

THE PARENT LETTER



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

NYU
Medical
Center

제 6 권, 제 1 호

2007 년 9 월

대학 진학 자녀를 돕기 위한 지침: 부모님을 위한 지침

자녀의 대학 진학은 자녀뿐만 아니라 가족 모두에게도 커다란 전환기입니다. 상황에 따라 학생들은 집에서 가까운 학교로 통학하기도 하지만, 학업을 위해 먼 곳으로 떠나야 하는 경우도 있습니다. 그럼에도 불구하고, 자녀의 대학 진학은 자녀가 부모로부터 독립해 성인기에 접어들었음을 상징합니다. 자녀의 대학 진학은 부모와 자녀에게 매우 흥분되는 경험인 동시에, 슬픔, 상실감, 우려감을 안겨줄 수 있습니다. 자녀와 부모 모두, 미래에 대해 흥분을 느끼면서도 서로를 떠나는 것에 어려움을 느낄 수 있습니다. 아래의 내용은 대학 진학을 앞둔 자녀와 그 부모를 위한 구체적인 지침입니다.

대학 진학 자녀를 둔 부모님을 위한 지침

- **자녀와 대화하십시오.** 자녀가 대학 진학을 앞두고 우려하거나 두려워하는 것에 대해 마음을 열고 대화하십시오. 고등학교, 친구, 일상 생활의 편안함과 익숙함을 떠나는 것에 자녀가 어떤 생각과 느낌을 갖는지에 대해 이야기하십시오. 자녀의 학업 성적, 경제적 책임감, 안전 유의사항, 기타 우려 사항에 대한 부모님의 생각을 말해주는 것도 중요합니다.
- **자녀를 교육하십시오.** 여러분의 자녀는 성인의 감독을 그다지 받지 않는 대학 생활 속에서 더 무거워진 사회적 압력을 받게 될 것입니다. 대학 생활 동안의 성 관계, 약물, 술에 대해 미리 이야기하고 위험을 무릅쓴 경솔한 행위의 결과에 대해서도 설명해 주십시오. 자녀가 대학 생활을 충분히 경험하면서도 안전을 유지할 수 있는 여러 방법들에 대해 논의하십시오.
- **안심시켜 주십시오.** 여러분의 자녀는 자신이 떠나고 난 후의 가정 생활이 어떻게 될 지 불안해 할 수도 있습니다. 자녀에게 가족들이 자녀를 몹시 그리워하긴 해도 가정 생활은 잘 유지될 것이라고 안심시켜 주십시오. 이 중요한 인생의 전환기를 맞은 대학생 자녀에게 관심과 지지를 표시해 주십시오.
- **스스럼 없는 대화를 나누십시오.** 자녀가 지지를 받고 자기 이야기를 잘 들어주는 사람이 있다는 느낌을 가질 수 있는 환경을 만들어주십시오. 자녀의 감정에 공감하고 자녀의 말에 귀 기울이고 있음을 보여주십시오. 예를 들어, 다음과 같이 말할 수 있을 것입니다: "대학으로 떠난다고 생각하니 긴장되나 보구나."
- **미리 준비하십시오.** 흔치 않은 응급 상황에 대해서도 사전 안전 계획을 세우십시오. 긴급 상황 시에 도움을 요청할 수 있는 가까운 연락처를 리스트로 작성하도록 자녀를 도와주십시오. 가족이나 친구 중에 대학 캠퍼스에 가까이 사는 사람이 누가 있는지 파악하십시오. 긴급 상황 시에 자녀가 집에 돌아올 수 있도록 계획을 세우십시오.
- **자녀에게 언제든지 도움을 줄 수 있다고 확신시켜 주십시오.** 여러분의 자녀에게 특별한 도움이 필요한 경우에는, 대학 캠퍼스나 인근 마을/도시로부터 필요한 도움을 받을 수 있는지 문의하십시오. 자녀의 특별 치료 및 특별 숙소와 관련된 결정 과정에 자녀도 참여시키십시오.

