

주요개념 : 기질, 학령전기, 양육태도

청소년기 자녀의 발달기적 갈등과 부모의 스트레스*

유 일 영**

I. 서 론

일반적으로 청소년기는 생식기가 성숙되는 생리적 변화단계인 사춘기와 더불어 시작되어 신체적, 심리적, 사회적, 지적, 정서적 발달이 이루어지는 시기라고 정의되어진다. 또한 청소년기는 아동기와 성인기 사이의 과도기적인 발달 단계로서 12세부터 20세 사이를 청소년기라고도 정의한다. 그러나 이러한 성숙과정은 개인에 따라 차이가 있고, 또 개인의 발달도 신체적 발달이 사회적, 정서적 발달보다 훨씬 빠르게 진행되기 때문에 명확하게 정의하기 어려운 것이 청소년기이다.

청소년기에 대한 여러 학자의 기준에 의하면 청소년기의 시작은 어느 정도 유사한 시점이 있지만 청소년기에서 성인이 되는 시기는 개인에 따라 많은 차이를 나타낸다. 어느 정도의 사회적 정서적 성숙을 성인의 상태라고 할 수 있을지 확인하기는 쉽지 않은 일이다. 예를 들어 경제적인 독립이 사회적 성숙의 한 지표라고 한다면 대학원을 다니며 부모에게 학비와 생활비를 지원받는 사람

은 고등학교를 졸업하고 취업한 사람보다 길게는 10년 가까운 청소년기를 경험하고 있는 것이라 하겠다. 이런 면에서 본다면 청소년기는 사회문화적인 산물이라고 할 수 있다. 한 사회나 문화에서 기대하고 있는 역할은 당연히 경제적인 독립과 사회 심리적 발달에 영향을 준다. 많은 나라에서 성인이 되기 위한 준비기간이 점점 길어지고 있는 것은 사실이다. 그러므로 신체적으로는 성인으로 성장한 상태에서 정서적 사회적으로 독립할 수 없는 청소년은 부모와의 갈등을 경험하게 된다.

이에 본 논고에서는 청소년과 부모의 발달 특성을 확인하고 청소년 양육과 관련된 부모의 스트레스에 관하여 논하고자 한다.

II. 본 론

1. 청소년기의 발달기적 특성과 갈등

청소년기에 대한 다양한 정의를 종합해 보면 청소년기의 발달기적 특성은 생식기가 성숙되는

* 본 연구는 2005년 부모·자녀건강학회 춘계학술대회에서 발표된 종설논문임.

** 연세대학교 간호대학 가족건강 관리학과 교수

교신저자 : iyoo@yumc.yonsei.ac.kr

생리적 변화단계인 사춘기에 시작하여 신체적, 심리적, 사회적, 지적, 정서적 발달이 이루어지는 시기이다. 이러한 종합적인 성숙과정을 통하여 성인으로서의 정체 의식을 확립하고, 개인으로서, 가족원으로서의 과제와 책임을 수행하고 인격과 가치관을 발달시키게 된다. 갑작스러운 신체적 성장과 변화는 어색함과 함께 신체상의 변화를 가져오고, 또래와 끊임없이 자신을 비교하면서 정체성을 확립해 간다. 많은 일을 스스로 결정하고 독립하고 싶은 욕구는 부모나 성인들의 충고나 가치관에 대한 우선적인 반발과 반항을 유발 하고, 때로는 그러한 반항적인 언행을 한 후에 곧 후회를 하는 경우도 있다.

논리적이고 추상적인 인지기능의 발달과 이상적인 가치관은 모든 성인들이 부패하고 가식적이며 낡은 사고방식을 가진 집단으로 결정하게 하여, 학교와 가정에서 일어나는 많은 일에 대해 불만을 갖게 되고, “쓸데없는 간섭”에서 벗어나려 한다. 외국에서는 이러한 청소년기를 “걸어 다니는 호르몬”이라던가 “질풍과 노도”의 시기라고 하기도 하였다. 이러한 반항적인 행동은 주변의 성인에게도 불편과 당혹감을 주지만 경험하고 있는 청소년 스스로에게도 매우 어려운 일이다. 아무에게도 의지하지 않고 독립적이고 싶은 욕구는 당장 일상생활의 의식주를 해결하기 위해 부모에게 의지하지 않을 수 없는 현실과 갈등을 불러오고, 때로는 부모의 사랑과 돌봄이 필요한 것을 인식하면서 스스로에 대한 좌절감도 갖게 된다.

