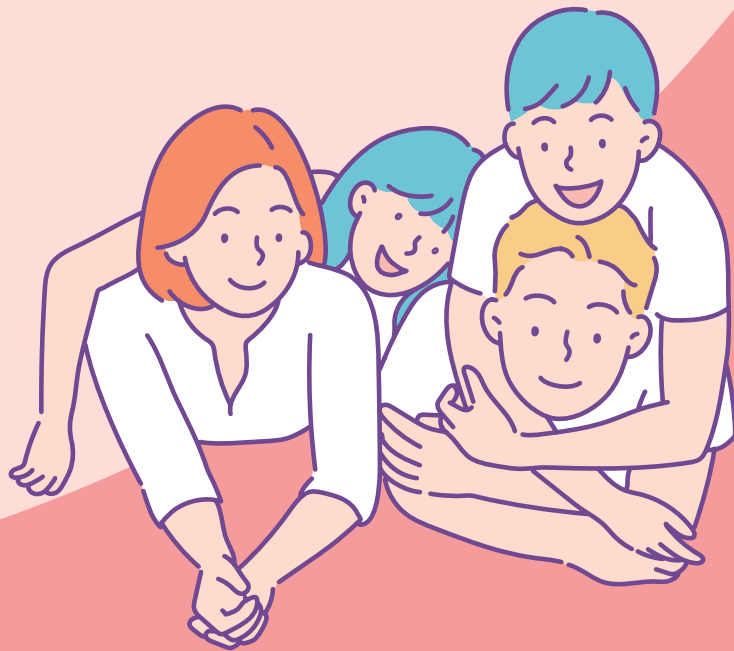


“

학부모,
상담이
필요해요!



교육부



국가평생교육진흥원



전국학부모지원센터

집필	김은영	교수 (서울대학교)
	김이준	교수 (한국항공대학교)
	김희주	팀장 (보라매인터넷중독예방상담센터)
	도승이	교수 (성균관대학교)
	박지선	센터장 (종로구 건강가정·다문화가족지원센터)
	오재길	과장 (경기도안성교육지원청)
	이선영	팀장 (서초교육복지센터)
	전달래	학부모지원전문가 (경남학부모지원센터)
감수	변신원	교수 (한국양성평등교육진흥원)
	신윤정	교수 (서울대학교)
	장덕호	교수 (상명대학교)
	하영자	교수 (중앙교육연수원)

2021 학부모교육 모델

“학부모, 상담이 필요해요!”

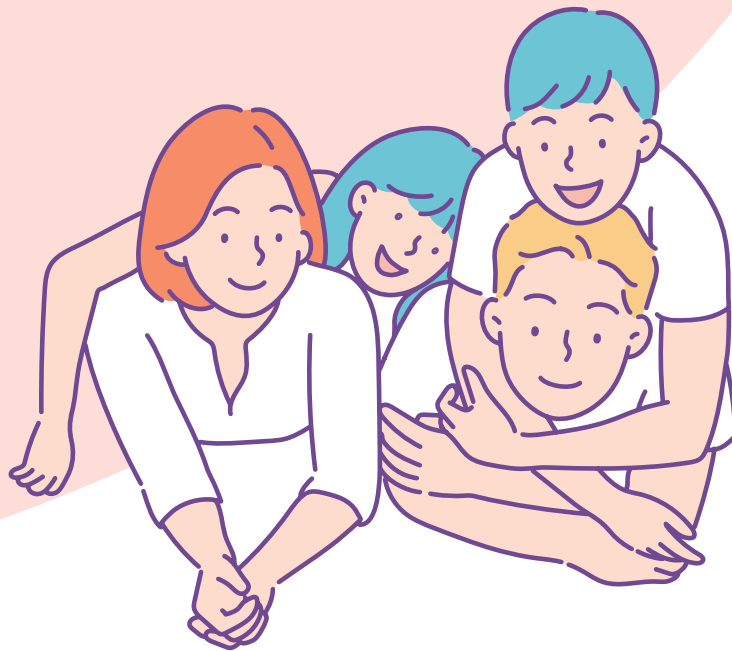
발행일	2021년 12월 31일
발행인	국가평생교육진흥원장 강대중
발행처	국가평생교육진흥원
발간등록번호	PM2021-80
문의	국가평생교육진흥원 전국학부모지원센터 T. 02-3780-9935 F. 02-3780-9939
기획	권재현 (국가평생교육진흥원 대학·학교평생교육본부 본부장) 엄보현 (국가평생교육진흥원 전국학부모지원센터장) 김기원 (국가평생교육진흥원 전국학부모지원센터 실원)
디자인/편집	리드릭

※ 사전 승인 없이 내용의 인용, 발췌 및 무단 복제를 금합니다.

비매품



학부모, 상담이 필요해요!



목차 Contents

2021 학부모교육 모델 학부모상담 안내서

“
학부모,
상담이 필요해요!
”

1장. 부모됨의 의미005

2장. 이럴 땐 어떻게 해야 할까요?015

고민 1 부모 역할 하기가 너무 힘들어요.016

고민 2 자녀가 인터넷에 너무 과의존해서 다른 일을 하지 못해요.028

고민 3 자녀가 사이버폭력을 겪고 있어요.040

고민 4 우리 아이는 하고 싶은 것이 없대요.050

고민 5 공부를 어떻게 해야 하는지 모르는 거 같아요.064

고민 6 사춘기 자녀와 어떻게 대화해야 할지 모르겠어요.074

고민 7 자녀교육 문제로 배우자와 의견 차이가 커요.080

고민 8 학부모로서 역량을 키우고 싶어요.090

3장. 학부모 관련 상담기관 정보101

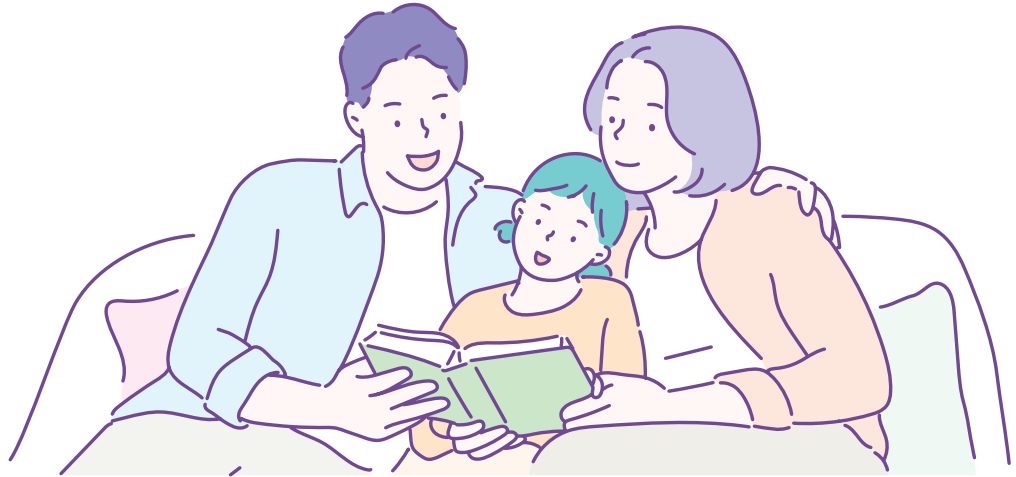
※ 본 책자 본문에는 표현상 '부모'라고 명시되어 있는 부분들이 있으나 주양육자 및 보호자들에게도 필요한 내용으로 구성되어 있으니 많은 활용 부탁드립니다.



“
학부모,
상담이
필요해요!

부모됨의 의미

제1장



들어가기에 앞서 나의 생각을 먼저 살펴볼까요?

1. '부모가 된다는 것'은 이다.
2. '자녀양육의 목표'는 이다.
3. '부모의 역할'은 이다.

1

부모가 된다는 것

부모가 된다는 것

자녀를 출산하며 부부는 부모가 됩니다. 부모가 된다는 것은 과연 무엇일까요? 때로는 결혼을 했기 때문에 준비 없이 곧바로 부모가 되기도 합니다. 그러나 자녀를 기른다는 것은 행복뿐만 아니라, '부모가 365일 24시간 휴식 없는 일자리에 고용되는 것'이라는 말처럼 끊임없는 일거리와 고민을 던지는 일이기도 합니다.

행복과 두려움이 함께하는 자녀양육

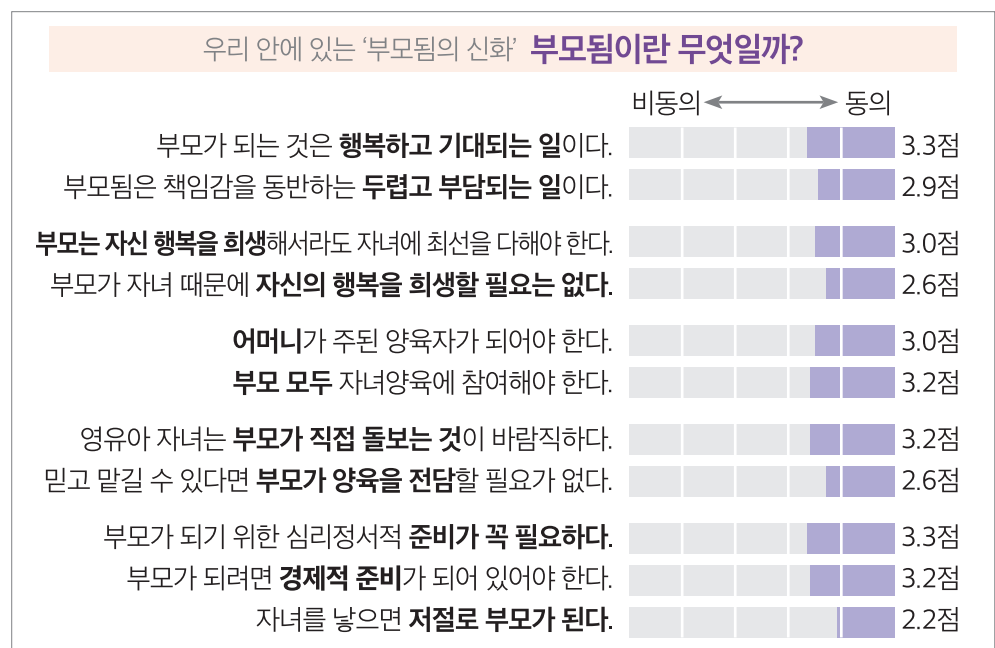
자녀가 성장하면서 부모는 자녀양육과정을 통해 많은 경험을 하게 됩니다. 누워있던 아기가 부모에게 눈을 맞추며 웃어주고 걸음마를 시작할 때 부모는 온 세상을 주어도 바꾸지 않을 행복을 느끼게 되지요.

그러나 출생 시 자녀가 건강하게 태어나기만을 바랐던 마음과는 달리 부모의 뜻대로 자라지 않는 모습에서 좌절하기도 합니다. 또 자녀양육에 부모의 많은 시간과 에너지가 소모되면서 본인의 삶을 포기하기도 하지요. 자녀를 기르면서, 비로소 본인의 부모를 이해하게 되기도 합니다. 이런 일련의 과정을 겪으며 비로소 부모는 ‘부모가 된다는 것이 무엇일까?, 사랑하는 자녀에게 부모로서 어떤 역할을 해야할까?’ 고민하며 자녀와 더불어 성장하게 됩니다.

통계조사로 살펴본 부모됨

동서양 부모의 자녀양육 모습이 다르듯 부모됨에는 문화의 차이도 있습니다. 과연 한국인에게 ‘부모됨’이란 무엇일까요? 부모에게 자식이란 때론 세상 그 무엇과도 바꿀 수 없는 기쁨과 행복이자, 때론 끝없는 기다림과 희생을 요구하는 존재로 느껴지기도 합니다. 통계조사 결과 한국인에게 부모됨이란 다음과 같이 인식되고 있는 것으로 나타났습니다.

- 책임감으로 부담스럽기도 하지만(2.9점), 그보다는 행복하고 기대되는 일이라고 생각하는 경우가 많다(3.3점).
- 자녀 때문에 자신을 희생할 필요가 없다고 생각하기도 하지만(2.6점), 그보다는 자신의 행복을 희생해서라도 최선을 다해야 하는 일로 생각하는 비율이 높다(3.0점).
- 어머니가 주된 양육자가 되어야 한다고 생각하기도 하지만(3.0점), 그보다는 부모 모두 자녀양육에 참여해야 하는 일로 생각하는 비율이 높다(3.2점).
- 믿고 맡길 수 있다면 부모가 영유아 자녀 양육을 전담할 필요가 없다고 생각하기도 하지만(2.6점), 그보다는 부모가 직접 돌보는 것이 바람직하다고 생각하는 비율이 높다(3.2점).
- 자녀를 낳으면 저절로 부모가 된다고 생각하기보다(2.2점), 심리정서적·경제적 준비가 꼭 필요하다고 생각하는 비율이 높다(3.3점/3.2점).



*출처: 문무경, 조숙인, 김정민(2016). 한국인의 부모됨 인식과 자녀양육관 연구. 육아정책연구소.

2

부모됨의 신화

초·중·고 시절뿐만 아니라 대학생, 사회인이 되어도 올바른 부모되기에 대한 교육의 기회는 매우 드문 일입니다. 따라서 올바른 부모됨에 대해 나름의 가치관을 세우지 못한 채 부모(parent)가 되고, 학부모(school parent)가 되면서 자녀양육에 많은 어려움을 겪게 되지요.

대부분의 부모가 가지는 부모됨의 신화(우리 안에 있는 잘못된 신념)를 살펴보고, 잘못된 신념을 뒤집어 볼까요?

	부모됨의 신화		부모됨의 신화 뒤집어 보기
	부모는 만능파워맨		정답 없는 부모됨
1	“엄마, 아빠가 모두 해 줄게.” 	VS	“나도 부모가 처음이야. 같이 해보자.” 
2	아낌없이 희생하는 부모 “성인이 되어도 함께” 	VS	아낌없이 기다리는 부모 “너의 목소리에 귀 기울일게.” 
3	부모와 아이, 일심동체 “네가 하고 싶은 것이 무엇인지 나는 다 알아.” 	VS	부모와 아이, 동상이몽 “너와 나는 다르구나. 네 생각은 무엇이니?” 
4	부모는 저절로 된다. “부성과 모성은 선천적” 	VS	부모가 모두 부모는 아니다. “좋은 부모는 노력하며 되는 것” 

	부모는 감독관		부모는 정원사
5	“자녀의 성공은 부모하기 나름, 너는 나만 따라와!” 	VS	“양분과 양질의 환경을 조력” 
6	자녀양육의 일차적 책임은 부모에게 있다. “어머니의 역할과 책임 강조” 	VS	아이는 함께 키운다. “아이를 잘 키르기 위해서는 사회의 도움이 필요” 

*출처: 부모교육 매뉴얼 1권(여성가족부, 2017)의 관련 내용을 종합하여 수정·보완함

- 부모됨의 첫 번째 신화는 부모는 사회정서적·경제적으로 완벽히 준비된 상태에서 자녀에 대한 모든 것을 알고 자녀가 원하는 모든 것을 해 줄 수 있어야 한다는 것입니다. 이런 부모는 자신의 경험과 능력으로 모든 정답을 자녀에게 알려주고, 자녀에게 결정권을 주지 않습니다. 그러나 사실 부모됨에 정답은 없습니다. 이런 부모의 자녀는 스스로 결정하고 책임지는 연습의 기회를 상실하여 성인이 되어서도 스스로 결정하기 어려워하며 부모에게 확인받으려 할 수 있습니다.
- 두 번째 신화는 부모는 아낌없이 주는 나무처럼 자신의 삶을 희생해서라도 자녀를 위해 최선을 다해야 한다는 것입니다. 자녀가 성인이 되어도 정서적 지지뿐만 아니라 경제적 지지까지 해주어야 한다고 생각하는데, 캥거루족이 그 예시입니다. 이런 부모의 자녀는 자립심이나 문제해결능력 발달의 기회를 상실하게 되어 독립된 성인으로 살기 위해 필요한 능력이 부족할 수 있습니다.
- 세 번째 신화는 부모는 내 아이에 대해 모든 것을 알고 있다고 생각하는 것입니다. 부모와 자녀가 분리된 독립적 존재임에 대한 생각이 부족하여, 아이의 모든 욕구까지 동일시하는 부모이지요. 그러나 자녀는 이미 유아기부터 자아에 대한 인식이 생기기 시작하며, 특히 청소년기가 되면 자아정체감이 발달하면서 부모로부터의 독립욕구가 강해집니다. 자녀를 본인과 동일시하는 부모의 자녀는 부모로부터의 독립 욕구로 부모와 갈등이 심해질 수 있습니다.
- 네 번째 신화는 부모는 자녀의 출생과 더불어 저절로 부모가 된다는 것입니다. 그러나 아동학대, 친딸 성폭행 등의 사건에서 보듯이 모든 생물학적인 부모가 자녀의 성장과 발달을 위해 희생하고 사랑하지는 않습니다. 진정한 부모가 되기 위해서는 자녀를 이해하고 독립된 인간으로 존중하며 좋은 부모가 되기 위한 노력과 경험이 필요합니다.

- 다섯 번째 신화는 부모는 자녀의 성공을 계획하고, 관리·감독하는 매니저가 되어야 한다는 생각입니다. 자녀보다 앞장서서 계획하고 결정하고 그 속도에 맞추지 못하는 자녀를 체근하기도 하는 부모입니다. 부모가 세운 목표를 따라가는 자녀는 쉽게 지치고 수동적이 되기 쉽습니다. 이에 비해 정원사 역할의 부모는 자녀라는 식물이 잘 자라도록 햇빛, 양분, 물을 공급해 주는 환경이 되어 줍니다. 그 속에서 자녀는 자립심과 독립심을 갖추고 원하는 성공을 성취할 수 있게 됩니다.
- 여섯 번째 신화는 자녀양육의 책임이 전적으로 부모에게 있고, 엄마가 주된 양육자라는 생각입니다. 이는 어머니의 역할과 책임에 대해 지나치게 강조하면서 취업모에게 죄책감을 느끼게 하기도 합니다. 또한 경제적으로 어려운 부모에게 양육으로 인한 문제를 고스란히 개인의 책임으로 떠안게 하는 상황을 만들기도 하지요. 현대 사회는 여성의 사회진출이 증가하며 여성의 개인적 성취도 주요 가치가 되었다는 점에서 부모 공동의 양육참여가 필요합니다. 또한 사회 전반이 자녀양육을 지원해야 합니다.

3

당신에게 자녀양육의 궁극적 목표는 무엇입니까?

행복과 부담이 공존하는 자녀양육, 과연 올바른 목표는 무엇이 되어야 할까요?

위에서 살펴본 바와 같이 부모는 자녀양육을 위해 심리정서적·경제적 준비가 필요하다고 생각합니다. 또한, 가능한 타인에 맡기기보다 부모 모두가 직접 자녀를 돌보며, 자신의 행복을 희생해서라도 최선을 다해야 하는 일이라는 점에서 자녀양육은 두렵고 부담이 될 수 있습니다. 천문학적 예산으로도 증가하지 않는 저출산율은 자녀양육에 대한 부담이 주요 원인이기도 합니다. 그럼에도 불구하고 부모됨은 희생이나 두려움보다 더 큰 행복감과 기대감이 있는 일로 부모에게 인식된다는 점에서 매우 중요한 의미를 갖습니다.



양육의 궁극적 목적은 자녀의 건강한 독립

- 자녀는 부모의 소유물이 아니라, 부모 품을 일시적으로 스쳐가는 손님입니다.
- 올바른 부모됨을 통한 양육의 궁극적 목적은 자녀가 건강한 독립을 이루어 혼자 힘으로 살아갈 수 있도록 성장시키는 것입니다.

- 따라서 부모는 자녀가 청소, 음식준비, 빨래, 생활공간 정리, 자신의 문제에 대한 자발적 결정 등 일상생활 및 학습에 있어 스스로 주도적으로 자신의 문제를 해결해 나갈 수 있는 능력을 기를 수 있도록 양육할 필요가 있습니다.

미래의 건강한 독립을 위한 자녀 발달단계별 부모의 역할

단계	발달과업	부모역할
영아기 	신뢰감	보호자
걸음마기 	자율성	양육자
유아기 	주도성	훈육자
아동기 	근면성	격려자
청소년기 	정체성	상담자

*참고: 에릭슨(E.Erikson)의 심리사회적 발달단계

- **영아기** 자녀의 부모는 **보호자**로서 자녀와 안정애착을 형성하는 것이 중요합니다. 부모와 단단한 애착을 형성한 영아는 부모에 대한 신뢰감을 기반으로 주변 세상을 탐색하기 시작하는데 이것이 바로 독립적인 행동의 출발입니다.
- **걸음마기** 자녀의 부모는 **양육자**로서 자녀의 자율성을 키워주는 것이 중요합니다. 걸음마를 시작하여 이동이 자유로워진 아기는 어디로 튈지 모르는 럭비공처럼 마음껏 세상을 탐색합니다. 또한 말이 시작되면서 ‘내가’, ‘내가’를 입에 달고 사는데 이는 자율성과 관련되며 자녀의 홀로서기가 시작됨을 보여줍니다.
- **유아기** 자녀의 부모는 **훈육자**로서 자녀의 주도성을 키워주는 것이 중요합니다. 유아에게 심부름 등 간단한 가사일을 부여하거나 기본생활습관을 형성함으로써 자기주도성, 자기조절과 통제를 배우도록 할 필요가 있습니다. 부모의 구체적 양육 기술, 민주적이고 온정적인 소통 방식, 부모의 양육지식과 자녀기질에 대한 이해가 유아의 자기조절력 형성에 주요 요건이 됩니다(이순형 외, 2010, 학지사).
- **아동기** 자녀의 부모는 **격려자**로서 자녀의 근면성 발달을 돕는 것이 중요합니다. 아동은 주어진 일을 해내고 성공하는 경험을 통해 근면성과 자신감을 가지게 됩니다. 실패를 계속 경험하면 열등감이 생기고 부정적인 자아개념을 형성하게 되므로 부모는 아동기 자녀에게 성공 경험의 기회를 제공하고 자녀가 자신의 장점을 인식하고 재능으로 승화시킬 수 있도록 도와야 합니다(이순형 외, 2010, 학지사).
- **청소년기** 자녀의 부모는 **상담자**로서 자녀의 정체성 발달을 돕는 것이 중요합니다. 자신이 어떤 사람이며 앞으로 어떻게 살아갈지 삶의 방향을 잡아 나가는 자아정체감 형성 과정에서 부모는 자녀의 다양한 경험을 격려할 필요가 있습니다. 또한, 청소년기의 급격한 신체발달과 변화에 대한 적응을 돕고, 부모와 의사소통을 하지 않으려는 자녀와 의사소통을 하고 자녀와의 갈등을 해결하기 위해 노력할 필요가 있습니다.
- 이와 같이 자녀는 아기에서 청소년으로 성장해가면서 각 발달시기별로 성취해야 할 과업이 있고, 부모에게도 다양한 역할이 요구됩니다. 이러한 역할은 결국 자녀가 건강한 인격체로 독립할 수 있도록 돕는 과정이며, 자녀의 성장과 독립이라는 거시적인 관점에서 현재 부모의 고민과 역할을 점검해보는 것이 필요하겠습니다.



참고문헌

- 문무경, 조숙인, 김정민(2016). 한국인의 부모됨 인식과 자녀양육관 연구. 육아정책연구소.
- 박성연(2006). 아동발달. (주)교문사.
- 여성가족부(2017). 부모교육 매뉴얼 1권 공통.
- 이순형, 민하영, 권혜진, 정윤주, 한유진, 최윤경, 권기남(2010). 부모교육. 학지사.
- William C.Crain(1989). 발달의 이론. 중앙적성출판사.



1장에서 살펴본 것처럼 부부는 부모가 되고
자녀가 자라남에 따라 다양한 변화를 경험하며,
동시에 그와 관련된 여러 가지 고민을 안고 삽니다.
학부모는 변화의 소용돌이 가운데
많은 고충을 가지고 있지만, 막상 부딪치는 일들에 대해
어떻게 대처하면 좋을지 막막한 것이 현실입니다.

2장에서는 현재 학부모님들이 자녀를 지도하면서
가장 많이 고민하고 계시고 실제 상담을 다수 의뢰하는
주제를 중심으로 자세히 살펴보려고 합니다.
각 영역별로 자녀교육에 대한 고민을 정리하고,
또 그에 대한 해결의 실마리를 얻으실 수 있기를 바랍니다.

“
학부모,
상담이
필요해요!

이럴 땐
어떻게 해야 할까요?

제2장

고민 1

부모 역할 하기가 너무 힘들어요

부모역할 및 양육 스트레스



부모는 아무것도 할 줄 모르는 아기를 맡아서 몸과 마음의 건강을 전적으로 책임지며, 사회에서 쓸모 있고 조화롭게 살아갈 수 있는 시민으로 성장할 수 있도록 길러냅니다. 부모로서 살아가는 것보다 더 까다롭고 힘겨운 일이 있을까요? 이 까다롭고 힘겨운 일을 제대로 할 수 있도록 훈련된 부모는 몇 명이나 될까요(토머스 고든, 2002)?

♣ 들어가기에 앞서 먼저 생각해 보아요.

Q1. 부모가 된다는 것은 .

Q2. 지금 내 아이를 위해 필요한 부모 역할은 .

Q3. 자녀를 양육하는 것은 .

Q4. 지금 나의 양육 스트레스는 .

1

부모역할

부모라는 역할

부모는 부모라는 이 어려운 임무를 수행하기
위해 과연 어떤 역할을 해야 할까요?
생애주기에 따라 자녀의 성장과 함께
달라지는 부모의 역할에 대해 살펴봅시다.

이미지 형성 단계(태아기)

임신 및 출산을
준비하면서 좋은 부모가
될 것을 다짐

자녀양육단계(영아기)

부모와 자녀의 신뢰를
바탕으로 안정된 애착 형성

권위형성단계 (유아기)

자녀에게 좋은 모델을
보임으로써 존경받는
부모로서의
신뢰감과 부모의 권위
형성

설명하는 단계(아동기)

자녀의 질문에 답하고 훈육하고
일상생활을 통해 설명

상호의존단계 (청소년기)

임신 및 출산을
준비하면서 좋은 부모가
될 것을 다짐

떠나보내는 단계(성년기)

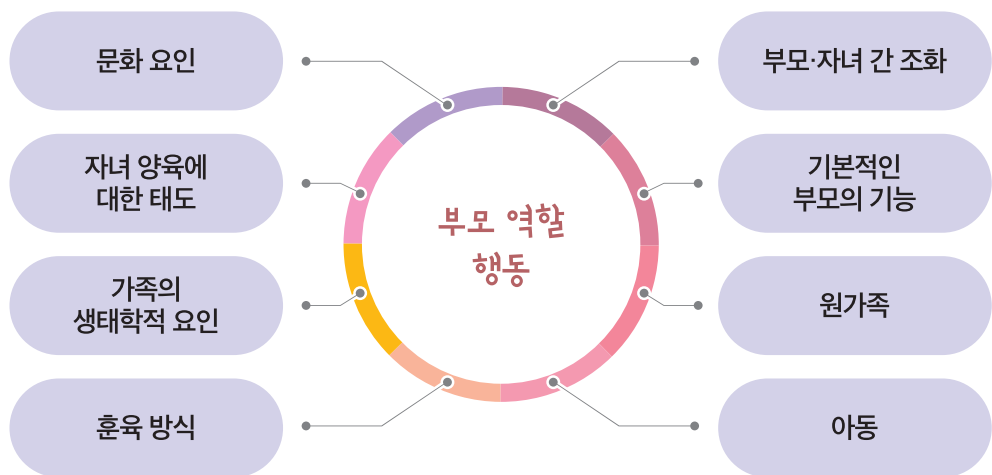
성인이 된 자녀가 독립하고
부부만 남음

*출처: 여성가족부(2017). 부모교육 매뉴얼 1권(공통)

부모역할에 영향을 주는 것들

부모역할에는 영향을 주는 다양한 요인이 있으며, 부모의 역할 행동은 여러 요인의 상호작용으로 이루어집니다. 나의 부모로서의 역할행동에 영향을 미친 요인이 있다면 무엇인가요?

부모의 역할 행동은 여러 요인의 상호작용으로 이루어집니다.



*출처: 여성가족부(2017). 부모교육 매뉴얼 1권(공통).

- 부모는 자녀의 성장과 더불어 양육자, 훈육자, 격려자, 상담자 등 다양한 역할을 하게 됩니다. 자녀의 몸과 마음의 건강뿐만 아니라 학교생활, 친구관계, 학업, 정서적 안정 등 부모의 손길이 필요한 곳이 많기에 부모는 늘 부모로서 제대로 역할을 하고 있는지 고민하는 경우가 많습니다. 반면에 최소한의 부모 역할도 수행하지 않는 부모도 더러 있습니다.
- 부모로서 자녀에 대해 애정, 보호, 학업 및 진로지도, 사회성 지도, 정서지도, 훈육을 얼마나 잘 수행하고 있는지 다음의 부모역할수행척도를 통해 점검해 보세요.

문항 번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	그저 그런 편이다	대체로 그렇다	항상 그렇다
1	자녀에게 좋아한다는 표현을 한다.					
2	자녀의 입장에서 이해하려고 노력한다.					
3	자녀의 어떤 의견이라도 무시하지 않고 존중한다.					
4	자녀가 어떤 이야기를 하더라도 중간에 자르지 않고 끝까지 듣는다.					
5	내가 옳다고 생각하는 것을 자녀에게 무조건 강요하지 않는다.					
6	우리 아이를 다른 자녀와 비교하지 않는다.					
7	자녀가 스스로 하겠다고 하면 개입하지 않고 지켜본다.					

