



학부모개입 지침서

가족갈등

Korea Youth Counseling Institute

노성덕 황순길 김태성 조은경
김소연 김호정 송은미 박기라

 한국청소년상담원
KOREA YOUTH COUNSELING INSTITUTE

가족갈등 : 학부모개입 지침서 1

인 쇄 : 2009년 12월

발 행 : 2009년 12월

발 행 인 : 차 정 섭

발 행 처 : 한국청소년상담원

(100-882) 서울시 중구 신당6동 292-61

T. (02)2250-3134 / F. (02)2250-3005

<http://www.kyci.or.kr>

인 쇄 처 : 신일문화사

비매품

본 간행물은 보건복지가족부의 지원을 받아 제작되었습니다.

본 기관의 사전승인 없이 내용의 일부 혹은 전부를 전재할 수 없습니다.

| 발 간 사 |

급격히 변화하는 현대사회에 따라 우리 청소년이 사는 세상도 변하고 청소년이 겪는 문제도 달라지고 있습니다. 특히 청소년들이 겪는 위기는 과거 어느 때 보다는 다양해졌고, 문제의 심각성 역시 더해지고 있습니다.

한국청소년상담원을 방문했던 내담자들의 고민은 90년대와 2000년대 초반에는 주로 가족갈등, 학업성취, 대인관계 및 진로와 관련된 영역의 비중이 높았습니다. 그러나 최근 몇 년 사이 인터넷 중독, 가출, 비행, 학업중단, 학교폭력, 자살충동과 같은 영역에서 고민을 호소하는 청소년과 학부모들이 증가하였습니다. 또한 한국청소년상담원을 찾아오는 청소년의 연령이 점점 낮아지고 있다는 것이 눈에 띄는 변화입니다. 즉, 어린 시기부터 청소년들이 고민하는 영역이 달라지면서 이제는 학부모의 전통적인 양육환경 및 양육방식 또한 달라져야 하며 부모님들이 알아야 하는 양육지식도 변화해야 합니다. 그러나 현실적으로 맞벌이가 증가하는 요즘, 부모님들은 자녀를 양육하고 교육할 수 있는 시간적 혹은 환경적 여건이 이전보다 더 어려워져 부모님이 대처할 수 없는 부분들이 많이 나타나고 있습니다.

본 상담원에서 그 간 인터넷게임중독예방프로그램, 자살예방프로그램, 자녀와 함께 성장하는 부모교육프로그램, 솔리언토포래상담프로그램, 품성계발프로그램 등 다양한 전문상담프로그램을 운영하면서 현대를 살아가는 청소년과 학부모님들을 돕고자 나름대로 노력하여 왔습니다.

저희 한국청소년상담원이나 지역에 있는 청소년상담지원센터를 방문하여 부모님들이 직접 상담이나 교육을 받는 것이 가장 효과적이지만 바쁜 생활속에서 부모님들이 직접 찾아오시는 것은 쉬운 일이 아닙니다. 하여 본 상담원을 찾아오지 못하는 부모님들을 위해 학교현장에서 가장 이슈가 되는 6개 위기

영역을 선정하고 위기영역별로 학부모님들이 참고하고 지도하실 수 있도록 학부모개입지침서를 발간하게 되었습니다.

가족갈등, 인터넷중독, 진로, 학교폭력, 가출, 학업중단 6개영역에서 학부모님들이 당면할 수 있는 문제들을 상세히 소개하고 각 영역에서 어떻게 자녀와 소통하고 문제해결방법을 찾을 수 있을지에 대하여 구체적인 사례를 중심으로 이해하기 쉽고 실천하기 쉽도록 기술하였습니다. 또한 이 지침서에는 부모님들이 알아야 하는 사항들, 다양한 관련 정보들, 기관들에 대한 소개도 담고 있습니다. 그동안 자녀들을 지도하면서 학부모님들이 가장 어려워하고 도움을 받고 싶은 부분들이 상세히 담겨있습니다.

마지막으로 청소년에 대한 사랑과 열정으로 점심시간 및 아침시간등 근무외 시간을 쪼개 가면서 문제영역별 연구모임에 참여하고 이 지침서를 제작해 주신 한국청소년상담원 상담직 선생님들의 노고에 진심으로 감사를 드립니다.

이 지침서가 청소년을 둔 학부모님들에게 훌륭한 부모역할을 하는데 도움이 되기를 바라며 앞으로도 학부모님들이 고민하는 부분에 대해서 같이 고민하고 발전하는 한국청소년상담원이 될 것을 약속드립니다.

2009년 12월에

한국청소년상담원 원장 차 정 섭

| 들어가는 말 |

가족이라는 이름으로 서로가 서로를 대하는 것은 아주 아주 소중하고 특별한 인연이라 할 수 있을 것입니다. 세상에 태어나 처음 마주한 사람, 불안과 두려움 없이 그대로 믿고 따를 수 있었던 사람, 저 사람이 내사람이구나 싶어 기어이 평생을 함께 하려고 선택한 사람... 그런 사람들이 가족 구성원입니다. 그래서 가족이라는 단어는 우리에게 기쁨과 따스함과 행복을 느끼게 해주는 의미 있는 단어일 수 밖에 없습니다.

그런데 이 소중한 가족 안에 예기치 못했던 갈등과 어려움이 숨겨져 있다는 것을 직면하게 됩니다. 태어나서 걱정 없이 살다가 어느 날 직면하게 되는 가족간 갈등은 말로 형언 할 수 없는 아픔이 되고 슬픔이 됩니다. 그리고 당황하게 됩니다. 이럴 땐 가족 간 갈등이 왜 일어나는지, 혹은 왜 일어났는지, 내가 기여한 바는 없는지를 확인하고 싶어집니다. 그리고 나면 무엇을 어떻게 해야 하는지 궁금해집니다.

이 책은 그런 분들에게 도움을 주기 위해 집필되었습니다. 이 책을 읽으면서 여러분 자신이 겪고 있는 갈등의 유형과 원인을 찾아보고, 어떻게 하면 갈등을 생산적으로 활용하거나 또는 극복할 수 있는지를 찾아볼 수 있을 것이라 여겨집니다. 그럼 그 여행의 문을 열겠습니다.

통합지원관리팀장 노성덕

발간사 | 차정섭 한국청소년상담원 원장
들어가는 말 | 노성덕 통합지원관리팀장

제1장 가족갈등의 이해

- 1. 가족갈등의 의미 9
- 2. 가족갈등의 원인 9

제2장 가족관계 유형별 갈등

- 1. 부부 갈등 이해하기 3
- 2. 부모-자녀 갈등 이해하기 6
- 3. 자녀 간 갈등 이해하기 9

제3장 부부 갈등 다루기

- 1. 부부의 성격 차이로 인한 갈등 52
- 2. 배우자 부모와의 관계로 인한 갈등 82
- 3. 자녀중심의 가족관계로 인한 갈등 103

제4장 부모-자녀 갈등 다루기

- 1. 부모의 지나친 기대로 인한 부모-자녀 갈등 53
- 2. 자녀의 반항으로 인한 부모-자녀 갈등 83
- 3. 소원한 가족관계로 인한 부모-자녀 갈등 24

제5장 자녀 간 갈등 다루기

1. 동생에게 질투하는 경우 74
2. 형이나 누나(혹은 오빠나 언니)에게 치이는 경우 145
3. 중간에 끼인 경우 84

제6장 건강한 가족 만들기

1. 건강한 가족이란? 9
2. 건강한 가족의 특징 6
3. 건강한 가족 만들기 8
4. 함께 하는 가족이 행복하고, 행복한 가정이 건강한 가정입니다3... 6

제7장 다문화 가정

1. 다문화 가정의 정의 6
2. 다문화 가정의 특성 6
3. 다문화 가정 맞이하기 6
4. 다문화 가정 부모를 위한 지침 97

| 참고문헌 | 81

| 부 록 | 84

가족갈등의 이해

1. 가족갈등의 의미

가족갈등이란 가족구성원 간에 발생하는 사회문화적, 심리적, 행동적, 인지적 불화로 인해 관계에 문제가 발생한 상태를 의미합니다. 가족갈등은 표출되는 대상에 따라 고부갈등, 부부갈등, 부모-자녀갈등, 자녀 간 갈등 등으로 나누어질 수 있습니다. 사실상 가족갈등을 이야기 할 때는 가족 간 관계문제에 초점이 주어지는 것입니다. 문제 중심으로 가족갈등을 이야기 할 때도 관계가 중심이 됩니다. 이를테면, 인터넷 중독으로 인한 아들과 엄마의 갈등이라든지, 명절 증후군으로 인한 부부간 다툼 등이 그 예입니다. 분명히 문제는 ‘인터넷 중독’, ‘명절에 시댁에서 있었던 부조리한 사건’ 등인데도 초점은 부모-자녀 갈등, 고부갈등이 되고 맙니다.

2. 가족갈등의 원인

가족갈등의 원인은 매우 단순한 것에서부터 정리하기 어려울 만큼 복잡한 수준까지 망라합니다. 원인 하나하나를 들여다보면 쉬워 보이지만 사실상 가족갈등이라는 것이 그렇게 해부학적으로 해석할 수 있는 것이 아니기 때문입니다. 가족은 지역사회나 국가에 속해 있기 때문에 사회문화적 맥락의 영향을 받습니다. 따라서 맥락을 이해하지 못하면 거실에서 일어나는 갈등을 이해하기 어려울 때가 있습니다. 그런가 하면 아주 사소한 의견차이로 큰 갈등

이 발생하기도 합니다. 가족 상담을 하면서 이야기를 나누다보면 결국 갈등의 원인이 “남편이 국이 맛이 없다”라고 ‘비아냥거려서’, 또는 “형이 닌텐도 게임을 30분 넘게 혼자 독차지해서”, 또는 “아내가 형광등 갈지 못한다고 비난해서” 등 극히 사소한 경우일 때도 많습니다.

그런데 각 갈등의 원인은 독자적으로 존재하기보다 다분히 복합적입니다. 단순해 보이는데도 들여다보면 인류의 찬란한 문화적 왜곡이 영향을 미치기도 하고, 개인적 성격적 특성이 갈등을 심화시키는데 영향을 미치기도 하기 때문입니다. 이 장에서는 큰 흐름이라 할 수 있는 맥락에서 몇 가지를 제시하고자 합니다.