Erikson의 심리사회적 이론에 의하면 청소년기의 발달과업은 자아정체감을 확립하는 것이다. 한 인간의 발달단계의 특성을 보면 발달과업을 이루기 전에 경험하는 발달위기가 있고, 발달과업을 성공적으로 달성한 후에 평온함과 안정된 시기가 있다. 그러나 다음 단계의 발달과 성숙을 위해서는 새로운 대응방법을 모색해야 하는 발달위기를

또 다시 경험하게 된다. 그러한 발달단계에서도 청소년기는 가장 격동적인 시기라고 하겠다. 부모로부터 물질적인, 정서적인 독립을 하고, 자아정체감을 확립하여야 하는 엄청난 발달과업을 달성하여야 하기 때문이다.

성공적인 자아정체감의 확립을 위해서는 이전의 발달단계의 과업들을 긍정적으로 해결한 경험이 필요하다. 청소년기 아동은 부모의 끊임없는 간섭이나 돌봄에서 벗어나 독립하고자 하는 욕구를 가지고 있다. 또래들과의 관계나 그들의 평가는 자아정체감 확립에 절대적인 영향을 준다. 그렇다고 부모들의 사랑이나 관심이 덜 필요한 것은 아니다. 청소년들은 부모로부터 독립하고자 하는 본인의 태도나 언행과 상관없이 부모들로부터는 절대적인 사랑을 기대한다. 이러한 청소년들의 행동은 부모들에게 혼돈과 갈등의 원인이 된다. 부모들은 아직은 기본적인 생존을 위해 도움과 돌봄이 필요하다고 여겨지는 청소년기의 자녀가 갑자기 무례한 언행을 하는 것에 깊은 상처를 받을 수 있고, 얼마나 도와주어야 할지 결정할 수 없어 고민한다.

청소년기의 자기중심적인 사고방식은 부모와의 의사소통에 결정적인 장애가 된다. 청소년기의 자기중심적 사고의 특성은 본인의 감정이나 경험은 아주 특별한 것이기 때문에 성인, 특히 부모들은 절대로 이해할 수 없다고 생각하는 것이다. 그렇기 때문에 자신만의 공간을 갖고 싶어 하고, 방문을 잠그고, 비밀스러워진다. 그러한 청소년들이 어찌다가 부모에게 자신의 감정을 설명하려고 할 때, 부모의 반응이 본인의 기대와 다르다면 앞으로의 의사소통에 더욱 주저하게 된다. 또한, 비현실적인 공상이나 낭만적인 사고에 빠져 주변 현실을 돌보지 않기 때문에 정립되지 않은 방이나 책상, 그리고 가족원으로서의 책임을 무시하는 행동 때문에 부모와 청소년 모두가 스트레스를 받게 된다.

가족관계에서는 끊임없이 불만을 갖고 있으면서도, 또래 관계에서는 많은 노력과 양보를 하는 청소년은 외모는 물론 행동이나 사고방식까지 또래와 다른 것을 참지 못한다. 청소년 초기에는 가능한 많은 친구와 어울리는 것이 중요하지만, 후기에는 소수의 가까운 친구만으로도 만족해한다. 그러나 친구들과의 끊임없는 통화나 만남은 부모에게 또 다른 스트레스의 원인이 된다. 친구들과 같아지기 위해 고액의 의복이나 물건을 원하고, 가족의 규칙을 어기기도 한다.

이러한 청소년기의 혼돈과 스트레스를 극복하고 긍정적인 자아정체감을 확립하여 발달과업을 달성하기 위해서는 청소년기의 갈등을 해결할 수 있는 새로운 대응방법을 필요로 한다. 그러나 인간의 발달 단계가 연속적인 것이기 때문에, 성공적인 청소년기의 발달과업 달성은 이전 단계의 발달과업을 성공적으로 달성하였을 때에만 가능한 것이라 하겠다. 영유아기부터 학령기까지의 발달과업을 성공적으로 해결한 청소년은 당면한 갈등도 건전하게 통합하여 성숙한 인간으로 성장해 나갈 수 있다.

2. 청소년자녀를 둔 부모의 발달기적 특성

청소년이 이러한 발달기적 갈등과 혼돈을 경험하고 있을 때 많은 청소년의 부모들도 스스로의 발달기적 스트레스를 경험하게 된다. 많은 부모들은 지금까지 살아온 날들과 자신의 인생의 목적에 대해 회의를 느끼게 되고, 부모에게서 독립하려는 자녀와 갈등을 경험하면서 스스로의 정체성에 대해 위기를 느끼게 된다. 부모로서 실패한 것은 아닌가 하는 회의, 특히 자녀양육을 위해 본인의 직업을 포기했던 어머니들은 당혹감을 느끼게 된다. 이러한 회의는 대학입시를 위해 준비하는 자녀를 위해 모든 것을 포기하고 살았던 우리나라 어머니

들이 특히 많이 경험하게 된다. 반면에 자존감이 높은 부모나 만족스러운 직장생활을 하는 부모가 청소년기 자녀의 자율성을 더 많이 인정한다는 보고도 있다.