8	자녀의 사생활을 존중한다.					
9	자녀를 칭찬할 때 구체적인 상황에 대해 칭찬한다.					
10	자녀의 하루 일과에 대해 알아본다.					
11	시간이 날 때마다 자녀의 관심사, 학교생활 등에 관해 대화한다.					
12	자녀에게 또래 친구들이 자주 쓰는 단어를 물어본다.					
13	자녀가 용돈을 어떻게 쓰는지 알아본다.					
14	자녀의 수면, 식사, 운동 등 건강습관을 지켜본다.					
15	자녀의 신체나 정신건강에 이상 징후(의욕 감퇴, 식욕 부진, 체중 감소, 등교 거부 등)가 보이는지 지켜본다.					
16	자녀에게 친한 친구의 이름, 성격, 연락처를 물어본다.					
17	자녀에게 위급상황에 대처하는 방법을 알려준다.					
18	자녀에게 친구들이 괴롭힐 때 대처하는 방법을 알려준다.					
19	자녀가 필요로 하는 학업, 진로 정보를 함께 알아본다.					
20	자녀에게 공부 방법을 조언한다.					
21	공부를 해야 하는 이유와 공부를 통해 얻을 수 있는 성과에 대해 자녀와 대화한다.					
22	자녀의 적성과 흥미를 고려하여 자녀와 함께 진로나 진학을 결정한다.					
23	진학선택이나 진로선택에 있어서 자녀의 의사를 우선적으로 고려한다.					
24	자녀와 함께 다른 사람의 입장이 되어 그의 입장을 생각해 본다.					
25	자녀에게 어려움에 처한 사람을 도우라고 한다.					
26	자녀에게 스스로 선택한 행동은 책임을 져야 하니 신중하게 말하고 행동해야 한다고 알려준다.					
27	자녀에게 자신의 권리를 주장해야 할 필요가 있을 때 명확하게 주장하는 방법을 알려준다.					
28	자녀에게 시험, 놀이 등에서 지더라도 결과를 인정하고 실패를 받아들이는 방법에 대해 알려준다.					
29	자녀에게 법과 규칙을 준수해야 한다고 말한다.					
30	자녀에게 단체 활동에 참여하고 협동하라고 한다.					
31	자녀가 자신의 생각이나 감정을 표현하면, 잘 표현한 부분과 부족한 부분에 대해 의견을 제시한다.					
32	자녀가 자신의 감정을 잘 모르겠다고 하면, 감정을 일으킨 상황이 어땠는지 물어보고 감정을 이해하도록 도와준다.					
33	자녀와 다른 사람의 감정을 인식하는 방법에 대해 대화한다.					
34	자녀에게 행동을 결정할 때 예전에 유사한 상황에서 자신의 감정이 어땠는지 생각해보라고 한다.					
35	자녀에게 행동을 결정할 때 행동 후에 느낄 감정을 생각해 보고 결정하라고 한다.					
36	감정을 조절하지 못하면 생길 수 있는 안 좋은 상황에 대해 자녀와 대화한다.					
37	감정이나 기분을 조절하는 방법에 대해 자녀와 대화한다.					
38	자녀에게 기분 나쁜 일이 생겼을 때 다른 일에 방해되지 않게 감정을 조절하는 방법을 알려준다.					

39	자녀가 잘못했을 때, 무조건 화내지 않고 우선 자녀의 이야기를 들어본다.					
40	자녀가 잘못했을 때, 왜 그런 행동을 했는지에 대해 알아본다.					
41	자녀가 잘못했을 때, 무엇을 잘못했는지 간단명료하게 설명한다.					
42	자녀의 사소한 실수는 내버려두지만, 심각하고 큰 잘못에 대해서는 따끔하게 지적한다.					
43	자녀에게 신체적인 상처나 심리적인 상처가 생기는 처벌을 하지 않는다.					
44	자녀가 잘못된 행동을 하면 어떻게 하는 것이 옳은지 알려준다.					
45	평소에 자녀에게 모범을 보인다.					
46	자녀가 지켜야 할 규칙을 자녀와 함께 정한다.					
47	자녀와 옳은 것, 바람직한 것, 해야 할 것 또는 하지 말아야 할 것 등에 대해 대화한다.					

※ 전혀 그렇지 않다(1점) / 대체로 그렇지 않다(2점) / 그저 그런 편이다(3점)
/ 대체로 그렇다(4점) / 항상 그렇다(5점)

*출처: 이미진(2013). 부모역할수행척도 개발 및 타당화: 청소년기 부모용. 교육학연구, 51(4), 155-184.

원 척도는 청소년기 자녀를 둔 부모가 자신의 부모 역할을 평가해 보는 척도로, 애정(9문항), 보호(9문항), 학업 및 진로지도(5문항), 사회성 지도(7문항), 정서지도(8문항), 성교육(9문항), 훈육(9문항)의 총 56문항으로 구성됨. 이 책에서는 자녀발달단계에 공통적으로 사용할 수 있도록 성교육 관련 문항은 삭제하고 47문항으로 제시함

부모역할 요인별로 부모역할수행 진단결과를 구체적으로 살펴보면,

- (1) 애정(문항 1-9)
 - 37점 이상: 애정을 잘 수행하고 있음
 - 31점~36점: 보통으로 수행하고 있음
 - 30점 이하: 애정을 잘 수행하고 있지 않음
- (2) 보호(문항 10-18)
 - 37점 이상: 보호를 잘 수행하고 있음
 - 30점~36점: 보통으로 수행하고 있음
 - 29점 이하: 잘 수행하고 있지 않음
- (3) 학업 및 진로 지도(문항 19-23)
 - 22점 이상: 학업 및 진로 지도를 잘 수행하고 있음
 - 17점~21점: 보통으로 수행하고 있음
 - 16점 이하: 학업 및 진로 지도를 잘 수행하고 있지 않음
- (4) 사회성 지도(문항 24-30)
 - 31점 이상: 사회성 지도를 잘 수행하고 있음
 - 26점~30점: 보통으로 수행하고 있음
 - 25점 이하: 사회성 지도를 잘 수행하고 있지 않음
- (5) 정서 지도(문항 31-38)
 - 32점 이상: 정서 지도를 잘 수행하고 있음
 - 25점~31점: 정서 지도를 보통으로 수행하고 있음
 - 24점 이하: 정서 지도를 잘 수행하고 있지 않음
- (6) 훈육 (문항 39-47)
 - 37점 이상: 훈육을 잘 수행하고 있음
 - 32점~36점: 보통으로 수행하고 있음
 - 31점 이하: 훈육을 잘 수행하고 있지 않음

2

양육효능감

양육효능감이란?

양육효능감은 자녀를 바람직하게 양육하기 위한 부모역할 수행에 대해 부모 자신이 어떻게 생각하고 있는지를 설명해줍니다. 양육효능감은 부모가 자녀를 대할 때 보여주는 일반적인 행동방식을 예측한다는 점에서 중요합니다.

양육효능감이 높은 부모는 자녀에 대해 잘 이해하고, 자녀와의 상호작용을 원활하게 이끌어가는 경향이 있습니다. 반면, 양육효능감이 낮은 부모는 자녀를 지나치게 통제하거나 정상적인 발달을 저해하는 방식으로 자녀를 양육할 수 있습니다.

양육효능감은 다음과 같이 나누어 생각해 볼 수 있습니다.

- 전반적 양육효능감: 좋은 부모가 되기 위해 양육을 제공하는 전반적인 능력이나 지식, 행동
- 건강하게 양육하는 능력: 자녀의 심신 건강을 성장시키는 능력
- 의사소통능력: 자녀에 대한 이해 및 수용, 자녀와의 의사소통 능력
- 학습지도능력: 자녀의 지적인 학습을 이끄는 능력
- 훈육능력: 자녀를 통제하고 훈육하는 능력

나의 양육효능감 정도는?

부모는 자녀를 올바르게 양육하기 위해 늘 노력하지만, 때론 자신의 양육 능력에 대해 부정적으로 생각하기도 합니다. 부모로서 역할 수행에 고민되는 부분이 있으면 청소년상담센터 등에서 부모 양육효능감 검사를 해 보는 것이 도움이 될 수 있습니다. 또 검사 결과에 대해 해석을 받거나 추가 상담으로 도움을 받을 수도 있습니다.

(온라인검사 바로가기: [여기](#) 를 클릭하세요.)

청소년사이버상담센터(www.cyber1388.kr:447)

→ 상담실 - 웹심리검사 - 부모 - 어머니의 양육 효능감 척도



문항 번호	양육효능감	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	반반 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 부모로서 해야 할 일을 잘하고 있다.					
2	나는 아이의 건강에 신경을 쓴다.					
3	나는 아이가 좋아하는 것이 무엇인지 알 수 있다.					
4	나는 부모로서 능력이 있다고 생각한다.					
5	나는 아이가 올바른 가치관을 갖도록 모범을 보인다.					
6	나는 아이가 건강한 몸과 마음을 갖도록 지도한다.					
7	나는 아이가 하는 말을 잘 들어줄 수 있다.					
8	나는 아이의 학습을 지도할 수 있다.					
9	나는 좋은 부모가 되기 위해 노력한다.					
10	나는 좋은 부모가 되기 위해 필요한 기술을 가지고 있다.					
11	나는 아이가 운동에 관심을 두도록 지도한다.					
12	나는 아이가 무엇을 원하는지 알 수 있다.					
13	나는 아이가 학교에서 말썽부리지 않도록 지도할 수 있다.					
14	나는 다른 부모에게 자녀 양육에 관한 도움을 줄 수 있다.					
15	나는 아이가 방과 후 좋은 활동(음악, 운동, 봉사활동 등)에 참여하게 할 수 있다.					
16	나는 아이에게 자유롭게 결정을 내릴 수 있는 권리를 주고 있다.					
17	나는 아이의 성적이 높아지도록 집에서 효율적으로 지도할 수 있다.					
18	나는 아이가 집밖에서 어떤 행동을 하는지 알 수 있다.					
19	나는 아이를 잘 지도할 수 있다.					
20	나는 아이를 튼튼하게 키울 수 있다.					
21	나는 아이와의 관계에서 발생하는 문제를 잘 다룰 수 있다.					
22	나는 아이의 지적 호기심을 자극해 줄 수 있다.					
23	나는 내 아이에 대해 잘 이해하고 있다.					
24	나는 다른 부모에게 좋은 본보기가 될 수 있다.					
25	나는 아이에게 운동경기의 규칙을 가르쳐줄 수 있다.					
26	나는 아이가 잘못된 생각이나 행동을 했을 때 그 점을 깨달을 수 있도록 설명하고 지도할 수 있다.					
27	나는 아이에게 유익한 책들이 어떤 것인지 알고 있다.					
28	나는 아이가 나쁜 친구들과 사귀지 않도록 지도할 수 있다.					
29	나는 부모 역할에 잘 적응하고 있다.					
30	나는 아이가 건강한 생각을 갖도록 지도한다.					
31	내가 이야기 하는 동안 아이가 내 말에 귀 기울이게 할 수 있다.					
32	나는 아이가 학교에서 배우는 내용에 관심을 두고 지도할 수 있다.					
33	나는 아이가 위험지역이나 외진 곳에 가지 않도록 지도할 수 있다.					
34	나는 아이에게 가능한 한 최상의 양육을 제공하여 왔다.					
35	나는 아이가 짜증을 내는 일에 관해서도 이야기를 나눌 수 있다.					
36	나는 아이의 방과 후 일과를 관리할 수 있다.					
37	나는 아이를 일관성 있게 훈육할 수 있다.					

출처: 1388 청소년사이버상담센터. (연도미상). 웹심리검사 - 어머니의 양육 효능감 척도.
<https://www.cyber1388.kr:447/> 에서 2021. 11. 30. 검색.

3

양육 스트레스

양육 스트레스란?

양육 스트레스는 부모가 자녀 양육 과정에서 자녀의 특성, 부모 자신의 특성 및 환경적 요인으로 인해 경험하는, 일상적으로 누적된 스트레스를 말합니다. 하지만 양육 스트레스가 있더라도 주변 사람들의 정서적·물질적 지원, 부부 협력, 양육효능감은 양육 스트레스의 부정적인 영향을 감소시켜줄 수 있습니다.

양육 스트레스는 양육에 대한 긍정적 태도를 결정짓는 주요요소입니다. 양육 스트레스가 높을수록 부정적 양육행동을 하고, 자녀에게 부정적 태도를 가지며, 거부적·강압적 양육행동을 합니다.

나의 양육 스트레스 정도는?

양육 스트레스 척도를 통해 일상적 스트레스 및 부모역할 부담감이 어느 수준인지 알아보세요. 그리고, 양육 스트레스를 감소시킬 수 있는 방법을 찾아봅시다.

다음 문항은 어머니의 양육 스트레스를 측정하기 위한 것입니다. 문항 내용을 보고 평소에 생각하시거나 해당하는 정도에 체크 해 주세요.

- 자녀를 돌보는 것이 육체적으로 힘들어졌다.
① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
- 자녀를 돌보는 것 때문에 개인적인 시간을 가질 수가 없다.
① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
- 좋은 부모가 될 수 있을지 확신이 서지 않는다.
① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
- 자녀를 돌볼 때 집안에서는 다른 일을 할 수가 없다.
① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
- 자녀를 잘 키울 수 있을지 자신이 없다.
① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다

6. 내가 부모 역할을 잘하지 못하기 때문에 우리 아이가 다른 아이보다 뒤처지는 것 같은
기분이 들 때가 있다.
① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
7. 아이 때문에 마음의 여유가 없다.
① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
8. 양육정보가 다양하여 어떤 것을 선택해야 할지 혼란스럽게 느껴진다.
① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
9. 시간에 맞춰 외출하기 위해 아이를 챙기는 일이 어렵다.
① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
10. 자녀를 친근하고 따뜻하게 대해야 한다는 것이 어렵게 느껴진다.
① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
11. 자녀로부터 도망치고 싶을 때가 가끔 있다.
① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
12. 자녀를 돌보기 위해 내 계획을 변경하는 경우가 많다.
① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
13. 자녀를 양육함에 있어서 나를 성가시게 하는 일들이 몇 가지 있다.
① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
14. 아이와 함께 외출했을 때 아이를 다루기가 어렵다.
① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
15. 자녀 때문에 예전처럼 나의 생활이 즐겁지 않다.
① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
16. 자녀가 집을 어지럽힌다.
① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
17. 양육비용이나 교육비용이 부담스럽다.
① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
18. 자녀 때문에 잠자는 시간이 불규칙하다.
① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
19. 자녀가 정서적으로 불안정한 모습을 보이면 내 탓인 것 같아 괴롭다.
① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
20. 자녀를 돌보기 위해 내 생활을 포기하는 경우가 많다.
① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
21. 피곤할 때 아이가 도움을 요청하면 귀찮은 생각이 든다.
① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다

*출처: 정은화(2021).

잠재프로파일 분석을 통한 어머니의 양육 스트레스, 학습관여행동 유형. 서울대학교 석사학위 청구논문.

*원 척도는 문항이 코로나 상황을 고려하여 작성되었으나 여기에서는 일반적 상황의
양육 스트레스를 측정하도록 일부 내용을 수정하였다.

양육 스트레스에는 어떻게 대처할 수 있을까요?

먼저, 스트레스가 어떤 영역(부모, 자식)에서 어떤 내용으로 발생하며, 이 상황에서 나의 반응(신체적, 심리적, 행동적)은 어떠한지 생각해 보세요. 다음으로 양육 스트레스를 관리할 수 있는 방법도 찾아보시기 바랍니다.

- **자기관리**는 부모 자신이 스트레스를 주는 사건을 다른 관점에서 봄으로써 인지적 재구성을 시도하는 것이라 할 수 있습니다. “중학생이 되더니 애가 이상해졌어. 도대체 왜 저러는지 통 이해를 못하겠어.”라고 부정적으로 반응하기보다, “사춘기가 되면서 변화가 많아 힘든가 보다. 짜증도 늘고 감정조절도 안 되네. 저러면서 크는 거니 내가 도와줘야지.”라고 긍정적으로 자기관리를 하는 것입니다.
- **과제관리**는 부모에게 스트레스를 주는 일이나 상황 등의 과제를 효과적으로 수행하는 방법을 찾는 것입니다. 사춘기 자녀와의 갈등을 해결하기 위해 부모교육 교재, 전문가 상담 등을 통해 스트레스를 줄일 수도 있습니다.
- **환경관리**는 부모에게 스트레스나 불안을 주는 사건에 대한 경험이나 느낌을 다른 사람들과 공유하면서 정서적 지지와 조언을 얻는 것을 말합니다. 가족이나 지인에게 힘든 상황을 말하고 공감과 지지, 조언을 얻으면 스트레스를 감소시킬 수 있습니다.

자녀를 양육하면서 스트레스를 받는 상황에서 어떤 반응들이 일어나는지 적어보세요.

요인	내용	스트레스 상황에서 나의 신체적·심리적·행동적 반응은?
부모 영역	(예시) 내 부모와의 경험이 자녀양육에 부정적 영향을 준다. 아이에게 쉽게 화를 낸다. 아이와 감정적인 갈등이 있다.	
자녀 영역	(예시) 내 아이는 뜻대로 되지 않을 때 화를 잘 낸다. 내 아이는 자주 친구관계에서 문제를 일으킨다.	

스트레스를 관리할 수 있는 방법을 적어보세요.

자기 관리 (생각 바꾸기)	
과제 관리 (스트레스를 받게 되는 일을 효과적으로 수행하는 방법 찾기)	
환경 관리 (정서적 지지와 조언 받기)	

출처: 여성가족부(2017). 부모교육 매뉴얼 8권(중학생 부모).

4

양육효능감 up

부모로서 역할 수행을 잘하고 있다는 자신감은 양육효능감을 증가시키고 양육 스트레스를 줄여 부모에게도, 자녀에게도 모두 긍정적으로 작용합니다. 자존감이 높은 부모가 자녀의 자존감 역시 올려 줄 수 있음을 꼭 기억하세요.

자녀의 강점을 찾아보기

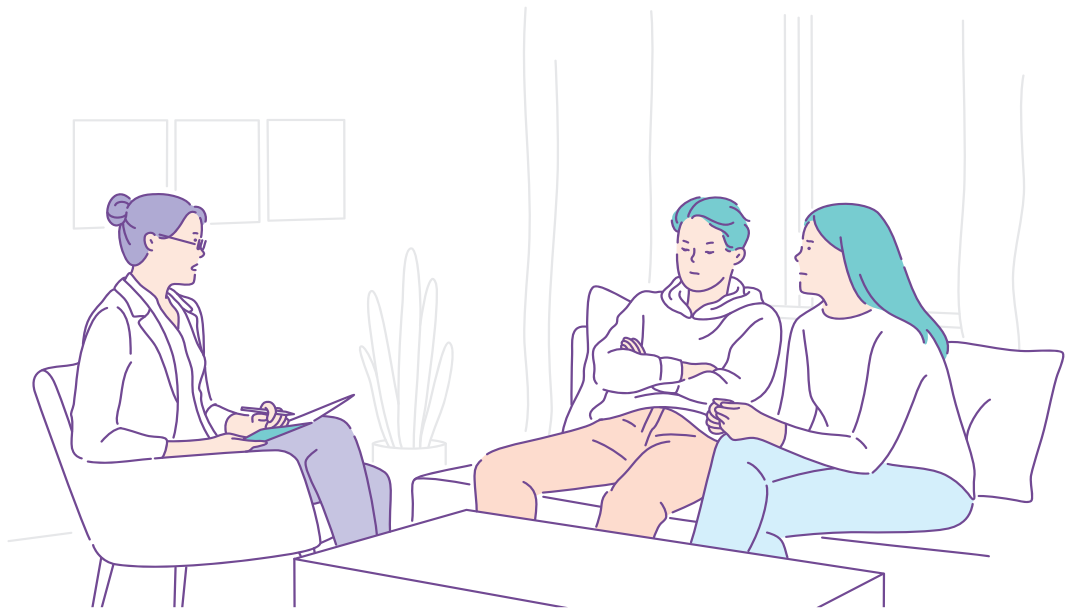
양육효능감을 높이기 위해서 먼저 내 자녀의 강점, 내 자녀가 잘하는 것을 찾아봅시다. 아이의 재능, 성격, 습관, 취미 등을 떠올려 보면 분명히 찾을 수 있습니다. 어떤 요리가 어려서 말 많고 먹성 좋던 아이였습니다. 어머니는 그만 말하고 그만 먹으라고 하셨지만, 결국 본인이 잘하고 좋아하는 것으로 그 분야의 전문가가 되었지요. 자녀가 좋아하고 잘하는 것을 지금부터라도 세심히 살펴보고 찾아서 격려해주세요.

나(부모)의 강점 찾아보기

부모로서 나의 강점, 내가 잘하는 것을 찾아보세요. 부모 역할을 다 하고 있지 못하다고 좌절하기보다 잘하고 있는 모습을 찾아서 스스로를 칭찬해보세요. 맛있는 음식을 해 줄 수 있는 것도, 자녀의 말을 끝까지 들어줄 수 있는 것도, 자녀를 웃게 할 수 있는 것도 부모로서 나만의 강점입니다.

부모심리상담 대표전문기관 정보

기관명	전화번호	누리집 주소	제공 서비스
1388 청소년 사이버상담센터	국번없이 1388	https://www.cyber1388.kr:447	부모심리검사, 부모교육, 부모상담



참고문헌

- 여성가족부(2017). 부모교육 매뉴얼 1권(공통).
- 여성가족부(2017). 부모교육 매뉴얼 8권(중학생 부모).
- 이미진(2013). 부모역할수행척도 개발 및 타당화: 청소년기 부모용. 교육학연구, 51(4), 155-184.
- 정은화(2021). 잠재프로파일 분석을 통한 어머니의 양육 스트레스, 학습관여행동 유형. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 1388 청소년사이버상담센터. <https://www.cyber1388.kr:447>

자녀가 인터넷에 너무 과의존해서 다른 일을 하지 못해요

인터넷중독 예방하기



코로나19로 스마트 기기가 소통의 필수품으로 자리 잡은 가운데 청소년 자녀를 둔 학부모의 걱정은 점점 커지고 있습니다. 가정 내 머무르는 시간이 증가하고 온라인을 통한 비대면 수업이 불가피해지면서 자녀에게 과제할 때에만 컴퓨터 사용을 허용하는 것은 불가능한 일이 되었습니다. 이로 인해 학부모는 컴퓨터와 스마트폰 사용 시간을 두고 자녀와 매일 갈등하면서, 우리 자녀가 혹시 인터넷중독은 아닌지에 대한 고민도 커지고 있습니다.

인터넷중독이란 무엇인가요?

인터넷중독은 컴퓨터·스마트폰을 이용한 인터넷 사용에 있어서 자율적 통제가 불가능할 뿐 아니라, 인터넷 사용에 대한 과도한 집착이나 충동적인 행동을 보이며 이로 인해 '일상생활의 장애'가 유발되는 상태를 의미합니다. 일상생활의 장애는 사회적 기능에 장애를 일으키며, 경우에 따라 우울증, 사회적 고립, 충동조절 장애와 약물남용 등의 문제를 일으키기도 합니다.

사실 코로나만이 문제는 아니었습니다. 2009년부터 여성가족부와 교육부, 시·도교육청 등이 협력하여 매년 초등학교 4학년과 중학교 1학년, 고등학교 1학년 학생 등 전국의 학령 전환기 청소년 대상으로 실시하고 있는 '인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사' 결과를 살펴보면, 인터넷·스마트폰 과의존 청소년은 매년 증가하는 추세입니다.

2021년에는 129만여 명의 청소년을 대상으로 조사한 결과, 응답 학생의 18%에 달하는 22만 8천여 명이 인터넷이나 스마트폰 의존도가 지나치게 높은 ‘과의존 위험군’으로 나타났습니다. 인터넷과 스마트폰 의존도가 둘 다 높은 ‘중복위험군’ 청소년은 8만 3,880명으로 응답학생의 6.5%를 차지했습니다. 인터넷에 의존하는 청소년은 해마다 늘고 있는데, 2021년에는 특히 인터넷 위험사용자군이 1만 6,723명으로 2020년 1만 4,770명보다 13% 증가했습니다. 물론 코로나19가 영향을 끼친 부분이 있지만, 초등학교 4학년의 인터넷·스마트폰 과의존 위험군 매년 증가하는 등 인터넷·스마트폰 과의존 위험군이 저연령화 되는 것도 하나의 큰 특징입니다.

구분	2019년	2020년	2021년
과의존 위험군(A+B-C)	206,102	228,120	228,891
위험사용자군(A)	29,246	28,671	30,452
주의사용자군(B)	248,768	283,363	282,319
중복위험군(C)	71,912	83,914	83,880

*출처: 여성가족부(2021). 청소년 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사 결과발표.

우리 아이가 인터넷중독인가요?

그렇다면, 우리 자녀가 인터넷이나 스마트폰에 의존도가 높은지는 어떻게 알 수 있나요?

인터넷·스마트폰 과의존은 다음과 같은 3가지 특징을 갖습니다.

현저성

개인의 삶에서 인터넷·스마트폰을 이용하는 생활 패턴이 다른 형태보다 두드러지고 가장 중요한 활동이 된다.

조절 실패

이용자의 주관적 목표 대비 인터넷·스마트폰이용에 대한 자율적 조절 능력이 떨어진다.

문제적 결과

인터넷·스마트폰 이용으로 인해 신체적·심리적·사회적으로 부정적인 결과를 경험함에도 불구하고 인터넷·스마트폰을 지속적으로 이용한다.

인터넷·스마트폰 과의존 자녀는 다음과 같은 증상을 나타낼 수 있습니다.

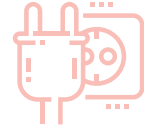


자꾸 인터넷 생각만 나요

인터넷을 하지 않는 동안에도 인터넷에서 본 장면만 떠오르고 하루 종일 인터넷 생각만 한다.

인터넷을 끝내기가 힘들어요

인터넷을 한번 시작하면 인터넷 사용을 끝내지 못하고 시간 조절을 못한다.



거짓말이 늘어요

인터넷으로 인하여 가족과 친구에게 거짓말을 하게 된다.

인간관계가 소원해져요

친구들과의 관계가 소원해지고 가족 간에 소통의 단절이 온다.



생활이 불규칙해져요

지각과 결석이 잦게 되고 수면시간이 줄어든다.

인터넷을 못하면 불안해요

인터넷을 하지 못하면 우울, 초조, 불안감에 시달린다.



인터넷은 만능

인터넷에 대한 과도한 긍정적 기대를 가지게 된다.

인터넷에서 새로운 일을 기대해요

인터넷에서 새로운 일이 일어날 것만 같아 중단할 수가 없다.



성적이 떨어져요

학교 및 전반적인 학업 수행 능력이 떨어지게 된다.

인터넷 얘기만 하고 싶어요

대부분의 대화가 인터넷과 관련되어 있다.



자녀의 스마트미디어 과의존 경향에 대해 더욱 정확하게 점검하기 위해서는 ‘청소년 스마트 미디어 중독 경향성 예측척도(대상: 10~19세)’ 등을 활용하는 것이 좋습니다.

청소년 스마트미디어 중독 경향성 예측척도					
문항	항목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	평소 불안함을 경험한다.				
2	스스로를 존중하고 가치 있는 사람이라고 여긴다.				
3	가족이 자신을 이해해준다고 생각한다.				
4	자신의 학업 성취에 만족한다.				
5	매사에 절제력이 있다고 생각한다.				
6	주의 깊게 생각하기보다는 순간적 기분에 따라 결정하는 편이다.				
7	자신의 이익을 위해 규칙을 어기거나 남을 속인 적이 있다.				
8	학업에서 스트레스를 경험한다.				
9	현실에서 벗어나거나 현실의 문제를 잊기 위해 인터넷을 한다.				
10	오락, 휴식, 스트레스 완화, 감정 표현을 하기 위해서 인터넷을 이용한다.				
11	인간관계 유지 및 다른 사람들과 의사소통을 하기 위해서 인터넷을 이용한다.				
12	인터넷을 통해 스트레스나 불쾌한 기분이 해소될 수 있다고 생각한다.				
13	스마트폰을 통한 미디어 환경에 몰입할 만큼 빠져든다.				
14	모바일 메신저(스마트폰 앱을 통한 메신저, 문자메시지 등)를 자주 이용한다.				
15	스마트폰을 통한 온라인 게임을 자주 이용한다.				

