

THE PARENT LETTER



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



제6권 10호

2008년 6월

독립의 징후들

자녀가 독립할 준비가 되어 있음을 어떻게 알 수 있는가?

독립심을 기르는 것은 어린이와 사춘기 청소년들의 중요한 목표입니다. 어린이들은 성장 과정을 거치면서 새로운 일련의 인지적, 사회적, 정서적 소양을 익히며 부모로부터의 독립심을 키우고 어른의 보호와 감독을 받아야 할 필요성이 줄어들게 됩니다. 궁극적으로 자녀가 독립적인 삶으로 성공적으로 이행할 수 있도록 가족이 함께 협력해야 합니다. 그러나 그 과정에서 부모님들은 자녀가 친구 집에서 자고 오기, 혼자 집에 남아 있기, 데이트 하기 등과 같은 독립된 행동들을 할 준비가 되어 있는지 그 시점과 관련하여 중요한 결정을 내려야 합니다. 부모님들은 발달 과정상의 중대한 변화 시점을 이해하고 어른들의 보호와 감독을 점진적으로 안전하게 줄여 나가는 방법을 배움으로써 자녀의 독립심을 키워줄 수 있습니다.

발달 과정상의 중대한 변화 시점을 인지하기

어린이들은 보편적이고 예측 가능한 방식으로 성장하고 발달하는 경향이 있습니다. 그러나 어린이의 주변 환경, 문화, 건강 상태 그리고 개인적 특성 등과 같은 요인들에 따라 발달 속도에 영향을 미칠 수 있습니다. 발달 속도에 있어 정상적 편차 범위는 실제적인 나이로 두 살이나 학년으로는 두 개 학년까지 차이가 날 수 있습니다. 어린이의 발달 속도가 저마다 다르다는 점을 인식하신다면 자녀가 다른 또래들이 참여하는 활동에 참여할 만큼 아직 성장 발달 측면에서 준비가 되지 않았을 때 부모님께 가해지는 심리적 압박을 줄이는 데 도움이 됩니다.

중간 유년기 (6세 - 11세)

중간 유년기의 특징은 독립심의 징후가 많다는 점입니다. 이 기간 동안 어린이는 스스로 옷을 입고 집안일을 도우며 집을 떠나 몇 시간씩 학교에 머무릅니다. 자율성이 증가함과 동시에 사회적, 정서적 그리고 인지적 소양 또한 급속히 발달합니다. 예를 들면, 6세-8세 사이 어린이들은 옹고 그룹에 대한 인식을 더욱 뚜렷하게 형성하며 미래에 대해 생각하기 시작합니다. 또한, 친구를 사귀고 싶고 또래 집단에서 받아들여지고자 하는 욕구가 증가함에 따라 사회적 네트워크가 확대됩니다. 어린이가 성장하여 변화함에 따라 집과 학교에서 자신의 역할에 대한 관점과 새로운 능력, 교우 관계를 접목시킵니다.

9세-11세까지의 어린이들은 향후 2년 안에 계속해서 비슷한 영역에서 성장하나 변화는 더욱 복잡해지는 경향이 있습니다. 비록 동성간의 교우 관계가 그들의 삶에서 핵심적인 정서적 일부가 되기는 하지만, 거의 대부분 이 연령대의 어린이들은 부모님의 생각과 가치관을 따릅니다. 이 시기는 부모님께서 자녀를 지원해야 할뿐만 아니라 자녀에게 책임감을 심어주어야 할 중요한 시기입니다. 또래로부터 가해지는 압력이 더욱 중요해지는데, 스스로에 대해 자신감이 있는 어린이들은 보다 안전한 선택을 할 수 있습니다. 중간 유년기 동안 부모님들은 자녀들이 확대된 놀이 모임에 참여하고 감독하는 어른이 있는 외박에 참여하는 것에 대해 고려하기 시작해야 하며, 또한 이 시기 후반의 나이에서는 영화관 가기, 쇼핑, 공원에서 놀기, 외식 등 어른이 지도하는 단체 외출에 자녀가 참여하는 것에 대해 고려해보기 시작해야 합니다. 자녀가 독립할 준비가 되어 있음을 보여주는 주요 징후에는 자녀가 효과적으로 도움을 요청하는지, 부모와 떨어져도 불안해하지 않는지, 장시간 동안 또래와의 긍정적 상호 작용을 보여주는지 여부 등이 포함됩니다. 중간 유년기에는 자녀와 함께 쇼핑몰이나 영화관에 가서 정해진 만남의 시간이 될 때까지 각자 따로따로 행동하는 것 등이 포함됩니다.