1) 사회문화적 영향에서 비롯되는 갈등

우리나라는 전통적으로 유교의 영향 하에 가족문화가 형성되어 왔습니다. 이런 특성은 비단 우리나라뿐만 아니라 동양문화권의 공통적 특성이기도 합니다. 유교 영향 하에 형성된 가족문화는 혈연공동체를 강조하고, 가족 간 상부상조를 무엇보다 우선함으로써 구성원을 보호하는데 매우 큰 강점을 가지고 있습니다. 그러나 다른 측면에서는 여자보다는 남자를 우월하게 대우하고 자녀보다는 소위 ‘어른’에게 더 중점을 둬으로써 성차별과 어른중심의 문화가 지배적인 단점도 가지고 있습니다. 하지만 산업화, 민주화의 거센 영향으로 짧은 기간 안에 전통적인 가족문화가 도전받기에 이르렀습니다. 여성의 사회적 지위가 향상되었을 뿐 아니라, 어른중심의 사고방식에서 모두가 지혜롭고 평등하다는 의식이 지배적이 된 것입니다. 특히 정보사회에 진입하면서 문화와 지식의 빠른 전환으로 인해 오히려 나이든 사람보다는 젊은 사람이 더 대접받는 분위기가 상당히 고조되었습니다.

이것은 가족구조와 가족구성원의 기능에 영향을 미친다. 하지만 가족은 본래의 구조와 기능을 지키고자 하는 강렬한 욕구를 가지고 있습니다. 이것이 원인을 명확하게 규명하기 어려운 가족갈등을 야기 시킬 수 있습니다.

2) 성격차이로 인한 갈등

이혼 사유의 절반 이상이 성격차이라는 것은 성격이 다른데서 비롯되는 갈등의 정도가 어떤 것인지를 가늠하게 해줍니다. 성격이 다르면 모든 일들을 다르게 해석하는 경향이 있습니다. 그래서 성격이 다르면 다툼도 달라지게 됩니다. 하지만 좀 더 정확하게 말하면, 성격의 차이를 수용하지 못해서 갈등이 비롯됩니다. 즉 성격차이가 문제라기보다는 성격차이를 어떻게 수용하느냐가 더 중요하다는 것입니다. 여하튼 성격차이는 가족 구성원 간 갈등을 유발하고 유지시키는 중요한 요인이 됩니다.

3) 구성원이 가진 문제로 인한 갈등

가족 구성원 개개인이 가지고 있는 문제도 현실적으로 서로를 어렵게 만듭니다. 즉 한 사람이 문제를 가지게 되면 그 자체가 가족 전체에 갈등을 유발한다는 것입니다.

예를 들면

① 구성원의 질병과 정신질환, ② 부모의 실직과 빈곤, ③ 자녀의 학업문제, ④ 구성원의 비행 등을 들 수가 있습니다. 부모의 실직은 단지 경제적 문제만이 아닙니다. 부모의 실직은 밥상에 올라오는 반찬에 영향을 미치고, 아들의 학원 선정에 영향을 미치며, 딸의 옷 구입에 영향을 미치기 때문입니다. 그래서 아버지가 실직하면 가정에 갈등이 생기기 마련이다. 아내의 외도, 큰 아들의 기출, 딸의 성적저하 등은 모두 가족 갈등의 원인이 될 수 있습니다.

가족관계 유형별 갈등

가족은 일반적으로 부부, 형제자매, 부모와 자녀라는 하위 체계로 구분됩니다. 이와 같은 각 하위 체계간의 관계는 다른 하위체계에 영향을 줄 수 있습니다. 예를 들어, 부부 사이가 친밀하고 건강하다면 어머니와 아버지는 자녀에게 보다 민감하게 반응 할 것이고 청소년기 자녀와의 관계에도 긍정적인 영향을 미칠 것입니다. 마찬가지로 부모들의 사이가 좋으면 자녀들 역시 심리적인 안정감을 가짐과 동시에 형제간에도 친밀한 관계를 형성하는데 좋은 영향을 미칩니다. 따라서 가족 관계 유형별 심리적인 역동과 갈등을 살펴보는 것은, 가족 구성원 간의 이해를 돕고 건강한 가정을 마련하기 위한 첫걸음이 될 수 있습니다.



1. 부부 갈등 이해하기

1) 갈등 요인

부부는 수많은 요인들로 갈등을 겪을 수 있습니다.

애정관계	사랑과 신뢰감, 서로에 대한 관심 결여, 배우자의 부정행위
성문제	육체적인 관계와 애정과 정서적인 문제와도 결부
경제적 요인	가정의 파탄, 실업, 부인의 취업, 빈곤, 도박, 생활비의 부족 등
성격문제	이기주의, 질투, 불신, 불성실, 폭력성, 미성숙, 기만행위 등
사회문화적 배경문제	가치관, 종교, 철학 등
자녀문제	자녀 양육, 자녀에 대한 태도, 자녀 문제 진도의 방향 및 책임 전가 등
건강문제	부부의 정신질환, 질병, 과다음주, 약물복용, 학대 등으로 인한 배우자의 신체적·정신적 건강의 문제 발생 등
친족관계에 따른 문제	고부갈등, 장모와 사위와의 관계, 친척간의 소원한 관계, 재산 분쟁 등
부부의 대인관계 문제	친밀감의 결여, 의사소통의 부족, 다른 관심사, 책임감 부족, 동반자 의식 부족 상호간의 무관심, 상호간의 역할과 권력의 불균형 등

2) 갈등의 상호작용

(1) 부정적인 부부갈등 패턴

부부갈등의 부정적인 패턴에는 아래와 같은 특징이 있습니다.

- ① 갈등의 고조 : 부부가 서로에게 개인적인 공격을 하거나 언어폭력을 통해 주도적인 힘을 획득하려고 하는 경우에 많이 일어납니다. 상대방이 자신을 공격한다고 느끼는 배우자가 다시 상대방을 공격함으로써 자신을 방어하려 할 때 갈등이 반복되고 고조되며, 두 사람 모두 감정적

으로 상처를 입게 되고 이러한 부정적 상승과정의 반복이 이혼으로 이어질 수 있습니다.

- ② 무시 : 한 배우자가 다른 배우자의 생각, 감정, 그리고 행동을 인정하지 않을 때 일어납니다. 이런 유형은 상대방을 좌절시키고 실망시킴으로써 자존감을 떨어뜨립니다. 무시의 정도는 부부의 문제와 이혼을 예측하는 중요한 지표가 될 수 있지요.
- ③ 철회와 회피 : 한 배우자가 말을 하지 않거나, 상대방이 말할 때 시선을 피하거나, 방을 나가는 등의 방법으로 대화를 피하는 유형입니다. 상대방에게 시달림이나 추궁을 당하기 때문에 위축과 회피가 일어나는 경우가 많습니다. 한편 한 배우자가 회피하면 할수록 다른 배우자는 더 초조하고 안달하게 됩니다.
- ④ 부정적 해석 : 부정적 해석은 한 배우자가 신념이나 의도를 실제보다 더 부정적으로 확대해석하고 생각할 때 발생합니다. 부정적 해석은 희망을 갖기 힘든 절망스러운 상태로 이어질 수 있고, 문제를 규정하기 어렵기 때문에 파괴적인 상호작용으로 빠질 가능성이 높습니다. 이러한 갈등 패턴은 실망, 원망, 증오, 불신을 불러일으켜 두 사람의 애정에 금이 가게 됩니다. 이로 인해 부부는 서로에 대한 애정이 식으면서 더 심한 갈등 상황에 빠질 수 있습니다.

(2) 폭력으로 변화되는 갈등

해결되지 않는 부부간의 갈등은 가정폭력으로 이어지기 때문에 매우 위험한 가족 문제로 이어질 가능성이 큽니다. 가정폭력은 때리기, 성학대, 심리적 학대, 물건 부수기 등 여러 가지 형태로 나타날 수 있어요.

가정폭력으로 인해 피해를 입은 사람은 신체적인 손상뿐만 아니라, 배우자의 반복적인 구타로 인한 학습된 무기력에서 비롯되는 우울증, 불안, 죄의식과 자책감, 정신분열증과 같은 정신질환 등의 심리적 문제로 심한 후유증과 고통을 겪습니다. 특히 가정폭력의 피해를 당한 경우에는 사회적인 지원이 부족하여 정신적으로 무기력해지고 사회적으로 고립되고, 심지어는 분노와

두려움을 느끼는 등 가정 내외적으로 어려운 상태에 처하게 되지요.

[가정폭력의 발생원인]

정신의학적 요인	사회심리적 요인	사회구조적· 사회문화적 요인	여권주의적 요인
<ul style="list-style-type: none"> • 개인의 정신건강(질투, 분노, 자존심 등) • 알코올 및 약물 사용 	<ul style="list-style-type: none"> • 가족결속력 • 가족구성원의 폭력에 대한 관찰과 모방학습 	<ul style="list-style-type: none"> • 사회적 스트레스 • 사회적 열등의식 • 사회문화적 요인 • 지역사회의 지지체계 	<ul style="list-style-type: none"> • 성역할 태도 • 가부장적 사회구조 • 가부장적 태도

<출처> 정현숙·유계숙(2006). 가족관계.

부부갈등에 내재된 폭력 평가

- 욕하고 무시하는 행동을 빈번하게 함
- 알코올/약물의 사용
- 문제해결과 의사소통 기술의 부족
- 한 배우자가 상대배우자에게 위협을 가함
- 한 배우자가 상대 배우자를 통제함
- 친구나 가족들로부터 배우자를 고립시킴
- 학대의 전력
- 상대배우자가 자신의 권리를 강하게 주장할 때 보여 지는 공격성

<출처> 송정애(2006). 가족상담의 이론과 실제.

2. 부모-자녀 갈등 이해하기

1) 갈등 원인

부모와 자녀 사이의 갈등 원인으로는 도시화와 가족구조의 빈곤, 세대차이, 부모의 권위 약화, 부족한 의사소통으로 인한 갈등을 들 수 있습니다.

(1) 도시화와 가족구조의 변화

가족구조가 단순해지고 가족형태가 다양해지면서 가정 내의 아버지 권위 약화, 개인주의 촉진, 가족생활을 이끄는 가치나 규범의 변화, 가족의 응집력 약화 등으로 가족의 위치가 불안정해져 가족갈등과 가족해체로 이어지는 경향이 있습니다. 또한 도시화는 여성의 경제적 자립, 결혼이나 이혼에 대한 생각이나 가치관의 변화에 따른 독신가족, 무자녀 가족, 한부모 가족을 증가시키는 요인 되기도 하지요. 한편 정보화 사회가 되면서 정보기기에 익숙하지 않은 부모세대는 다양한 정보로부터 소외되는 반면 자녀는 정보기기의 사용 빈도가 높아지면서, 부모-자녀간의 대화가 단절되고 유대가 한층 더 약화되기 쉽습니다.