청소년 스마트미디어 중독 경향성 예측척도 채점 및 해석방법

채점 방법	[1단계] 문항별	전혀 그렇지 않다 : 1점, 그렇지 않다 : 2점, 그렇다 : 3점, 매우 그렇다 : 4점 ※ 단, 2, 3, 4, 5 번은 다음과 같이 역채점 실시 <전혀 그렇지 않다 : 4점, 그렇지 않다 : 3점, 그렇다 : 2점, 매우 그렇다 : 1점>
	[2단계] 총점	총점 : 1~15번 합계
고위험 이용자군	총점 44점 이상	
	현재 스마트폰을 통한 메신저 및 게임 이용시간이 과도한 수준입니다. 여가를 즐기고 또래와 소통하기 위한 목적으로 스마트폰을 주로 사용하고 있으며 스마트폰에 과도하게 몰입되어 있는 상태입니다. 일상에서 경험하는 스트레스 수준이 높은 반면, 학업성취만족과 가족의 수용정도는 낮은 편입니다. 자아존중감이 낮고 불안을 경험하고 있을 가능성이 높으며 스마트폰 이용을 통해 부적인 상태에서 벗어나고자 하는 기대와 동기가 높습니다. 충동적인 성향과 낮은 정직성을 갖고 있을 가능성이 높으며 절제력은 낮은 편입니다. ▶ 예방적 접근 : 스마트폰 중독 발생 가능성이 높은 집단입니다. 전문 치료 기관에서 스마트폰 이용에 대한 치료 및 상담을 받기를 권합니다.	
잠재적 위험 이용자군	총점 42점 이상~43점 이하	
	스마트폰을 통한 메신저 및 게임 이용시간이 다소 많은 편이며 여가와 소통을 목적으로 스마트폰을 사용할 가능성이 높습니다. 인터넷에 몰입되어 있으며 주로 불안 및 스트레스를 해소하고자 스마트폰을 사용할 가능성이 높습니다. 자아존중감은 다소 낮은 편이며 충동성이 다소 높고 절제력은 낮으며 정직성도 부족한 편입니다. 일상생활에서 다소 높은 스트레스를 경험하고 있으며 학업성취도도 다소 제한적인 편입니다. 가족수용경험이 비교적 낮은 편이며 불안 등의 부적정서를 갖고 있을 가능성이 높습니다. ▶ 예방적 접근 : 스마트폰 중독 발생 가능성이 다소 높은 집단입니다. 스마트폰 중독 예방기관에서 스마트폰 이용에 대한 예방 상담을 받기를 권합니다.	
일반 이용자군	총점 41점 이하	
	스마트폰 이용량을 적절히 조절할 수 있으며 목적에 맞게 이용할 수 있습니다. 일상생활의 스트레스 및 부적인 정서 경험은 낮으며 적절한 자기존중감과 성취경험, 가족수용성을 경험하고 있습니다. 충동성은 낮고 절제력은 높은 편이며 정직성도 양호한 수준입니다. 또한 스마트폰 이용에 대한 건강한 신념을 갖고 있습니다. ▶ 예방적 접근 : 스마트폰 중독 발생 가능성이 낮은 집단입니다. 건강한 스마트폰 이용을 위해 지속적인 점검과 예방교육을 받는 것이 보다 도움이 될 수 있습니다.	

출처: 한국지능정보사회진흥원 스마트쉼센터. <http://www.iapc.or.kr>.

인터넷중독은 어떤 형태로 나타나나요?

인터넷·스마트폰 과의존은 게임중독, 커뮤니티 중독, 음란물중독, 정보검색중독 등의 다양한 콘텐츠 과의존으로 나타날 수 있습니다.

1. 게임중독

게임중독이란, 인터넷 상의 게임에 과도하게 몰입하여 학교, 가정 및 대인관계에 부정적인 영향을 지속적으로 받고 있는 상태를 말합니다. 여성보다는 남성에게, 그리고 청소년과 아동에게 많이 나타나는 것으로 보고되고 있으며, 인터넷 게임의 경쟁적(인간vs인간)이고, 성취 지향적인 면이 주 원인이 되고 있습니다.

2. 커뮤니티 중독

커뮤니티 중독이란, 과도하게 채팅방, 메신저 사용에 몰입하여 일상생활에 심각한 사회적, 정신적, 육체적, 지장을 지속적으로 받고 있는 상태를 말하며, 인터넷을 통해 타인과 대화를 나눔으로써 친밀감을 나누고 관계 형성의 욕구를 충족시키기 위해 채팅에 몰두하는 것을 말합니다. 게임중독과는 달리 남성보다는 여성에게 많이 나타나게 됩니다.

3. 음란물중독

인터넷을 통해 음란물 사진, 만화, 동영상, 소설을 보거나 음란 채팅이나 자신의 신체를 노출하는 동영상 채팅 등의 형태에 과도하게 몰두하며 성적인 욕구를 충족시키는 성도착적 행동입니다.

4. 정보검색중독

특별한 목적 없이 여러 사이트를 돌아다니며 다양한 내용의 웹서핑을 하거나 또는 한 가지 관심사만의 웹서핑을 하는데 몰두하는 행동입니다. 서핑중독의 경우 대부분 스스로 중독을 인정하지 않는 경우가 많으나, 시간 통제가 안되고 할 일을 미루거나 못할 정도로 과도하게 인터넷 검색에 몰두한다면 '서핑중독'이라 볼 수 있습니다.

5. 온라인 도박중독

도박이란 결과가 불확실한 사건에 돈이나 가치 있는 것을 거는 모든 행위를 말합니다. 게임과 도박을 나누는 기준에서 가장 중요한 요소는 바로 '사행성'이라고 할 수 있습니다. 요즘 청소년들도 불법도박사이트를 통해 온라인 도박을 즐기는 사례가 늘어나고 있는데, 청소년들에겐 모든 도박은 불법이고, 도박하는 청소년은 처벌의 대상입니다.

요즘 세계적으로 게임중독이 질병으로 분류되면서 국내에서도 이에 대한 주장이 첨예하게 대립되고 있는데, 학부모는 자녀들이 게임 안에서 나도 모르게 도박을 경험할 수도 있다는 점에 주목할 필요가 있습니다. 게임에서 자녀들은 게임 레벨업을 위해 또는 내 캐릭터를 성장시키기 위해 이른바 '베테'를 시도하기도 하고, 실제 불법 도박게임에 빠져드는 중고등학생 청소년이 많아지고 있습니다. 한국도박문제관리센터가 지난해 청소년들을 대상으로 시행한 실태조사를 보면, 최근 3년간 경찰이 검거한 청소년 도박사범은 2018년 48명에서 2020년 55명으로 늘어 점점 심각해지는 추세를 알 수 있습니다(한국도박문제관리센터, 2020).



*출처: 보라매인터넷중독예방상담센터 교육자료(2021).

인터넷·스마트폰 과의존에 빠지는 원인은 무엇인가요?

우리 자녀들은 왜 인터넷·스마트폰을 과하게 몰입해서 하는 걸까요? 청소년 자녀가 미디어 과의존에 빠지기 쉬운 이유에 대해 이해해 봅시다.

1) 과의존 되기 쉬운 미디어 특성

영유아기에 접하는 미디어 기기는 특히 자녀의 **감각 욕구를 충족**시켜주기에 충분합니다. 영유아기를 거쳐 아동기에 접어드는 아이들은 탐색 및 탐색에 대한 욕구가 왕성하지요. 매사에 **호기심과 재미**를 찾는 아이들에게 미디어의 다양한 기능과 순간의 재미는 매우 매력적으로 느껴질 수 있습니다.

2) 청소년기 발달적 특성

또래 집단은 아이들에게 매우 중요합니다. 아동기부터 청소년기까지 자녀에게 인터넷은 친구와의 소통의 장이고, 공통된 관심사가 됩니다. 인터넷과 스마트폰이 만족스러운 **또래 관계를 형성하는 수단**이 되기도 하고, 또래 관계가 취약한 자녀들에게는 온라인에서 맺는 관계가 오프라인보다 더 편안함을 주기도 합니다.

그리고 청소년기는 신체적으로는 2차 성징이 시작되면서 몸에 변화가 생기고, 정신적으로는 ‘나는 누구인가’에 대해서 고민하는 시기입니다. 학업 스트레스, 진로 스트레스, 나의 성격, 취향 등에 대한 고민이 많은 시기에 인터넷과 스마트폰은 불안과 걱정을 회피시켜주는 도구가 되기도 합니다. 또한 청소년기는 발달 특성상 개성이 뚜렷해지고 독립에 대한 욕구가 강해지는 시기입니다. 인터넷·스마트폰 세상에서는 어떤 제재 없이 다양한 시도를 해볼 수 있고, 간접 경험을 해볼 수도 있으며, 나를 다양한 방법으로 표현해 볼 수도 있지요.

그리고 초등학교 시기에는 특히 ‘전두엽’이라는 조절 능력을 담당하는 뇌의 영역이 한창 발달하고 있는 나이입니다. 초등학교 고학년이 되어도 **‘전두엽’은 아직 발달 중**이며, 사춘기에도 ‘전두엽’은 대대적인 리모델링을 거치며 남자는 평균 30세, 여자는 평균 24~25세가 되어야 감정과 충동 조절에 온전히 기능할 수 있게 됩니다.

3) 자녀의 기질적 특성

유독 인터넷·스마트폰 과의존에 빠지기 쉬운 기질적 성향이 있는 청소년들도 있습니다. 우울한 청소년들은 대인관계에서 오는 긴장감을 피하고 현실에서 오는 고통을 벗어나고자 더욱 인터넷·스마트폰에 빠져들기 쉽습니다. 반면, ADHD(주의력결핍과잉행동장애)인 청소년은 특히 전두엽 기능이 미숙하여 즉각적으로 즐거움을 줄 수 있는 자극적인 것을 추구하는 성향을 보이기 때문에 ADHD인 청소년은 인터넷, 스마트폰, 게임 등에 더 쉽게 빠지게 되기도 합니다.

그런데, 내 자녀는 또래 관계도 괜찮아 보이고 우울하거나 ADHD도 아닌데 왜 인터넷·스마트폰에 빠지는 것일까요? 인터넷과 스마트폰, 게임 등 미디어기기 그 자체가 문제일까요? 아니면 중독은 단지 뇌의 질환인 것일까요? 게임이용장애가 질병으로 분류되듯이 인터넷, 스마트폰, 게임에 중독되는 것을 막기 위해선 약물 치료가 불가피한 것일까요? 꼭 그렇지만은 않습니다.

종합해보면 인터넷과 스마트폰에 빠지게 되는 것은 **자기-조절이 어려운 마음에서 문제가 시작**됩니다. 여기에 더해 가족과 함께 하는 시간이 적고 인터넷과 스마트폰을 대체할 놀이 환경이 부족하다면 더 쉽게 빠져들게 되겠지요. 즉, 인터넷과 스마트폰이 단순히 재미를 찾는 차원에서, 즉, 달리 다른 할 일이 없고 친구들과의 관계에서 소속감을 느끼고 싶고, 스트레스를 풀기 위한 수단에서 더 나아가 이에 중독되는 수준까지 이룬다면, 자녀들은 인터넷 세상 안에서 자신에게 결핍된 것들을 충족시키고 있다고 할 수 있습니다.

스트레스가 많을 때 일부러 매운 것을 찾아 먹는 사람들이 있듯이 청소년 자녀들은 스마트폰이나 게임에서 좀 더 자극적인 콘텐츠에 눈이 가기도 합니다. 그리고 인터넷 속에서는 오프라인에서의 미묘하고 복잡한 대인관계와는 달리 공통 게임, 덕질 등의 관심사 하나로 좀 더 끈끈한 또래 관계를 만들어내는 것 같기도 하고, 게임에서는 공부에서 맛보지 못한 성취감과 유능감을 맛보기도 합니다. 인터넷 세상에서 주는 이러한 보상들은 나를 자유롭게 해주는 것 같은 느낌마저 들지요. 영유아기, 아동기에 인터넷이 단지 감각 욕구를 충족해주는 데 집중되어있을지 몰라도, 청소년 자녀에게 인터넷, 스마트폰, 게임 등은 오프라인 세상에서는 나에게 쉽게 오지 않던 다양한 욕구(관계적 욕구, 유능감의 욕구, 자율성의 욕구 등)를 쉽게 느끼게 해주고 있습니다.

인터넷중독을 예방하기 위해 학부모가 어떻게 도와주면 좋을까요?

학부모님의 자녀 인터넷·스마트폰 사용지도 시 어려운 점이 무엇인지를 조사한 결과 다음과 같은 TOP 5 고민이 나왔습니다.

자녀의 인터넷 스마트폰 사용지도, 이것이 어렵다!

1. 인터넷, 스마트폰 그만하라고 하면 짜증을 내서 싸우게 돼요.
2. 어디까지 허용하고 어디까지 통제해야 하는 건지 모르겠어요.
3. 늦게까지 스마트폰을 하고 있긴 하지만 얼마나 하는지 확인할 수가 없어요.
4. 아이가 스마트폰을 자율적으로 사용하도록 논리적으로 설득하기가 어려워요.
5. 인터넷 스마트폰을 그만하라고 하면 ‘알았어’로 끝나서 대화가 안돼요.

*출처: 한국청소년상담복지개발원(2013). 스마트폰 중독 청소년 부모교육 프로그램 개발 연구.

스마트한 부모되기 - ‘자녀의 마음 단단하게 돕기 전략’ 지침서



우선 내 자녀의 인터넷 이용 동기를 이해하고자 대화합니다.

다음과 같은 질문을 해보며, 내 자녀가 인터넷에 과의존하고 있지 않은지, 인터넷의 어떤 부분이 자녀를 빠져들게 하는지 함께 생각해 보세요.

1. 우리 자녀는 몇 살부터 인터넷을 사용하기 시작했나요?
2. 우리 자녀가 인터넷에 빠진 것을 처음 알게 되었을 때는 언제인가요?
3. 주로 언제 자녀가 인터넷을 하고 있나요?
4. 주로 누구와 함께 인터넷을 하고 있나요?
5. 인터넷을 할 때 자녀는 어떠한가요?
6. 인터넷을 하지 않을 때의 자녀는 어떠한가요?
7. 재미와 스릴, 스트레스 해소를 인터넷·스마트폰을 통해서만 하고 있나요?
8. 인터넷·스마트폰을 통해 자율성, 관계성, 유능성 등 어떤 욕구를 충족하고 있나요?
9. 인터넷·스마트폰 없이는 살 수 없다고 생각하거나, 인터넷·스마트폰의 위험성에 대해 인지하지 못하고 있지는 않은가요?

위와 같은 질문을 해보면서, 내 자녀가 인터넷·스마트폰을 통해 부정적인 감정을 회피하고 있지는 않은지, 오프라인에서는 충분하지 않은 자신의 바람들을 충족시키고 있지는 않은지, 인터넷·스마트폰에 대한 비합리적인 신념으로 합리화를 하고 있지는 않은지 이해해 보고자 노력해보세요.

STEP 2

우리 자녀가 왜 인터넷 스마트폰에 빠지는지를 이해하고, 자녀의 마음을 굳건히 할 수 있도록 노력합니다.

1. 자녀가 감정을 잘 관리 할 수 있도록 도와주세요.

- 감정을 잘 관리하기 위해서는 내 감정을 잘 인식하고 수용할 수 있도록 도와야 합니다. 자신의 감정을 언어로 표현할 수 있고, 자신의 기분을 잠시 견딜 수 있도록 연습하는 것이 필요합니다. 그리고 감정과 충동에 휩싸일 때 그 장소에서 벗어나게 해주는 '3분 법칙'을 활용할 수 있도록 도와주세요. 3분 법칙이란, 나를 화나게 한 사람이 있는 장소를 벗어나 다른 장소로 가서 최소 3분 동안 머무르는 것입니다.

2. 자녀가 인터넷·스마트폰을 통해 얻는 욕구(바람)를 일상생활에서 충족시킬 수 있도록 도와주세요.

- 자녀가 일상생활에서 자유롭게 의사결정하고 선택할 수 있는 경험을 주세요.
- 자녀가 스마트폰 없이 가족과 함께하는 시간을 늘려주고, 건강한 대안활동을 계획하고 실천해보세요.
- 자녀 일상의 사소한 변화를 알아봐 주고, 자녀의 감정과 사소한 경험을 지지하고 칭찬해주세요.
- 주체적인 의사결정, 가족과 친구가 함께하는 시간, 자녀에 대한 지지와 칭찬은 자녀의 자율성과 관계성, 유능성을 충족시켜 줄 수 있습니다.

3. 자녀가 갖는 인터넷·스마트폰에 대한 비합리적인 신념이 합리적인지 다시 한번 질문해보세요.

- 스마트폰 없으면 친구랑 친해질 수 없어, 나는 스마트폰 없이는 살 수 없어, 심심할 땐 스마트폰 말고는 할 수 있는 게 없어 등의 비합리적인 신념들이 진짜로 합리적인지 스스로 다시 생각할 수 있도록 청소년의 눈높이에 맞춰 대화해보세요. 인터넷·스마트폰에 대한 막연한 긍정적인 기대는 사실 감정과 충동에 휩싸인 자기 합리화적인 생각이라는 것을 자녀가 스스로 깨닫게 해주는 것이 필요합니다.

STEP 3

인터넷·스마트폰의 주인은 바로 나. 인터넷·스마트폰을 건강하게 사용하기 위한 규칙을 자녀가 스스로, 실천할 수 있을 만큼만 계획하도록 지지해주세요.

실천 규칙들을 많이 나열하는 것이 중요한 것이 아니라, 내 자녀가 진짜 할 수 있는 만큼만 계획하고 작게나마 실천해보는 경험을 갖도록 지지하는 것이 중요합니다.

TIPS

그러나 4~7세 유아 자녀를 둔 부모라면, 자녀가 스스로 이용규칙을 계획하고 실천하기 어렵기 때문에 부모가 일관성 있게 스마트기기 사용을 지도하는 것이 중요합니다.

1. 24개월 미만 어린이에게는 동영상 등 스마트기기를 주지 않는다.
2. 4~7세 어린이의 경우 스마트기기는 하루 1시간 미만으로 사용한다.
3. 7세 이하 어린이에게 잠깐의 편한 육아를 위해 습관적으로 스마트기기를 주고 있지는 않은지 점검해 본다.
4. 매일 가족과 함께하는 식사시간, 책 읽는 시간을 갖기 위해 '스마트기기 없는 시간'을 갖는다.
5. 잠자기 최소 1시간 전에는 스마트기기를 보지 않는다.

*출처: 세계보건기구(WHO, 2019). 어린이 스마트기기 사용 가이드라인.

그리고 학부모님은 자녀와 함께 다음 사항들을 체크해 보세요.

1. 집에 있는 스마트기기(TV, 태블릿, 컴퓨터, 스마트폰)의 종류는? 그 중 자녀가 사용하는 것은 무엇인가요?
2. 집에서 휴식을 취할 때 실제로는 아무도 보지 않는데 TV 등 스마트기기가 얼마나 자주 켜져 있나요?
3. 가족 식사시간 중에 스마트기기를 사용하는 사람이 있나요?
4. 스마트기기로 자녀와 무엇을 보나요? 자녀는 혼자서 무엇을 보나요?
5. 가족 모두가 이해하고 공유하는 스마트기기에 대한 사용규칙이 있나요?



4~7세 정도 유아 자녀를 둔 부모는 자녀와 함께 위에 대한 사항을 체크해보고 스마트기기 사용 시간에 대한 위험으로부터 내 자녀를 지키는 방법을 숙지해야 합니다.

1. 어린이가 스마트기기를 사용한다면 혼자 보지 않게 부모가 옆에서 관심 가져주고 함께 시청한다.
2. 콘텐츠를 고를 때, 교육적이고 연령에 맞으며 상호작용이 가능한 프로그램을 우선 순위로 정한다.
3. 어린이에게 자기조절, 심리적 안정감, 한계 정하기를 가르치는 '자녀의 마음 단단하게 돕기 전략' 육아 전략을 사용해본다.



학부모는 자녀가 접할 수 있는 인터넷 세상의 위험요인을 미리 이해하고 지도할 필요가 있습니다.

1. 게임이나 웹툰, 동영상 플랫폼 등에서 자녀가 보는 콘텐츠의 사용 연령을 확인합니다. 자녀가 즐기는 게임과 웹툰에 관심을 갖고, 게임 등급제를 확인하고, 사용자 성인인증을 필요로 하는 콘텐츠는 보지 않도록 지도합니다.
2. 스마트폰의 소액결제를 차단하고, 온라인 계정 내 등록된 카드정보 등을 통해 게임아이템결제, 인터넷 방송 후원 결제 등이 될 수 있음을 알고 보호자의 계정과 비밀번호를 공유하는 것을 조심하세요.
3. 인터넷 게임을 하면서 용돈을 너무 많이 소비하거나 사용처를 밝히지 않는 지출이 너무 많다면, 게임을 통해 사행성이 있는 아이템을 구매하고 있지는 않은지 확인하고, 게임을 통해 무심코 경험할 수 있는 도박성 요인을 조심하도록 지도합니다.



인터넷·스마트폰 이용 습관에 대한 부적절한 기대를 하지 않는 것이 좋습니다.

대부분의 부모들이 인터넷·스마트폰 사용 시간이 줄어들면 공부에 좀 더 매진할 수 있지 않을까 기대합니다. 자녀가 인터넷·스마트폰에 빠지고 자기조절이 어려운 것은 마음을 단단하게 하는

것과 관련 있지만, 마음을 단단히 먹는다고 공부에 대한 동기가 저절로 강화되는 것은 아닙니다. 자신의 진로에 대해 고민하고, 학습에 대한 동기를 강화하며 자신의 꿈을 위해 공부할 수 있도록 도와야 합니다. 인터넷·스마트폰을 강제로 뺏고 사용 시간을 제한하는 것은 오히려 독이 될 수 있습니다.

인터넷·스마트폰 중독으로 어려움이 있을 땐 어떻게 하나요?

인터넷·스마트폰 중독을 예방하기 위해서는 위의 전략처럼 유·아동기에는 부모가 올바른 사용지침 등을 일관성 있게 지킬 수 있도록 노력해야 하고, 아동기와 청소년기에는 무엇보다 자녀의 마음을 단단히 하여 자기조절을 할 수 있도록 돕는 것이 중요합니다.

그러나 ‘한 아이를 키우기 위해서는 온 마을이 필요하다.’는 말처럼, 자녀가 인터넷·스마트폰 중독으로 어려움을 겪고 있다면, 전문가와 외부의 도움을 구하는 용기도 필요합니다. 다양한 전문상담센터와 청소년 유관기관 등에서 도움을 받을 수 있습니다.

관련 기관 정보

기관명	주소	전화번호	홈페이지
서울시아이윌센터	서울시 동작구, 광진구, 마포구, 강서구, 강북구, 도봉구 소재	1899-1822	http://www.iwill.or.kr/
스마트쉼센터	서울, 대전, 광주 등 전국구 소재	1599-0075	https://www.iapc.or.kr/
한국도박문제 관리센터	서울, 부산, 강원 등 전국구 소재	1336	https://www.kcgp.or.kr/

자녀가 사이버폭력을 겪고 있어요

사이버폭력으로부터 내 자녀 지키기



감염질환으로 인해 사회적 거리두기가 이뤄지며, 그 어느 때보다 우리는 디지털 기술을 많이 사용하고 있습니다. 학교나 회사에 가지 않아도 수업을 듣거나 업무를 해결할 수 있고 주민센터나 은행의 각종 업무도, 쇼핑이나 음식 주문도 모두 스마트 기기가 대신할 수 있습니다. 일상이 비대면으로 모두 가능한 세상이 오고 있어서일까요? 메타버스(Metaverse)라는 단어가 연일 사람들의 입에 오르내립니다.

가상현실이 주목받는 까닭은 발전된 디지털 기술이 점점 빠르게 세상을 바꿀 것에 미리 대비하기 위해서입니다. 이러한 변화가 돌이킬 수 없는 ‘결정적 분기점’을 넘어서게 되면 그때부터는 4차 산업혁명 시대라 부르게 되는데, 4차 산업혁명이 찾아온 사회에서는 인공지능·빅데이터·네트워크 등의 기술이 일상의 모든 영역을 바꾸어놓을 것으로 예측합니다.

기술이 가져오는 변화가 어떤 모습일지 누구도 쉽게 예측할 수 없지만 좋은 점도 있고 염려가 되는 점도 있을 것입니다. 그리고 기술이 가져오는 우려나 염려가 되는 변화의 대표적인 예시가 바로, ‘사이버폭력’입니다.

학생들의 사이버폭력 사례를 접하면 많은 부모님께서 염려를 느끼시지요. 그에 비해 사이버폭력을 예방하거나 대처하는 방법은 잘 알려지지 않았습니니다. 그렇다고 무작정 스마트 환경에서 아이들을 차단하는 것이 해결책인지에 대해서는 의구심도 드실 것입니다. 미래 세상을 살아갈 아이들의 디지털 역량이 자라날 기회를 막을 수는 없으니까요. 노파심에 잔소리해보지만, 부모-자녀 관계만 불편하기 일쑤입니다. 이번 장이 우리 아이들을 사이버폭력으로부터 어떻게 지켜야 할지 함께 고민해보고 자녀와 대화를 나누며 서로를 격려하는 기회가 되었으면 합니다.

사이버폭력이란 무엇인가요?

청소년에게는 어떠한 일들이 일어나나요?

사이버폭력은 2000년대부터 학교폭력의 하위유형으로 꾸준한 관심을 받아왔습니다. 사이버폭력의 정의는 행위자에 따라 그리고 상황에 따라 매우 다양한 개념¹입니다. 가볍게는 사이버공간에서 일어난 불편한 경험에서부터 무겁게는 법적 처벌이 가능한 범죄에까지 이르러 다양한 경우의 사례를 모두 포함할 수 있는 개념이기 때문입니다. 이론적으로 사이버폭력을 이해하기 위한 핵심 기준을 두 가지만 꼽아보자면 첫째는 ‘디지털 기기를 매개로 발생한 의사소통’이라는 것이고 둘째는 ‘피해자가 원하지 않는 경험과 인식’을 가진다고 나누어 이해할 수 있습니다.

다음의 사례²는 청소년폭력예방 단체에 도움을 요청한 청소년들의 사이버폭력 피해 사례입니다. 우리 청소년들이 사이버공간에서 어떠한 경험을 하고 주로 어떠한 피해를 호소하는지 함께 살펴볼까요?



1

의사소통을 목적으로 하는 다양한 전자기기를 매개로 발생하며, 개인이나 집단 또는 성인으로부터 피해가 발생할 수 있으며, 피해자가 원하지 않는 피해를 받았다고 인식하고, 일회적 또는 반복적으로 발생할 수 있으며, 이러한 피해를 주는 모든 부정적인 행위.

*출처: 청소년 사이버폭력 예방을 위한 정책 및 실천적 함의 연구(푸른나무재단, 숙명여자대학교, 2020)

2

푸른나무재단의 전국 학교폭력 상담전화 1588-9128(구원의팔)을 통해 접수 및 개입한 사례들이며 대상을 특정할 수 있는 일부 내용은 모두 각색되었음을 밝힙니다.

사례 1

“친구들이 저만 보면 자꾸 ‘야, 핫스팟³’이라고 불러요. 처음에는 제 데이터가 충분하니까, 또 친구들이 저를 좋아해 주니까 선뜻 해 주었죠. 하지만 이제는 당연하다는 듯이 제 데이터를 요구해서 화가 나요. 저를 이용하는 기분도 들고요. 하지만 거절하면 몇몇 아이들이 이기적이라고 저를 욕할 것 같아서 걱정돼요.”

사례 2

“어제 우리 반 아이들이 단체 대화방을 만들었어요. 그런데 대화 내용이 약간 이상했어요. 대놓고 욕을 하는 분위기였거든요. 불편해서 자세히 대화방을 살펴보니 우리 반에서 평소 잘 끼지 못하는 한두 명이 빠져있었어요. 일부러 뺀 것 같기는 한데. 제가 어떻게 하는 게 좋을지 모르겠어요. 사실 험담에 끼고 싶지도 않고, 나중이라도 따돌림에 참여했냐, 혹은 왜 그 방에 있었느냐는 말을 들을까 걱정도 돼요. 그렇다고 왜 한두 명을 빼고 방을 만들었냐고 묻거나, 그 애들을 끼워주자고 하면 제가 그 애들의 표적이 되어 미움을 사거나 괴롭힘을 받을까 걱정이 되고.”

사례 3

“얼굴책에 가면 우리 학교의 익명 페이지⁴가 있거든요. 그냥 OO(학교명)_익명 치면(검색어) 바로 나와요. 근데 거기에 2학년의 누구누구랑 누구누구가 사귀다가 누구누구가 바람을 피워서 딱 걸려서 헤어졌는데 뽀뽀하게 새로운 애와 사귀고 있다는 그런 글이 올라왔어요. 실명을 올리지는 않았지만 다들 뒤에서 수군대며 그게 누구 얘기인지 말하고 있어요.”

3

핫스팟(hot spot)은 다른 스마트폰을 이용하여 인터넷에 연결하는 기능입니다. 다른 표현으로는 ‘테더링’(Tethering)이 있습니다. 매월 사용할 수 있는 데이터가 제한되어있는 요금제를 사용하는 학생들의 경우 자신에게 할당된 데이터를 모두 소진하면, 공공 wifi 없이는 인터넷 접속이 불가능합니다. 이때 인터넷에 연결이 가능한 다른 스마트폰에 핫스팟 또는 테더링을 켜도록 요청하면 인터넷이 불가했던 스마트폰도 인터넷에 접속할 수 있게 하는 기술입니다. 위 사례 학생은 이러한 기능을 자신에게 요구하는 또래에 대한 불편함을 호소하는 것입니다.

4

위 사례 학생이 피해를 호소하는 SNS 페이지는 보통의 부모님이 알고 계신 SNS와는 조금 다른 기능이 있습니다. 해당 페이지의 몇 가지 특징 때문에 ‘익명성’과 ‘피해의 빠른 전파’가 이뤄집니다. 정리해보자면 첫째, 해당 페이지는 친구 수의 제한이 없습니다. 보통 5천 명까지 친구 수 제한이 있거든요. 그러나 해당 페이지는 무제한으로 팬을 만들 수가 있습니다. 영향력과 인기를 아주 많이 가지고 싶어 하는 학생들에게는 페이지가 더 매력적으로 느껴지겠죠? 둘째, 해당 페이지는 한 개의 이메일 주소로 여러 개의 페이지를 동시에 만들 수가 있습니다. 그리고 페이지 이름을 생성할 때 어떤 이름으로든 어떤 글자로든 만들 수가 있습니다. 그래서 아이들 간의 은어라던가 비밀용어로 페이지를 생성하는 일들이 잦아요. 셋째, 해당 페이지에 콘텐츠를 올리면 일반 검색 포털에서도 쉽게 내용을 찾을 수 있습니다. 게다가 회원으로 가입하지 않아도 내용물을 읽거나 볼 수 있습니다. 그래서 노출이 쉽고 빠르게 퍼지는 것이지요.

