일들로 세분화시키는 데 도움이 될 것입니다. 추가적 인센티브로서, 주요 일정을 처리했을 때마다 그에 따른 보상을 계획하십시오 (예, 에세이를 끝냈을 때 이를 축하하는 의미로 외식을 한다던가 또는 다른 특별 과제를 완료했을 때 계획된 “휴가”를 준다든가 따위).
- 부모님의 유머 감각을 계속 유지하십시오. 웃음과 재미난 시간은 어떤 난관도 견딜만한 것으로 만듭니다. 다소 심한 유머도 그럼에도 불구하고 재미있습니다. 유머와 그 유머 속에 내재된 불합리성을 부모님이 이해하는 것이 대학 입학 신청만큼이나 복잡하고 감정적인 과정임을 자녀에게 보여줄 수 있다면, 부모님께서도 자녀에게 지금의 상황이 진정 위험하거나 또는 부모님과 자녀가 함께 협력해서 헤쳐나갈 수 있는 능력 밖에 있는 것이 아님을 상기시키는 것입니다.

전문적 도움을 구하고자 할 때

이 문제와 관련된 자녀의 정서 불안 상태가 심각하지 않아서, 기존의 정신 치료요법이 필요치 않더라도, 심리 요법사들이 단기간 동안 자녀와 함께 한다면 직접적인 고민거리를 줄이고, 문제를 해결하며, 목적을 이루도록 하는 데 도움이 될 것입니다.

Katherine Dahlsgaard 박사와 NYU 아동 연구 센터의 직원들에 의해 작성되고 개발되었음.

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

NYU 아동 연구 센터는 아동 및 청소년 정신 건강 문제에 대한 연구조사, 예방 및 치료를 전문으로 하고 있습니다. 본 센터에서는 불안, 우울증, 학습 및 집중력 장애, 충격 및 스트레스 관련 증상 등의 정신 건강 문제를 가진 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 임상 연구의 대상이 되는지의 여부를 알아보시려면, (212) 263-8916 번으로 전화해 주십시오.

여러분이나 여러분의 자녀에게 긴급한 도움이 필요한 경우, 뉴욕시 정신건강 협회(Mental Health Association)의 프로그램인 1-800-LIFENET(1-800-543-3638)으로 전화하셔서, 주 7일 하루 24 시간 내내 이용 가능한 정신 건강 전문가의 도움을 받을 수 있습니다. 이 도움은 다음과 같은 언어로도 이용하실 수 있습니다; 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 실질적인 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.