초기 사춘기 (12세 - 14세)

초기 사춘기의 특징은 정서적 신체적 변화입니다. 신체적으로 사춘기 청소년들은 키가 급격히 커지면서 2차 성징이 나타나기 시작합니다. 정서적으로 사춘기 청소년들은 외모와 매력에 대단히 관심이 많아지며 또래 그룹에서 거부당하게 될까 걱정할 수도 있습니다. 보여지는 외모에 대한 걱정, 학교 생활에 대한 걱정, 우울함이 이 시기에 올 수 있는 위험입니다. 그러나 이 시기의 사춘기 청소년들은 그 어느 때보다도 더 인지적으로 잘 발달되어 있어서 어려운 상황을 헤쳐 나갈 수 있습니다. 이들은 복잡하고 추상적인 사고에 더 능통하고 옹고 그룹에 대한 보다 확실한 인식을 발전시키며 자신을 표현하는 언어 사용에 보다 더 능숙합니다.

초기 사춘기 동안 부모님들은 훌륭한 역할 모델이 됨으로써 그리고 자녀 행동의 한도를 설정하고 실행함으로써 자녀에게 책임감과 윤리 의식을 가르치는 데 여전히 중요한 역할을 합니다. 아직 어린 십대들은 대개 친구 집에서 시간을 보내거나 어린 동생들을 돌봐주거나 자전거나 스케이트보드를 타고 놀기도 하고, 주변환경의 안전성과 아이의 성숙도에 따라서는 어른의 보호 감독이 거의 없는 공공 장소를 돌아다니기도 합니다. 이 시기의 사춘기 청소년들은 흔히 핸드폰을 사용하여 혼자 외출 시에 부모님과 연락을 주고받을 뿐만 아니라 친구와도 계속 연락을 주고 받습니다. 이 시기에서 고려해야 할 주요 요인에는 부모님이 자녀의 또래 그룹에 대해 안심하는지 여부, 자녀가 한도와 규칙을 이해하고 따르며 전화로 자신의 소재를 알리고 자신의 주위 환경을 안전하게 잘 헤쳐 나갈 수 있음을 확신하는지 여부 등이 있습니다.

중간 사춘기 (15세 - 17세)

중간 사춘기에 도달하면 자녀는 독립이라는 문제에 대해 좀더 신중하게 접근하기 시작합니다. 이 연령대의 십대들은 개인적 가치관과 신념에 따른 정체성을 나름대로 확립하는 과정에 있습니다. 일반적으로 연령대가 높은 사춘기 청소년들은 가족과 함께 보내는 시간보다 친구들과 더 많은 시간을 보냅니다. 그들은 여러 가지 사회적 요구와 압력에 노출되는 복잡한 세상을 헤쳐 나갑니다. 이러한 십대들은 약물이나 알코올 사용, 섹스, 그리고 공격적이거나 폭력적인 행동을 비롯하여 위험한 행동 양식을 둘러싼 중요한 결정을 내립니다. 이 시기에 부모님들은 십대 자녀들이 어른의 보호와 감독을 받는 시간이 전보다 훨씬 더 줄어들더라도 이들을 안전하게 보호하고 학업에 집중하도록 지원해야 하는 과제에 직면합니다. 동시에 십대 자녀를 둔 부모님들은 필히 자녀의 사회 생활과 점점 커져가는 독립심이 자녀의 건강한 발달에 얼마나 중요한지를 알아야 합니다. 중간 사춘기 청소년들은 계속해서 인지적으로 성장합니다. 이 시기에는 옳고 그름을 좀더 쉽게 분별하며 이성적 사고 능력도 더욱 발전합니다. 일반적으로 이 연령대의 십대들은 콘서트, 심야 영화, 파티 등, 보다 성인에 가까운 환경에서 서로 어울릴 것으로 예상됩니다. 자동차를 운전할 수 있게 되고 아르바이트 해서 번 돈이나 용돈을 쓰면서, 여행을 하고 독립적인 사회 생활을 할 수 있게 됩니다. 많은 십대들이 테이트 상대와 친밀한 정서적 및/또는 신체적 관계를 경험합니다.

이러한 변화에도 불구하고, 십대들에게는 성숙한 판단력이 없으므로 여전히 부모님이 그들의 사회 활동, 학교 생활 그리고 건강 관련 행동 방식을 관찰할 필요가 있습니다. 자녀의 독립심 정도에 적절한 한도를 정해 놓고 지키는 것이 매우 중요합니다. 학업과 부모님의 기대치를 충족하고 훌륭한 의사 결정 및 문제 해결 능력을 보여주며 사회와 학교의 요구 간에 균형을 이룰 줄 아는 십대들은 다음 단계의 독립에 보다 능숙하게 적응합니다.

자녀들이 어른의 감독을 받지 않는 상황에서도 스스로 잘 해나가도록 준비시키기 위해 부모님들이 할 수 있는 것은 무엇인가?