사례 4

“한 남자애가 우리 반 여자애들의 얼굴과 몸매를 가지고 순위별로 점수를 매겨놨나 봐요. 근데 그거를 적어둔 리스트를 자기 휴대전화에 넣어놨던 거고요. 문제는 우리 반 여자애 중 한 명이 그 남자애의 휴대전화를 뒤풀다가 우연히 그 리스트를 발견한 거예요. 다들 화가 많이 나고 충격이었죠. 선생님께 신고가 되었는데, 처음에는 미안하다던 그 남자애가 ‘내가 혼자서만 생각하던 거를 옮겨 적었을 뿐이고 어딘가 게시하거나 공유한 적도 없다.’며 무죄를 주장해요. 게다가 ‘애초에 남의 휴대전화를 허락 없이 뒤풀어서 프라이버시를 침해한 사람이 잘못된 것이니 나도 학교폭력으로 맞신고를 하겠다.’라고 나오네요.”

사례 5

“엄마가 000(게임)을 금지시켰어요. 근데 (금지시킨 이유가) 억울해요. 다른 사람들이 욕을 많이 쓰니까 제가 폭력을 당하고 있대요. 그래서 금지시켰어요. (금지시킨 이유가) 이해가 안 가죠. 왜냐하면 제가 욕한 것도 아니고, 그리고 원래 게임 할 때 욕하는 사람들은 다들 그냥 욕하는 건데 (게임에서 욕설을 쓰는 것이 특별한 자신에 대한 공격이 아닌데) 제가 기분 상하지 않으면 괜찮은 거 아닌가요? (엄마가 학생이 폭력을 당하고 있다고 생각하는 것이) 이해가 안 가요. 저를 너무 과잉보호하는 것 같아요.”

사례 6

“(지금은 헤어진) 남자친구와 사귀다 보면 서로 좋아하는 마음이 크다 보니까, 서로 속옷만 입은 사진을 보여주는 등 사적으로 주고받을 수 있는 사진을 찍어서 보내주곤 했어요. 그런데 헤어지고 나니 걱정이 되는 게 제 사진을 다른 애들에게 보여주거나 어디 음란물 사이트⁵에 올릴까 봐 걱정이 돼요. 돈 몇백 원씩 받고 파는 사이트가 있다고 들었거든요.”

사례 7

“우리 학교에서 잘 노는 애들이 담배를 피우다 선생님에게 걸려서 똥통 혼이 났어요. (사실인지 아닌지는 모르지만) 우리 반 반장이 일렀다는 소문이 돌았어요. 근데 화가 난 애들이 반장 SNS에 각종 욕설을 올렸고 그걸 본 다른 애들도 같이 따라 했어요. 결국 반장은 SNS를 지우고 휴대전화 번호를 바꿨다고 하더라고요..”

5

음란한 사진 또는 영상을 다운로드하는 대가로 돈 등을 주고받는 사이트가 있는데 요새는 개인 계정 아이디를 통해 1:1로 음란물을 판매하는 일들도 일어나고 있습니다. 가장 큰 문제는 이러한 곳에서 유통되는 음란물이 불법 촬영물(등장인물의 동의 없이 몰래 촬영된 음란물)이 많다는 점입니다. 실제 청소년들이 큰 경각심 없이 이러한 촬영물을 찍었다가 나중에 볼모로 잡혀 금전적 협박으로 이어지는 피해들이 발생하고 있는 만큼 애초에 이러한 요구에 경각심을 가지고 거절하는 연습이 필요합니다.

사이버폭력, 다른 유형의 폭력과 어떻게 다른가요?

푸른나무재단의 최근⁶ 실태조사 결과에 따르면 사이버폭력 피해 응답률은 16.3%로 전년(5.3%) 대비 3배 이상 증가하는 경향을 보였습니다. 일차적으로는 코로나19로 인해 증가한 비대면 상황 때문에 사이버폭력이 증가하였다고 볼 수 있습니다. 하지만 학교폭력의 양상이 점차 물리적 폭력에서부터 '관계적' 폭력으로 옮겨온다는 선행연구들의 근거로도 해석 가능합니다. 사이버폭력의 주요 피해 유형이 '사이버 언어폭력' 22.5%, '사이버 명예훼손' 15.7%, '사이버 따돌림' 8.3%로 나타나, 대부분 청소년의 '관계를 공격'하는 유형이었기 때문이죠.

두 번째로 푸른나무재단에서 주목한 사이버폭력의 특징은 바로 '익명성'입니다. 학생의 41.1%가 익명성에 대한 대처가 어렵다고 응답했습니다. 학생들이 말해준 익명성은 '가해를 손쉽게, 피해를 가볍게 느끼게'하는 요인이었습니다. 실제로 학생들은 자신의 매체 활동을 부모나 교사가 얼마나 알고 계시는지 의식하고 있었고, 그에 따라 매체 이용이 달라진다고 응답하였습니다.

이러한 조사 결과를 종합하면 우리가 청소년의 사이버폭력을 이해하려고 할 때 '관계성'과 '익명성'에 집중해야 한다는 것을 시사합니다. 왜 다수의 익명 채팅 애플리케이션에서 피해가 많이 발생하는지, 또 청소년들이 어떤 점에서 사이버폭력을 겪으며 고통스럽고 힘들어하는지 이해하는 데에도 도움이 될 것입니다.

사이버폭력, 피해 원인은 무엇인가요?

사이버폭력은 복합적인 현상이며 사례에 따라 다양한 원인에 의해 발생합니다. 따라서 무엇이 직접적인 원인이라고 설명하는 것은 쉽지도 않습니다. 선행연구에 따르면 크게 매체요인(익명성, 시공간적 제약, 이용시간, 매체 감독 등)이 많이 언급됩니다. 또 이전 피해 및 가해 경험요인, 그리고 환경요인(부모자녀관계 및 학교생활요인, 친구 및 교사와의 관계 등), 개인 내적 심리적 요인(공격성, 자기조절능력, 공감, 자기효능감 등) 등 다양한 요인에 의해 발생하는 것으로 알려져 있습니다.

6

2021년 4월에 발간한 푸른나무재단의 2021 전국학교폭력 실태조사연구보고서입니다. 조사기간은 2020년 12월부터 1달, 조사대상은 초등2학년부터 고등2학년의 재학생 6,230명으로 신뢰수준 95%에 오차범위는 ±1.24%입니다.

사이버폭력의 피해, 얼마나 심각한가요?

“끝도 없이 욕이 계속 올라오니깐 힘들어요.”

“언제 어디에서 퍼지고 있을지 모른다고 생각하면 더 두려워요.”

“(익명성 때문에) 더 쉽게 생각하는 거죠. 범죄인데.”

○ 사이버폭력의 피해를 겪은 아이들이 말해주었습니다.

○ ‘고통스럽다’라고요.

“악플을 읽지 마, 그냥 눈 감고 보지 마.”

“그러니까 휴대전화를 그만해. 그러면 해결될 일이잖아.”

“어차피 잘 모르는 사람들이잖아, 왜 그렇게 신경을 써?”

○ 이러한 표현들은 피해 학생을 더 힘들고 외롭게 해요.

사이버폭력은 텍스트뿐만 아니라 사진과 영상을 통해 만들어지기 때문에 그 형태가 다양하고 자극적이어서 흥미를 끌 수 있습니다. 게다가 디지털 기록의 특성상 시간과 공간의 제한이 없어서 언제 어디에서나 피해가 발생할 수 있습니다. 그리고 사이버의 전파력과 무한 복제 능력으로 피해가 빠르게 번지게 되지요. 또한 한 번 사이버에 노출된 정보는 완벽한 삭제가 보장되지 않아 기록이 남을 것에 대한 두려움으로 고통받기도 합니다. 무엇보다 물리적 폭력에 비해 그 고통이 은밀하고 겉으로 잘 드러나지 않아 주변에서 알아차리지 못하고, 익명성과 쉬운 접근성으로 다수의 집단이 손쉽게 폭력에 가담하는 경우가 발생합니다.

이러한 사이버폭력의 가장 큰 어려움 중 하나는 피해를 겪는 학생들이 도움을 받지 못한다는 부분인데요, 푸른나무재단의 실태조사에 따르면 피해를 입었지만 ‘아무런 도움을 받지 못했다’는 응답은 18.8%로 나타났습니다. 인터뷰를 통해 ‘피해 시 도움을 요청하기 어려운 이유’를 물었습니다. 그러자 ‘보복 또는 2차 피해 등 사안이 더 커질까 두려워서’ 또는 ‘또래 친구들로부터 지지받기 어려울 것 같아서’, ‘어른에게 알렸을 때 원하지 않는 방식으로 사안이 커질 것을 염려해서’ 등의 답변을 들을 수 있었습니다.

사이버폭력을 예방하려면 무엇을, 어떻게 해야 할까요?

사이버폭력이 발생하지 않도록 예방할 수 있다면 그보다 더 좋은 해결책은 없겠지요. 다음은 사이버폭력을 예방하기 위해 가정에서 실천해보실 수 있는 몇 가지 방법입니다.

평소 자녀와 사이버폭력에 관한 이야기를 나누어보세요.

○○아, 혹시 친구들 사이에서 사이버폭력이 발생한 적이 있니?

만일 너의 친한 친구가(혹은 엄마 친구 아들/딸이) 사이버폭력을 당했다고 피해를 호소한다면, 너는 그 친구에게 어떻게 하라고 조언을 줄 거니?/어떻게 도와줄 수 있니?



자녀와 함께 ‘만일 너의 친구에게(혹은 엄마 친구 아들/딸에게) 이러한 일이 발생한다면~’으로 시작하는 질문으로 대화를 시작해보세요. ‘친구의 문제’라는 입장에서 대화를 시작하는 경우 자녀의 문제를 직접적으로 다루는 것이 아니기 때문에 상대적으로 대화가 덜 무겁게 느껴지는 효과가 있습니다.



자녀가 ‘조언’을 주는 상황에 놓여있기 때문에 보다 주도적으로 문제를 고민하고 해결 방법을 생각하게 도울 수 있어요. 이때 중요한 점은 부모님이 자녀에게 어떻게 대처해야 하는지 가르치거나 조언하지 않는 것입니다. 자녀가 스스로 효과적인 대안을 생각해낼 때까지 경청과 적절한 질문을 하시는 것이 좋아요.

자녀와 함께 사이버폭력 대응 방법에 대해 시뮬레이션을 하거나, 동영상 촬영과 같은 활동을 통해 평소 도움을 요청하는 방법이나 관련 기관 정보 등을 찾아보세요.

이 아이들(가상의 피해자)이 어떠한 말을 들으면 가장 위로가 될까?

이 아이들(가상의 피해자)이 가해자에게 어떻게 말하거나 행동해야 할까?

만약 가해자에게 그렇게 말하면 어떤 결과가 나타날까?



시뮬레이션은 대처 방법을 가르치는 데 매우 효과적입니다. 가상의 피해자와 가해자를 두고, 이렇게 말하거나 행동하는 경우 어떠한 결과가 예상되는지, 그러한 대처 방법이 보다 효과가 있으려면 무엇을 보완하면 좋을지 등을 함께 자녀와 나누어보는 것입니다.



사이버폭력으로 힘들어하고 있는 친구들(또는 엄마 친구 아들/딸 또는 아는 동생들)을 위해 좋은 정보를 찾아서 정리한 다음 동영상으로 찍어서 올려보자고 권해보세요. 사이버폭력에 필요한 정보들을 자녀가 찾아보게 하고 그 중에서 가장 괜찮다고 느껴지는 정보를 정리하는 활동이 될 거예요.

자녀와 함께 사이버공간에서 발생할 수 있는 결과에 대해 대화해보세요.

○○아, 사이버공간에 노출해도 되는 개인정보는 어디까지일까?

만약에 누군가가 너에게 부모님 주민등록번호를 알려달라고 했다고 가정해보자, 그것을 알려주면 어떤 나쁜 결과가 생겨날 수 있을까?

실수로 출처를 알 수 없는 웹사이트 또는 음란물 사이트에 접속했는데 네가 어디 사는지, 몇 살인지, 휴대전화 번호가 무엇인지 알려달라고 해서 호기심에 알려줬어. 어떤 결과가 생겨날 수 있을까?

누군가 너의 방, 너의 얼굴이나 몸 생김새 등을 알려달라고 하는 경우, 어떤 결과가 일어날 수 있을까?



온라인에 올려도 되는 개인정보가 어디까지인지를 자녀와 이야기해보세요. 전화번호나 사는 곳, 주소 등에 대한 정보를 어디까지 공개하는 게 현명할지 함께 이야기하세요. 화장실이나 내 방과 같은 사적인 공간에 대한 사진이나 동영상도 어디까지 공개하는 게 맞을지 함께 이야기해보세요. 실제 사례 중에는 이러한 개인정보를 이용하며 피해자와 매우 가까운 사람인 것처럼 사칭하거나 피해자의 가족들에게 접근하는 일들이 발생합니다.



주의할 사항은 대화를 나누는 목적이 자녀에게 겁을 주거나 자녀를 불안하게 만들려는 것이 아니라는 것입니다. 사이버공간에서 만나는 사람들이 나쁜 사람들이라고 믿게 하거나, 그 사람들이 악의를 가졌을 것이라고 믿게 하려는 것이 아닙니다. 낯선 사람을 대하는 경우와 마찬가지로, 자녀가 충분히 미리 확인해둘 필요가 있는 정보들에 대해 알려주는 선에서 대화가 이뤄지는 것이 바람직합니다. 만일 자녀가 몹시 두려워하거나 불안해한다면 자녀가 위기 상황에 잘 대처할 수 있도록 시뮬레이션 하는 두 번째 활동 대화를 더 많이 나누어보세요.

사이버 폭력 상황에서 필요한 규칙에 대한 이야기를 나눠보세요.

○○아, 사이버공간에서 우리 가족에게는 어떤 규칙이 필요할까?

(부모님의 주민등록번호는 사용하지 않는다, 다른 사람에게 나의 계정을 빌려주지 않는다, 피해를 당하는 경우에 대응하거나 보복하지 않는다, 피해 사실을 지우지 않고 캡처하여 증거를 확보한다 등)

○○아, 피싱이 확실한지 헛갈리거나 마음이 불안한 경우에, 어떻게 하기로 정할까?

(적어도 2시간 동안 오프라인을 유지한다 등)



나아가 계좌와 관련한 정보, 사기나 피싱과 같은 정보에 대비하기 위해서 가족 간의 규칙을 만들어주세요. 기본적인 규칙부터 스스로 옳고 그름을 판단하기 힘들 때 선불리 결정하기보다는 결정을 유보하기 위해 쓸 수 있는 전략에 관한 이야기까지 다양한 대화를 나눌 수 있습니다.

사이버폭력으로 자녀가 고통스러워해요. 부모는 무엇을 할 수 있나요?

안타깝게도 사이버폭력이 이미 발생한 상황이라면 무엇보다 자녀의 보호에 최우선을 두어야 합니다. 다음은 사이버폭력 피해를 경험하는 자녀와 함께 가정에서 실천해보실 수 있는 몇 가지 방법입니다.

먼저 부모님의 몸과 마음을 살펴보세요.

먼저 부모의 감정이 차분해지고 마음도 여유가 있어야만 자녀의 마음을 충분히 안아줄 수 있습니다. 내 아이가 힘들어한다는 느낌만으로 부모가 함께 동요하기 때문이죠. 언제나 먼저 내 마음을 살펴보고 자녀에게 다가가도록 합니다. 심호흡을 하고 가벼운 산책을 하는 것도 좋겠죠.

자녀가 편안한 마음을 느낄 수 있는 시간과 공간을 마련해주세요.

자녀가 좋아하는 카페에 함께 가거나 평소 즐겨 먹는 음식을 먹으러 가는 등 편안한 분위기를 만듭니다. 그리고 부모님이 오늘 무슨 이야기를 하려는지, 나아가 진심으로 들을 준비가 되어있다는 것을 알려줍니다. 그리고 어떤 이야기를 하더라도 혼나거나 비난하지 않을 것이고 함께 해결하기 위해 노력하겠다는 약속을 해주어도 괜찮습니다.

자녀가 이야기를 시작하면 최대한 경청합니다.

경청이란 상대방의 이야기에 집중하고, 핵심 사건과 감정 그리고 입장을 이해하려 노력하고 있고 상대방의 판단이나 생각에 수용적이라는 태도를 보여주는 것을 말합니다. 눈을 마주치고 고개를 끄덕이며 자녀의 입장을 이해하기 위해 노력할 때 자녀는 더 진솔한 이야기를 할 수 있습니다.

해결이라는 게 긴 과정일 수 있고 일상을 잘 견디는 것임을 기억합니다.

자녀의 이야기를 들어보니 때로는 해결이 어려운 문제를 꺼낼 수도 있습니다. 또는 전혀 예상하지 못한 청천벽력 같은 이야기를 꺼낼 수도 있고요. 그럴 때 부모는 같이 무너져 내리는 게 아니라 쉽지 않겠지만 잘 해결해보자고 용기를 주고 아이와 함께 평소 일상을 더 쉽고 편안하게 만드는 것에 집중해야 합니다. 평소보다 더 잘 먹고 잘 쉬고 즐거운 일을 찾아서 더 해야 할 수도 있습니다. 그리고 이 문제를 해결하는 데 도움과 자원을 적극적으로 구해서 받는 것이 현명합니다.

관련 기관 정보

사이버폭력에 대한 도움을 받을 수 있는 곳

심리적인 지원이 필요하다면

기관명	전화번호	누리집 주소
푸른나무재단 학교폭력 상담전화	1588-9128	www.btf.or.kr
청소년사이버상담센터	1388	www.cyber1388.kr
십대여성인권센터	010-8232-1319 / 010-3232-1318	www.teen-up.com
탁틴내일	02-3141-6191	www.tacteen.net

교육적인 지원이 필요하다면

기관명	전화번호	누리집 주소
푸른나무재단 푸른코끼리 프로젝트	02-585-0098	www.bepuco.or.kr
한국지능정보사회진흥원	053-230-1114	www.nia.or.kr
아름다운 인터넷 세상	053-230-1376	www.digitalcitizen.kr

법률적인 지원이 필요하다면

기관명	전화번호	누리집 주소
푸른나무재단 지킴이법률상담	02-598-1610	www.btf.or.kr
대한법률구조공단	132	www.klac.or.kr
경찰청 117 학교·여성폭력 및 성매매피해 신고센터	117	www.safe182.go.kr

고민 4

우리 아이는 하고 싶은 것이 없대요

자녀의 진로탐색 돕기



2020 초·중등 진로교육 현황조사(교육부·한국직업능력개발원, 2021) 결과에 따르면, 학부모님은 자녀에게 가장 필요한 진로교육으로 ‘적성과 흥미, 꿈을 찾는 진로수업’과, ‘진로·진학에 관한 상담’을 꼽았습니다. 그만큼 부모님이라면 누구나 자녀가 자신의 적성과 흥미를 살려 미래를 향해 나아가기를 바라는 마음이지요. 그러나 학부모님들과 학생들의 진로에 대해 이야기 하다 보면 ‘우리 아이는 하고 싶은 것이 없대요.’하며 고민하는 모습을 종종 마주치게 됩니다.

자녀의 진로 탐색과 준비를 위해 학부모로서 어떻게 도와줄 수 있을까요? 이번 장에서는 자녀 미래를 위한 학부모의 역할에 대해 알아봅니다.

1

진로심리검사를 활용하여 자녀의 자기이해를 높여보아요.

진로심리검사는 왜 하는 건가요?

진로를 정하는 데 있어 자신의 특성을 이해하는 것은 매우 중요합니다. 여기서 특성이란 흥미, 적성, 성격, 직업가치관, 본인의 장단점 등을 의미합니다.

‘진로심리검사’는 나의 직업 흥미, 적성, 가치관 등을 측정하여 객관적인 관점에서 나 자신의 특성을 파악할 수 있도록 도와줍니다. 또한 나에게 적합한 직업과 학과 정보를 탐색할 수 있도록 하여 의사결정을 하는 데 유용한 정보를 제공합니다.

진로심리검사가 유용한가요?

신뢰성 있고 타당하게 만들어진 검사를 사용하는 것은 개인의 특성을 정확하게 측정하며 다른 사람과 비교한 상대적인 수준을 알 수 있으므로 매우 유용합니다. 또한 진로탐색 단계에서 검사를 받는 것만으로도 교육적 효과가 있다고 합니다. 즉 검사를 받는 동안 자신의 진로에 대해 생각해 보는 기회를 얻을 수 있고 검사를 받는 경험을 통해 진로선택 시 자신의 특성을 고려해야 한다는 사실을 학습하게 되므로 교육적인 효과가 있습니다.

진로심리검사를 받아야만 자기이해가 가능한가요?

자녀의 특성을 발견하기 위해서 반드시 검사를 받아야 하는 것은 아닙니다. 두드러진 특성에 대한 일상적인 관찰이나 전문가와의 상담면접, 학교 선생님과과의 면담 등을 통해 개인의 특성을 알아갈 수도 있고 학과 성적 및 수상 경력, 자녀가 관심을 갖는 동아리 활동이나 봉사활동, 재미를 느끼는 일상경험 등을 통해서도 개인의 독특한 특성을 파악할 수 있습니다. 이러한 과정에서 학부모가 파악한 자녀의 특성을 대화를 통해 전달하거나 관련 경험을 확장하여 자녀가 자신의 흥미와 적성을 더 면밀히 관찰하게 하는 것도 자기이해에 도움이 될 수 있겠습니다.

진로심리검사, 어떻게 해볼 수 있나요?

진로심리검사는 어디에서 하나요?

대부분의 학교에서는 새학기가 되면 진로교육 활동의 일환으로 직업흥미검사, 직업적성검사 등 다양한 진로심리검사를 실시합니다. 주로 커리어넷(www.career.go.kr)을 이용하여 실시하거나 워크넷(www.work.go.kr)을 통한 진로심리검사를 활용합니다. 커리어넷의 진로심리검사는 5가지가 있고 워크넷에는 9가지의 검사가 있습니다.

커리어넷에서 제공하는 진로심리검사

직업적성검사	직업과 관련된 다양한 능력을 얼마나 가지고 있는지를 진단하여 진로탐색에 도움을 주기 위한 검사
직업가치관 검사	직업과 관련된 다양한 가치 중 상대적으로 무엇을 더 중요하게 여기는가에 대한 검사
직업흥미검사 (H, K)	어떤 종류의 일에 얼마나 흥미를 가지고 있는지를 알아보고, 알맞은 직업 탐색에 도움을 주기 위한 검사

진로성숙도검사	진로를 계획하고 준비하는 데 필요한 능력, 태도, 행동의 정도에 대한 검사
진로개발역량검사	진로를 설계하고 준비하는데 요구되는 역량을 어느 정도 갖추고 있는지 알아볼 수 있는 검사

*출처: 한국직업능력개발원(2020). 함께하는 진로정보망 커리어넷 길라잡이(중·고등학생 및 학부모용).

워크넷에서 제공하는 청소년의 자기이해 및 진로탐색을 위한 검사

초등학생 진로인식검사	3개 하위요인(자기이해, 직업인식, 진로태도)
청소년 직업흥미검사	Holland의 6가지 일반흥미, 13개 기초흥미분야
청소년 적성검사(중학생용)	8가지 적성요인(언어력, 수리력 등), 학업동기
고등학생 적성검사	9가지 적성요인(언어력, 수리력 등)
청소년 진로발달검사	2개 하위검사(성숙도검사, 미결정검사)
청소년 직업인성검사	성격 5요인(신경증, 외향성 등)
대학 학과(전공)흥미검사	3개 하위검사(활동, 직업, 과목선호도)
직업가치관검사	13가지 가치요인(성취, 봉사 등)
고교계열 흥미검사	2개 하위척도(활동선호도, 직업선호도)

*출처: 고용노동부 워크넷. 청소년의 자기이해 및 진로탐색 가이드 e북.

진로심리검사 결과, 어떻게 활용할까요?

진로특성은 변하지 않나요?

자녀의 성장과정에서 경험한 것들을 바탕으로 얼마든지 변화·발전할 수 있습니다. 따라서 지금의 검사 결과만으로 판단하기보다는 자녀가 여러 경험을 통해 진로를 탐색할 수 있도록 격려해 주세요.

검사결과는 어떻게 해석해야 하나요?

진로심리검사를 했다면 더 중요한 것은 검사결과를 제대로 해석하는 일입니다. 검사에 따라서 각 검사가 측정하는 내용과 결과를 해석하는 방법이 다르므로 부모가 자녀의 결과표를 임의로 해석해서는 안 되며 반드시 각 검사의 전문가를 통해 검사결과를 이해해야 합니다.

커리어넷이나 워크넷 상의 진로심리검사의 결과 해석의 경우 원격 상담이나 이메일 상담이 지원되므로 이를 적극적으로 활용하고 자녀의 다양한 특성에 대한 정보를 통합적으로 해석해야 하겠습니다.

현재 희망하는 직업의 적성(자신이 잘 할 수 있는 일)과 흥미(자신이 좋아하는 일)가 일치하는지 알아보고 일치시키기 위해 앞으로 어떻게 노력할 수 있을지 생각해 봅시다.

자신이 잘 할 수 있는 일(적성)	
자신이 좋아하는 일(흥미)	
현재 희망하는 직업	
현재 희망하는 직업과 적성 일치 정도	매우 일치함 () 다소 일치함 () 다수 불일치함 () 매우 불일치함 ()
현재 희망하는 직업과 흥미 일치 정도	매우 일치함 () 다소 일치함 () 다수 불일치함 () 매우 불일치함 ()
적성, 흥미와 직업의 일치를 위해 앞으로 내가 해야 할 일	

*출처: 허은영(2016). 청소년 진로코칭. 우리교육.

2

직업세계에 대한 관심을 넓혀주세요.

국내에는 16,891개 직업이 존재합니다(2019. 12. 31. 기준, 한국고용정보원, 2020). 매년 새로운 직업이 등장하기도 하고 사라지기도 합니다. 기술의 발달과 인구 구조의 변화, 사회발전으로 인해 직업세계의 모습은 빠르게 변화하고 있기 때문에 진로준비기의 청소년들은 다양한 직업세계의 정보를 찾아보아야 합니다. 미래사회가 요구하는 직업들이 생겨나면서 요구되는 직업능력도 달라지기 때문입니다. 앞으로 어떤 변화가 일어나고 새롭게 등장하는 직업은 어떤 것이며 향후 활성화될 분야는 어떤 분야일지 지속적으로 관심을 갖는 것이 필요합니다.

직업정보는 어떻게 찾나요?

커리어넷(www.career.go.kr)과 워크넷(www.work.go.kr)에서는 다양한 직업정보를 제공하고 있습니다.

커리어넷을 활용하여 직업정보 찾기

→ [‘커리어넷’ 접속] - [가운데 상단] ‘직업정보’ 클릭



커리어넷 홈페이지에 접속하면 상단에 직업정보 메뉴가 있습니다. 이를 클릭합니다. 커리어넷의 직업정보에는 500여 개의 다양한 직업에 대한 직업 개요, 취업현황, 문의기관, 직업전망, 필요 능력·지식, 환경 등의 정보를 제공합니다. 직업정보는 직업 분류, 조건검색, 적성 유형별 탐색으로도 검색이 가능합니다.

- **직업분류란?** 각 직업에서의 일을 수행하는 데 필요한 지식, 능력, 기질 등을 중심으로 전체 직업을 구분
- **조건검색이란?** 평균연봉, 일자리 전망, 발전 가능성, 고용평등의 수준을 선택하여 각 조건에 따라 직업을 검색
- **적성유형별 탐색이란?** 11가지 적성 유형별로 해당 능력을 필요로 하는 직업군을 알려 줍니다. 적성 유형이나 직업군을 선택하여 직업을 검색

워크넷을 활용하여 직업정보 찾기 → ['워크넷' 접속] - [직업·진로] - [직업정보]



워크넷에 접속하여 직업·진로 메뉴에서 직업정보를 클릭합니다.

분류별/지식별/업무수행능력별 직업정보 찾기와 통합 찾기가 가능합니다. 관심직업의 기본정보를 키워드, 원하는 조건, 직업 분류 등을 기준으로 검색할 수 있습니다. 원하는 직업을 검색하여 선택하면 해당 직업의 하는 일, 필요 교육/자격/훈련, 임금/직업만족도/전망, 능력/지식/환경, 성격/흥미/가치관, 업무활동, 일자리 현황, 관련 직업 등에 대한 정보가 제공됩니다.

미래직업도 찾을 수 있을까요?

인공지능, 지능형 로봇, 사물인터넷, 빅데이터 등 과학 기술의 발전으로 직업세계가 빠르게 변화하고 있습니다. 다양한 분야의 기술이 융합되면서 사회, 경제, 기술 등에서 혁신적인 변화가 나타나고 있으며 이에 따라 새로운 직업도 출현하고 있습니다.

커리어넷을 활용하여 미래직업 찾기

→ [커리어넷 | 통합 검색] - ['제4차 산업혁명시대 미래직업 가이드북' 검색]



미래 직업을 안내하는 가이드북으로 과학기술과 직접적으로 관련된 분야뿐만 아니라 발전된 과학 기술을 활용하는 직업들, 다양한 분야의 미래직업을 소개합니다.

→ [커리어넷 | '진로교육자료' 클릭] - [진로교육자료 바로가기 | 맨 아래
'모두보기+' 클릭] - ['4차 산업혁명 진로 정보' 클릭]



인공지능, 사물인터넷, 로봇, 빅데이터, 가상현실 등 4차 산업혁명 진로정보를 한 곳에서 찾아볼 수 있습니다.