(2) 세대차이

부모와 자녀는 다른 문화와 환경에서 성장함으로써 상당한 세대차이를 경험합니다. 특히, 부모와 자녀간의 세대차이는 부모들이 자녀들에게 기대하는 것과 자녀들의 욕구와 목표가 상충하면서 더욱 심화됩니다. 특히 상승기의 청년과 퇴보기의 부모는 생리적 차이로 인한 생활에 대한 의욕과 활동능력에서의 차이가 나며, 청년기 자녀의 진보적이고 개방적인 태도와 이상주의는 부모세대의 보수적이고 현실적인 경향과 빈번하게 충돌하게 됩니다. 또한 청년기 자녀는 부모로부터의 심리적인 독립을 하려고하지만 부모는 이러한 자녀의 변화를 통제함으로써 갈등이 나타날 수 있습니다.

(3) 부모 권위 약화

자녀가 성장하면서 독립적인 존재가 되어가고 자신의 의견과 주장을 피력함에 따라 부모의 권위는 약화되면서 갈등이 나타나기 시작합니다. 또한 현대사회에서는 교육이 전문적 기관에 의하여 실시됨으로써 부모의 권위가 많이 상실되는 경향이 있습니다.

(4) 부족한 의사소통

부모-자녀 상호간의 수용결여, 세대차이로 인한 단어 사용의 차이, 부모의 권위주의적이고 독단적인 태도, 부모의 지속적인 불쾌 정서 상태, 부정적인 대화방법, 부모는 자녀들을 이해하지 못한다는 자녀 자신의 편견, 자녀의 자아긍정성 결여 등의 원인으로 의사소통이 원활하지 못하여 부모-자녀 간의 갈등이 발생하기도 합니다.

2) 발달단계별 부모 자녀 갈등

자녀의 발달 단계에 따라 부모자녀 간의 갈등 내용은 다음과 같이 변화합니다.

자녀발달 단계	갈 등 내 용
학령전기	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀가 한 살이 되면 자신의 행동에 책임을 지도록 하며, 아동의 행동에 제한을 두기 시작함. • 학령전기의 자녀는 자아가 발달하면서 자기통제력과 자율성 및 근면성이 발달되어, 부모의 요구에 순종하면서도 동시에 부모의 제한을 단순히 거부하거나 자기 마음대로 하려는 상반된 행동을 나타냄. • 학령전기의 자녀는 아직 의사소통이 원활하지 않기 때문에 자신의 의견을 제대로 표현하지 못해서 부모와 자녀 간에 갈등이 생김.
학령기	<ul style="list-style-type: none"> • 학령기 자녀는 부모 외에 또래·교사와의 새로운 대인관계가 형성되면서 인지·사회·정서적 발달이 활발하게 이루어지고 자신의 욕구를

자녀발달 단계	갈 등 내 용
학령기	<p>스스로 해결해 나감. 부모와의 갈등은 비교적 적지만 학령기 동안의 잘못된 부모역할은 다양한 사회적 기술의 발달을 저해하고 규범적인 사회화가 이루어지지 못하도록 함으로써 청년기의 비행행동으로 이어질 수 있음.</p> <ul style="list-style-type: none"> 초등학교 고학년의 학령기 아동은 2차 성장의 출현과 함께 사춘기적인 특징을 나타내기 시작함으로써 학업성취 등과 관련하여 부모와의 갈등을 경험하기 시작함. 특히 계속된 학업실패 경험은 자녀가 자신에 대해 부정적 자아개념을 형성하고 학습된 무력감으로 이어질 위험도 있음.
청년기	<ul style="list-style-type: none"> 청년기 자녀는 여전히 부모에게 의존적인 상태이지만, 신체적·심리적 성숙에 이르면서 부모로부터 심리적인 독립을 하려는 욕구가 강한 시기. 따라서 이 시기의 자녀는 자신의 과업들을 독립적으로 수행할 수 있음에도 불구하고 예전의 아동기 때처럼 계속 간섭하고 통제 하려는 부모의 태도에 대해 반항하고 불복종하게 됨. 이 시기의 부모는 지금까지 보살펴준 노력을 간과한 채 오히려 부모를 무시하고 반항하는 자녀에 대해 분노의 감정을 지니게 되고, 그 대로 방입할 경우 발생될 여러 가지 학업성취의 부진이나 비행 가능성 등을 우려하여 더욱 권위적이고 지시적이며 방어적으로 자녀의 생활전반을 통제함으로써 갈등이 유발됨.

여러 연구들에서 아버지도 어머니와 같은 책임감을 지니고 있으며, 기회가 주어질 경우 아버지도 어머니와 같은 방법으로 상호작용할 수 있음을 보여 주고 있다(Parke & O' Leary, 1976). 영아기 동안 아버지와 어머니는 다소 다른 방식으로 아기를 다룹니다.

아버지는 아기를 대할 때 신체적, 사회적 자극을 주는 반면, 어머니는 보다 리듬이 있고 부드러운 목소리로 아기를 다룬다. 어머니는 아기를 보살피거나 조용한 놀이를 하는 반면, 아버지는 아기와 신체적인 놀이를 많이 하고, 위로 던지거나 사지를 흔들거나 간질이는 등 예상치 않는 재미있는 놀이를 하는 경향이 있다. 결과적으로 아기가 놀고 싶을 때는 아버지를 더 원하고, 보살핌을 받거나 편안함을 원할 때는 어머니를 찾는 경향이 있다. 부모들의 이러한 서로 다른 상호작용 양식은 아동의 전인적인 발달에 도움이 된다.

이는 대부분의 가정에서 자녀 양육에 있어 어머니 역할의 비중이 크게 차지하고 있지만, 아버지와 어머니가 맺고 있는 자녀와의 상호작용의 질적인 차이일 뿐 아버지 역할의 중요성이 축소되는 것을 의미하는 것은 아니다.

그렇다면 왜 아버지는 양육에 상대적으로 적게 관여할까?

그 이유로 첫째, 아버지는 어머니의 출산과 같은 생물학적 유대가 없는 점을 꼽을 수 있다. 즉 임신과 출산의 경험을 가지는 어머니와 달리 아버지는 자녀의 출산과정에 생물학적인 변화와 유대감을 경험하지 못한다.

둘째, 아버지의 역할은 경제적 수입을 담당하는 것이라는 자녀양육에 대한 전통적인 관점 때문이다. 셋째, 아버지는 자녀를 보살피는 기술에 대해 자신감이 없기 때문이다. 하지만 최근 연구들에 의하면, 아버지가 자녀양육에 더 많이 참여할수록 자녀의 학업적·직업적 성공을 거둘 확률이 높아지고, 형제들 간에도 우애가 더 높은 것으로 나타났다(Volling & Bersky, 1992).

3. 자녀 간 갈등 이해하기

형제관계는 인생에서 가장 친밀하고 지속적인 인간관계가 될 수 있습니다. 그러나 형제자매사이에는 필연적으로 여러 갈등요인이 숨어 있기 마련이지요.

1) 자녀간 경쟁

형제관계에는 반드시 경쟁적인 요소가 내포되어 있습니다. Dunn과 Kendrick(1982)은 첫째인 아동이 동생보다 광범위한 정도의 적대감을 표현한다고 보고하여 대부분의 순위형제가 더 많은 질투심을 보이며 혼성보다는 동성의 형제간에 이러한 현상이 더욱 뚜렷하다고 합니다. 말이는 부모의 관심을 독차지하다가 새로 태어난 동생에게 부모의 관심을 빼앗기고 있다고 느낄 수 있습니다. 형제자매를 경쟁상대로 인식하게 하는 형제간 경쟁은 형제관계를 해치게 됩니다. 어떤 인간관계보다 가깝고 믿을 만한 형제자매관계가 이런 경쟁적 요소 때문에 때로는 가장 불편하고 위협적인 관계로 느껴질 수 있습니다.

2) 부모의 차별적 애정 표현

부모의 입장에서 여러 자녀들은 외모, 성격, 태도, 지능이나 학력 등에 있어서 차이가 나므로 자연히 관심과 사랑이 달라질 수밖에 없습니다. 특히 특정 자녀에게 더 많은 관심과 기대를 보이고, 노골적인 편애를 하는 가족 속에서 적은 관심을 받으며 자라는 자녀의 경우, 부모로부터 상대적으로 경시되고 배척당한다고 느끼게 되어 마음에 상처를 입는 경우가 많습니다. 이러한 과정에서 형제자매는 서로에 대해 시기, 질투, 적개심, 우월의식과 열등의식 등을 느끼게 됩니다.

3) 성격 및 능력의 차이

같은 부모로부터 태어난 형제자매 간에도 성격과 능력에 차이가 있습니다. 가령, 공부 잘하는 형으로 인해 상대적으로 열등한 존재로 인식되는 동생, 예술적 재능이 뛰어나 많은 상을 타오는 동생으로 인해 상대적으로 무력감을 느끼는 경우를 생각해 볼 수 있습니다. 이때 다양한 자녀의 능력과 성격 자체가 갈등을 유발하기도 하지만, 부모의 차별적인 애정 표현이 겹쳐질 때, 형제자매 간의 갈등은 더욱 미묘하게 깊어집니다.

4) 역할 기대의 차이

형제가 서열에 따라 가족 내에서 기대되는 역할도 달라집니다. 형이나 누나는 연장자로서 동생을 보살피고 인도하는 역할이 주어지는 반면, 동생은 형이나 누나를 따르는 것이 자연스러운 역할입니다. 또한 형제자매는 가족 내에서 각자의 역할에 대한 나름대로의 기대를 갖게 됩니다. 가족의 일들에 주도적인 역할을 해야 하는 형이 무관심하거나 방관적일 때, 동생은 형에 대해서 불만을 갖게 됩니다. 때로는 언니가 지나치게 가족의 문제를 일방적으로 결정하고 동생들의 의사를 무시하여 불만을 갖는 동생도 있습니다. 반대로 형이나 언니의 입장에서는, 그들의 결정에 순종적으로 따라와 주지 않는 동생이 야속하고 껄뽀하게 생각될 수도 있습니다.

5) 경제적 이해관계

부모입장에서 제한된 자녀양육비 중에서 한 자녀에게 많은 투자를 하게 되면, 다른 자녀에게는 상대적으로 적은 투자를 할 수 밖에 없기 때문에 갈등이 유발될 수 있습니다. 뿐만 아니라, 용돈, 결혼비용, 유산상속 등에 있어서 재산분배가 공정하지 않다고 생각될 때, 형제자매 간에 갈등이 생길 수밖에 없지요.

6) 부모에 대한 태도 차이

부모 자녀 간의 갈등 및 가족 간 불화, 부부사이의 불화는 형제자매의 불화로 확산될 수 있습니다. 예를 들어 가정불화를 일으키는 부모 각자의 책임에 대해서 자녀들은 각기 생각이 다를 수 있습니다. 뿐만 아니라 가정불화의 원인제공자인 부모에 대한 대처방식이나 가정불화의 해결방법 등에 있어서 형제자매간에 이견이 있을 수 있습니다. 또한 부모 각각에 대한 정서적 유대도 형제자매마다 모두 다릅니다. 이러한 여러 요인에 의해 형제자매는 아버지 편과 어머니 편으로 갈라져 대립하기도 하는 것이지요.