또한 이 시기의 부모는 체력의 저하를 느끼고, 본인이 늙어간다는 것을 실감하게 된다. 부모는 청소년기 자녀가 독립적으로 일상생활에 필요한 일을 처리하기를 바라지만, 한편으로는 감정적으로 가까운 유대를 갖기를 원하게 된다. 이러한 기대는 변화가 심한 청소년의 정서 상태로 인해 실망으로 이어지는 경우가 종종 발생하고, 때로는 그러한 기대와 실망 때문에 자녀와의 갈등이 심화되기도 한다. 부모의 권위에 대해 회의를 갖는 청소년기의 자녀는 부모의 모든 행동을 객관적으로 비판하고 반항한다. 특히, 권위적인 육아방법을 사용했던 부모들은 자녀들과 적대적인 관계를 갖게 되고 이것은 부모나 청소년기 자녀 모두의 발달과업 달성에 엄청난 장애를 가져올 수 있다. 많은 부모들이 이러한 갈등이 자율적이고 독립적인 성인이 되기 위해 거치는 발달 단계라고 생각하지 못하고, 효율적인 대처방법을 찾지 못하며 좌절하게 되고, 부모의 갈등을 이해 못 하는 청소년자녀는 더 많은 혼돈과 갈등과 분노를 경험하게 된다.

3. 청소년과 부모와의 관계

안정적이고 애정이 있는 부모와의 관계는 청소년기뿐 아니라 모든 사람이 친구나 이성관계를 포함한 사회적 대인관계에서 자신감을 갖게 하는 기본 조건이다. 영아기 발달과업인 신뢰감의 형성은 안정적인 부모와의 관계에서 가능한 것이고, 영아기에 형성된 기본적인 신뢰감은 자율성과 주변에 대한 탐구심의 기초가 된다고 하겠다. 부모와 자녀와의 관계는 상호의존적인 것이다. 부모와 자녀는 각각의 발달단계에 적합한 과업과 욕구가 있

다. 그러한 발달단계에 적합하게 서로를 변화시키지 않는다면 본인뿐 아니라 상대방의 성공적인 발달 과정의 달성을 저해할 수 있다. 부모와 자녀는 빠르게 변화하는 사회적 여건 때문에 감정과 의견에 차이를 갖게 된다. 부모는 청소년기 자녀의 복잡, 머리모양, 선호하는 음악이나 여가활동을 이해하지 못하고, 반항하기 위한 것이라고 생각할 수도 있다. 이러한 세대차이의 대표적인 예가 성교육이다. 부모들은 청소년기 자녀가 아주 당연하게 흔한 동거의 당위성을 이야기할 때 이성적이고 객관적인 논의를 할 준비가 되어 있지 않다. 또한 부모가 청소년에게 피임 방법에 대해 교육을 한다는 것은 자녀에게 성관계를 허락한다는 것을 전제로 하고 있기 때문에 아직까지 우리나라에서는 받아들이기가 어렵다고 하겠다.

이러한 세대차이와 자녀의 발달기적 특성은 부모들의 자신감을 약하게 해서 청소년 자녀의 행동 한계와 훈육의 기준을 정하는데 어려움을 경험한다. 부모들은 청소년의 자율성 획득은 부모와의 애착관계에 영향을 주지 않는다는 확신을 갖고 통제 수준을 낮추고 자녀의 선택을 존중하여 자율성 획득을 도와야 한다. 청소년기 자녀를 둔 부모들은 자녀에 대한 사랑이나 자녀 양육에 대한 지식뿐 아니라 기술, 특히 의사소통 기술이 필수적이라는 것을 알아야 한다. 타인을 이해할 생각도 없고, 스스로를 이해시킬 수도 없다고 생각하는 자녀와 의사소통하기 위해서는 특별한 의사소통 기술을 학습하여야 한다. 그러나 어떤 말보다도 도움이 되는 것은 부모 스스로가 삶에 대한 성실한 태도와 다른 인간에 대한 배려와 사랑을 실천하여 자녀의 역할 모델이 되는 것이라고 하겠다. 자녀들은 부모를 보며 배우고, 무의식적으로 또는 의식적으로 부모의 가치관과 세계관을 내재화시키며 부모가 기대하던 건강한 성인으로 성숙해 간다.