워크넷을 활용하여 미래직업 찾기 → [워크넷] - [직업·진로] - [자료실]
- [직업진로정보서] - ['2019 미래를 함께 할 새로운 직업' 검색]



향후 미래를 견인할 각 분야의 직업을 소개하고자 기획되었습니다. 전에 없던 새로운 직업, 누군가 하고 있는 일이지만 더욱 전문화될 직업, 사회적 변화와 함께 미래에 각광받을 직업 소개하고 있습니다.

→ [워크넷] - [직업·진로] - [자료실] - [직업진로정보서]
- ['4차 산업혁명 시대 내 직업찾기' 검색]



4차 산업혁명에 따른 직업세계의 변화 트렌드, 직업선택 방법, 미래 유망직업 15선, 4차 산업혁명을 선도하는 사람들이 청소년들에게 보내는 조언, 4차 산업혁명으로 새롭게 등장하는 진로고민 사례와 답변(Q&A) 등으로 구성되어 있습니다.

알고 싶은 직업 탐색하기



알고 싶은 직업을 중심으로 자녀와 함께 직업카드를 만들어 보세요. 카드별로 각각 1개의 직업정보를 적어보면 각 직업에 대해 탐색함과 동시에 여러 직업을 손쉽게 비교해볼 수 있습니다. 카드에는 아래와 같은 내용을 적어보세요.

직업명	
관련 적성	
관련 흥미 분야	
하는 일	
필요한 능력	
준비방법	
관련 학과 (개설대학)	
관련 사이트 및 문의처	
기타	

*출처: 한국직업능력개발원(2012). 종합적 자기이해 프로그램 아로플러스 활용안내서.

3

상급학교 의사결정도 탐색이 먼저입니다.

고등학교 진학정보 탐색하기

→ [커리어넷 접속] - [가운데 상단 | 학과정보] - [학과정보 | 고등학교 학과정보 클릭]

→ [커리어넷 접속] - [가운데 상단 | 학과정보] - [학교정보 | 고등학교 학교정보 클릭]



상급학교에 대한 진로 의사결정은 진로 방향을 결정하는 중요한 단계입니다. 진학하는 고등학교나 대학교에 따라 진로의 방향과 과정이 달라지기 때문에 희망하는 학교에 대한 정보를 충분히 탐색하여야 합니다. 상급학교를 선택하기 전에 스스로 '좋아하는 것은 무엇이고, 잘할 수 있는 일은 무엇인지', 자신의 적성과 흥미, 능력이나 가치관, 성향 등을 살펴보고 검토하는 과정이 필요합니다. 그런 다음 계열의 특성, 계열별 학과전공 분석, 학과와 관련된 직업 등 구체적인 정보를 수집하여 합리적인 의사결정을 하기 위해 노력해야 합니다.

특히 특성화고나 마이스터고의 경우에는 전공 분야별로 세분되어 있으므로 졸업 후 진학 또는 취업을 염두에 두고 진로를 선택하는 것이 좋으며, 외국어고, 예술고, 과학고 등 다양한 고교정보들에 대해서도 미리 확인해 두어야 합니다. 또한 보다 정확한 정보를 얻기 위해서는 고교입학설명회에 직접 찾아가거나 학교의 진로전담교사와 상담해보는 것이 도움이 됩니다.

고등학교 입학 전형을 위한 준비 단계

단계	구분	단계별 할 일
1단계	자신의 꿈과 목표 정하기	성격검사, 진로검사, 학습 능력, 독서, 개인 성찰 등을 통해 자신에게 적합한 진로를 결정한다.
2단계	꿈과 목표에 대한 계획 수립하기	자신의 꿈과 목표를 이루기 위해 단계별, 시기별 계획을 세워 실천해야 할 목록을 정리한다.
3단계	중학교 생활 충실히 하기	학교 수업과 동아리 등의 다양한 활동을 충실히 하면서 자신의 진로와 관련된 분야에 대한 탐색과 경험을 한다. 교내·외 다양한 경험에 대한 기록을 남긴다.
4단계	자신에게 적합한 고입 전형 선택	자신의 장점과 단점이 무엇인지 살펴보고 자신에게 적합한 전형을 선택하여 그에 따라 필요한 준비를 한다.

*출처: 교육부 경상남도교육청(2019). 창체진로활동 교수학습 및 활동 프로그램(중학교용 워크북).

고등학교 관련 진학정보 찾기

고입정보 포털	www.hischool.go.kr	고등학교 유형에 대한 설명, 전국 고등학교 정보, 자기주도학습전형 준비방법 안내, 고입전형 정보 등
특성화고·마이스터고 포털 '하이파이브'	www.hifive.go.kr	특성화고·마이스터고 입학안내 및 학교현황, 진로탐색 프로그램, 취업·직업 정보 등 제공
서울특별시교육청 서울고교홍보사이트 '하이인포'	https://hinfo.sen.go.kr	서울시 고교입학 정보, 후기고 지원안내, 학교정보 조회, 진학자료, 전입학 안내 등

*참고: 교육부·국가평생교육진흥원(2019). 손에 잡히는 진로(자녀 진로교육 정보 가이드 리플릿).

대학 진학정보 탐색하기

대학 진학은 자신의 진로목표에 한 발 더 다가갈 수 있는 기회가 되기도 합니다. 하지만 대학 진학 자체를 목표로 두기보다는 행복한 삶을 준비하는 과정에서 거쳐 가는 경로임을 잊지 말아야 합니다.

희망 대학 학과 선택을 하기 위해서는 앞으로 자녀의 삶에 도움이 되는 진로목표가 무엇인지 확인하고 그 목표를 이루는 데 관련성이 있는 대학 학과를 선택하는 것이 바람직합니다. 대학의 전공이 새로운 산업의 변화에 발맞춰 많은 개편이 이뤄지고 있기 때문에 부모님들이 과거 학교를 다니던 때에 비해 생소한 전공도 많이 등장하고 있습니다.

자녀들의 꿈에 대해 많은 대화를 나눠보시고 대학의 학과 정보에 대해서도 탐색해 보세요. 이를 위해 간단한 위밍업으로 대학 진학 설계와 준비를 위한 체크리스트를 준비했습니다. 1번부터 15번까지 질문을 잘 읽고 자신에게 해당하는 점수를 표시해 보세요.

나의 대학 진학 설계와 준비도 점검

질문항목	선택점수				
	1	2	3	4	5
1. 대학 진학에 확고한 이유가 있다.					
2. 대학에서 전공하고 싶은 학과가 있다.					
3. 대학보다 전공 학과를 중심으로 지원 대학을 선택할 것이다.					
4. 미래의 희망 직업이 있다.					
5. 나의 직업적 특성(적성, 흥미, 가치관 등)을 잘 이해하고 있다.					
6. 대학 진학을 나의 장기 진로계획의 일부분으로 인식하고 있다.					
7. 희망 전공의 적합성을 입증할 관련 고교 활동을 말할 수 있다.					

8. 진학 희망 전공에 대해 깊이 이해하고 있다.					
9. 희망 전공을 선택할 수 있다면 명문 대학이 아니라도 좋다.					
10. 10년 이상의 장기 진로계획을 가지고 있다.					
11. 희망 전공 학과에 대한 정보를 깊이 있게 탐색해 본 적이 있다.					
12. 전공 선택에 대해 나와 부모님의 의견이 같다.					
13. 대학 진학 후 전공 학업 계획과 졸업 후 진로 계획에 대해 생각해 본 적이 있다.					
14. 나의 학업 성적으로 희망 전공 학과에 입학할 수 있다.					
15. 나에게 맞는 대학 지원 전략을 가지고 있다.					

※ 매우 그렇다(1점) / 그렇다(2점) / 모르겠다(3점) / 아니다(4점) / 전혀 아니다(5점)
합계 점수에 따른 분석 결과를 확인해 보세요.

- **15~20점** 대학 진학에 대한 설계가 흠잡을 데 없이 완벽하게 되어 있습니다. 진학 결과에 만족하면서 행복한 대학 생활을 보낼 것입니다.
- **21~30점** 자신의 희망 전공에 대한 깊이 있는 탐색을 통해 대학진학의 이유와 목적을 분명하게 해야 합니다. 희망전공 목표를 만들어 전공 선택의 근거를 충분히 생각해 보고, 희망 전공에 대해 더욱 상세하게 탐색해 보기를 바랍니다.
- **31~45점** 대학 진학과 전공 선택의 근거가 불확실하기 때문에 능동적이고 주도적인 선택을 하지 못해서 대학진학 이후에도 전공 선택에 만족하지 못할 우려가 있습니다. 무엇보다 먼저 자기 특성을 이해하고 장기적인 인생설계를 하는 데 노력을 기울여야 합니다.
- **46점 이상** 자신의 판단 기준 없이 내신이나 수능성적에 맞춰 다급하게 전공 학과나 대학을 선택할 우려가 있습니다. 또는 부모님이나 주위 사람들의 의견에 휘둘러 소위 말하는 명문 대학이나 인기 학과에 집착하기 쉽습니다. 그래서 대학 진학 후 자신의 특성과 맞지 않아 재수를 선택하거나 뒤늦게 진로를 수정하게 될 위험이 있지요. 대학 진학이나 전공 선택 이전에 자신의 진로 특성을 이해하고 인생비전을 수립하는 계기를 마련하기 바랍니다.

*출처: 권순이 외 (2015). 십대를 위한 진로콘서트. 꿈결.

→ [커리어넷 접속] - [가운데 상단 | 학과정보]
- [학교정보 | 대학교 학교정보 클릭]



전공계열과 학교 유형, 졸업 후 취업 조건에 따른 대학교 학과정보를 상세히 제공합니다.

→ [커리어넷 접속] - [가운데 상단 | '학과정보' 클릭]
- [우측 중간 | '학과탐방' 클릭]



커리어넷의 학과탐방에서는 대학교 전공(학과)에 대한 특성과 입학전형결과, 지원전략, 학과 관련 Q&A 등의 정보를 제공합니다.

→ [커리어넷 접속] - [가운데 상단 | '학과정보' 클릭]
- [우측 하단 | '대입정보 매거진' 클릭]



한국대학교육협의회에서 운영하는 대입정보 포털 '어디가(www.adiga.kr)'에서 매월 발행하는 매거진으로 대학 입시에 대한 정보를 확인할 수 있습니다.

대입정보 매거진 주요 내용

- 대입뉴스 - 대입정보 활용하기 - '전공' 골라골라 - 선생님 칼럼 - '어디가' 활용 수기	- 온라인 대입상담 - 온라인 전공상담 - 전공소개 책자 - 전국 진로진학센터 안내
---	---

*출처: 한국직업능력개발원(2020). 함께하는 진로정보망 커리어넷 길라잡이(중·고등학생 및 학부모용).

4

진로 로드맵을 그려보세요.

‘진로설계’란 단기계획과 중기계획, 장기계획이 모두 필요합니다. 이 과정에서 자신의 진로 관련 정보를 저장하고 관리·활용하는 것은 매우 중요하다고 할 수 있습니다. 그동안 걸어 온 발자취를 확인하면서 자신의 진로특성과 진로희망을 보다 선명하게 확인할 수 있고, 앞으로의 계획을 작성함으로써 목표를 더욱 구체화할 수 있기 때문입니다. 중·고등학교 시기 진로수업과 진로체험 및 다양한 대내·외 활동을 기록하여 이후의 진로 관리를 효율적으로 해 나갈 수 있습니다.

진로 로드맵 작성법

제일 먼저 작성해야 할 것은?	하고 싶은 일이 두 가지 이상이면?
진로 로드맵을 구체적으로 계획하기 전 제일 먼저 해야 하는 것은 목표를 구체화하는 일입니다. 목표에는 직업과 인생에 대한 자녀의 비전과 사명을 담아야 합니다. 단순한 꿈이나 목표가 아닌 일생에 걸쳐 추구해야 할 궁극적인 미래상을 적는 것이지요.	자녀의 관심 분야가 다양할 경우 여러 개의 직업으로 구성된 진로 로드맵을 작성해드립니다. 예를 들어 검사와 교사, 변호사 각 직업의 장단점을 적어보거나 해당 직업으로 가능한 진로의 방향과 활동계획을 작성해보는 것이지요.

시기별 목표의 작성 기준은?	진로 로드맵을 수정하고 싶을 때는?
시기별 목표는 자녀의 최종 목표를 이루기 위한 징검다리 역할을 합니다. 시기별 목표를 달성하는 데 필요한 과정과 시간을 자세히 알아보아야 합니다. 보통 시기별 목표는 직업을 이루기 위한 학교, 졸업 후 갖는 첫 직업 등으로 구성됩니다.	진로 로드맵은 지속적으로 관리해야 합니다. 자녀에게 유리한 학과가 새로 생기거나 입시 전형이 바뀌면 상세 목표를 수정해야 합니다. 또 수시로 원래 계획과 현재 자녀가 도달해 있는 단계를 점검하며 해야 할 일과 시기별 목표를 수정해야 합니다.

*참고: 고봉익 외(2014), 「내 꿈을 현실로 만드는 진로 로드맵」

*출처: 교육부·국가평생교육진흥원(2020). 학부모 진로소식지 ‘드림레터’ 2020-2호(고등학교 편).

목표 설정

“나는

가 되고 싶어요.”

진로 로드맵 채우기

구분	14~16세	17~19세	20~25세	26~30세	31~40세	41~50세	51~60세
시기별 목표 (지위)		인문계 고등학교 진학	신문방송 학과 입학 및 공부	지상파 방송사 공개채용 합격			
해야 할 공부		시사·논술 공부	정확한 발음 공부				
갖춰야 할 경험, 자격				공인 어학 시험 성적			
인적 네트워크			학과 친구들, 방송 아카데미 친구들		기자, 앵커		
가장 소중한 역할		사고가 깊고 논리 정연한 학생				후배 양성에 힘쓰는 선배	
필요한 경비			등록금 및 학원비	시험 응시비			

*출처: 교육부·국가평생교육진흥원(2020). 학부모 진로소식지 ‘드림레터’ 2020-2호(중학교 편).



나를 성장시키는 진로 체험

진로 체험이란 다양한 진로와 직업에 대해 직접적 또는 간접적으로 경험해보는 모든 활동을 말합니다. 진로목표를 설정하는 데 있어서 다양한 직업체험은 우리가 관심 있는 직업에 대해서 알아가기 좋은 방법입니다.

기관별 직업체험 정보

- 꿈길(www.ggoomgil.go.kr) 지역 체험활동 정보
- 한국잡월드(www.koreajobworld.or.kr) 다양한 직업에 대한 체험활동 정보
- 하자센터(www.haja.net) 문화, 예술, 영상, 디자인, 요리 등 체험실습 정보
- 서울애니메이션센터(www.ani.seoul.kr) 문화콘텐츠교실 등 체험실습 정보
- 국립과천과학관(www.sciencecenter.go.kr) 기초과학, 첨단기술, 천문교육 및 체험정보

*출처: 권순이 외 (2015). 십대를 위한 진로콘서트. 꿈결

5

자녀의 진로탐색, 학부모가 어떻게 도와주면 좋을까요?

상상력과 호기심을 길러 주세요.

인공지능 로봇, 사물인터넷, 빅데이터, 3D프린터, 나노·바이오 기술 등이 우리의 사회와 삶을 크게 바꾸어 놓을 것으로 예상됩니다. 또한 변화의 속도, 규모, 영향의 크기가 이전의 발전속도와는 비교가 안 될 정도로 클 것이라고 하는데요. '기술의 발전'이 사회에 미칠 변화에 대비하기 위해서는 우리에게 일어나는 변화에 대해 두려움 대신 호기심을 갖고 세상을 탐색해



보겠다는 자세가 필요합니다. 안정되고 고정된 일자리를 찾겠다는 생각보다는 어떤 변화에도 능동적으로 적응해 나가겠다는 유연한 자세가 필요합니다. 또한, 새로운 미래를 스스로 만들어 가는 창의적인 진로 능력을 키우는 것이 요구되기 때문에 남들과 똑같은 생각을 하기보다는 다르게 행동하고 마음껏 상상할 수 있도록 자녀들의 호기심을 북돋아 주어야 합니다.

협력하고 소통하는 인재로 길러주세요.

기술의 발전으로 인해 직업의 세계도 급변하고 있지요. 특히 과학기술의 발전에는 벤처 정신과 모험심 등의 기업가 정신이 요구됩니다. 21세기는 전문지식을 보유한 개인이 홀로 일하는 시대라기보다는 나와 다른 생각을 하는 사람들이 모여 당면한 문제를 함께 해결해야 하는 시대라고 할 수 있습니다. 협업능력이 요구되는 것입니다. 따라서 감성지능, 사회성, 공감능력, 모험심, 네트워킹 능력 등의 소프트 스킬이 더 중요해질 것입니다. 나와 다른 사람들과 적극적으로 소통하고 함께 일할 수 있는 능력을 갖추어야 합니다.

자녀를 존중하고 배려해 주세요.

온라인으로 세계가 연결되는 시대입니다. 이제는 물리적 공간의 제약을 넘어 다양한 사람들과 소통할 수 있어야 합니다. 다양한 인종, 문화, 국적을 넘어 자신이 가진 지식과 기술로 일할 수 있는 세계가 도래하였기 때문에 진로지도에서의 개방성과 유연함, 낙관성 등의 성격적 요인이 중요해집니다.

성실하며, 친밀한 성격, 윤리적 행동을 할 수 있는 자세, 그리고 정직한 성품 등은 사회적 연결을 넓히고 좋은 기회를 불러오는 데 필요한 기본 자질입니다. 이를 위해 자녀의 자기효능감을 높여주고 자녀의 의견을 존중하는 태도를 보여줌으로써 생각이 다른 사람들이 어떻게 서로에게 배우고 성장해 나가는지 롤모델이 되어 줄 필요가 있습니다.

청소년기 진로발달특성을 이해해 주세요.

청소년기의 자녀들은 아동기에서 성인기로 이행하는 과도기로 정신적으로나 육체적으로 급격하게 성장하고 있으며 다양한 변화와 발달 양상을 나타냅니다. 진로 역시 발달의 단계를

따라 변화하게 됩니다. 특히 청소년기 진로발달의 단계는 성장기와 탐색기이기 때문에 자신의 욕구, 능력, 흥미, 가치, 직업적 기회 등을 고려해 나가는 시기이며 잠정적인 진로를 택하고 자신이 품고 있는 진로 환상이나 간접 경험, 직접경험 등을 통해 자신의 흥미와 적성, 가치 등을 시행해 보며 진로 목표를 점차 구체화 시켜 나갑니다.

따라서 청소년기에는 특정한 직업선택을 강조하기보다 다양한 활동을 통한 자아 정체성을 확립할 수 있도록 돕고 자기에 대해서 잘 이해할 수 있도록 조력하는 것이 중요합니다. 자녀와 진로에 관한 대화를 할 때 자녀의 감정과 태도를 존중하고 다양한 정보를 탐색할 수 있도록 배려하는 것이 바람직한 태도라 할 수 있습니다.

진로 설계 시 편견이나 고정관념을 갖지 않도록 도와주세요.

시대가 빠르게 변화하고 사회가 더 나아지고 있음에도 불구하고, 직업세계를 탐색하고 진로를 설계할 때 여전히 사회적인 편견과 고정관념이 존재한다는 것을 느끼게 됩니다. 예를 들어, 성별에 따라 여성과 남성에게 어울리는 직업이 따로 있다거나, 돈을 많이 버는 직업이 최고 좋은 직업이라는 생각처럼 말이지요.

자녀가 성별, 학력, 직업군, 인종, 장애 여부 등에 관계없이 미래를 꿈꾸고 진로를 설계할 수 있도록 도와주세요. 특정한 편견이나 고정관념이 있다면 이를 극복한 사례를 함께 찾아보는 것도 도움이 됩니다. 장애가 있었으나 피아니스트가 된 사례라든지 남성으로서 항공기 객실 승무원(스튜어드)이 된 사례 등을 살펴보면서 자녀가 한계라고 생각할 수 있는 것들을 미리 넘어 보는 연습의 기회가 필요합니다.

*참고: 교육과학기술부·한국직업능력개발원(2012),
학교진로교육프로그램(SCEP) - 창의적 진로개발 프로그램.



공부를 어떻게 해야 하는지 모르는 거 같아요



자녀가 건강하고 바르게 자라나는 것, 그다음으로 학부모님이 가장 고민하시는 점이 바로 ‘학습’입니다. 자녀가 공부를 안 하는 것도 고민이지만, ‘공부를 어떻게 하는지 모르는 것 같아서’, 또는 ‘어떻게 하면 공부를 하도록 동기부여 해줄 수 있을까’도 고민이지요. 이 장에서는 자녀의 학습을 어떻게 도와줄 수 있는지에 대해 알아보시다.

1

학습에 어려움을 겪는 이유는 무엇인가요?

모든 학생이 공부에 어려움을 겪습니다. 이 공부의 어려움은 비단 성적이 잘 나오지 않는 학생만의 문제가 아닙니다. 전 세계적으로 우리나라 학생의 학업 스트레스가 매우 높습니다. 스트레스를 많이 받는 영역에서 어려움을 느끼는 것은 당연합니다.

스트레스가 높다고 모두 학업 성적이 떨어지는 것은 아닙니다. 스트레스에는 나쁜 스트레스인 디스트레스(distress)와 좋은 스트레스인 유스트레스(eustress)가 있습니다. 사람은 어떤 상황에서 자기가 대처할 수 있는 능력을 넘어서거나 내가 통제할 수 없다고 느끼게 되면, 그 상황을 자기에겐 위협적인 상황이라고 느낍니다. 이때 느끼는 스트레스가 디스트레스이고, 우리 몸은 긴장되고, 분노, 불안, 우울, 예민함을 느낍니다. 이 상황이 반복되면 집중력이 낮아지고,

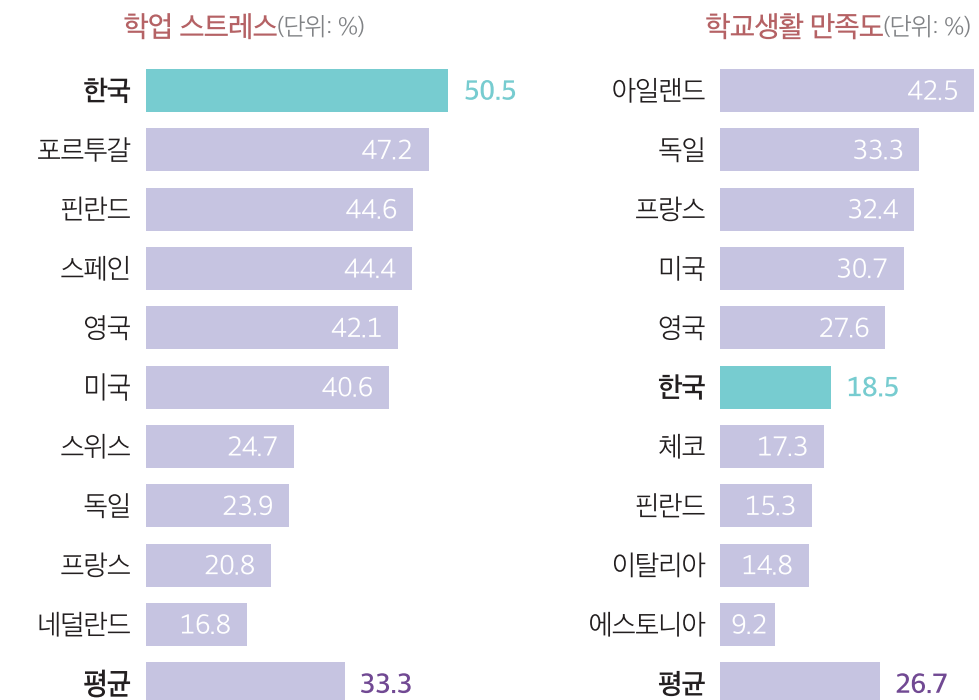
자존감도 낮아지며, 두통이나 소화불량, 심하면 복통 등을 경험합니다.

예를 들어, 자녀가 선행학습 등 너무 어려운 문제들을 자주 풀어야 한다면 자녀는 이 상황을 위협적으로 받아들이는 것입니다. 자녀가 이런 스트레스를 받으면 공부에 집중하지 못하고 이것이 쌓이게 되면 공부 자체를 거부하거나 싫어하는 경향을 보이게 됩니다.

좋은 스트레스인 유스트레스는 어떤 상황이 발생해도 자신의 대처능력 하에 있다고 느끼는 상태입니다. 대표적 예로, 운동선수가 시합 전에 느끼는 기분 좋은 긴장감, 설렘, 약간 흥분되는 상태입니다. 좋은 스트레스는 자녀에게 환경에 대한 적응력을 높이고 성취욕과 동기를 일으키고, 집중력 증가, 신체 활력 증가, 체내 면역 세포를 활성화하는 등 긍정적인 작용을 합니다. 따라서 같은 공부나 시험 상황에서도 자녀가 이 상황을 어떻게 받아들이고 생각하느냐에 따라 공부 스트레스를 긍정적으로 받아들일 수도 있고, 부정적으로 받아들일 수도 있습니다.

학생들에게 물어보면, ‘공부가 재미없다.’, ‘공부에 집중이 안 된다.’, ‘공부 계획을 세워본 적이 없다.’, ‘공부하는 방법을 모르겠다.’라고 말합니다. 이러한 이유 때문에 자녀들이 공부에 어려움을 느끼고 스트레스를 느낍니다. 어떻게 하면 자녀들이 학업 스트레스에 억눌리지 않고 공부하고 싶은 동기가 생기는지 알아보시다.

세계 학업 스트레스 지수



*출처: 한국보건사회연구원(2015). UNICEF(유엔아동기금) 조사 대상 29개국 통계자료.
한국 2013년 기준, UNICEF 2009~2010년 기준. 11세, 13세, 15세 대상 조사.

코로나19로 인한 학업 스트레스 변화

코로나19 이후 학업 스트레스가 늘어났다는 응답이 46.0%로 나타났고, 연령별로는 13~18세(48.2%)의 학업 스트레스가 가장 많이 늘어난 것으로 나타났습니다.

(단위: %)

구분		매우 감소	약간 감소	변화 없음	약간 증가	매우 증가
전체		1.4	6.9	45.9	38.8	7.2
연령	9~12세	1.3	8.2	50.6	35.8	4.1
	13~18세	1.4	6.6	43.8	40.6	7.6
	19~24세	1.4	6.4	45.1	38.9	8.3

*출처: 여성가족부(2021). 2020년 청소년종합실태조사 결과.

2

학습동기는 어떻게 높일 수 있나요?

학습동기가 높다면 자녀는 어떻게 행동할까요? 학습동기가 높으면 자녀는 공부할 때 집중하고, 더 오래 공부하고, 공부하다가 어려워져도 포기하지 않고 계속하게 됩니다. 그러다 보면 좋은 결과가 나타나기 쉽습니다. 어떻게 해야 자녀의 공부하려는 동기를 높이는 환경을 만들어 줄 수 있을까요?

우리가 가지고 태어난 욕구가 무엇인지 알 필요가 있습니다. 자녀가 가진 기본적인 욕구를 이해하고 그것을 만족시켜 주는 환경을 만들어 주면 자녀는 스트레스를 받지 않고 자연스럽게 동기가 높아집니다.

모든 사람은 자기 환경에 잘 적응하고 환경에 어떻게 반응할 것인가를 스스로 결정하고자 하는 욕구를 가지고 있습니다. 이것을 세 가지로 나눌 수 있는데, 바로 ‘유능감’, ‘자율성’, ‘관계성’입니다. 모든 아이는 자기가 환경에서 유능하다고 느끼고 싶어 합니다. 그래서 부모님들은 자녀에게 ‘너는 할 수 있다’라고 자신감을 키워주거나, ‘잘하고 있다’는 말을 해줘야 합니다. 또 아이들은 자신의 행동을 스스로 선택하고 싶어 하는 자율성 욕구를 가지고 있습니다. 자녀들이 커 가면서 이런 자율성 욕구는 더욱 커집니다. 따라서 아이들은 공부할 때 작게나마 선택권을 가져야 합니다. 부모가 무조건 공부를 시킬 때 부모의 애정이 중요한 어린 나이일 때에는 따라오다가도, 사춘기 시기쯤 되었을 때 공부를 잘 하지 않는 이유도 이 때문입니다. 관계성 욕구는 다른 사람들과 연결되고 관계를 맺고 싶어 하는 욕구입니다. 자녀에게는 부모님과 좋은 관계가 매우 중요합니다. 자녀에게 공부를 시키려고만 하지 말고 자녀의 말을

수용해 주고 좋은 관계를 맺는다면, 자녀는 환경을 탐색하려는 욕구가 높아지고 결국 새로운 것을 배우는 학습에 대한 동기도 높아집니다.

자녀의 공부하려는 동기를 높이는 또 다른 요소는 ‘왜 공부하는가’입니다. 자녀가 공부하는 이유를 스스로 알아내는 것이 중요합니다. 공부할 때 자녀가 스스로 공부의 이유를 간간이 떠올리는 습관은 공부를 계속하게 하는 원동력이 됩니다.

부모님은 자녀가 왜 공부를 해야 하는지 잘 알고 있다고 생각하는 경향이 있습니다. 이런 경우는 대체로 부모님 가치를 자녀 가치와 동일시한 경우입니다. 부모님은 살아오면서 공부를 왜 해야 하는지에 대해 분명한 이유를 갖고 있지만, 아이들은 어릴 때부터 습관적으로 시험공부를 했기 때문에 그 가치를 생각할 기회가 별로 없습니다. 사춘기가 되면서 자연스럽게 공부하는 이유에 대해 고민하게 되지만, 이 시기에는 학교에서 더 많은 공부를 해야 하고 입시 등의 압박으로 왜 공부하는지에 대한 자신의 이유를 찾기가 어렵습니다.