궁금해요 친구이자 경쟁자인 미묘한 형제자매 관계

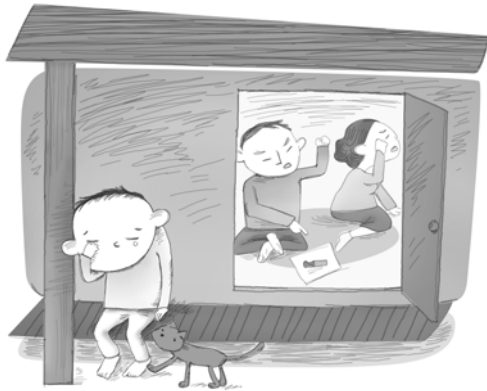
형제관계의 역할을 살펴보면 다음과 같이 4가지로 구분할 수 있습니다.

- ① 놀이친구의 역할 - 형제간의 놀이를 통해 친구로서의 역할을 습득할 수 있으므로 형제와의 상호작용은 또래관계 적응에 도움이 됩니다.
- ② 교육·학습자의 역할 - 일반적으로 형은 사회적 역할모델로서 동생의 사회적 기술을 발달시켜 가는데 도움이 되며, 또한 상호작용을 통해 인지적 능력을 개발시키는 교사의 역할도 합니다.
- ③ 보호자·의존자의 역할 - 형제는 부모의 부재를 보완하는 존재로서 순위형제가 외부의 공격이나 위협으로부터 동생을 보호합니다.
- ④ 경쟁자의 역할 - 순위형제의 경우 동생의 출현으로 인해 가족의 관심을 상실하면서 경쟁심을 경험하며 동생은 순위형제에게 느끼는 열등감으로 인해서 경쟁심을 경험 합니다.

부부 갈등 다루기

모든 가족은 각 가족 구성원들과 가족체계¹⁾ 관계 속에서 반복되는 상호작용을 통하여 서로에게 영향을 끼치는 환경 속에 살고 있습니다. 특히 부부관계는 가족의 심리적 안정에 가장 중요한 역할을 하는 기본체계로서 가족 내에서 형성되는 모든 관계의 중심이 됩니다.

부부갈등은 부부의 성장배경, 경험, 사고방식 등의 차이로 인해 발생할 수 있는데, 이러한 갈등은 서로 이해하려는 노력보다 이해받으려는 욕구가 원인이 되기도 합니다.



1) 가족을 하나의 커다란 상위체계로 볼 때, 가족체계 안에는 다양한 하위체계 즉 부부하위체계, 부모-자녀 하위체계, 형제-자매 하위체계가 있다. 가족체계란 이런 하위체계들 간의 상호작용의 복합체로 볼 수 있다.

갈등은 스트레스를 주기도 하지만 변화는 바로 그 갈등 때문에 일어나기도 합니다. 그래서 갈등자체보다도 발생한 갈등에 대해 어떻게 대처하느냐가 매우 중요한 문제라고 할 수 있습니다.

이에 주요 부부갈등사례를 살펴보고 부부간에 나타나고 있는 갈등을 효과적으로 대처하여 적극적인 부부생활을 이루는데 역점을 두고자 합니다.

부부관계 척도

- ① : 전혀 혹은 거의 그렇지 않다
- ② : 어쩌다 한 번쯤은 그렇다
- ③ : 자주 그렇다

1. 사소한 논쟁이 비난, 비판, 욕설 혹은 과거 상처를 다시 떠올리는 험한 싸움으로 발전한다.
2. 나의 배우자는 나의 의견, 느낌 혹은 욕구를 비판하거나 하찮게 여긴다.
3. 나의 배우자는 나의 말이나 행동을 내가 의도했던 것보다 더 부정적으로 해석한다.
4. 해결해야 할 문제가 있을 때, 우리는 서로 상반된 견해나 태도를 보인다.
5. 나는 배우자 앞에서 진실한 감정을 드러내길 주저한다.
6. 나는 우리 부부관계에서 외롭다는 느낌이 든다.
7. 우리는 논쟁거리가 있을 때, 둘 중의 한 사람이 회피한다, 그것에 대하여 더 이상 말하기를 원치 않는다.

※ 함산한 점수

- 7-11점: 파란 신호등. 현재 부부관계가 매우 좋다.
- 12-16점: 노란 신호등. 현재는 좋은 것으로 느낄 수도 있으나 조심해야 하는 단계이다.
- 17-21점: 빨간 신호등. 현재 부부관계가 어려움에 직면해 있거나 곧 문제가 될 수도 있는 위기단계이다.

(출처 : 연문희, 2003)

1. 부부의 성격 차이로 인한 갈등

마크맨 등(2000)의 연구에서는 “결혼초기에 얼마나 서로 사랑했느냐는 장차 행복한 결혼생활을 예언하는 요인이 되지 못하고, 부부의 차이점과 불화를 얼마나 잘 다룰 줄 아느냐가 오히려 행복한 결혼생활을 더 잘 예측할 수 있다”는 사실을 보여주고 있습니다.

상대방의 기질을 안다면 서로의 행동을 이해할 수 있고 부부관계에서도 오해와 그로 인한 상처들을 줄일 수 있습니다.

● 사례 1 : 부부간 성격차이가 심해요

저는 초등학교 4학년 아들을 둔 주부입니다. 다름 아니라 결혼 생활 십년이 지났지만 남편과의 생활 습관이 너무 차이가 나서 갈등도 많고 속상해요. 남편은 제대로 정리도 하지 않고 아무리 말을 해도 지금까지 퇴근해서 자기 옷을 옷걸이에 걸어본 적이 없어요.

정리 정돈을 모르고 너무 지저분해요. 남편의 뒷꽂무니를 따라다니면서 정리하는데도 이젠 지쳤어요. 얼마 전에는 제가 저녁 준비를 하느라고 썩크대 앞에서 분주하게 일을 하고 있는데 남편이 퇴근하고 들어오더니 식탁 의자 위에 옷을 다 걸어놓고 식탁 위까지 옷을 올려놓는 거예요.

너무나 화가 나서 남편과 며칠 동안 말도 하지 않고 지냈어요. 언제까지 이런 생활을 반복해야 하는지 너무나 답답하고 속상해요.

>> 이렇게 접근해보세요.

Step1 서로의 차이를 인정하기

대부분은 성격, 관점, 습관 등의 차이가 있을 때, 상대가 틀린 것으로 간주하고 ‘나라면 이럴 텐데’라는 입장으로 가까운 관계일수록 사소한 일로 갈등하기도 합니다.

배우자와의 차이는 옳고 그른 평가 기준이 아닌, 서로가 다르다는 것을 이해하고 인정하는 게 필요합니다.

● 너무 다른 남편과 아내

- 남편은 아내의 말에 공감하라: 아내는 자신의 말을 잘 들어주고 함께 공감해 주길 바란다
아내는 남편에 대한 기대 수치를 낮춰라: 남자가 자신의 말에 공감해 주기를 기대하지 말라
- 남편은 아내의 비언어적 신호에 민감해라: 여자는 표정, 말투, 분위기 등 비언어적 메시지로 자신의 감정을 표현한다.
아내는 남편에게 말할 때는 돌리지 말고 간단하게 말하라: 힘들다고 투덜되지 말고 구체적으로 요구하는 사항을 말해라
- 남편은 문제가 생기면 혼자서 고민하고 다른 사람의 이야기를 들으려 하지 않는다.
아내는 문제가 생기면 솔직히 터놓기를 원하고 자신의 감정을 표현함으로써 위로를 받고 싶어한다.
- 남편은 아내에게 '사랑한다'는 말을 자주 해라: 정서적으로 여자가 가장 자극받는 단어는 '사랑'
아내는 남편에게 '고맙다'는 말을 자주 해라: 자신이 아내에게 필요한 존재임을 원한다

(출처 : <http://pazzi.com>)

Step2 상대의 행동 동기를 부정적으로 해석하지 않기

다른 사람과 상호작용할 때 자신이 보고 믿는 것을 토대로 지각합니다. 그래서 서로의 차이점을 배우자의 잘못으로 인식하고 상대방의 동기를 부정적으로 해석하게 됩니다.

● 상대 동기를 부정적인 해석하는 자기 탐색과정

1. 배우자의 언행에 대한 자신의 해석이 대체로 부정적인지를 스스로 자문해본다.
2. 부정적인 해석이 많다고 판단되면, 부정적인 해석과 대조되는 긍정적인 근거를 배우자에게서 찾으려 의도적으로 노력한다(예를 들어, 위 사례에서 아내는 남편을 지저분하고 게으른 사람으로 보고 자신의 말을 무시한다는 생각에 화가 나있는데, 남편이 모든 면에서 그런 행동을 하는지 생각해 볼 수 있다).
3. 상대방을 부정적으로 해석하는 원인이 자신에게 있는지를 자문해 본다(완벽주의적인 성격의 배우자는 상대가 완벽하지 못할 때마다 그의 언행을 '게으르다, 무능하다, 무책임하다' 등으로 부정적으로 해석할 가능성이 높다).

(출처 : 연문희, 2003)

Step3 원하지 않는 것이 아닌 원하는 것을 표현하기

부부갈등이 있는 부부는 자신이 싫어하는 것이 무엇인지를 말하는 데에는 전문가입니다. 자신이 무엇을 싫어하는지 설명하는 것과 배우자에게 원하는 바를 설명하는 것과는 매우 다릅니다. 배우자에게 불만을 표현했을 때 자신의 의도와는 달리 상대가 오해하거나 비난으로 받아들일 수 있습니다.

이 사례의 경우, 아내는 남편에게 퇴근해서 집에 왔을 때 최소한 옷을 식탁 위에 걸쳐놓지 말고 방에다 갖다 놓으면 좋겠다고 상대에게 원하는 것을 구체적으로 전하는게 필요합니다.

2. 배우자 부모와의 관계로 인한 갈등

● 사례 2 : 배우자 부모와의 관계로 힘들어요

저는 결혼한지 9개월 됐고, 시어머님을 모시고 사는 전업주부입니다. 처음에 결혼하고 나서 집을 예쁘게 꾸며보고 싶어서 시장에 천을 끊으러 가는데, 어머니는 “또 어디를 가느냐”고 하시고 말씀드리면, 매번 “그런 것 하지 말아라”고 하셨습니다. 처음엔 그냥 “네” 그러고 넘어갔는데, 그런 것이 반복되면서 저는 제가 하고 싶은 일은 모두 거부당하는 셈이 되었습니다. 제가 하는 모든 것은 당신 방식이 아니기 때문에 부정적으로 보시는 겁니다. 우리 부부는 결혼하고 나서 이틀에 한번씩은 꼭 싸웠습니다. 100% 어머니 또는 어머니와 같이 사는 문제 때문에.