청소년과의 의사소통 방법을 훈련하는 다양한

프로그램들이 있다. Dr. Ginott는 저서 "Between Parent & Teenager"에서 가장 효율적인 의사소통 방법은 "왜 그런 행동을 하는가?" 하는 비난이 아니라 "너의 그런 행동이 나에게 이런 느낌이나 생각을 갖게 한다"는 "나"방식의 표현이라고 제안한다. 그는 아무리 화가 나더라도 자녀의 성격이나 외모를 닦하지 말고, 과거에 있었던 실수를 언급하지 말며 현재의 상황에만 초점을 맞추라고 권고한다. 왜냐하면 그러한 비판은 청소년의 분노만 증가시켜 더욱 후회스러운 상황으로 진전되기 때문이다. 자기중심적인 많은 청소년들은 자신의 언행이 부모에게 어떤 영향을 주는지 알지 못한다. 이러한 "나"방식의 의사소통 방법은 청소년 자녀로 하여금 스스로의 감정을 표현할 수 있게 도와줄 수가 있다. 의사소통이란 일방통행이 아니기 때문에 한쪽의 반응은 상대방에게 영향을 줄 수밖에 없다. 이러한 "나" 방법은 훈육뿐 아니라 칭찬의 경우에도 사용될 수가 있다. 예를 들면 시험 성적이 많이 올라서 기분이 좋은 자녀에게 "너는 정말 똑똑한 아이야"라고 하는 것보다는 "이번 시험 결과가 마음에 들겠다. 나도 기분이 정말 좋다" 하는 것이 자녀에게 부담을 주지 않는 칭찬이다. 성적과 자녀의 능력을 연결시키면 다음에 성적이 내려가면 똑똑하지 못한 아이라고 생각할 것이라는 것이 Dr. Ginott의 주장이다. 이러한 "나" 방법의 의사소통은 매우 효과가 높은 것으로 Parent Effectiveness Training (PET) 프로그램에서도 추천하고 있다.

III. 결 론

청소년기는 자녀에게도 부모에게도 혼돈스럽고 어려운 시기이다. 그러나 모든 발달단계가 그렇듯이 이 시기도 지나게 되어 있다. 청소년은 이 시기를 어떻게 갈등하며 적응하고 성장하여 자아정

채성을 확립하였는가에 따라 책임감 있고 독립적인 삶을 살 수 있는 건강한 성인이 될 수 있다. 그들이 겪고 있는 발달기적 위기가 어떠한지 알고 있는 부모들은 참고 기다리며 그들이 성장할 수 있도록 도울 수 있어야 할 것이다. 그러나 부모와 청소년 자녀와의 관계는 출생 시부터 시작되고 형성된 것이기 때문에 이전에 문제가 있었던 관계라면 청소년기에는 더욱 악화될 수가 있다. 청소년 건강증진 프로그램에는 부모교육이 필수적이다. 부모의 의사소통 기술을 증진시키는 부모교육은 이런 차원에서 필수적이라 하겠다. 부모들은 청소년들이 선호하는 음악이나 문화를 이해하려는 노력을 할 필요는 있지만 청소년들과 같은 행동은 하지 말아야 한다. 청소년들은 세대 차이에 대해 불평하지만 부모가 부모답게 행동하기를 원하고, 그들의 모범이 되어 주기를 바란다. 적절하고 효과적

인 의사소통과 부모의 사랑과 조용한 관심을 통해 청소년기 자녀와 부모는 서로를 이해할 수 있고, 청소년기의 자녀는 생산적이고 자신 있는 성인으로 성숙할 수 있을 것이다. 그리고 스스로가 혼돈과 갈등을 느끼며 힘들게 했음에도 불구하고 사랑과 인내로 기다려준 부모에게 감사할 것이다.

참 고 문 헌

- 김소야자 (2004). 청소년의 성장발달과 간호. 수문사.
- Ginott, H. G. (1969). *Between Parent & Teenager*. Avon Books, NY, USA
- Gavin, K. M., & Brommel, B. J. (1996). *Family Communication: cohesion and change, fourth edition*. Harper Collins College Publishers. NY, USA.

ABSTRACT

Key Words : Adolescent, Parenting stress

Parenting Stress of Adolescent Children

Yoo, Il-Young*

Adolescence can be a time of turmoil and of stress. Rebellion against authority and against convention is to be tolerated for the sake of growth. The adolescence of children is a difficult time for parents. It is difficult to tolerate his/her manners, language, shifting moods, and constant confrontations of an adolescent child. Because of his/her egocentric thought process, he/she will be truly surprised if parents feel hurt by his/her behaviors.

The parents need to learn that all these irrational behaviors fit his/her developmental phase. Adolescents have to free themselves from childhood ties with parents, establish new identification with peers, and find their own identity. The parents can be role models, maintain communication channels, and show their love while adolescents go through temporary disorganization and madness necessary for reorganization which will lead to mature human beings.

* Department of Family Health Science, College of Nursing, Yonsei University