그런데 최상위권 학생들의 합격수기를 살펴보면 공통적으로 먼저 공부의 이유를 찾을 것을 권합니다. 예를 들어, 2020년 수능 만점자 중 송○○ 학생은 중학교 때 전교 10등 정도를 유지했지만 사회적 배려 대상자 전형으로 외고에 입학했을 때에는 반 편성고사에서 127명 중 126등이었습니다. 송○○ 학생은 인터뷰에서 “사교육 받은 아이들한테 성적에서 밀렸다는 생각을 떨치기 힘들었어요. 사교육 없이 좋은 성적을 거둘 수 있다고 저 스스로 증명하고 싶었죠.”라고 공부의 이유를 밝혔습니다.

자녀와 공부하는 이유에 대해 대화를 해 보세요. 공부가 무조건 도움이 된다는 설득은 자녀의 학습동기를 높일 수 없습니다. 공부하는 이유가 거창할 필요도 없습니다. 시간이 걸리더라도 자녀가 공부하는 이유를 스스로 찾아가도록 돕는 대화를 많이 하시기 바랍니다. 자녀의 가치 수준이 높아지면 공부하라는 말을 하지 않아도 더 열심히 공부하려 할 것입니다.

3

이해하면 즐겁습니다.

많은 부모님들이 공부내용을 달달 외워야만 공부라고 생각하실 수 있습니다. 이런 외우는 방식의 공부는 자녀의 공부하려는 동기를 떨어뜨립니다. 그렇다면 어떻게 공부해야 학습동기가 감소하지 않을 수 있을까요? 자녀가 공부하고 있는 내용을 이해하게 되면 즐거워집니다. 사람은 환경을 통제하고 환경에 대처하고 싶어 하므로 공부하는 내용도 이해하고 넘어가야 그 정보가 나에게 도움이 된다고 생각하고 스트레스를 느껴도 유스트레스(eustress)를 느끼는 것입니다. 따라서 자녀가 공부할 때에는 이해하는 과정과 시간이 꼭 필요합니다.

아이들이 공부할 때 이해를 높이기 위해서 다음과 같은 방식으로 공부하는 것이 좋습니다.

- 새로 배운 것과 이미 아는 것을 연결하라.
- 마음속으로 그려보라.
- 관련 있는 내용을 묶어보라.
- 실제 세상과 연결해 보라.
- 구체적 예시, 나만의 예시를 생각해 보라.

새로운 내용을 공부할 때, 관련된 경험, 이전에 배웠던 연관된 내용을 생각해 보고 새로 배우는 내용을 받아들이면 이것을 더 오래 기억하게 됩니다. 마음속으로 그려보는 것을 심상이라고 하는데, 공부하면서 그 상황을 그려보거나 하면 이 내용을 더 잘 기억하게 됩니다. 물론 상상으로 빠지거나 탄생각을 간간히 할 수 있지만, 자녀는 공부를 계속 즐겁게 할 수 있기 때문에, 결국 제대로 이해하게 됩니다. 공부하면서 관련 있는 내용을 묶어보거나, 같은 종류대로 분류해 보는 방법도 좋은 방법입니다.

피아제에 따르면, 구체적 실세계 경험이 학습자의 인지발달에 중요한 영향을 미칩니다. 이는 학습자가 필요한 구체적인 경험을 충분하게 하지 못하면 다음 단계로 넘어가기 어렵다는 것을 의미합니다. 공부할 때에도 이해하기가 어려운 내용이 나오면 연관된 구체적인 예시를 생각해 보면 이해를 높일 수 있습니다. 내가 하는 공부가 어디에 쓸모가 있는지를 알게 되면 자녀는 공부에 더 몰입할 수 있습니다. 공부 내용을 생활에 연결하거나 실제 세상에 적용하게 되면 이해를 높일 수 있습니다.

4

학습목표는 어떻게 설정하나요?

공부하는 목표는 공부하는 이유, 왜 공부하는지와 연결되어 있습니다. 당연히 목표는 공부하려는 동기와 연관이 있습니다. 사자가 사냥할 때 그 목표물로 향해 가는 상황을 생각해 보시기 바랍니다. 자녀도 적절한 목표물이 생기면 거기에 집중하고 계속해서 추적하는 행동을 합니다.

목표는 공부하려는 동기를 제공하고 행동을 할 때 기준이 되는 표시를 해줍니다. 생각과 행동을 이끌어 가는 기본이 됩니다. 목표는 일정한 방향으로 행동하도록 하고, 설정한 목표에 집중하고 신체적 노력을 쏟게 합니다. 이를 위해 자신의 에너지 소비를 효과적으로 조절하고 시간을 잘 활용하려는 욕심이 생깁니다.

목표는 우선 자녀가 스스로 정한 목표여야 합니다. 목표에 자녀의 의견과 흥미 등이 담겨있어야

합니다. 그렇다고 자녀 혼자 목표를 설정하라고 할 수는 없습니다. 공부하는 이유에 대해 자녀와 대화를 하고, 자녀가 생각지 못한 부분도 함께 생각해 보다 보면 자녀는 스스로 공부에 대한 목표를 설정할 수 있습니다. 아이도 기본적인 욕구인 유능감을 느끼고 싶기 때문에 공부를 하고 싶어 합니다. 다만, 결과나 성적과 연관되기 때문에, 자신이 무능하다고 느껴질까 봐 피하는 것일 뿐입니다.

공부 목표의 내용을 결정했다면, 'SMART 기법'을 써서 목표를 설정하세요. SMART 기법은 목표가 그저 바람으로 끝나거나 작심삼일이 되지 않도록 해주는 효과적인 목표설정 방법입니다. SMART 기법은 구체적이고, 측정할 수 있는, 성취할 수 있고 현실적인, 기한이 정해진 목표를 설정하라는 의미입니다.

SMART 기법 Milkovich와 Boudreau(1997)가 제안한 효과적 목표설정 방법

목표설정의 원칙	의미
Specific(구체적)	정확히 무엇을 하려고 하는가?
Measurable(측정할 수 있는)	목표달성 여부를 어떻게 판단할 수 있는가?
Achievable(달성 가능한)	해낼 수 있는 일인가?
Realistic(현실적인)	현재의 상황에서 가능한 일인가?
Time-bounded(시간이 정해진)	언제까지 목표를 달성할 것인가?

목표는 구체적이어야 합니다. 자녀와 대화하면서 자녀가 정확히 무엇을 하려고 하는가에 대해 생각할 수 있도록 도와주세요. 주의할 점은 부모의 목표 쪽으로 자녀를 너무 일찍 이끌지 않아야 합니다. 자녀가 목표를 자기 것으로 만드는 과정이 없으면 추구할 동기가 생기지 않습니다. 따라서 목표에는 반드시 자녀의 관심사와 흥미가 포함되어 있어야 합니다.

목표는 측정 가능해야 그 달성 여부를 알 수 있습니다. 목표의 측정은 점수가 될 수도 있지만, 횟수가 될 수도 있습니다. 되도록 자녀가 내용을 이해하는 데 집중하도록 횟수에 초점을 맞추는 것이 중요합니다. 예를 들어, 수학 과목에서 자녀가 약한 부분인 이차 방정식 문제를 '시험 전에 세 번을 복습한다' 또는 '문제를 30문제 이상 풀어본다' 등으로 설정할 수 있습니다.

좋은 목표는 자녀가 내가 해낼 수 있다고 생각하고 현재 상황에서 가능하다고 생각하는 목표입니다. 부모님이 하는 실수 중 하나는 자녀가 현실적으로 하기 어려운 정도의 큰 목표를 제안하는 것입니다. 자녀는 여기에서 스트레스를 받고 공부하려는 동기가 떨어집니다. 공부 목표를 위해 공부하는 과정에서 목표가 너무 자녀에게 버겁다면 언제든지 낮출 수 있다고 이야기해주셔서 자녀가 편안한 마음으로 공부하도록 해주시기 바랍니다. 목표는 반드시 시간과 연계되어야 합니다. 언제까지 목표를 달성할 것인가를 고민하고 시작 시간과 마치는 시간을 생각해야 합니다. 비록 처음에는 되지 않더라도 연습을 하다 보면 마치는 시간도 맞출 수 있을 것입니다.

5

자녀의 자기주도학습을 위해 학부모가 도와줄 수 있는 방법은 무엇일까요?

아이들은 커 가면서 자율성 욕구가 증가합니다. 자기주도학습은 자녀의 자율성을 존중하는 학습이기 때문에 아이들이 공부하려는 동기가 높습니다. 자기주도학습을 잘하는 학생이 공부에 긍정적인 태도를 가지며, 공부하는 과정에서 집중하여 지식을 익히고 끈기 있게 공부합니다. 흔히들 자기주도학습이라고 하면 처음부터 자녀가 혼자 공부하는 과정이라고 생각하기 쉽습니다. 자기주도학습은 부모의 도움으로 점차 증진할 수 있는 역량입니다.

‘자기주도적’이란 무엇을 의미할까요? 예를 들자면

자동차를 운전한다고 했을 때, 운전석에 앉아
운전대를 잡는 것이 자녀이고 조수석에서
코치의 역할을 하는 것이 부모라는
것을 의미합니다. 자녀가 공부하는
주체이고 학부모님은 돕는 역할을
하는 것이지요.

하지만 부모님들이 공부하는
자녀의 모습을 보다 보면 자녀가
잘하기를 바라는 마음, 또 자녀가
조금이라도 공부를 더 할 수 있게 하려는
기대와 걱정에서 잔소리하게 됩니다.



초기에 부모님의 간섭이 과도하여 자녀의 자율성 욕구를 침해할 경우, 자녀는 공부에 대한 흥미를 잃게 될 수도 있습니다. 아이의 자율성 욕구가 침해된다면 자녀는 자기주도적으로 공부를 하기가 어렵습니다. 처음에 부족한 점과 미숙하거나 잘하지 못하는 점을 부모님이 잘 참아주셔야 성공할 수 있습니다. 아이의 자기통제 능력이 발전하는 것을 관찰하면서 공부에서의 책임감을 자녀에게 넘겨주셔서 자녀의 자기조절학습 능력을 증진해 주시기 바랍니다.

특히 자녀가 사춘기에 접어들게 되면 자신이 누구이고, 자신의 존재 의미가 무엇인지에 대한 고민을 자연적으로 시작하고 독립성의 욕구가 높아집니다. 공부하면서 이런 고민도 하기 때문에 자녀의 자기주도학습력을 키우기 위해서는 학부모님의 인내심이 중요합니다.

자녀의 자기주도학습에서 조력자인 학부모는 매우 중요한 존재입니다. 직접적으로 ‘자기주도적으로 공부해라’라는 언급은 효과적이지 않습니다. 그렇다면 학부모님은 어떤 지원을 할 수 있을까요? 학부모님이 자녀에게 ‘어떤 토양과 환경을 제시하는가’가 중요합니다.

아이에게 어떤 피드백을 주어야 할까요?

요즘 아이들이 쓰는 약어인 ㅇ ㄱ 을 해주는 것이 가장 중요합니다.

바로 인정!입니다.

부모가 자녀에게 해주는 **칭찬의 효과**는 대단한 것으로 나타납니다. 자녀의 IQ와 언어 수준에 가장 강력한 영향을 미치는 것이 자녀가 부모로부터 받는 칭찬의 양입니다. 칭찬을 많이 받을수록 아이들은 더 차분하게 행동하고, 불평이 줄고, 조르는 일이 적어졌습니다. 행동이 더 다정해지며 타인을 기꺼이 돕고자 하는 모습을 보였습니다.

자녀에게 해주는 **칭찬의 적절한 양**은 칭찬과 부정적 말의 비율을 6대 1 이상이 되도록 해주시기 바랍니다. 자녀에게 잔소리, 비난이나 평가하는 말을 한 번 할 때 칭찬을 6번 이상을 말해 주셔야 한다는 말입니다. 자녀에게 수시로 '고마워!', '대단해!', '우리 OO, 멋지다!', '우와!'라고 밝은 표정으로 감탄하는 모습, 'OOO가 내 아들/딸이어서 좋다(공부 조건을 달지 않도록 한다.)'라는 말과 함께 엄지척! 하는 행동을 보여주면 좋습니다.

칭찬은 사회적 관계를 서로 유지하게 하는 접착제 역할을 하고 유대감을 높입니다. 칭찬은 칭찬을 듣는 사람뿐 아니라 칭찬을 하는 사람에게도 좋은 영향을 미칩니다. 칭찬하는 사람도 칭찬을 할 때 더 행복하고 스트레스를 덜 받는 느낌을 받는다고 합니다.

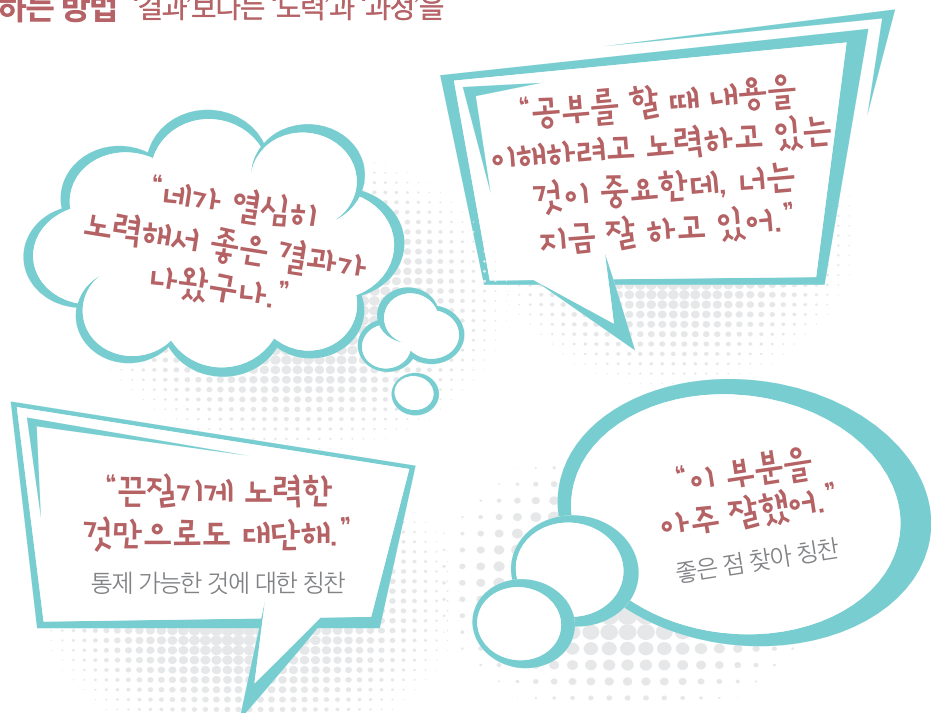
칭찬을 하는 방법으로, 자녀의 공부에 대해 칭찬할 때에는 '자녀가 공부에 기울인 노력'을 칭찬해 주어야 공부를 하려는 동기가 높아집니다. '공부를 할 때 내용을 이해하려고 노력하고 있는 것이 중요한데, 너는 지금 잘 하고 있다.'의 내용을 담아 자녀의 노력과 유능성이 증진하고 있다는 칭찬을 해주시는 것이 좋습니다. 공부의 결과를 칭찬할 때에도 '네가 열심히 노력해서 좋은 결과가 나왔구나.'라고 자녀가 노력한 과정과 결과를 연결해서 칭찬해 주세요. 이런 칭찬은 자녀가 공부에 더 집중하려는 마음이 들도록 합니다.

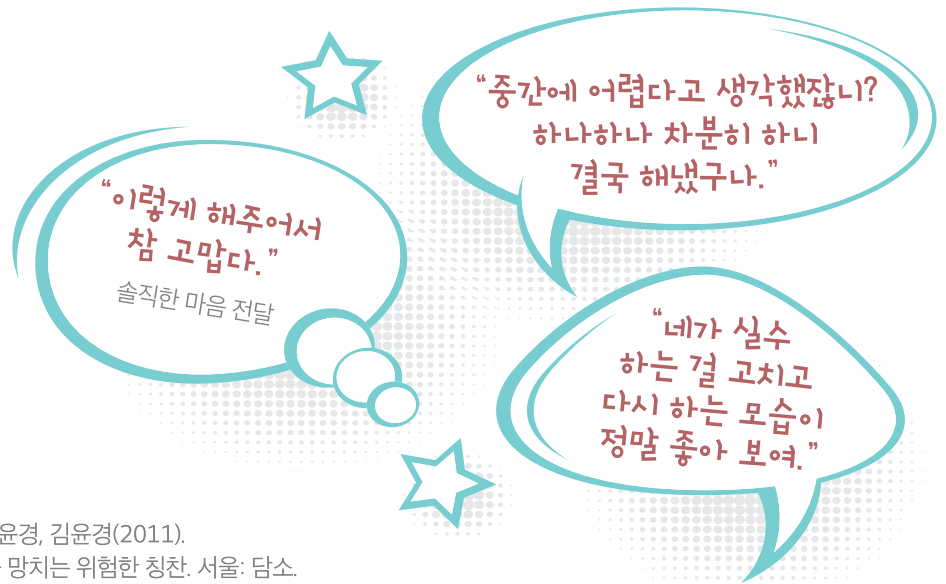
자녀에게 누군가와 비교하는 말, 그것이 칭찬이라 하더라도 자기주도학습의 동기에는 큰 도움이 되지 않습니다. 내용을 이해하면 즐거워지는데, 다른 아이와 비교하면 불안감이 높아집니다. 왜냐하면 자녀는 학습결과, 즉 다른 학생과 비교한 등수는 자기가 통제할 수 없기 때문입니다. 남과 비교한 등수나 점수에 신경을 쓰게 되면 실수를 했을 때 불안감이 일어나고 이로 인해 공부에 집중이 어렵습니다. 단기적으로는 효과가 있을 수 있으나, 장기적으로는 불안이 높아져 공부하려는 동기가 낮아집니다.

바람직하지 못한 칭찬



칭찬하는 방법 '결과'보다는 '노력'과 '과정'을





*출처: 정윤경, 김윤경(2011).
내 아이를 망치는 위험한 칭찬. 서울: 담소.

밥상머리 대화가 중요합니다.

밥상머리 대화는 인성발달 뿐 아니라 언어발달, 학교성적, 건강 등 다방면으로 좋은 영향을 미친다는 것이 증명되었습니다.

아이들은 가족이 대화를 하면서 함께 식사를 하는 동안 자연스럽게 가족 간 사랑을 확인하여 관계성 욕구를 채우고, 다른 사람을 배려하는 마음과 기본예절을 배웁니다. 부모가 책을 읽어줄 때는 140여 개이지만 가족식사 중 나오는 단어는 1,000여 개에 달해 언어능력이 더 발달합니다. A학점, B학점을 받은 미국 대학생은 C학점 학생에 비해 주당 가족식사 횟수가 현저히 높았습니다. 일본 아키타 현의 높은 전국학력평가 점수는 가족과 함께 식사를 많이 했기 때문이었습니다. 가족식사를 많이 하는 학생일수록 탄산음료를 더 적게 마시며, 여학생의 경우 잘못된 다이어트를 덜 하였습니다. 가족식사는 청소년의 학교적응에도 긍정적인 영향을 미칩니다.

밥상머리 대화에서 자녀에게 절대로 하지 말아야 할 것은 공부와 관련된 내용입니다. 학업 스트레스가 전 세계적으로 높은 우리나라 학생들에게 부모님이 성적 얘기를 하면 자녀는 대화하려는 마음을 닫을 것입니다.

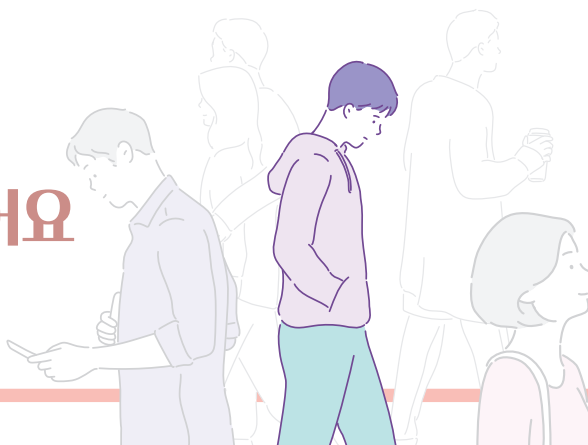
밥상머리 대화에서 할 수 있는 가장 좋은 주제는 그날 가장 즐거웠던 일, 세상 이야기 등입니다. 자녀가 즐겁게 그날의 일들을 이야기해주면 부모님은 들어주고 웃어주거나 ‘와!’, ‘그랬어?’ 등의 반응을 보여주시면 됩니다. 이렇게 이완된 상태에서 즐겁게 대화한 경험은 자녀 생활의 활력소가 되고 공부를 하고자 하는 동기도 높일 것입니다.

밥상머리 대화에서 아버지의 참여도 중요합니다. 더 다양한 이야기가 가능하고 가족 전체의 화목을 꾀할 수 있습니다. 주의할 점은 아버지 역시 자녀에게 훈육이나 지시, ‘라떼는 말이야’ 같은 이야기는 피하고, 자녀의 이야기를 귀 기울여 들어주고 호응해주시면 좋겠습니다.

고민 6

사춘기 자녀와 어떻게 대화해야 할지 모르겠어요

사춘기 자녀와의 의사소통법



성장하는 자녀를 바라보는 일은 학부모의 큰 기쁨입니다. 특히 자녀가 사춘기를 거치면서 육체적으로나 정신적으로 성인이 되어가는 모습은 참으로 뿌듯한 일이 아닐 수 없습니다. 하지만 자녀의 성장·성숙과 함께 맞이하는 급격한 변화는 때론 두려움이자 학부모로서의 역할에 대한 많은 고민을 가져오기도 합니다.

이번 장에서는 사춘기 자녀와 어떻게 소통해야 할지, 사춘기 자녀 학부모의 역할에 대해 알아보겠습니다.

1

아이와 점점 멀어지는 것 같아 서운해요. 학부모는 어떤 역할을 해야 할까요?

사춘기 자녀를 둔 학부모의 역할

청소년기 자녀는 부모로부터의 독립과 의존의 양가감정을 갖고 있으면서, 또 부모로부터 분리하고자 하는 발달적 욕구가 있습니다. 자신만의 영역을 찾는 것은 자연스러운 과정으로 아이가 점점 멀어진다기보다는 발달 과업의 자연스러운 수행과정입니다. 따라서 청소년기 자녀에 대한 부모의 역할은 '자녀의 독립을 촉진해주는 것'에 있다고 할 수 있습니다.

사춘기 자녀를 위한 바람직한 부모 역할

- 변덕이 죽 끓는 듯해도 다 받아주라(정서적 수용).
- 매니저가 아닌 코치로 다가간다.
- 자녀의 사생활을 인정하고 인격을 존중한다.
- 몸으로 직접 배울 수 있는 기회를 많이 제공한다.
- 즐거운 경험을 많이 할 수 있도록 돕는다.
- 사춘기의 잠을 이해하라.

*출처: 서울시건강가정지원센터(2021). 청소년기 부모교실-바람직한 부모역할.

사춘기 자녀에게 ‘너를 위해서’라는 명목으로 모든 것을 간섭하고 결정하고, 부모 입장에서 필요한 것을 해주는 것은 결국 갈등을 초래하고 자녀와의 관계가 점점 더 멀어지는 원인이 됩니다. 청소년기 발달 특성인 분리 욕구를 이해하고 부모의 행동이 자녀에게 모델화된다는 것을 기억해 주세요.

사춘기 자녀, 얼마나 알고 있나요? 퀴즈로 알아보는 청소년기 제대로 바라보기

1. 사춘기의 특징적 행동, 예를 들어 굉장히 충동적이거나 감정조절이 잘 안 되는 것은 호르몬 때문이다. (○, X)
2. 청소년은 어른처럼 몇 가지 일을 동시에 할 수 있는 능력이 있다. (○, X)
3. 청소년은 아동이나 성인보다 새로운 것에 대한 흥미가 훨씬 높다. (○, X)
4. 청소년의 부적절한 행동을 다룰 때는 경고의 눈빛을 보내는 것이 효과적이다. (○, X)
5. 청소년의 이해할 수 없는 행동은 주로 자기주장과 고집을 반영하는 것이다. (○, X)
6. 사춘기에는 8시간 이상 잠을 잘 필요가 없다. (○, X)
7. 뇌는 사춘기에 구조적으로 완성된다. (○, X)

*참고: 최성애·조벽(2012). 청소년 감정코칭.
서울시건강가정지원센터(2021). 청소년기 부모교실-청소년기 제대로 바라보기에서 재인용.

[정답 : 1.(X) 2.(X) 3.(○) 4.(X) 5.(X) 6.(X) 7.(X)]

☞ 청소년기에는 뇌의 전두엽이 대대적인 리모델링을 거치기 때문에 이성적인 행동이나 논리적인 사고가 어렵습니다. 또한 뇌의 연결망이 과잉 생산되면서 다면적인 사고나 판단이 어렵고, 세로토닌 생성이 적어지면서 감정의 기복도 더 심해집니다.

자녀에 대한 부모의 책임

- 조건 없는 사랑을 증명해 주어라.
- 그들의 고유성을 받아들이라.
- 육체적, 감정적, 사회적, 지적, 교육적, 행동적, 창의적으로 합리적인 요구에 대해서는 충족시켜 주어라.
- 그들의 말에 귀를 기울여라.
- 끈기 있게 대하라.
- 부모 자신이 미숙한 행동을 했을 때는 자녀에게 사과하라.
- 그들과 함께 놀아 주어라.
- 부모 자신의 필요를 자녀에게 강요하지 말라.
- 자녀가 세상을 보는 독자적인 방식을 알아내려고 애쓰라.
- 실수와 실패, 성공에서 배울 수 있도록 그들을 도우라.
- 배우려는 노력을 칭찬하라.
- 바람직하지 못한 행동을 긍정적인 방식으로 바로잡아 주어라.
- 자녀가 책임을 지도록 단호히 가르쳐라.

부모에 대한 자녀의 책임

- 부모의 육체적, 감정적, 성적, 사회적, 독창적, 지적 존엄성을 존중하라.
- 부모를 사랑하고 존중하라.
- 합당한 요청에 대해서는 긍정적으로 대처하라.
- 부모의 말에 귀를 기울여라.
- 가족의 재산과 물건을 존중하고 조심히 다루어라.
- 식사 시간에 제때 밥상에 앉아라.
- 직접적이고 분명한 방식으로 의사소통하라.

*출처: 토니 험프리스(2010). 훈육의 심리학.

2

자녀와 갈등이 너무 심합니다. 문제를 어디서부터 풀어야 할지 모르겠어요.

자녀가 사춘기 생물학적, 인지적, 사회적 변화에 접어들 무렵 부모 역시 중년기 위기를 포함한 신체적, 인지적, 사회적 변화를 겪는 시기가 됩니다. 이는 자녀와 부모 모두 불안감을 안고 있는 시기로 서로에 대한 이해와 배려가 무엇보다 필요합니다.

사춘기 청소년 자녀와 부모의 일반적인 갈등 요인은 다음과 같습니다.

1. 가족의 규칙이나 기대가 서로 다를 때
2. 자녀의 성적
3. 자녀의 친구관계
4. 자녀의 이성교제
5. 자녀의 행동문제
6. 생활습관

자녀와 부모가 갈등하게 될 때, 부모는 자녀가 이야기를 더 할 수 있도록 경청하고 공감하는 자세를 보여주는 것이 중요합니다. 부모가 정한 정답을 알려주겠다는 자세보다는 ‘어떻게 하기를 원하는지’, ‘어떻게 도와주면 좋을지’ 등에 대해 자녀에게 질문하고 자녀의 의사를 파악하는 것이 필요합니다. 그리고 부모의 감정 상태를 자녀에게 이야기로 전달하는 것이 필요합니다. 물론 화가 난 상태가 아니라 차분한 상태에서 말이지요. ‘나는 너의 ○○ 행동이 서운하게 느껴진다.’처럼요.

자녀와의 대화가 어려울 때 기억하면 좋은 7가지

1. 대화의 목적을 기억하세요

예상치 못한 자녀의 반응에 감정적인 언어를 사용한다면 갈등이 초래될 것입니다. 자녀의 잘못을 꾸중하기 위한 것인지 마음을 달래기 위한 것인지 목적을 기억하고 있다면 언어 선택에 어려움이 없을 것입니다.

2. 판단하지 말고 자녀의 생각을 먼저 물어보세요.

‘넌 늘 네 생각만 하지.’, ‘너 공부하기 싫어서 이렇게 했잖아.’라고 부모의 생각으로 먼저 판단하고 결론 짓지 말고 ‘넌 어떻게 생각하니?’하고 자녀의 생각을 먼저 물어봐 주세요.

3. 내(부모) 말은 ‘정답’, 네(자녀) 말은 ‘문제’라는 생각은 그만!

대화는 부모의 생각을 강요하는 것이 아닌 자녀의 의견을 존중하고 수용하며, 공감하면서 서로의 의견을 조정하는 것임을 기억하세요.

4. 부모의 생각과는 별개로 자녀의 생각을 존중해주세요.

‘그래, 그랬구나’, ‘저런. 엄마는 몰랐네’, ‘그렇구나. 힘들었겠다.’ 이런 말들은 자녀가 자신을 드러낼 수 있게 합니다. 자녀의 이야기에 경청하고 긍정적인 반응을 해주세요.

5. 의사 전달은 짧고 간결하게!

지나간 잘못까지 몰아서 긴 이야기를 하지 말고, 그때그때의 상황에 대해서만 짧고 간결하게 이야기하는 것이 좋습니다.

6. 자녀가 자기 생각을 강력하게 주장한다면 그 근거가 어디에 있는지 들어보세요.

사춘기 아이들은 ‘옳다, 그르다’보다는 ‘좋다, 싫다’는 자신의 기분과 감정에 치우치기 쉽습니다. 이제는 좋고 싫은 기준이 아닌 ‘해야 할 일인가?’, ‘하지 말아야 할 일인가?’에 근거를 두고 행동해야 함을 알려주는 것이 필요합니다.