부모님들이 자녀와 대화를 나누고 가정에서 시간을 보내는 방식이 자녀가 홀로 독립적으로 의사 결정하는 방식에 지대한 영향을 미칩니다. 다음은 자녀가 어른의 보호와 감독이 없는 상황에서 스스로 안전하고 긍정적인 의사 결정을 할 수 있는 토대 구축을 위한 몇 가지 제안입니다:

- 시간을 내어 자녀와 대화하고 학교 생활, 개인적 성취와 또래 관계에 대해 질문하십시오. 연령대가 낮은 자녀의 경우, 교사와의 면담, 학교 행사 참여, 또래 활동 주선에 적극적으로 참여하십시오. 연령대가 높은 자녀의 경우, 계속해서 학교 생활과 교우 관계에 대해 대화하고 과외 활동 참여를 장려하십시오.
- 책임감을 키워주고 성취에 대한 자부심의 중요성에 대해 대화하십시오. 간단한 집안일과 숙제 끝마치기부터 시작하십시오. 연령대가 높은 자녀들은 지역 사회에서의 자원 봉사 또는 방과 후 아르바이트를 통해 유익함을 얻을 수 있을 것입니다. 이러한 행동들을 모델로 삼고 개인적 목표 달성에 대해 스스로를 칭찬하십시오.
- 모든 연령대에서 자녀의 친구들이 누구인지 파악하고 자녀들이 친구에 대해 스스로 이야기할 수 있도록 하십시오. 괴롭힘, 또래 압력, 흡연, 음주 등과 같은 주제에 대해 이야기함으로써 자녀가 옳고 그름을 분별하는 데 도움이 되도록 하십시오. 또래들과의 사이에서 안전하지 않거나 불편한 상황을 방지하거나 벗어나기 위해 할 수 있는 말이나 행동을 자녀가 계획하도록 도와주십시오. 부모님이 겪은 경험과 그런 일들을 어떻게 극복했는지 자녀에게 들려주십시오.
- 자녀와 함께 활동에 참여하거나 식사를 하면서 시간을 보내십시오. 애정과 관심을 보여주고 자녀의 의견을 존중하며 자녀 생각이 부모님의 생각과 다르더라도 귀담아 들으십시오. 부모님이 자녀와 좋은 관계를 유지하면서도 한도를 분명히 정해 놓고 지키게끔 한다면 자녀가 안전하게 의사 결정을 할 수 있도록 하는 데 보다 성공적일 것입니다.
- 가정에서 그리고 또래 친구들과 함께 시간을 보낼 때 적용되는 행동의 한도와 지침을 명확하게 설정하십시오. 사춘기 자녀들에게는 약물 사용과 같은 건강을 해치는 위험 요소, 섹스 그리고 폭력과 관련된 규칙을 명확하게 정해 놓으십시오. 자녀의 연령대가 높을수록 규칙과 규정을 타협할 때 자녀에게 의견을 말하도록 좀더 많이 권장하여야 합니다. 사실상 안전하고 적절한 선택을 하기 위한 바람직한 방법은 판단력과 이성적 사고력을 어떻게 사용해야 하는지를 본받는 것입니다.
- 자녀가 안전하지 않은 행동에 참여하거나 적절한 발달상의 기준을 충족시키지 못해 염려가 된다면, 자녀의 학교 또는 외부의 정신 건강 전문가와 상의하십시오.

발달 과정에 있는 어린이와 사춘기 청소년들은 복잡한 세상을 헤쳐 나갈 때 여러 가지 도전 과제에 봉착합니다. 커져 가는 독립심에도 불구하고 어린이들과 사춘기 청소년들은 선택을 할 때 여전히 부모님의 지도를 필요로 하며 긍정적 행동 양식과 생활 양식을 본받아야 합니다. 궁극적으로, 자녀들과 우호적 관계를 유지하며 자녀들의 행동에 적절한 한도를 정하여 이를 따르도록 하는 부모님들이 자신감 있고 자기를 존중하며 복잡한 상황을 스스로 헤쳐 나갈 수 있는 자녀를 양육할 가능성이 가장 높습니다.

유용한 자료 및 참조 문헌

다음은 자녀가 다음 단계의 독립 준비가 되어 있는 시기를 파악하는 방법에 대해 좀더 알아보려고 하는 가족을 위한 자료입니다.

- Gallagher, R. J. (2003). *Facts and tips for parents: Managing the middle school years*. Childcare Inc. (부모님을 위한 사실과 유용한 팁: 중학생 자녀 다루기)
- Gallagher, R. J., & Rosenblatt, J. (2001). *Facts and tips for parents: Supporting your teen*. Childcare Inc. (부모님을 위한 사실과 유용한 팁: 십대 자녀 다루기)
- <http://www.kidsgrowth.org/stages/guide/index.cfm>
- <http://www.cdc.gov/ncbddd/child/default.htm>

본 안내문은 Jodie Swirnow, Doctoral Degree Candidate in School Psychology (학교 심리학 박사 학위 후보), Fordham University 및 Extern in the Institute for Learning and Academic Achievement (학습 및 학업 성취 연구소 엑스틴)와 Daniela Montalto, Ph.D., Supervising Neuropsychologist (신경 심리학 박사)가 공동 저술하였습니다.

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