남편은 다 안다, 이해한다고 말하면서도 결국에는 “그래도 엄마한테 네가 좀 잘 해줬으면 좋겠다”라고 말합니다. 저는 요즘 시어머니에 대한 얘기만 하면 그냥 흥만 보게됩니다. 기본적으로 시어머니와의 대화 이런 건 생각할 수도 없는 일이지요. 저는 앞으로 어떻게 살아야 할까요?

>> 이렇게 접근해보세요.

Step1 배우자 부모의 노년기 이해하기

배우자의 부모는 가족생활주기에서 노년기로서 신체적, 심리적으로 사회적 노화과정을 겪어가고 있습니다. 자녀를 떠나보내면서 심한 공허감을 느끼며 노년기의 역할 상실감 등으로 소외감, 불안감이 있기도 합니다. 그러기에 부모는 자신보다 더 영향력있는 자녀의 배우자에게 질투를 느낄 수도 있습니다. 노년기의 신체적, 정서적 특성을 이해하고 무기력해져 불안해 하는 부모에게는 따뜻한 관심을 기울이는 태도가 필요합니다.

Step2 서로의 기대를 구체적으로 하기

노부모는 역할 상실에 대한 불안이 있기에 자신이 뭔가를 할 수 있다는데 매우 자부심을 가지게 됩니다.

이 사례의 경우, 며느리는 시어머니가 자신이 하는 일을 사사건건 트집잡는다고 느끼는데, 시어머니 또한 며느리가 들어와서 자신의 영역을 침범했다는 느낌을 가질수도 있습니다. 시어머니는 자신의 영역을 인정받고 싶을 수도 있으므로, 며느리는 자신의 의견을 구체적으로 표현하는 지혜가 필요합니다.

우선, 문제(다루어야 할 내용)에 대해 의견을 묻습니다. “~에 대해 어떻게 생각하세요?”라는 질문은 상대가 어떤 생각을 하는지의 정보를 알게 되므로 상대 입장을 이해할 수 있게 됩니다. 둘째, 선다형 질문으로 자신의 의견을 표현합니다. “~를 하는게 좋겠어요? 아니면 ...를 하는게 좋을까요?”이러한 방식으로 질문하면, 상대방을 위해 주려는 마음을 분명하게 전달 할 수 있고, 자신의 의견을 주장한다는 인상을 주지 않을 수 있습니다. 만약 상대방이 부정적으로 반응할 때는 생각할 수 있는 시간을 갖도록 하는게 좋습니다.

Step3 부부는 한 팀

부부는 자신들이 아닌 제 3자의 문제로 인해 관계가 악화되는 경우가 있습니다. 시댁 또는 처가 식구들과의 갈등이 있더라도 우선은 내 남편, 내 아내 편에 서야 합니다. 부부는 한 팀으로서 서로의 생각이 다르더라도 서로 협상하거나 양보하려 노력하는 태도가 중요합니다.

- 배우자가 부모에 대한 불만을 토로할 때 반격하지 말고 왜 그런 감정을 가지게 되었는지에 관심을 갖는다.
- 배우자 부모앞에서는 부모의 입장을, 배우자 앞에서는 배우자 입장을 옹호한다.
- 배우자 부모와 관련된 사항을 결정할 때는 반드시 부부가 상의하도록 한다.

3. 자녀중심의 가족관계로 인한 갈등

자녀중심의 생활의 부부는 부모역할로만(걱정과 책임으로 가득한 역할) 연관되어 있어, 부부의 역할이 방치되어 서로의 친밀감이 악화 됩니다. 또한 부부사이가 멀어질수록 부모로서도 효과적으로 기능하게 어려워집니다(신희천 외 역, 2009).

● 사례 3 : 아내에게는 아이밖에 없어요.

신혼때는 둘만의 시간도 갖고 추억들이 있었는데, 부모가 되면서 모든 것이 바뀌었다. 아내는 아이들 공부챙기고, 집안일 하느라 남편에게는 관심을 주질 못한다. 하지만 남편은 바깥에서 과감치되어 자신을 위로해 주길 기대하는데 아내는 아이의 요구에 대한 관심만 있을 뿐이다. 부부의 대화는 대부분이 서로에 대한 불평뿐이고 자신을 이해하지 못한다고 불멘소리를 자주한다. 하지만 남편이 정말 원하는 것은 부부만의 시간의 갖고 싶은 것이다.

>> 이렇게 접근해보세요.

Step1 배우자의 요구에 관심 기울이기

배우자가 원하는 요구에 관심을 갖고 충족시켜주려 노력하는 태도는 상대방에게 배려받고, 존중받는 느낌이 전달되어 부부관계에 큰 힘이 됩니다. 배우자가 무엇을 좋아하고 원하는지, 그리고 배우자에게 무엇을 해 주고 싶은지 함께 공유하는게 필요합니다.

배우자가 결혼생활에서 무엇을 원하는지 알아볼 때는, 자녀와 관련되지 않는 배우자에게만 해당하는 내용이어야 합니다.

Step2 배우자의 변화 요구보다는 내가 할 수 있는 것 하기

부부관계에 변화가 일어나려면 반드시 부부가 함께 노력해야 한다는 생각을 하게 됩니다. 그래서 배우자가 비협조적이면, 불안하여 배우자의 변화를 요구하고 그 과정에서 또 갈등을 겪기도 합니다. 배우자를 변화시켜려는 노력보다는 자신이 할 수 있는 노력을 하는 게 현실적인 선택입니다.

Step3 부부만의 친밀한 시간 계획하기

부부가 정기적으로 부부만의 친밀한 시간을 계획하여 함께 시간을 보낸다면 힘든 시기를 이겨내는 데 필요한 애정과 신뢰의 기반이 될 수 있습니다. 오직 둘 만이 있는 장소에서 배우자와 함께 부부관계를 조망해 보는 일은 매우 중요합니다. 아이들은 그런 부모를 통해 건강한 인간관계가 무엇인지 배우게 될 것입니다.

● 당신의 결혼생활은 자녀중심적인가?

- 결혼생활에서 종종 실망을 느낀다
- 가급적 배우자에게 적게 기대한다
- 결혼생활 가운데 내 감정에 많은 주의를 기울이기 어렵다
- 우리의 인생이 마치(심부름해야 할 일이 잔뜩 적혀있는) 심부름 목록처럼 느껴진다
- 마치 일을 제대로 하고 있지 않은 것처럼 느껴진다
- 배우자로부터 비난받고 있다는 느낌이 자주 든다
- 요즘 배우자에게 거의 친밀감을 느끼지 못한다
- 두 사람 사이에 즐거운 대화가 사라졌다
- 배우자와의 관계가 공허하게 느껴질 때가 있다
- 배우자에게 더 이상 중요한 사람이 아닌 것 같다
- 우리는 지금 별거 중이고, 마음이 서로 통하지 않는다
- 우리는 심도있는 대화를 나누지 않는다
- 우리는 서로 가깝다고 생각하지 않는다
- 아이들에게 체력을 모두 빼앗기고 있다
- 배우자는 내게 관심이 없는 것 같다
- 요즘 배우자는 내게 매력을 느끼지 못하는 것 같다
- 우리 사이에는 로맨스나 열정이 거의 없다
- 현재 우리가 정말 좋은 친구인지 말할 수 없다
- 배우자와의 관계에서 외로움을 느낀다

☞ 부부가 6개 이상의 항목에 '예'라고 대답했다면, 자녀중심적인 가족관계라고 볼 수 있다.

(출처 : 정준희역, 2007)

부모-자녀 갈등 다루기

자녀는 부모에게는 때로는 관심의 대상이기도 하며, 때로는 부담스러운 대상이 되기도 합니다. 많은 부모들은 부모의 역할을 충실하게 잘 이행하기를 원하지만 그것이 그리 쉽지는 않습니다. 많은 부모들은 자녀가 이 세상에서 가능한 한 행복하고 만족스러운 사람으로 자라나기를 바라지만 자녀를 양육하다보면 때로는 커다란 벽에 부딪히기도 하고, 큰 시련을 만나기도 합니다. 어떻게 하면 좋은 부모자녀 관계를 만들어 나갈 수 있을까요?



이자벨피오자(2009)는 부모 자녀간의 갈등의 원인 중 하나가 부모가 자녀를 자신의 연장으로 생각하는데 있다고 합니다. 즉, 자녀를 부모 자신의 일부로 생각한다는 것이지요. 그래서 자녀에게 자신의 인격을 투사하고 자신이 되고자 바라는 모습을 자녀가 가져주길 기대한다고 합니다. 그렇기 때문에 특히 자녀의 성과와 실패에 민감하게 반응하게 되며, 자녀에 대한 실망이 부모에게 깊은 상처가 되기도 한다는 것입니다. 자녀는 부모의 또 하나의 자아가 아니라는 점을 부모들은 잘 이해하고 인식해야만 합니다.

누구나 자신의 자녀를 사랑하지 않을 부모는 없습니다. 하지만 사랑스러운 자녀도 때로는 부모를 힘들게 만드는 경우가 종종 있습니다. 그렇다면 지금부터 부모-자녀간의 흔히 일어날 수 있는 갈등 상황에 대해 살펴보고, 보다 바람직한 부모로서 어떻게 이를 대응해야할지에 대해서 이야기 해봅시다.

좋은 부모가 지켜야 할 수칙

1. 아이들 앞에서 부부싸움은 피한다.
2. 하루에 세 번 이상 껴안아 주고 세 번 이상 칭찬한다.
3. 같은 일로 두 번 야단치지 않는다.
4. 봉사활동을 1개월에 한번 이상 함께 한다.

[출처] 동아일보 '좋은 아버지가 되려는 모임', '좋은 어머니 모임'(2001)

1. 부모의 지나친 기대로 인한 부모-자녀 갈등

● 사례 1 : 부모님의 기대가 너무 부담스러워요

저는 고 2의 남학생입니다. 앞으로 어떻게 진로를 결정해야할지 마음이 불안하고 집중이 잘 되지 않아요. 그렇다고 특별한 고민거리가 있는 것은 아니구요. 공부를 아주 못하는 것도 아니고, 친구관계에 어려움이 있는 것도 아니고, 경제적으로 어려운 것도 아니고... 다만 부모님께서 저에게 너무 잘 해주시고 큰 기대를 하시는 게 부담스러울 따름이에요.

제가 우리 집에서 장남이다보니 부모님도 동생보다 저에게 유독 관심이 많아요. 저희 어머니는 시험 때도 아니고 평소 공부할 때에도 제가 자기 전까지는 절대로 먼저 주무시는 법이 없어요. 제가 힘내라고 하시는 것을 알기 때문에 짜증도 낼 수 없어요. 아버지도 제가 대학 가는 것은 당연한 부분이고, 또 좋은 대학에 갈 수 있을 거란 믿음을 확고하게 가지고 계세요. 부모님들 앞에서 조금도 나약한 모습을 보이는 것이 힘들어요. 그러면 부모님들이 실망하시지 않을까 걱정되네요.