7. 몸짓이나 표정, 말투를 통해 자녀의 진짜 속마음을 알아보세요.

자녀와의 대화 중에 ‘네’라고 대답은 하지만 말을 끊기 위한 ‘네’인지, 아니면 잘못을 인정하는 ‘네’인지 구별하며 대화해보세요.

*참고: 강금주(2018). 사춘기로 성장하는 아이 사춘기로 어긋나는 아이.

3

말하기 싫어하는 자녀와 갈등 없이 대화할 수 있을까요?

사춘기 자녀와의 대화법

자녀가 부모와 말을 하는 것을 싫어한다면, 자신(부모)의 대화 방법에 대해 곰곰이 생각해 보세요. 자녀의 말을 중도에 자르고 있다거나, 이미 결론을 정해놓고 이야기하고 있지는 않은지, 아니면 모르는 소리 하지 말라며 무시하고 있지는 않은지 말이지요. 누구나 자신의 이야기에 대해 관심을 갖고 자신을 믿고 경청해 주기를 바라고 있습니다. 부모가 자녀로부터 존중과 공감, 그리고 수용 받기를 바라듯이 우리의 자녀도 부모로부터 존중받길 바라며, 자신의 이야기에 대해 공감과 수용 받기를 바라고 있습니다.

수용과 공감, 존중의 자세로 대화의 환경을 만들어 주세요. 대화는 말로만 이루어지지 않습니다. 대화는 언어(말의 내용), 준언어(말소리의 빠르기, 크기, 높낮이, 억양 등), 비언어(몸동작, 시선, 걸음걸이, 외모 등) 3가지의 요소로 전달되고, 90% 이상이 준언어와 비언어, 즉 목소리와 톤, 그리고 표정과 몸짓으로 전달됩니다.

원활한 대화를 위해 부모는 자녀에게 진지하게 귀 기울이며, 어떠한 주제에 대해서도 마음을 열 준비가 되어있다는 의사를 전달하는 것이 필요합니다. 그리고 격려와 칭찬, 자신감을 북돋아 주며, 자녀의 감정을 이해하고자 노력해야 합니다. 또 사춘기 자녀에게 부모 또한 불안, 욕구, 감정의 존재임을 이해시키고, 독립하고 싶은 만큼 책임도 다해야 한다는 점을 알려줘야 합니다.

경청방법

(1단계) 앵무새(반영) 대화

- 자녀의 이야기를 듣고 잘 이해하고 있는지 자녀의 이야기를 반복한다.
'그래서 너(자녀)의 말은(생각은) / 네(자녀)가 말하려는 것은 ~~~ 라는 것이지?'

(2단계) 인정 대화

- 자녀가 '내가 하고 싶은 말이 그 얘기에요'라고 할 때까지 자녀의 말이 수용이 안되더라도 있는 그대로 인정하고, '내가 너의 말을 잘 이해했니?'라고 확인한다.
- 만약 자녀의 이야기를 제대로 이해하지 못했다면 '너의 말을 좀 더 잘 이해할 수 있도록 좀 더 자세히 설명해 주겠니?'라고 요청한다.

(3단계) 공감 대화

- '너의 말을 듣고 보니 얼마나 힘들었을까(답답했을까) 상상이 된다.'라고 말하며 자녀의 감정, 마음이 이해되고 공감이 된다는 것을 표현해 준다.

*출처: 서울시건강가정지원센터(2021). 청소년기 부모교실-사춘기 자녀와의 대화법.

관련 기관 정보

관련 기관 정보

기관명	전화번호	누리집 주소	상담내용
건강가정지원센터 (지역별 가족센터)	1577-9337	https://www.familynet.or.kr	부부상담, 가족상담, 아동상담, 부모/부모-자녀상담 등
한국청소년상담 복지개발원 (지역별 청소년상담 복지센터)	국번없이1388 (휴대전화: 지역번호+1388)	https://www.kyci.or.kr	아동·청소년상담, 부모상담

참고문헌

- 강금주(2018). 사춘기로 성장하는 아이 사춘기로 어긋나는 아이. 서울: 루미너스.
- 서울시건강가정지원센터(2021). 청소년기 부모교실 강의 매뉴얼.
- 이무석, 이인수(2013). 스펙보다 중요한 내 아이의 자존감. 서울: 덴스토리.
- 최성애·조벽(2012). 청소년 감정코칭. 서울: 해냄출판사. 재인용.
- 토니 험프리스(2010). 훈육의 심리학. 서울: 다산북스.

고민 7

자녀교육 문제로 배우자와 의견 차이가 커요

자녀교육 관련 배우자와의 갈등에 대처하기



학부모에게 자녀와의 관계만큼이나 어려운 것이 배우자와의 갈등입니다. 자녀교육이라는 중요한 공통분모가 때로는 공통된 갈등의 문제가 되기도 합니다.

이번 장에서는 자녀 양육과 교육에 있어 부부간 갈등에 대해 이해하고 배우자와의 마음의 거리를 좁히는 방법에 대해 알아봅니다.

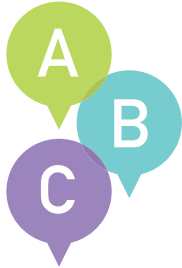
1

부모의 양육관이 서로 다를 때는 어떻게 해야 하나요?

양육태도의 일치가 중요해요

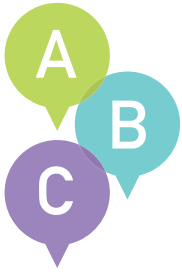
부모의 일관적이지 못한 양육태도는 자녀의 발달과 사회적 적응에 부정적인 영향을 미치고, 특히 부부의 갈등은 자녀의 심리 적응에 직접적인 부정적 영향을 줄 수 있습니다(노지형 2008, 재인용). 따라서 부부간 양육관은 한 방향을 향하는 것이 중요하며, 특히 기분과 감정에 따라 변화되는 양육태도를 보여서는 안 됩니다. 부모의 의견이 서로 다를 수 있지만 부부간에 충분한 소통을 통해 자녀의 기질과 특성에 바람직한 방향을 함께 모색하는 것이 중요합니다. 이해와 공감을 바탕으로 서로의 양육태도를 일치시켜 가는 것이지요.

부모 양육태도 검사하기



주어진 각각의 상황에서 자신이 어떤 반응을 보이는지 해당하는 항목에 표시해 주세요.

1	식사시간이 얼마 남지 않았는데도 당신의 자녀가 군것질거리를 먹겠다고 조르자 시어머님(또는 장모님)께서 먹으라고 허락한다면? A. 그대로 먹게 내버려 둔다. B. 안 된다고 하며 못 먹게 한다. C. 밥을 먹고 난 다음에 후식으로만 먹게 한다.
2	당신의 6살 난 자녀가 청소년들이나 볼 수 있는 만화영화를 보겠다고 떼를 쓴다면? A. 보도록 내버려 둔다. B. 보지 못하게 텔레비전을 끄거나 채널을 다른 프로그램으로 돌린다. C. 아이에게 적합한지를 직접 시청한 다음, 보게 할 것인지를 결정한다.
3	당신의 자녀가 바느질 상자를 뒤집어엮어 온 방 안에 헤쳐 놓았다면? A. 아이니까 그러려니 하고 손수 치운다. B. 화를 내며 지금 당장 치우라고 소리친다(당장 치워!!). C. 화를 내지는 않았지만, 아이에게 치우게 하고, 다 치울 때까지 다른 일을 못 하게 한다.
4	자녀가 당신이 아끼던 꽃병을 깨놓고선 옆집 친구가 그랬다고 거짓말을 했다면? A. 아깝지만 괜찮다고 이야기한다. B. 깨뜨린 것과 거짓말한 것 모두에 대해 야단을 치거나 벌을 준다. C. 거짓말한 것에 대해 야단을 치고, 만일 솔직히 얘기했더라면 꽃병을 깬 것에 대해 혼내지 않았을 것이라고 말해준다.
5	7살짜리 당신의 자녀가 서너 살짜리 아이들과 노는 것을 보았다면? A. 속은 상하지만 그냥 놀게 내버려 둔다. B. 당장 놀지 못하게 한다. C. 같이 놀 또래 친구들을 찾아보도록 도와준다.
6	당신의 자녀가 다른 친구를 때려서 상처를 냈다면? A. 아이들 싸움이라니 하고 그냥 내버려 둔다. B. 화가 나서 야단치거나 때론 체벌한다. C. 왜 싸웠는지에 관해 이야기를 나누되, 그래도 싸움은 나쁘다고 따끔히 꾸중한다.



7	당신의 자녀가 학교에서 내준 숙제를 이번에도 또 잊고 안 해간다면? A. 선생님께 전화해준다. B. 그 자리에서 혼을 내고 다시는 그러지 못하도록 다짐해 둔다. C. 더는 잊어버리지 않도록 타이르고 다음부터는 알림장을 꼭 확인하도록 도와준다.
8	당신의 자녀가 크레용으로 온 방바닥에 낙서했다면? A. 낙서할 수 있는 종이를 한 묶음 갖다주며 웃어넘긴다. B. 아이에게 화를 내며 당신이 직접 낙서를 지운 다음, 크레용을 모두 없애 버린다. C. 아이 스스로 지우게 하고, 다음부터는 크레용을 가지고 놀 때 세심히 지도한다.
9	당신의 자녀가 학교에서 친구를 사귀는 데 문제가 있다면? A. 친구들을 불러서 파티를 열어주고 선물을 나누어주며 당신의 아이와 사이좋게 지내 달라고 부탁한다. B. 바보처럼 친구 하나도 못 사귀다고 야단을 친다. C. 당신의 자녀와 친구 관계에 관한 이야기를 나누고, 친구를 사귄 수 있도록 단체 활동 프로그램 등에 가입시킨다.
10	당신의 기분이 언짢은데 자녀가 당신의 관심을 받고자 보챌다면? A. 언짢은 기분을 뒤로하고 자녀에게 관심을 기울인다. B. 아이에게 짜증을 내며 남편(또는 아내)을 불러 떠넘긴다. 네 아빠(엄마)한테나 가봐! C. 아이에게 당신의 기분이 언짢다는 것을 이야기해 주고, 좀 나아지면 함께 놀아주겠다고 한다.
11	당신의 자녀가 블록 쌓기 놀이를 하는데 원하는 대로 잘 되지 않아서 짜증을 부린다면? A. 아이의 짜증을 멈추게 하기 위해 옆에서 도와준다. B. 짜증을 부리지 말라고 야단을 친다. C. 아이에게 짜증을 부리는 대신, 말로 표현하도록 얘기해 주고 짜증 난 이유에 관해 이야기를 나눈다.
12	당신의 집에는 자녀가 지켜야 할 규칙이 많습니까? A. 없다. B. 많은 규칙이 있고, 규칙마다 이를 어겼을 때 받게 될 꾸중이나 벌이 정해져 있다. C. 아이의 건강과 안전을 위한 몇 가지의 규칙이 있긴 하나, 그밖에는 상황에 따라 그때그때 대화를 통해 결정한다.

13	당신이 좋아하는 수제비를 특별히 준비하였는데 자녀가 먹기 싫다고 한다면? A. 귀찮더라도 아이를 위해 밥을 따로 준비한다. B. 억지로라도 먹게 한다. C. 수제비를 조금이라도 먹어보게 한 다음 그래도 싫다면 아이를 위해 밥을 따로 준비한다.
14	자야 할 시간이 훨씬 지났는데도 자녀가 하고 있던 놀이를 더 하고 자겠다고 고집을 피운다면? A. 놀 만큼 더 놀다 자게 한다. B. 당장 가서 자라며 야단치거나 불을 꺼버린다. C. 그 시각부터 20~30분만 더 놀다 자게 한다.
15	당신의 자녀가 다른 어른의 말을 잘 따르지 않는다면? A. 아직 어리니까 그러려니 하고 내버려 둔다. B. 화를 내며 어쨌든 어른의 말을 따르지 않는다는 것은 나쁜 일이지에 야단친다. C. 어른에 대한 공경심과 그 어른의 말을 왜 따라야 하는지에 관해 이야기를 나눈다.
16	자녀와 함께 쇼핑할 때, 쓸모없어 보이는 것들을 이것저것 사달라고 조른다면? A. 가능한 한 다 들어준다. B. 화를 내면서 아이의 손목을 잡고 그 자리를 피한다. C. 안 된다고 딱 잘라 말하고, 쇼핑을 계속하면서 아이에게 적합한 것을 골라 사준다.
17	당신은 얼마나 자주 자녀에게 화를 냅니까? A. 거의 드물다. B. 매일같이 C. 일주일에 한 번 정도
18	당신의 자녀가 자다가 무서운 꿈을 꾸어 당신의 방에서 자겠다고 오는 경우? A. 함께 자도록 한다. B. 당장 네 방에 가서 자라고 소리 지른다. C. 일어나서 아이를 달래준 다음 아이를 방으로 데려가 재운다.
19	당신의 자녀를 생각할 때, 당신이 원하는 가정의 분위기는? A. 자유롭고 개방적인 가정 B. 규율과 질서가 잡힌 가정 C. 대화와 화합이 있는 가정



결과 A (개), B (개), C (개)

*출처: 통합뇌휴먼심리연구소. (2014). 부모양육태도검사해보기. <https://www.humancare.kr> 에서 2021. 12. 6. 검색.

부모의 양육태도 유형별 해석

위의 검사에서 가장 많이 나온
유형을 중심으로 확인해 보세요.



A형: 허용적/익애적 양육태도

자녀에 대해 허용적 태도를 지니고 있습니다. 마치 자녀를 성인으로 대하듯 자녀에게 스스로 결정하도록 허락하는 부모입니다. 자녀에게 어떤 규칙들을(예를 들면, 잠자는 시간이나, 먹어야 할 음식의 종류 등) 강요하지 않습니다. 하지만 이러한 것이 지나치면 장래에 자녀는 규칙을 따르는 데 문제를 경험할 수 있습니다. 아이들이 수용할 준비가 되어있지 않은 결과에 대해서도 결정을 해야 할 수 있습니다.

<허용적 양육태도를 경험한 자녀 특성> 어른에게 저항, 불복종 / 공격적 / 자기에 대한 낮은 신뢰성 / 쉽게 화내지만 회복도 빠름 / 낮은 성취지향성 / 충동적 / 약한 자기 통제력 / 목적이 없거나 목표지향적 활동이 적음 / 지배적

B형: 권위주의적 양육태도

아마도 자녀에게 많은 것을 요구하면서도 부모 자신은 자녀에게 해주는 것이 부족할 수 있습니다. 가정 분위기가 엄격하게 통제되는 것 같습니다. 자녀가 성장하면서 부모의 보호가 부족한 채 상실감을 맛보게 될 가능성이 있으며, 의사결정 시에 자기 확신감이 부족할 수 있습니다.

<권위주의적 양육태도를 경험한 자녀 특성> 공포와 두려움이 많음 / 스트레스를 쉽게 받음 / 우울하고 불쾌한 정서 / 목적이 없음 / 쉽게 초조해짐 / 공격적인 행동과 무뚝뚝하고 무관심한 행동이 번갈아 나타남 / 겉으로 들어나진 않으나 배타적임

C형: 민주적/균형 잡힌 양육태도

자녀에게 요구하는 만큼 부모 또한 자녀에게 돌려주는 유형이라 할 수 있습니다. 대화를 통해 타협하며 자녀에게 확신감과 스스로 자신을 통제하는 방법을 길러주는 부모입니다. 부모와 자녀와의 관계는 존경에 바탕을 두고 있습니다. 자녀는 이러한 가정 분위기 속에서 사회에 적응할 수 있는 능력을 자연스레 배워나가며 긍정적인 자아상을 지니게 될 것입니다.

<민주적 양육태도를 경험한 자녀 특성> 자기 신뢰적 / 높은 스트레스 대처 능력 / 자기 통제적 / 새로운 상황에 대한 흥미와 호기심 / 활동수준이 높음 / 성인에 대해 협조적 / 쾌활 / 목적지향적 / 또래 친구와 잘 사귀 / 성취지향적

*출처: 통합뇌휴먼심리연구소. (2014). 부모양육태도검사해보기. <https://www.humancare.kr> 에서
2021. 11. 29. 검색. Baumrind(1967)와 Hetherington & Park(1993) 연구결과 재인용.

양육태도 검사 결과를 확정적·단정적으로 해석하기보다는 자신의 양육태도가 대체적으로 어떠한지를 살펴보는 기회라면 좋겠습니다. 더불어 부부간 서로 다른 양육태도에 대해 확인해 보았다면, 민주적인 양육태도를 향해 양육태도를 일치시키고자 노력하는 것이 중요하겠습니다. 상대의 양육태도에 관해 비난하고 조언하기보다는 서로의 부족한 점을 보완해주고, 자녀의 어려움과 혼란을 최소화할 수 있도록 협력해가는 것이 필요합니다.

2 배우자와 부딪치지 않고 대화하려면 어떻게 해야 할까요?

배우자와 갈등이 있을 때 대화하는 방법

부부의 갈등은 서로의 차이를 극복하지 못하는 데서 생기며, 이러한 갈등은 해결되는 방식에 따라 더 친밀한 관계로 회복될 수도 있지만, 시간이 지나며 단절된 관계가 더욱 심해질 수도 있습니다. 부부관계에서의 갈등은 부모 둘만의 문제가 아닙니다. 자녀에게 정서적인 상처를 줄 수 있고, 동시에 자녀의 언어사용에도 부정적 영향을 줄 수 있습니다.

하지만 부부갈등은 건강한 의사소통을 통해 긍정적으로 변화될 수 있습니다. 건강한 의사소통이란, 상대방의 말에 귀를 기울이며 들어주는 것에서부터 시작됩니다. 갈등 해결을 위한 의사소통을 잘하려면 꾸준히 연습하여야 하며, 때로는 전문가와의 상담을 통해 의사소통 방법을 배울 수도 있다는 점을 기억해 주시기 바랍니다.



부부간 대화하는 방법

1) 사실을 정확하게 전달, 원하는 것 솔직하게 말하기

- 나의 생각, 본 것, 느낀 것 그리고 원하는 것을 솔직하게 표현한다.

2) 나 - 전달법

- 나의 감정과 생각을 표현하면서 상대방의 협력을 요청한다.

(1단계) 나에게 문제점으로 느껴지는 배우자(상대)의 행동, 상황을 사실 그대로 말하기

(2단계) 배우자(상대)의 행동, 상황으로 인해 생긴 내 느낌 말하기

(3단계) 결과 말하기

***예시)** 밤늦게까지 연락이 없으면 (1단계)

당신에게 좋지 않은 일이 생겼나 걱정돼요. (2단계)

왜냐하면 당신이 어떤 상황인지 모르기 때문이에요. 그러니 혹시 또 늦게 되면

미리 연락을 주면 좋겠어요. (3단계)

갈등상황에서의 대처방식 유형 (5가지 의사소통 유형)



가. 회유형

상대방의 비위를 맞추려고 노력하는 유형. 잘못이 자신에게 있다고 여기고 상대방을 위해 희생되는 것을 당연하게 생각하여 자신의 감정이나 생각, 욕구를 중요하게 여기지 않습니다.



나. 비난형

상대방을 비난하고 탓하는 것으로 자신을 보호하는 유형. 자기주장만 하고 상대방의 말을 무시하며, 명령, 지시, 충고를 많이 합니다.



다. 초이성형

자신과 상대방의 감정을 무시하고 이성적이고 논리적인 대화를 선호하는 유형. 냉정하고 침착하게 보이지만 정서적으로 친밀감을 느끼지는 못하게 됩니다.



라. 산만형

대화 주제와 문제로부터 관심을 분산시키는 유형. 상황에 집중과 관심을 기울이지 못하고 의미 없는 이야기를 합니다.



마. 일치형

자신과 타인, 상황이 모두 일치하는 유형. 자신과 상대방의 개성을 인정하고 존중합니다. 자신의 감정과 욕구를 적절하게 표현하며, 방어적이지 않고 상처받는 것을 두려워하지 않습니다. 친밀한 관계를 맺을 수 있고 변화에도 개방적인 유형입니다.

*출처: 심리상담 허그앤해피. (2018). 부부 및 커플 대화법 <의사소통 유형 진단>. <https://blog.naver.com/hughhappy> 에서 2021. 11. 29. 검색.

의사소통 유형 진단하기[사티어 의사소통유형 검사] (갈등상황에서의 나의 대처 방식 유형)

당신과 배우자의 의사소통 유형에 해당 되는 것에 v표 하세요.

내용	나	배우자
1. 나는 상대방이 불편하게 보이면 비위를 맞추려고 한다.		
2. 나는 일이 잘못되었을 때 자주 상대방의 탓으로 돌린다.		
3. 나는 무슨 일이든지 조목조목 따지는 편이다.		
4. 나는 생각이 자주 바뀌고 동시에 여러 가지 행동을 하는 편이다.		
5. 나는 타인의 평가에 구애받지 않고 내 의견을 말한다.		
6. 나는 관계나 일이 잘못되었을 때 자주 내 탓으로 돌린다.		
7. 나는 다른 사람들의 의견을 무시하고 내 의견을 주장하는 편이다.		

8. 나는 이성적이고 차분하며 냉정하게 생각한다.		
9. 나는 다른 사람들로부터 정신이 없거나 산만하다는 소리를 듣는다.		
10. 나는 부정적인 감정도 솔직하게 표현한다.		
11. 나는 지나치게 남을 의식해서 나의 생각이나 감정을 표현하는 것을 두려워한다.		
12. 나는 내 의견이 받아들여지지 않으면 화가 나서 언성을 높인다.		
13. 나는 나의 견해를 분명하게 표현하기 위해 객관적인 자료를 자주 인용한다.		
14. 나는 상황에 적절하지 못한 말이나 행동을 자주 하고 탄전을 피우는 편이다.		
15. 나는 다른 사람이 내게 부탁을 할 때 내가 원하지 않으면 거절한다.		
16. 나는 사람들의 얼굴 표정, 감정, 말투에 신경을 많이 쓴다.		
17. 나는 타인의 결점이나 잘못을 잘 찾아내어 비판한다.		
18. 나는 실수하지 않으려고 애를 쓰는 편이다.		
19. 나는 곤란하거나 난처할 때는 농담이나 유머로 그 상황을 바꾸려 하는 편이다.		
20. 나는 나 자신에 대해 편안하게 느낀다.		
21. 나는 타인을 배려하고 잘 돌보아주는 편이다.		
22. 나는 명령적이고 지시적인 말투로 상대가 공격받았다는 느낌을 줄 때가 있다.		
23. 나는 불편한 상황을 그대로 넘기지 못하고 시시비비를 따지는 편이다.		
24. 나는 불편한 상황에서는 안절부절못하거나 가만히 있지를 못한다.		
25. 나는 모험하는 것을 두려워하지 않는다.		
26. 나는 다른 사람들이 나를 싫어할까 두려워서 위축되거나 불안을 느낄 때가 많다.		
27. 나는 사소한 일에도 잘 흥분하거나 화를 낸다.		
28. 나는 현명하고 침착하지만 냉정하다는 말을 자주 듣는다.		
29. 나는 한 주제에 집중하기보다는 화제를 자주 바꾼다.		
30. 나는 다양한 경험에 개방적이다.		
31. 나는 타인의 요청을 거절하지 못하는 편이다.		
32. 나는 자주 근육이 긴장되고 목이 뻣뻣하며 혈압이 오르는 것을 느끼곤 한다.		
33. 나는 나의 감정을 표현하는 것이 힘들고, 혼자인 느낌이 들 때가 많다.		
34. 나는 분위기가 침체되거나 지루해지면 분위기를 바꾸려 한다.		
35. 나는 나만의 독특한 개성을 존중한다.		
36. 나는 내 자신의 가치가 없는 것 같아 우울하게 느껴질 때가 많다.		
37. 나는 타인으로부터 비판적이거나 융통성이 없다는 말을 듣기도 한다.		
38. 나는 목소리가 단조롭고 무표정하며 경직된 자세를 취하는 편이다.		
39. 나는 불안하면 호흡이 고르지 못하고 머리가 어지러운 경험을 하기도 한다.		
40. 나는 누가 나의 의견에 반대하여도 감정이 상하지 않는다.		

체크된 문항의 개수를 적어보세요.



	회유형	비난형	초이성형	산만형	일치형
나					
배우자					

결과

회 유 형 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36
비 난 형 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37
초이성형 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38
산 만 형 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39
일 치 형 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40

(택한 문항 중 가장 많이 속해 있는 유형이 나의 대처방식에 가깝습니다. 2가지 유형에 속할 수도 있으며, 대상에 따라 다른 유형이 될 수도 있습니다. 또한 내가 생각하는 나와 상대방이 생각하는 내가 다를 수도 있습니다.)

*출처: 니하예술심리상담센터. (2019). 나의 의사소통 유형은?
(사티어 의사소통 유형검사). <http://blog.naver.com/sswan77> 에서 2021. 11. 29. 검색.

성공적인 부부의 의사소통 특성

1. 상대방의 말을 잘 들어준다.
2. 대화할 수 있는 분위기를 만든다.
3. 짧게 말한다.
4. 웃는 얼굴로 말한다.
5. 칭찬하고 찬사를 보낸다.
6. 듣는 사람에게 알맞은 말을 한다.
7. 위압감을 주는 단어, 불쾌감을 주는 표현을 쓰지 않는다.
8. 감정적인 말은 가급적 피한다.
9. 반대입장은 굳이 고집하지 않는다.
10. 긍정과 부정의 이유를 분명히 밝혀야 한다

갈등부부의 의사소통 특성

1. 대화를 나누는 것 자체에 심적 부담감을 느낀다.
2. 감정에 휘말려 이성적 대화를 하지 못한다.
3. 배우자의 문제점만 지적한다.
4. 배우자를 칭찬이나 위로의 말을 하지 않는다.
5. 자기의 주장만을 고수한다.
6. 배우자의 의견을 받아들이지 못한다.
7. 배우자의 입장(피곤한지, 시간이 없는지 등)을 고려하지 않는다.
8. 배우자의 감정을 읽지 못하고 계속해서 상처 주는 말을 한다.
9. 자신의 생각이 틀렸다는 것을 인정하지 않는다.
10. 항상 화를 내며 이야기한다.
11. 자신의 의견을 분명히 제시하지 못한다.
12. 말을 여러 번 바꾸어 신용을 잃고 혼란스럽게 한다.
13. 거짓말을 한다.
14. 진지한 대화를 회피한다.
15. 배우자와 장기간 대화하지 않아도 불편해하지 않는다.
16. 배우자의 말을 자주 오해하고, 그것이 진짜라고 확신한다.
17. 배우자의 말을 무조건 쓸데없는 말이라고 무시해 버린다.

*참고: 정민자 외 6인(2005). 건강한 가정, 행복한 부부를 위한 마법의 책.

3

부부문제로 자녀가 힘들어할 때 어떻게 할 수 있을까요?

부부문제로 인해 자녀가 힘들어할 때 자녀들이 겪는 고통을 이해하고 정서적인 상처가 오래 가지 않도록 대처하는 것이 매우 중요합니다.

- 벌어지고 있는 일들을 자녀에게 솔직하게 말해 주세요.
- 자녀들에게 일관성 있는 행동을 해야 합니다.
- 자녀들 앞에서 한쪽 부모를 비난하지 마세요.
- 배우자에게 하고 싶은 말을 자녀를 통해 전달하지 마세요.
- 어른들 다툼에서 자녀들이 멀찍이 떨어져 있게 하세요.



건강한 가족의 특성

1. 서로 존중하고 애정을 나눕니다.
2. 믿음, 정직, 성실을 바탕으로 상호 헌신합니다.
3. 가족 간 분리와 밀착이 상황에 맞춰 적절한 균형을 이룹니다.
4. 유머가 있고 융통성이 있습니다.
5. 마음을 공유하고 긍정적인 의사소통을 합니다.
6. 서로 배려하고 정신적인 안녕을 유지합니다.
7. 변화를 수용하며 개방적입니다.
8. 가족 간 대화가 솔직하고 직접적입니다.
9. 가족 공동의 시간과 개인의 시간이 균형을 이룹니다.
10. 개성을 인정하고 개인의 성장과 경험을 지지합니다.

*참고: 정민자 외 6인(2005). 건강한 가정, 행복한 부부를 위한 마법의 책.

참고문헌

- 노지형(2008). 아동이 지각한 부부갈등 및 부모양육태도와 사회불안과의 관계. 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위 청구논문.
- 안선례(2013). 부모-자녀 간 의사소통 유형 및 부부갈등과 중학생 자녀의 욕설사용의 관계. 충북대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 정민자 외 6인(2005). 건강한 가정, 행복한 부부를 위한 마법의 책. 서울: 大旺社.
- 니하예술심리상담센터. (2019). 나의 의사소통 유형은? (사티어 의사소통 유형검사). <http://blog.naver.com/sswan77> 에서 2021. 11. 29. 검색.
- 심리상담 허그앤해피. (2018). 부부 및 커플 대화법 <의사소통 유형 진단>. <https://blog.naver.com/hughhappy> 에서 2021. 11. 29. 검색.
- 통합뇌휴먼심리연구소. (2014). 부모양육태도검사해보기. <https://www.humancare.kr> 에서 2021. 11. 29. 검색.

고민 8

학부모로서 역량을 키우고 싶어요 학부모 학교참여 이해하기



자녀가 유치원에 입학하면서부터 ‘부모’는 ‘학부모’가 됩니다. 자녀에 대한 부모의 관심과 기대가 자녀교육에서 가장 중요한 것이라면, 학부모 학교참여는 학부모가 자녀양육에 대한 이해와 관심을 학교로까지 확대하는 것을 의미합니다.