대학 첫 해를 위한 지침

- **적정한 균형을 유지하십시오.** 대학생 자녀에게 자립심과 독립심을 갖도록 격려하십시오. 그러나 필요한 경우 항상 자녀를 도울 것이라는 사실도 상기시켜 주십시오. 대학생 자녀가 자기 스스로 목표를 설정하고 추구하며, 자기에게 맞는 전공이나 친목 활동 등을 스스로 선택할 수 있도록 하십시오.
- **지속적으로 연락을 주고받으십시오.** 전화 통화나 이메일, 카드나 간단한 선물을 보내, 여러분이 자녀를 늘 생각하고 있음을 알게 하십시오. 자녀와 상의하여 전화 통화나 온라인 채팅을 위한 일정한 시간을 정하십시오.
- **자녀가 가족의 일원임을 항상 상기시켜 주십시오.** 자녀는 비록 다른 곳에서 살고 있더라도 가족과 일체감을 느끼고 싶어합니다. 대학생 자녀를 중요한 가족 결정에 참여시키고 집에서 일어나는 사건과 활동에 대해서도 이메일 등을 통해 꾸준히 알려주십시오.
- **긍정적인 관계를 맺도록 격려해 주십시오.** 자녀가 교내 활동이나 대학 생활에 적극적으로 참여하여 우정을 쌓고 가족 외의 지원 체계를 구축할 수 있도록 격려해 주십시오. 친밀한 사교 관계나 지원 체계는 스트레스가 많을 수 있는 대학 생활을 보내기 위한 매우 중요한 요소입니다.
- **자녀에게 봉사하는 삶을 일깨워 주십시오.** 자녀들은 지역 사회에 적극적으로 참여함으로써 책임감, 통제력, 성취감 등을 느낄 수 있습니다. 자녀에게 봉사활동을 통해 타인을 돕도록 장려하십시오.

• **항상 도움을 받을 수 있다는 사실을 상기시켜 주십시오.** 대학생 자녀가 스트레스, 무력감, 초초함을 느낄 때는 언제든지 도움을 받을 수 있다는 사실을 자녀에게 지속적으로 알려주십시오. 자녀가 가족, 친구, 전문가들에게 도움을 구할 수 있다는 사실을 일깨워 주십시오. 캠퍼스 내의 정신 건강 서비스에 대해 자녀와 이야기해보십시오.

• **위험 신호가 있는지 확인하십시오.** 자녀와 대화하면서 자녀의 기분, 행동, 사교적 활동에 커다란 변화가 있는지 살펴보십시오. 만약 자녀에게서 사회 기피, 우울증, 민감함, 술이나 약물의 과다 복용, 학과 공부를 따라잡지 못하거나 외롭다는 말 등과 같은 위험 요소를 발견하면, 자녀를 데리고 전문가의 도움을 받으시는 것이 좋습니다.

대학생 자녀에 대한 돈 관리 교육 지침

• **책임감을 심어 주십시오.** 자녀가 요금 납부 및 예산 관리 등과 같은 일상의 경제적 문제에 책임을 지도하도록 가르치십시오. 여러분이 자녀의 생활비를 보조할 계획이라면, 현실성 있는 액수를 월 단위로 산정한 다음 자녀에게 주십시오. 자녀가 요금 납부, 식비, 사교/취미 활동 등에 적정한 액수를 할애할 수 있도록 허락하십시오. 자녀에게 은행 구좌 만들기, 수표 결산하기, 경비 계획하기 등에 관해 가르쳐 주십시오.

• **독립심을 북돋우십시오.** 자녀가 돈을 더 필요로 하면, 파트타임으로 하는 일이나 근로 장학생, 기타 교내 일자리를 알아보도록 권유하십시오. 자녀는 경험을 쌓는 동시에 직업 선택에 도움을 얻을 수 있는 유급 인턴십을 찾아낼 수도 있습니다.