중학교 때까지만 해도 부모님 관심이 좋았는데 지금은 부담스러워요. 저 자신한테도 자신이 없구요. 어떻게 하면 마음 편히 공부해서 좋은 대학에 갈 수 있을까요?

>> 이렇게 접근해보세요.

Step1 자녀의 말에 귀 기울여 보세요.

- 현재 나와 자녀간의 의사소통 방법을 점검해보고, 문제점을 찾아봅시다.
- 평소 자녀와의 대화 시간이 어느 정도 되는지 스스로 점검해봅시다.
- 자녀의 이야기에 귀를 기울이고, 자녀와 눈을 맞추며 대화하는 시간을 늘릴 때, 비로소 자녀와의 갈등의 실마리는 하나씩 풀리게 됩니다.

Tip 경청이란?

상대방의 입장에 서서 상대방의 생각이나 기분을 이해하기 위해 적극적으로 듣는 태도입니다.

경청은 단순히 말의 내용을 파악하는 것에서 벗어나 상대방의 몸짓, 표정 그리고 음성에서 섬세한 변화를 알아차리고 그 저변에 깔려 있는 메시지의 감정까지 파악하는 것을 말합니다.

Step2 자녀에 대한 기대를 자녀와 함께 조정해 봅시다.

- 막연하게 자녀가 잘 되길 바라는 마음만으로는 자녀에게 큰 부담을 주게 됩니다.
- 아래의 Tip에 따라 자녀에 대한 나의 기대수준을 정리를 해 봅시다.
- 내가 자녀에게 거는 기대가 자녀의 현 상태에서 가능한 기대수준인지를 점검할 필요가 있습니다.

Tip 자녀에 대한 나의 기대수준 점검하기

- 나의 교육방식은 어떠한가?
- 나의 부모의 교육방식은 어떠한가?
- 자녀의 장점은 무엇인가?
- 내가 자녀에게 바라는 것은 적절한 것인가?
- 내가 바꾸어야 할 점은 무엇인가?
- 자녀가 바꿨으면 하는 점은 무엇인가?

출처 : 이자벨 피오자(2009)

Step3 자녀의 생각과 나의 생각을 서로 이야기 하고, 타협점을 찾아봅시다.

- 자녀를 위하는 나의 행동이 오히려 때로는 자녀에게는 큰 부담이 될 수 있습니다.

- 자녀에 대한 나의 기대수준을 점검한 뒤에는 자녀와 함께 나의 기대 수준과 자녀가 스스로 생각한 목표와 어느 정도 일치하는 지 합의해 봅시다.
- 자녀의 생각이나 자녀의 목표를 무조건 무시하거나 거부하기보다는 수용 가능한 정도의 적절한 타협이 필요합니다.

Step4 믿고 기다려주세요.

- 자녀도 자신의 인생을 책임질 만큼 성장했다는 사실을 믿어야 합니다.
- 자녀를 믿게 될 때, 자녀는 분명히 이에 걸 맞는 믿음을 주게 될 것입니다.
- 자녀를 믿고 기다리기 위해서는 이제 부모의 관심의 대상을 자녀가 아닌 부모 자신에게로 어느 정도 돌릴 필요가 있습니다.



2. 자녀의 반항으로 인한 부모-자녀 갈등

● 사례 2 : 자녀와 친해지고 싶은 아버지

안녕하세요. 저는 중학교에 다니는 아들을 둔 아버지입니다.
아들이 요즘 저한테 불만이 많은 것 같습니다. 저도 아들의 마음을 헤아리지 못하는 것은 아니지만 다 잘되라고 하는 것인데 그런 마음도 몰라주는 아들이 원망스럽고 속상하기도 했습니다. 세상이 변해 자식이 부모를 때린다고 말이 있는데 아들이 저한테 반항할 줄은 몰랐습니다. 제가 아들을 잘못 키운 것인지 아니면 제가 잘못된 것인지 모르겠습니다. 벌써부터 이렇게 대드는데 더 크면 저를 구박할 거라는 생각이 드니 아들이 두려워집니다.
저의 아버지가 매우 엄한 분이셨습니다. 성격도 불 같으시고, 욕도 많이 하셨습니다. 그러다보니 저도 자연스럽게 아버지와 비슷한 성격이라 욕을 하기도 하고, 제 눈에 아들은 부족함이 많아 자꾸 뭐라고 하고 손찌검도 하게 됩니다. 사내는 엄격하게 키워야 제대로 자기 몫을 한다고 생각합니다. 그래서 아무리 작은 실수라도 용납하지 않고 그 자리에서 반드시 따집니다.
아들은 그런 일이 있는 후에 저의 눈치를 살피지만 저는 아들과 얼굴을 마주치기 싫어 피합니다. 어떻게 하면 아들과 좀 친해지고 마음을 터놓고 이야기 할 수 있을까요?

>> 이렇게 접근해보세요.

Step1 원인 찾아보세요.

- 자녀와의 다툼에서 내가 화를 느끼는 진짜 이유를 찾아봅시다.
쉽게 우리가 자녀에게 화를 내는 이유를 살펴보면, 자녀의 행동이라기 보다는 부부관계의 문제일수도 있으며, 나의 원 부모에 대한 것일 수도 있고, 회사에서 받은 스트레스 때문일 수도 있습니다.
- 나의 원부모의 양육방식을 그대로 답습하고 있는 것은 아닌지 확인해보세요.

- 나의 부모가 나에게 했던 양육방식이 나에게 미쳤던 영향에 대해서 생각해 보세요.

나의 부모님의 양육태도로 인해 좋았던 점과 힘들었던 점을 나누어 생각해 봅시다. 어려서부터 자신의 아버지에게 비슷한 경험을 하고 성장하였다면, 아마 그 시절의 자신도 아버지가 무서워 피해 다니고 기가 죽어 살았을 것 그것을 다시 자신의 자녀에게 반복하고 있을 수 있습니다.

Step2 분노 감정 조절 해보세요.

- 아무리 좋은 의도에서 했다고 하더라도 화를 내고, 욕을 하고, 체벌을 하는 것은 바람직하지 않은 방법입니다. 체벌은 아주 단기간에만 효과가 있을 뿐입니다.

한 연구에서는 최근 6개월 내에 자녀에게 체벌을 가한 적이 있는 부모를 대상으로 설문한 결과 응답자의 54%가 자녀에게 체벌을 가한 경우의 대부분은 매를 들어서는 안 될 상황이었음을 인정했습니다.

- 분노감정을 조절하기 위해서는 어떻게 해야 할까요?


Tip 분노감정 조절하기

- 심호흡을 세 번한다. 척추 아래쪽까지 공기를 보낸다고 상상합니다.
- 욕실로 가서 세수를 하고 생각을 정리해봅니다.
- 감정이 가라앉는 다면 자녀와 스킨십을 합니다.
(나이에 따라 안거나 손을 팔에 올린다.)
- 자녀와의 스킨십이 나에게 주는 느낌에 주의를 기울입니다.
- 자녀로 인해 기뻐던 순간과 사랑을 느꼈던 순간을 머릿속으로 떠올립니다.
- 자녀와 다시 한 번 문제에 대해 이야기 해봅니다.


출처 : 이자벨 피이오자(2009)

Step3 방법을 바꿔보세요.

- 일반적으로 부모의 의도대로 자녀가 행동하고 따라주기를 원했다면 이제부터는 대화를 통해 서로의 생각이나 입장을 이해하면서 문제를 해결해봅시다.
아무리 좋은 규칙이라고 하더라도 자녀가 이를 충분히 이해하고 수용할 수 있어야 효과가 나타납니다.
- 그 동안에 내가 자녀를 양육했던 방식을 바꿔보세요.
자녀에게 쪽지나 편지를 적어보는 것도 좋습니다. 편지 안에 단순히 '요즘 힘드니?', '먹고 싶은 것이 있으면 말해봐. 먹으러 가자' 하는 식으로 일상생활의 일들을 글로 적어보는 보세요.
- 자녀와 대화노트를 만들어 보세요.
자녀에 대한 안부, 그리고 자녀에게 부탁할 일이나 당부할 일들을 적어보세요. 그저 걱정만 하면서 자녀의 눈치만 보기 보다는 어떤 방법의 대화이든 자녀와의 대화의 고리를 끊지 않는 것이 중요합니다.

 **Tip** 자녀에게 편지 쓰기


- 자녀에게 편지를 쓰는 것을 너무 어렵게 생각하지 마세요.
- 편지에 앞쪽에는 무엇이 자녀와 나 사이의 관계를 멀어지게 만들었는지, 그래서 나는 어떠한 노력을 했었는지, 내가 왜 이 관계를 회복하고 싶은지에 대한 것을 적어보세요.
- 다음으로 자녀가 겪었을 어려움을 헤아려 주세요.
- 마지막으로 자녀에게 하고 싶었던 말을 정리해서 적어보세요.

 **Tip** 간단한 문자 메시지 보내기

- 요즘 자녀들은 핸드폰 문자에 익숙합니다.
- 어렵지만 마음을 담은 문자를 보내보세요.
- 짧은 문자를 통해서도 자녀와 좋은 관계를 만들어 나갈 수 있습니다.

Step4 자녀와의 대화를 시도해보세요.

- 자녀의 반항에 대해 서운해 하기보다는 오히려 이번 기회를 자녀의 마음을 이해하는 기회로 삼는다면 자녀와의 관계가 더욱 돈독해질 수 있습니다.
- 자녀는 부모가 먼저 손을 내민다면 분명 달라질 것입니다.
- 이제는 한 인격체로서 자녀를 대하고 때로는 친구처럼, 때로는 부모로서, 때로는 선배처럼, 대한다면 부모로서의 권위는 저절로 생기게 됩니다.

 **Tip** 대화의 원리 4가지

원리 I : 진솔한 마음 전하기

- 진솔한 마음을 전하기 위해서 자녀와의 관계에서 경험하는 느낌, 생각을 있는 그대로 인식합니다. 자녀에 대한 분노, 좌절, 의심 등의 부정적인 측면까지도 왜곡하지 않고 인정합니다.

원리 II : 자녀의 모습 받아들이기

- 자녀를 한 인간으로 존중하기 때문에 자녀의 감정, 사고, 행동을 평가하거나 판단하지 않은 상태에서 자녀의 감정, 사고, 행동을 있는 그대로 받아들이는 것을 말합니다. 자녀 모습을 받아들이기 위해서 자녀의 성취, 경험, 잠재능력을 있는 그대로 수용합니다. 부모 자신의 평가기준을 개입시키지 않습니다.