이 장에서는 학부모 학교참여의 의미에 대해 알아보고 가정이라는 울타리를 넘어 학부모의 역할이 확장되는 흐름에 대해 이해해보고자 합니다.

1

학부모 학교참여란 무엇인가요?

학부모 그리고 학교참여

‘학부모’란 부모, 후견인 또는 다른 법령의 규정에 따라 보호·감독자 등의 지위에서 취학하여야 할 아동 또는 학교(유치원 포함)의 학생에 대하여 실질적인 교육의 책임을 지고 있는 사람을 말합니다(경기도교육청 학교 학부모회 설치·운영에 관한 조례 제2조 제2항). 학부모는 부모를 넘어 더 넓은 개념이라고 할 수 있지요.

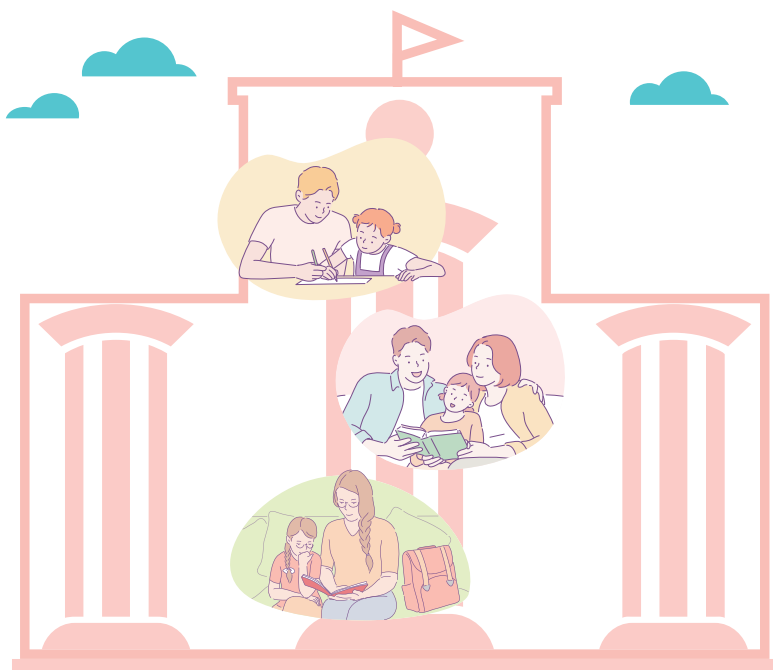
‘학부모 학교참여’에 대해서는 아래와 같은 개념 정의가 있습니다.

- 교수 활동 지원, 학급 아동 지원, 학생 수행을 돕는 활동, 학교행사 지원활동, 가정학습지도, 학교교육에 관한 의사결정참여 등(Epstein, 2001)
- 자녀와의 관계, 학교와의 소통, 학부모회 참여, 학부모 교육참여, 교육기부, 학교 운영, 교육정책 참여 등(최상근 외, 2011; 이강이 외, 2013)
- **넓은 의미** 학부모가 학교교육의 질 향상과 자녀의 교육을 위해 학교, 가정, 정책적 수준에서 수행하는 의사결정, 교육, 지원, 소통 등의 행위, (좁은 의미) 학부모가 학교교육의 질 향상과 자녀의 교육을 위해 학교를 기반으로 수행하는 의사결정, 교육, 지원, 소통 등의 활동(류방란, 2015)

즉, 학자들이 정리한 학부모 학교참여에 대한 개념을 살펴보면 학교를 기반으로 한 학교참여에서부터 교육정책에 대한 참여에까지 그 개념이 매우 폭넓고 다양한 활동을 포함하고 있다는 것을 알 수 있습니다.

학부모 학교참여는 왜 중요한가요?

학부모 학교참여는 학부모의 위상과 정체성을 회복하는 중요한 활동입니다. 학부모는 교육의 주체이지요. 다시 말하면 학교를 떠받치는 3개의 기둥 중 하나가 바로 학부모입니다. 학교교육이 바로 서기 위해서는 각각의 주체가 조화를 이루는 것이 중요합니다.



학부모가 학부모 학교참여를 한다는 것은 교육의 주체로서 학부모의 기둥을 굳건히 하는 것을 의미하는 것이지요. 과거에는 학부모를 교육의 주체보다는 지원자, 후원자로서 동원하려는 개념도 있었지만, 이제는 교육자치 시대를 맞이하며 학부모가 참여의 중심축이 되고 있습니다. 교육자치란 국가 중심의 교육체제에서 단위학교 교육 거버넌스 구축, 즉 학생, 학부모, 교직원, 지역주민 등 단위학교 구성원을 중심으로 민주적인 의사소통체계 마련을 통한 학교 운영을 의미합니다. 교육자치가 구현된 최종적인 모습은 ‘학교자치’라 할 수 있겠지요. 학교자치는 학생과 학부모, 교직원이 거버넌스를 구축하여 함께 가는 것이 핵심입니다. 학부모의 역할은 학교자치 시대를 쫓는 지금 더욱 중요하며, 이런 맥락에서 학부모 학교참여란 학부모 교육주체의 실천적인 측면을 강조하는 개념으로 이해할 수 있습니다. 즉 학부모라는 존재가 자녀를 학교에 보냄으로써 부여된 한시적 역할만이 아니라 ‘교육시민’으로 확장되고 있다는 점에서 의의가 있습니다.

학부모 학교참여의 유형에는 어떤 것들이 있나요?

학부모 학교참여의 모습은 학교마다 다른 모습을 보입니다. 하지만 대체로는 다음과 같은 활동에 참여하고 있습니다.

- 학부모회 활동
- 학부모 공개수업
- 학부모 총회, 녹색어머니회 교통봉사
- 도서봉사도우미
- 급식모니터링
- 상담주간 담임교사와의 상담
- 학교폭력자치위원회 참석
- 학부모 특강 참석
- 교육정책 학부모 설명회, 공청회 참석
- 각종 설문조사를 통한 의견 제시 등

학부모 학교참여 유형을 살펴보면, 크게 학교주도형과 학부모주도형으로 나눌 수 있습니다. 처음부터 학부모주도로 학교참여를 할 수는 없겠으나 앞으로 학교자치 시대 학부모 학교참여는 보다 더 실제적이고 직접적인 참여로 확장될 것으로 기대됩니다.

학교주도 ----- 학부모주도					
통보형	요청형	건의형	협의형	지원형	독립형
학교에서 학부모 권한을 전적으로 가짐	학교에서 학부모에게 필요한 지원을 요청함	학부모가 건의하면 학교에서 수용 여부 결정	학교와 학부모가 소통을 통해 의사결정	학부모가 결정하고 학부모 요청이 있을 때 학교에서 지원	학부모 권한을 학부모회가 전적으로 가짐

이제 학부모는 교육시민이자 교육의 주체로서 학교참여에 적극적으로 참여하며 발전적인 학교교육을 위해 함께 노력해야 합니다. 이를 위해서는 학부모의 역량을 키울 필요가 있습니다.

학부모로서의 역량을 키울 수 있는 첫걸음은 ‘학부모회 활동’입니다. 학부모가 주도적으로 학부모회 활동을 기획하고 운영하는 과정 그 자체가 학부모 역량을 키우는 좋은 기회라 할 수 있습니다. 학부모회가 활성화되면 학부모 중심의 동아리 모임은 물론이고, 학교교육과정의 세부 영역에서 학부모들이 교사들과 협업 활동을 할 수 있게 됩니다. 더 나아가 마을 단위의 새로운 교육활동을 이끌어 나가기도 하지요. 학부모가 학부모회 활동을 통해 성장의 기쁨을 누릴 때, 학부모의 역량이 개발되며 학교자치가 또한 실현될 것입니다.

참고문헌

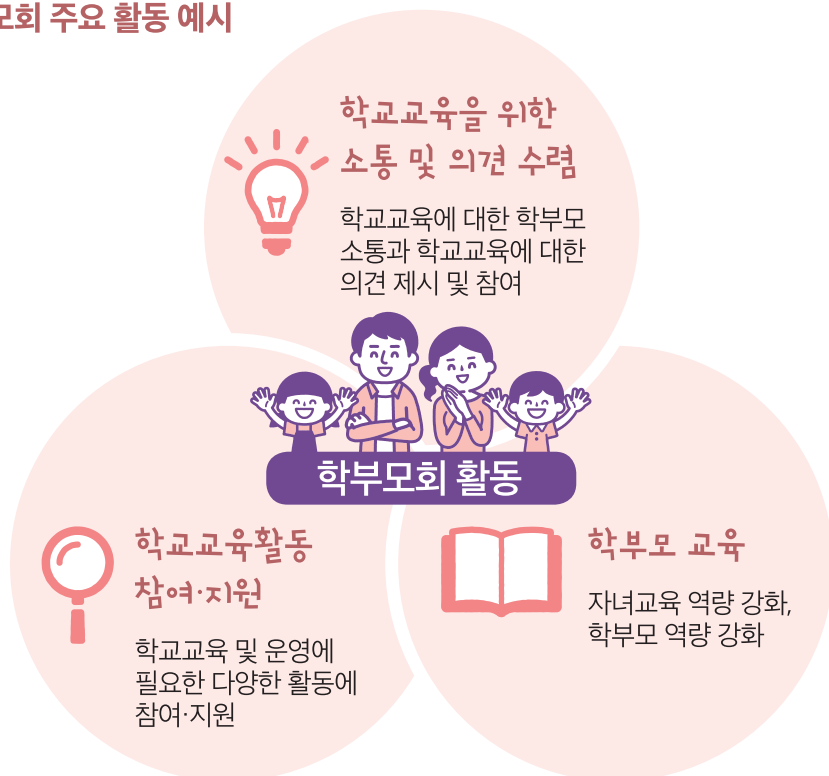
- 경기도교육청 학교 학부모회 설치·운영에 관한 조례. <https://www.law.go.kr> 에서 2021. 11. 29. 검색.
- 류방란(2015). 학부모의 학교 참여 실태 및 정책 방안. 연구보고 RR 2015-01. 한국교육개발원.
- 오재길 외(2016). 학부모 교육주체화 방안 연구. 경기도교육연구원.
- 이강이(2013). 2012년 학부모의 자녀교육 및 학교참여 실태조사 연구. 서울대학교 학부모정책연구센터.
- 최상근·김형주·진선미(2011). 2011년 학부모의 자녀교육 및 학교참여 실태 조사 연구. 한국교육개발원.
- Epstein J. L. (2001). School, family, and community partnerships: Preparing educators and improving schools. Boulder: Westview Press.

학부모가 자녀의 교육과정에 의견을 낼 수 있나요?

1) 학교 학부모회를 통해 의견을 낼 수 있어요.

- 학부모회는 해당 학교의 전체 학부모로 구성됩니다.
- 학생, 학부모, 교사를 교육의 3주체라고 해요. 학부모회는 학부모가 교육공동체의 한 주체로서 학교교육 발전에 참여하고 기여하기 위해 만들어진 기구입니다.
- 학부모회 구성과 운영에 관한 내용은 학부모회 규정에 따라 이루어지는데요, 보통 2~3월에 학부모회가 구성되어 1년 단위로 활동을 합니다.
- 학부모회의 활동에서 가장 핵심적인 것은 학교 운영에 대한 학부모의 의견을 수렴하여 그 의견을 학교에 제시하는 것입니다. 그러므로 자녀학교의 교육과정에 대한 의견을 학부모회를 통해서 낼 수 있어요.
- 학부모회의 주요 활동은 다음과 같습니다.

학부모회 주요 활동 예시



※ 학부모회 더 알아보기

거주지 교육청이나 학부모지원센터 누리집에서 학부모회에 관한 내용을 자세히 알 수 있어요.

(가까운 학부모지원센터 찾기)

전국학부모지원센터(www.parents.go.kr) - 사이트맵 - 학부모교육정보 사이트 - 시도학부모지원센터

2) 학교운영위원회에 의견을 낼 수 있어요.

- 학교운영위원회는 교직원과 학부모뿐 아니라 지역주민까지 참여하여 학교 운영의 중요한 사항을 결정하는 교육자치기구입니다.
- 학교운영위원회는 ‘초·중등교육법’과 ‘초·중등교육법시행령’ 등에 근거한 법정기구입니다. 그래서 모든 학교에는 학교운영위원회가 있어요.
- 학교운영위원회는 ‘학운위’라고도 불리는데요, 개별학교의 실정과 특색에 맞는 다양하고 창의적인 교육을 실시할 수 있도록 심의, 자문하는 역할을 합니다.

학교운영위원회의 심의·자문 사항

1. 학교현장과 및 학칙의 제정 또는 개정에 관한 사항
 2. 학교의 예산안 및 결산에 관한 사항
 3. 학교교육과정의 운영방법에 관한 사항
 4. 교과용 도서와 및 교육 자료의 선정에 관한 사항
 5. 교복·체육복·졸업앨범 등 학부모 경비 부담 사항
 6. 정규학습시간 종료 후 또는 방학기간 중의 교육활동 및 수련활동에 관한 사항
 7. 「교육공무원법」 제29조의3제8항에 따른 공모 교장의 공모 방법, 임용, 평가 등에 관한 사항
 8. 「교육공무원법」 제31조제2항에 따른 초빙교사의 추천에 관한 사항
 9. 학교운영지원비의 조성·운용 및 사용에 관한 사항
 10. 학교급식에 관한 사항
 11. 대학입학 특별전형 중 학교장 추천에 관한 사항
 12. 학교운동부의 구성·운영에 관한 사항
 13. 학교운영에 대한 제안 및 건의 사항
 14. 기타 대통령령, 시·도의 조례로 정하는 사항
 15. 학교발전기금의 조성·운용 및 사용에 관한 사항(심의 및 의결 사항)
- 위 내용을 보시면 “3. 학교교육과정의 운영방법”이 있어요. 자녀학교의 교육과정에 대한 의견을 학교운영위원회를 통해서도 낼 수 있어요.
 - 참고로 학운위는 ‘의결(의논하고 결정하는 것)’ 기구가 아니라 ‘심의(심사하고 토의) 혹은 자문’ 하는 기구입니다. 심의나 자문이 강제성이 없는 것처럼 보일 수 있지만 학운위에서 심의해서 결정한 사항을 따르지 않을 때는 그 이유를 학운위와 관할 교육청에 서면으로 보고해야 합니다. 만약 이유가 정당하지 않다면 관할 교육청에서 시정명령을 내릴 수도 있어요.

※ 학교운영위원회 더 알아보기

거주지역 교육청 누리집에서 학교운영위원회에 대한 내용을 자세히 알 수 있어요. 전국학부모지원센터 누리집(www.parents.go.kr) 학습마당에서 학교운영위원회 온라인교육도 수강할 수 있어요.

2

학부모를 대상으로 하는 교육이 있나요?

학부모 대상 학부모교육이 이루어지는 곳

학교

- 학교(학부모회)에서 학부모를 대상으로 교육을 하고 있습니다. 가정통신문이나 학교 알리미를 통해 소식을 알 수 있어요.

학부모지원센터(교육청, 교육지원청)

- 학부모지원센터(교육청, 교육지원청)에서 학부모교육을 합니다. 다양한 주제와 방법으로 많은 교육 프로그램을 운영하고 있는데요, 가까운 학부모지원센터의 누리집이나 SNS를 이용하면 쉽게 학부모교육 소식을 알 수 있어요.

전북학부모지원센터 학부모교육 신청 배너

일시	제목	내용
10:00	[영어] 영어 학습 방법	- 영어 학습 방법 소개
10:30	영어 학습 방법 소개	- 영어 학습 방법 소개
11:00	영어 학습 방법 소개	- 영어 학습 방법 소개
11:30	영어 학습 방법 소개	- 영어 학습 방법 소개
12:00	영어 학습 방법 소개	- 영어 학습 방법 소개

함양학부모지원센터
학부모교육 홍보자료

※ 더 알아보기

거주지 시청(군청)이나 기관(청소년센터, 평생학습관, 성문화센터 등)에서도 학부모 대상으로 교육을 하는 곳이 있습니다. 관심 기관의 소식을 찾아보세요.

3) 온라인(학부모On누리)

- 시간에 맞추어 교육장에 가지 않아도 학부모교육에 참여할 수 있습니다.

수강신청

[전체 \(68\)](#)
[발달특성이해 \(6\)](#)
[인성·생활지도 \(16\)](#)
[학습지도 \(19\)](#)
[진로·진학지도 \(6\)](#)

[부모역량강화 \(7\)](#)
[부모자녀관계 \(7\)](#)
[마음건강 \(6\)](#)
[교육제도·정책 \(7\)](#)
[학부모참여 \(6\)](#)

전체 68건

2021-11

가나다순

전체

검색

4차 산업혁명 시대 진로·직업 교육 (21-117)
신청: 21/11/01~21/11/30
지역: 전국여, 영여, 중여, 영남여, 원여

시와 함께 살아갈 우리 아이, 핵심은 문해력! (21-117)
신청: 21/11/01~21/11/30
지역: 전국여, 영여, 중여, 영남여, 원여

[이름] 부모교육]자녀와 함께 성장하는 부모 (21-117)
신청: 21/11/01~21/11/30
지역:

[중등학부모]자작편! 이제 기본입니다. (21-117)
신청: 21/11/01~21/11/30
지역:

학부모On누리
(www.parents.go.kr) 학습마당

- 학부모라면 누구나 전국학부모지원센터 학부모On누리 온라인 교육과정을 수강할 수 있습니다. 인터넷 접속만으로 언제 어디서나 학부모교육에 참여할 수 있어요.

※ 더 알아보기

우리 아이들이 집에서 원격수업에 참여하는 것처럼 화상수업 프로그램이나 유튜브 등을 활용한 실시간 온라인 방식의 학부모교육 프로그램이 많아지고 있어요.



원하는 교육 프로그램이 없을 때는 이렇게 해보세요.

- 학교(학부모회)에 원하는 교육(주제, 교육시간, 장소, 강사, 교육방식 등)에 대한 의견을 낼 수 있어요. 학교(학부모회)는 학부모들의 의견을 수렴하여 학부모교육을 운영하도록 권장하고 있습니다.
- 학부모교육 참여 후 설문조사에 의견을 적거나 직접 학부모지원센터로 연락하여 원하는 교육에 대한 의견을 제시할 수 있어요.

3

학부모로서 도움을 받고 싶을 때는 어떻게 해야 하나요?

> 학부모지원센터를 이용해보세요.

학부모지원센터란?

- “학부모”를 “지원”하는 센터입니다.
- 학부모가 학교교육의 주체로서 우리 아이들의 교육에 잘 참여할 수 있도록 지원하기 위해 만들어진 곳입니다.

- 학부모지원센터는 광역 시·도교육청에 있고, 어떤 지역은 시·군 교육지원청에도 있어요.
 - 학부모를 더 친화적이고 효과적으로 지원하기 위해 대부분 학부모지원센터에는 전문 실무자(학부모지원전문가, 학부모 상담사 등)가 근무하고 있습니다.
- ※ 경기도는 학부모참여지원센터, 대구광역시는 학부모역량개발센터라는 명칭을 쓰고 있음

학부모지원센터에서 하는 일

- 센터에 따라 조금 차이가 있으나 주로 다음과 같은 일을 합니다.

학부모상담을 해요

- 학부모가 자녀를 키우면서, 학교에 보내면서 생기는 어려움이나 갈등에 대해 상담할 수 있어요. 전화로 상담할 수 있고 누리집 게시판에 이용한 사이버 상담도 가능합니다. 직접 학부모지원센터로 찾아와서 상담하거나 찾아가는 상담 서비스를 운영하는 곳도 있습니다.
- 학부모 자녀교육 상담전화 1899-0025로 전화하면 해당 시·도의 학부모지원센터 상담전화로 연결됩니다.

학부모교육을 해요

- 학부모 역량 강화를 위한 학부모교육 프로그램을 만들고 운영해요.
- 학부모가 요구하는 주제, 시간, 장소로 찾아가는 맞춤형 교육, 교육장에 오기 어려운 학부모를 위한 온라인 교육도 기획하고 운영합니다.

학부모 학교참여 활동을 지원해요

- 학부모의 실질적인 학교참여를 위해 학교 학부모회, 학교운영위원회 활동을 지원하는 일을 합니다. 방법에 대한 안내, 어려움 해결과 효율적인 운영을 위한 컨설팅, 우수사례를 알리는 일, 학부모 간 또는 여러 교육주체 간 소통 활성화를 위한 활동과 지원을 합니다.

교육 관련 정보를 알려줘요

- 자녀교육에 대한 지식과 정보, 교육 정책, 학부모교육 정보 등 학부모가 궁금해하는 정보를 제공합니다. 새로운 정책이나 교육소식을 온라인 사이트나 SNS를 활용하여 빠르게 알려줍니다.

우리지역 학부모지원센터 찾기 → 전국학부모지원센터(www.parents.go.kr)

- 사이트맵 - 학부모교육정보 사이트 - 시도학부모지원센터





초등학교 입학 전

☛ > 학부모교육 정보 사이트 > 초등학교 입학 전

학부모교육 정보 사이트

초등학교 입학 전

초등학교

중학교

고등학교

시도교육청

시도학부모지원센터

학교생활

유치원정보	유치원 알림이 유치원 위치, 정원, 교직원 등 기본현황, 교육과정, 교육비용	바로가기
	초등학교로 유치원 원서접수 및 선발결과 등	바로가기
	어린이집, 유치원 통합정보공시 어린이집, 유치원 위치, 정원, 교직원 등 기본현황, 교육과정, 교육비용	바로가기

교육재정지원

교육재정	e유지원시스템 유아학비지원안내, 유아학비학부모청구, 학부모부담금결제	바로가기
유아학비, 교육비	복지로 온라인 신청 교육비, 유아학비, 보육료, 양육수당, 한부모가족 지원	바로가기

전국학부모지원센터 누리집(학부모On누리) 학부모교육 정보 페이지

행복한 자녀교육 길잡이
학부모On누리

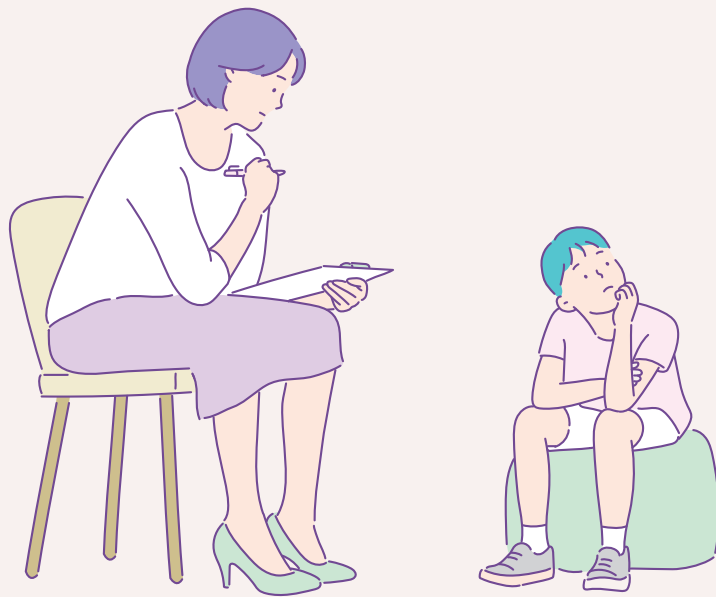
공지사항 학부모On누리 웹진 교육뉴스 자녀교육Tip 진로교육Tip

페이스북 트위터 학부모On누리 홈페이지 유튜브 카카오톡

학부모On누리 블로그 https://blog.naver.com/nile_parents

참고문헌

- 경상남도교육청(2021). 2021. 학부모회 운영 길라잡이. 경남교육 2021-069.
- 교육부, 국가평생교육진흥원(2016). 학부모, 학교를 만나다.
- 의정부시민교육포럼 '하다'(2020). 학부모회 사용 설명서. 따비
- 경남 함양거점학부모지원센터. <https://hyedu.gne.go.kr/hyedu/cm/cntnts/cntntsView.do?mi=11434&cntntsId=6198>.
- 전북학부모지원센터. <https://www.jbe.go.kr/parents/index.jbe>
- 학부모On누리. <http://www.parents.go.kr>



“
학부모,
상담이
필요해요!

학부모 관련 상담기관 정보

제3장

기관명	소속부처	설치근거
Wee 프로젝트(Wee 클래스, Wee 센터, Wee 스쿨, 가정형 Wee센터, 병원형 Wee센터)	교육부	교육부훈령 제329호
가족센터 (前건강가정· 다문화가족지원센터)	여성가족부	건강가정기본법 제35조 및 다문화가족지원법 제12조
대입정보포털 어디가	한국대학교육협의회, 한국전문대학교육협의회	
보건복지상담센터	보건복지부	
스마트쉼센터	과학기술정보통신부 (한국지능정보사회진흥원)	지능정보화 기본법 제52조
육아종합지원센터	보건복지부 및 지방자치단체	영유아보육법 제7조 및 시행령 제12조, 지방자치단체 조례
이주배경청소년지원재단 무지개청소년센터	여성가족부	청소년복지법 제18조·제30조 및 민법 제32조
정신건강복지센터	보건복지부	정신건강복지법 제15조
중앙취업지원센터	교육부	국정과제 51-3 및 52-3, 고졸 취업 활성화 방안 등
청소년상담복지센터	여성가족부	청소년복지지원법 제29조
청소년지원센터 꿈드림	여성가족부	학교밖청소년법 제12조
푸른나무재단	UN경제사회이사회 (특별협의지위 NGO)	
한국도박문제관리센터	문화체육관광부	사행산업통합감독위원회법 제14조

규모	상담처	상담지원내용
전국 Wee 클래스 7,631개교, Wee 센터 233개소, Wee 스쿨 15개교('20.기준)	온라인상담 https://www.wee.go.kr , 단위학교, 시·도교육청및 교육지원청 cf.117학교폭력신고센터	학생 대상 정신건강, 학교폭력, 학업 중단, 교우·가족관계 상담 등
전국 건강가정지원센터 17개소, 다문화가족지원센터 25개소, 가족센터(통합서비스 운영기관) 203개소	건강가정지원센터 대표전화 1577-9337, 온라인상담 https://www.familynet.or.kr , 다누리 콜센터 1577-1366, 다누리 온라인상담 https://www.liveinkorea.kr	가족교육, 가족상담, 심리정서상담, 학령기 자녀 가정 내 갈등상담, 학업고민 상담, 다문화가족 상담·교육 및 자녀방문교육
	전화상담 1600-1615, 온라인상담 https://www.adiga.kr/	대입상담, 전공상담, 성적분석, 진로진학센터 안내
	희망의전화 129(해외는 국번 없이 8231-389-7000), https://www.129.go.kr , 자살예방상담전화 1393	긴급복지지원 및 복지사각지대 관련 상담, 위기대응상담(노인, 학대, 정신건강 등)
전국 18개소	상담전화 1599-0075, 온라인상담 www.iapc.or.kr	스마트폰 과다 사용으로 인한 학교생활 부적응, 실직, 가족 갈등 등의 문제에 대한 상담
전국 125개소	대표전화번호 1577-0756, 중앙육아종합지원센터 http://central.childcare.go.kr	보육교직원 교육·상담등 어린이집 지원, 어린이집 설치·운영 등에 관한 상담 및 컨설팅, 영유아·보호자에 대한 양육정보 제공, 교육, 상담 등 가정양육 지원 등
중앙 1개소	맞춤형상담정보 02-722-2585, 온라인상담 www.rainbowyouth.or.kr	이주배경청소년(다문화가족 청소년, 탈북청소년, 중도입국청소년 등) 상담, 부모상담, 부모교육 등. 개인상담, 집단상담, 비대면상담, 찾아가는 상담
	정신건강 위기상담전화 1577-0199, 보건복지콜센터국번 없이 129	자살위기 상담 및 지지, 정신건강정보 제공, 정신의료기관 안내
중앙 1개소, 시·도교육청 취업지원센터 18개소	온라인상담 https://portal.kosaf.go.kr	고졸 일자리 지원 및 취업 관련 상담
전국 238개소	청소년전화 1388(유선전화, 국번 없이 1388/휴대전화, 지역번호+1388), 카카오톡상담 '청소년상담1388' 채널 추가 후 고민 전송, 사이버상담 www.cyber1388.kr , 지역별 청소년상담복지센터	청소년기 학업 및 진로, 친구관계, 가족문제, 학교폭력, 성폭력 및 성매매 등의 문제, 가출 고민 등에 대한 심리상담, 청소년기 자녀를 둔 부모 및 보호자 상담
전국 219개소('20.기준)	청소년전화 1388, 꿈드림 https://www.kdream.or.kr , 지역별 꿈드림	9~24세 학교 밖 청소년 대상 심리, 진로, 가족관계, 친구관계 관련 상담 지원(대면상담, 전화상담, 온라인상담, 찾아가는 상담 등)
전국지부 11개소, 직영시설 5개소, 위탁시설 10개소	전국 학교폭력 상담전화 1588-9128, 온라인상담 http://www.btf.or.kr , 사이버폭력상담 https://www.bepuco.or.kr	학교폭력 피해, 학교부적응, 대인관계 등 관련 아동·청소년 상담, 상담 아동·청소년의 부모 및 보호자 상담, 학교폭력 화해·분쟁조정 서비스 등
중앙 1개소, 전국 14개 지역센터 및 74개 전문상담·의료기관 연계	헬프라인 1336, 온라인상담 네티라인 netline.kcgp.or.kr	청소년 및 성인 도박문제 상담, 위기 개입 및 전문기관 연계

*참고: 김인규 외(2021). 상담행정과 정책. 서울: 사회평론아카데미. 김인규 외(2020). 상담과 법. 서울: 박영story



학부모,
상담이 필요해요!



교육부



국가평생교육진흥원



전국학부모지원센터