• **신중함을 가르쳐 주십시오.** 대학생들은 종종 신용카드를 만들고, 비싼 운동 시설, 은행, 휴대폰 회사와 계약을 맺는 유혹을 받습니다. 자녀에게 이러한 계약에 따르는 책임과 경제적 의무, 그리고 보이지 않는 수수료가 있을 수도 있다는 사실을 알려 주십시오. 자녀는 대학 생활 동안의 경제적 지원을 위해 학생 대출을 받고자 할 수도 있습니다. 이러한 결정에 대해, 그리고 과도한 신용 채무의 잠재적인 영향에 대해 자녀와 대화를 나누십시오.

부모님 스스로를 돌보기 위한 지침

자녀를 대학으로 떠나 보내는 이 중요한 전환기 동안, 부모들은 자녀와 떨어지는 것을 힘들어 할 수 있습니다. 형제자매의 책임이 늘어나거나 일상적인 생활 절차가 변하는 등, 가족 구조의 변화도 두드러질 수 있습니다. 대학 진학 자녀를 둔 부모는 자신의 시간을 생산적으로 사용하고 스스로를 보살피는 것이 중요합니다. 아래의 몇 가지 지침을 참고하십시오:

• **자신만의 시간을 즐기십시오.** 여러분 자신의 관심사를 재발견하고 새로운 활동을 시도해 보십시오. 즐거운 활동과 자신의 관심사에 초점을 맞추다 보면 기분도 좋아지고 자신감과 성취감을 느낄 수 있을 것입니다.

• **건강을 유지하십시오.** 영양가 있는 식사, 운동, 충분한 휴식 등, 건강한 생활을 유지하십시오.

• **미리 계획을 세우십시오.** 방학이나 동창회에 맞춰 자녀를 볼 수 있도록 미리 일정을 계획하십시오. 그 계획이 자녀의 일정에도 맞는지 먼저 상의하십시오.

• **도움을 구하십시오.** 친구나 가족과 시간을 함께 보내고 여러분이 겪고 있는 과정을 이해하는 사람들과 대화를 나누십시오. 정신적인 압도감, 고통, 혼란이 너무 커서 일상 생활에 지장이 있을 정도면, 의사나 정신 건강 전문가의 상담을 받으십시오.

저자: NYU 아동 연구 센터 (NYU Child Study Center)의 Karen D'Angelo 박사와 Demy Kamboukos 박사
상담 전화는 (212) 263-6622번을 이용하십시오.

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

NYU 아동 연구 센터는 전국적인 차원에서 아동 정신 건강 문제에 대한 인식을 제고하고 아동 및 청소년 정신 질병의 예방과 발견, 그리고 치료법을 발전시키기 위해 필요한 연구조사를 수행하는 일에 헌신하고 있습니다. 본 센터에서는 불안, 우울증, ADHD, 학습 및 집중력 장애, 자폐증, 아스퍼거 (Asperger) 증후군, 식사 장애, 뚜렛 (Tourette) 증후군 및 운동 장애, 충격 및 스트레스 관련 증상 등의 다양한 장애를 지닌 아동들과 청소년들에 대한 평가 및 치료를 제공하고 있습니다.

본 센터에서는 특정 장애 및 연령대 그룹을 대상으로 수많은 치료 연구를 무료로 실시하고 있습니다. 이러한 연구들 중에서 어느 것에 귀 자녀가 적합한지를 알아보시려면, (212) 263-6622 번으로 전화 하시거나 웹사이트 www.aboutourkids.org/research/studies.html을 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 24시간 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 대한 더 자세한 정보, 지침 및 실용적 제안을 원하시면, NYU 아동 연구 센터(NYU Child Study Center)의 웹 사이트 www.AboutOurKids.org를 방문하시기 바랍니다.

AboutOurKids.org

어린이들에게 유년 시절을 되돌려 주는