원리 III : 자녀 마음에 들어가기

- 자녀의 마음에 들어가기 위해서 진실로 자녀의 마음을 알아보려는 정성어린 태도와 자녀의 감정을 이해하는 능력을 기릅니다. 태도 자체가 중요한 것이며 표현기법은 이러한 태도의 자연스러운 결과입니다.

원리 IV : 구체적으로 이해하기

- 구체적으로 이해하기는 자녀와 대화할 때 애매모호한 표현이나 일

반적이고 추상적인 말들을 최소한으로 줄이고 실제적이고 사실적인 내용을 중심으로 대화가 이루어지도록 질문하고 이야기하는 것입니다. 구체적으로 이해하기 위해서 자녀의 이야기를 적극적으로 경청하고 우선 마음을 공감해 준 후, 자녀의 이야기 중 애매모호하거나 이해되지 않는 부분을 질문합니다.

- 자녀의 힘을 북돋우는 대화(2000)

3. 소원한 가족관계로 인한 부모-자녀 갈등

● 사례 3 : 소원한 가족관계

직장을 다니고 있기 때문에 아이와 보낼 시간이 부족해서 걱정이 됩니다. 내년에는 중학교에 입학도 하게 되고 사춘기에 접어들게 되면 신경 쓸 일이 한두 가지가 아닐 것 같은데, 집안 형편상 직장을 그만두기도 어려울 것 같고요. 요즘 들어 부쩍 말도 없고, 저하고 얘기하는 것도 그냥 시큰둥하기만 합니다. 저도 사실 집에 돌아오면 집안 일하다가 낮에 직장에서의 일 때문이라도 너무 피곤해서 그냥 대충 정리하고 잠자리에 들기가 바쁘고요 아침에도 애들 아침도 겨우 차려주기 바쁘게 출근해야 하니 아이와 제대로 얘기할 시간도 없어요.

아이도 제게 화가 난 것 같기도 하고 사춘기를 시작하느라고 그러는지 저한테 옛날처럼 이것저것 물어보거나 얘기하기를 별로 좋아하는 것 같질 않아요. 자꾸 저하고 거리를 두려고 하는 것 같기도 하고... 제가 바빠서 아이한테 소홀한 건 사실이지만 막상 아이도 저에게 별 관심을 두질 않고 가까이 하지 않으려고 하는 것 같아서 솔직히 좀 섭섭한 마음도 드는 게 사실이고요. 어떻게 하면 아이가 제게 마음을 열까요?

>> 이렇게 접근해보세요.

Step1 자녀의 특성 파악하기

- 자녀들은 성장하면서 나이에 따라 다른 욕구를 가지게 됩니다. 부모로서 이해할 수 없거나 어찌할 바를 몰라서 건디기 힘들어 하는 자녀들의 행동 가운데 많은 것들이 자녀들의 나이와 관련이 있습니다.
- 부모가 자녀의 발달에 따른 변화를 알지 못한다면, 어느 날 갑자기 변화하는 자녀에 대해서 받아들이기 힘들 것입니다.
- 자녀의 성장에 따른 변화를 잘 이해하고 있다면, 부모님의 관심을 자녀가 간섭으로 받아들이게 해서 오히려 더 멀어지는 역효과를 내지 않을 수 있습니다.
- 무조건 자녀를 붙들고 어떤 얘기를 하는 것만이 자녀에게 관심을 두는 것은 아니며, 부모가 자녀에게 무관심하지 않고 늘 신경 써주고 있다는 것만으로도 충분할 때가 많습니다.

Step2 좋은 엄마 되기

- ‘좋은 부모’란 대개 경직되어 있는 고정관념일 경우가 많습니다. 항상 웃는 얼굴로 자녀가 원하는 것이라면 무엇이든지 들어주는 부모는 결코 좋은 부모가 아닙니다.
- 부모는 항상 ‘최고 상태’에 있을 수 없습니다. 누구도 부모가 완벽해질 기대하지는 않는 답니다. 다만 자신의 잘못을 깨닫게 되었다면 그 잘못에 대해 솔직히 시인하고 용서를 구하는 것이 더 인간적인 좋은 부모의 모습입니다.
- 만일 너무 많은 스트레스로 부모의 역할을 해내기가 쉽지 않다면 주변에 도움을 청하세요.
제 삼자를 개입시키면 스트레스를 줄일 수 있으며, 필요에 따라서는 주변 가족의 도움 혹은 아동청소년상담기관의 도움을 받는 것이 더 좋은 방법이 될 수 있습니다.

Step3 주말을 활용하기

- 바쁜 직장생활로 주중에 시간이 없다면 주말을 활용해보세요.
- 자녀들이 부모님들에게 바라는 것은 어떤 특별한 것이 아니라 일상적인 것이나 단순한 것에도 관심을 보여주는 모습입니다.
- 좀 더 여유가 있다면 한 달에 한 번이라도 함께 외출하여 자녀가 요즘 어떤 것에 관심 있어 하고 흥미를 가지고 있는지 등 자녀와의 유대감을 가질 수 있는 시간을 가져보세요.
마같이 나가면 자녀 마음에도 여유가 생겨 부모와 대화할 수 있는 마음을 열기가 더 쉬워질 수도 있습니다.

Step4 상황을 인정하고 나를 격려하기

- 엄마의 직장생활로 인하여 생기는 물리적인 불편함에 대해서 미안해하기 보다는 그 점에 대해서 양해를 구하고 자녀를 이해시키는 것이 엄마와 자녀를 위해서 바람직합니다.
- 엄마가 완벽한 인간이 아닌 이상 전부를 다 해줄 수 없다는 것을 자녀도 알아야 엄마로부터 서서히 독립하는 법을 터득할 수 있습니다. 모든 것을 엄마에게 의존하게만 하시면 엄마가 그 모든 것을 해주지 못했을 때는 엄마를 원망하는 마음만 생기기 쉽다. 따라서 직장생활 때문에 도저히 해줄 수 없는 부분에 대해서는 스스로도 포기 하고, 그 부분에 대해서 자녀를 이해시켜 자녀 스스로 해결책을 찾아나가는 연습을 하게 하는 것이 좋습니다.
- 마지막으로 바쁘고 힘든 상황 속에서도 열심히 가정생활과 직장생활을 병행하고 있는 자신을 위해서도 격려의 시간을 가질 필요가 있습니다.

Tip 가정폭력이란?

가정구성원 사이의 신체적·정신적 또는 재산상 피해를 수반하는 행위를 가정폭력이라 한다.

Tip 아동·청소년학대란?

보호자를 포함한 성인에 의하여 아동·청소년의 건강과 복지를 해치거나 정상적 발달을 저해할 수 있는 신체적, 정신적, 성적 폭력 또는 가혹행위 및 아동의 보호자의 의하여 이루어지는 유기와 방임을 말한다.

Tip 아동학대 유형

- 부모 또는 가족구성원이 자식 등 아동을 폭행 또는 집안 등에 가두어 두는 경우
- 부모 또는 가족구성원이 자식 등 아동을 돌보지 않고 유기, 학대를 하거나 만16세 미만의 자를 생명 또는 신체에 위험한 업무에 사용할 사람에게 인도하는 경우
- 부모 또는 가족구성원이 자식 등 아동(만 18세 미만)에게 구걸을 시키거나 아동을 이용하여 구걸하는 경우
- 가족구성원이 아동을 폭행, 협박하여 금품을 갈취하거나 신체·주거를 수색하는 경우
- 부모 또는 가족구성원이 자식 등 아동에 대해 모욕적인 언사나 명예를 훼손하는 얘기를 하는 경우

자녀 간 갈등 다루기

자녀수, 성별, 태움과 상관없이 아이들에게 공통된 어려움이 있다면 바로 부모를 공유해야 한다는 것입니다. 형제는 집, 가족, 부모를 공유하면서 서로 분리될 수 없고, 반복적으로 마주치는 관계를 맺고 있어서 서로에게 좋은 친구가 되기도 하고, 악영향을 미치는 부정적 관계를 형성하기도 하지요.

자녀들은 부모가 다른 형제자매에게 보이는 관심의 양에 따라 자신의 가치를 판단하기 마련입니다. 때문에 어렵지만 부모는 모든 자녀를 똑같이 사랑해야 합니다. 다른 경쟁과 갈등과는 달리, 자녀 간에서의 그것은 일시적이거나 단순한 통과 의례가 아닌 끝이 없는 과정이며, 이는 어릴수록 더욱 심각합니다. 그러므로 부모는 자녀들에게 부모의 마음속에는 너희들 각자를 위한 특별한 자리가 있음을 알려주어야 합니다. 그리하여 자녀들이 가족 안에서 각자의 특별한 자리를 찾을 수 있을 때, 비로소 그들이 세상에 나아가서도 자신의 자리를 찾을 수 있는 것입니다.

이 장에서는 자녀 간 갈등의 유형을 알아보고 그에 대한 사례를 살펴볼수록 하겠습니다. 자녀 간 갈등의 유형은 자녀의 출생순위에 따라 자녀들의 성향이 다르고 감정양식 또한 달라지는 바, 자녀 간 갈등 유형을 ‘동생에게 질투하는 경우’, ‘형이나 누나(혹은 오빠나 언니)에게 치이는 경우’, ‘중간에 끼인 경우’ 이렇게 세 가지로 나누어 보았습니다.

이제 각각의 유형에 대한 대표적인 사례를 살펴보고 바람직한 부모로 나아가기 위한 단계를 살펴보도록 하겠습니다. 이러한 단계를 따라가다 보면 우리 모두가 어느새 바람직한 부모의 모습이 되어있지 않을까요?

1. 동생에게 질투하는 경우

● 사례 1 : 동생을 너무 미워해요.

얼마 전에 큰애 방을 청소하다가 우연히 일기장을 보게 됐는데 동생이 없어졌으면 좋겠다는 내용이었어요. 너무 놀랐어요. 가끔씩 다투기는 해도 그 정도로 동생을 싫어하는 줄은 정말 몰랐어요.

큰 애가 어렸을 때에도 작은 애만큼 잘 해줬는데. 어쩔 동생이 사라졌으면 좋겠다고 일기에 쓰다니. 동생 혼자 두고 밖에도 못 다닐 것 같아서 걱정이예요. 가끔 싸울 때는 살짝 꼬집고 미는 정도라 그냥 말로 혼내기만 했는데 앞으로는 어떻게 해야 할지 모르겠어요.

부모는 보다 어린 아이, 약한 아이에게 더 마음이 쓰이기 마련이지요. 그런데 이럴 때 큰 아이가 동생에게 심한 질투를 하면 당황스럽기도 하고 때로는 동생을 괴롭히는 큰 아이가 밉기도 할 것입니다. 자신도 어릴 때 이미 받은 애정이면서 동생에게는 주지 말라니 답답하기도 하지요. 질투가 지나쳐 다시 아기가 된 듯 퇴행하는 모습을 보면 부모는 어이가 없기도 하고 이러다 아이가 잘못되는 것은 아닌지 몹시 걱정되기도 합니다.

자, 이렇게 동생에게 질투를 하는 아이 어떻게 하면 좋을까요?

>> 이렇게 접근해보세요.

Step1 아이의 입장이 되어보기(공감하기)

공감이란?

타인의 사고(思考)나 감정을 자기의 내부로 옮겨 넣어, 타인의 체험과 동질(同質)의 심리적 과정을 만드는 일(네이버 국어사전)

공감적 이해란?

감정, 신념, 욕구, 바램, 가치관 등을 포함하여 상대방의 내적 경험과 주관적 세계를 상대방의 입장에 서서 이해하는 것(한국청소년상담원, 2000)

잠시 동생을 둔 큰 아이의 입장이 되어보기로 합시다. 혼자 부모님의 사랑을 독차지하던 아이는 어느 날 ‘동생’이 생깁니다. 엄마는 뭐든지 형이니까 언니니까 양보하라고 하지요. 그리고 웬지 나보다 더 동생을 많이 안아주는 것 같고 동생을 더 예뻐하는 것 같기도 합니다. 동생이 너무나 알뜰하게 굴어서 한 대 쥐어박아주면 어김없이 아빠나 엄마에게 혼나고 매를 맞기 일쑤입니다. 자, 나는 과연 어떤 마음일까요?

그렇습니다. 억울하고 속상하고 동생을 사라지게 할 수만 있으면 그러고 싶은 마음이 들기도 할 것입니다. 동생만 없다면 다시 내가 행복해질 수 있을 거란 생각도 들 것입니다. 이런 아이에게 부모는 어떤 얘기를 해주어야 할까요?

Step2 아이의 마음을 말로 읽어주기

아무리 마음으로 이해해도 그것이 아이에게 전달되지 않는다면 아무 소용이 없습니다. 사랑은 마음이 아니라 말로 전해진다고 해도 과언이 아니지요. 아내가 남편의 사랑을 굳이 말로 확인하려는 것처럼, 아이들도 부모의 사랑을 말로 확인하고 싶어 합니다. 우리가 이해한 그대로 아이의 마음을 읽어주도록 합시다.

ex) 한별아, 요즘 한울이가 너무 알뜰고 싫지? 엄마나 아빠도 한별이 보다는 한울이 편만 드는 것 같고... 뭐든지 동생한테 양보하라고 하니깐 속상하기도 할 거야. 혹시 엄마아빠가 한울이를 더 사랑한다고 오해하는 건 아니니?

Step3 부모님의 사랑을 표현해주기

동생에게 부모님을 빼앗긴 것 같다고 생각하는 아이에게 부모님의 사랑을 표현해줍니다. 지금은 어린 동생에게 많은 관심을 보이는 것처럼 느껴질 수도 있지만, 너 역시 동생과 같은 나이에는 부모님의 관심을 많이 받았고, 심지어 그때는 너 하나였기 때문에 어느 누구보다도 많은 사랑을 받았음을 알려주는 것입니다. 아이와 함께 어린 시절, 부모님과 행복했던 사진 또는 영상을 보면서 둘만의 시간을 가져보는 것도 좋은 방법입니다. 때로는 동생 없이 큰 아이에게만 온전히 사랑을 쏟을 수 있는 시간을 할애해줍니다. 주변의 친척이나 친구에게 작은 아이를 잠시 맡기는 것도 한 예일 수 있습니다.

Step4 형(누나)로서의 위신을 세워주기

아이에게 동생은 너의 거울임을 알려줍니다. 그래서 아이가 어떤 말을 하거나 행동을 할 때 동생은 고스란히 따라하게 된다는 것을 말이지요. 네가 동생에서 나쁜 말을 하면 동생은 또 너에게 버릇없이 굴게 되고, 동생을 밀치거나 때리면 동생은 형(누나)을 때리려하거나 그게 안 되면 엉엉 울어버리게 된다는 사실도 얘기해줍니다. 대신 아이가 동생에게 도움을 주었을 때 크게 칭찬해주시고, 동생이 버릇없이 굴 때는 따끔하게 혼도 내어서 아이가 동생에서 형(누나)로서의 체면을 세울 수 있게 도와주도록 합니다.

Step5 건강하게 화 풀기

때때로 동생이나 부모님께 서운하고 화가 나는 마음을, 아이는 어린 동생에게 화풀이를 하게 될지도 모릅니다. 이렇게 화가 날 때 건강하게 해소할 수 있는 방법을 알려주면 많은 도움이 됩니다. 아이의 마음속에 가득 차 있는 화를 충분히 빼내어 그 안에 즐거운 마음, 행복한 마음을 담을 수 있도록 부모가 도와주세요. 밖에 나가 신나게 한바탕 운동하며 놀거나 샌드백 또는 인형을 안전한 공간에서 마구 때려보는 것도 좋습니다. 혹은 놀이처럼 신문을 마구 찢어보거나 공기가 들어있는 비닐을 콧속 터뜨리는 것도 속이 시원해지는 방법이 되지요.

스스로 하는 스트레스 해소법

1) 취미생활을 만들자

자신이 좋아하는 취미에 할애하는 시간을 늘리고 몰두함으로써 스트레스로부터 잠시 멀어지자.

2) 일상에 작은 변화 만들기

일상에서 지나치는 것들에 대해 관심을 갖고 좀 더 애정을 가져보자. 지하철이 아닌 버스를 타면서 창 밖 풍경, 하늘, 사람들을 보는 것도 좋다.

3) 누구보다 소중한 자신에게 작은 선물주기

스트레스를 받으면 자꾸 자신이 작게 느껴진다. 이럴 때 자신에게 칭찬과 격려의 선물을 주자. 오로지 자신만을 위해 특별한 요리를 먹거나 근사한 공연을 보는 것도 좋다.

4) 스트레스 상황을 대비한 철저한 준비하기

갑작스러운 스트레스 상황이 닥쳤을 때 기분을 바꿀 수 있는 자신만의 방법을 만들어서 얼른 사용해보자. 여러 상황을 대비해 놓으면 더욱 좋다.

5) 울고 싶은 땀 실컷 울기

스트레스가 너무 심하고 속상할 때는 눈물을 애써 참지 말고 엉엉 소리내어 울어보자. 실컷 울면 몸속의 압력이 낮아지고 후련함을 느낄 수 있다.

6) 신나는 수다 한 판 떨기

가까운 사람과의 수다는 스트레스 해소 방법 중에서도 가장 좋은 방법! 스트레스는 자신의 행위가 칭찬 등의 보상으로 이어질 때와 사람 간의 관계를 통해 풀리는 특성이 있다.

*** 출처: <http://blog.naver.com/myassetlove> 별군이야기 중

2. 형이나 누나(혹은 오빠나 언니)에게 치이는 경우

● 사례 2 : 작은딸의 불만이 가득합니다.

저에게는 두 딸이 있습니다. 첫째는 고 1이고 둘째는 중 2입니다. 둘째가 언제나 언니가 쓰던 것만 물려준다고 불만이 가득합니다. 언니가 조금 더 크다 보니 옷이랑 여러 가지를 큰애한테 맞게 구입을 할 경우가 많지요. 또 같이 사용할 물건을 살 때도 따로 사 달라고 떼를 씁니다. 생활 가계부에 맞게 살다보니 그럴 수밖에 없는데 항상 짜증을 내니 저도 작은애에 대해 섭섭할 때가 많습니다. 이런 경우 어떻게 해야 하나요?

부모의 입장에서는 첫아이 때 책이며 옷이며 많은 지출을 했기 때문에, 작은 아이는 되도록 큰 아이의 것을 물려받도록 하곤 합니다. 그런데 대부분의 아이들은 형/누나 또는 오빠/언니의 것을 물려받기를 원하지 않지요. 자신들도 새 것을 원하는 것입니다. 이렇게 사사건건 자신의 것, 새 것을 주장하는 아이가 부모 입장에서 반갑지 않은 것입니다. 아이 마음이 이해가 되면서도 그렇다고 첫아이처럼 다시 새롭게 해줄 수는 없는 노릇이니 말이지요. 떼를 쓰는 작은 아이, 어떻게 하면 좋을까요?

>> 이렇게 접근해보세요.

Step1 아이의 입장이 되어보기(공감하기)

이번에는 작은 아이의 입장이 되어보기로 합니다. 언니는 새로 학교에 들어갔다고 교복이며 체육복을 새로 사는데, 자신은 언니가 입었던 교복을 수선하여 입으라고 합니다. 언니가 입던 교복은 친구들의 것에 비해 색도 바래고 웬지 더 촌스러운 것 같기도 합니다. 심지어 언니의 교과서, 교복 등을 물려받게 하려고 엄마가 일부러 같은 중학교에 입학시킨 걸까.. 하는 생각마저 듭니다.

Step2 아이의 마음을 말로 읽어주기

자, 그럼 아이의 마음을 공감한대로 얘기해볼까요?

ex) 한올아, 자꾸 언니의 것을 물려받는 게 짜증나지? 친구들처럼 새 교복도 입고 싶고 깨끗한 새 책도 보고 싶을 텐데, 엄마가 네 입장이라도 싫긴 할 것 같아. 네가 원해서 동생이 된 것도 아닌데, 차라리 내가 언니였으면 하는 생각도 들 거야, 그치?

Step3 부모님의 입장과 감정을 솔직하게 전달하기

혹시 가정형편을 고려해주지 않는 아이가 속으로 서운하지만, 이것에 대해 솔직하게 얘기하기 보다는 철없는 아이를 혼내거나 비난만 해오지는 않았나요? 아이에게 솔직하게 얘기하면 생각보다 아이는 부모를 많이 이해하게 된답니다.

ex) 엄마도 우리 한올이에게 항상 새 것으로 남보다 더 좋은 것으로 해주고 싶은 마음이 있어. 그치만 마음처럼 모든 것을 다 해주기에는 형편이 안 되고, 아낄 수 있는 것은 아끼고 그 돈으로 다른 것에 쓰려고 하는 거지. 이를 테면 한올이가 한별이의 것을 물려받을 수 있는 것을 최대한 받아서 사용하고, 대신에 그만큼 절약한 돈으로 한올이 학원비에 보탬다던지 한올이가 꼭 가지고 싶은 것을 해주려는 마음인 거야. 그동안 엄마가 한올이가 아마 다 알고 있겠지.. 하고 충분히 설명해주지 않은 것도 있어서 한올이가 속상하긴 했을 거야. 이제 엄마 아빠를 조금은 이해할 수 있겠니?

Step4 형/누나 혹은 오빠/언니가 있어 좋은 점 알려주기

이제 부모님이 아이의 입장을 이해하고, 아이도 조금은 마음을 열었다면, 다음으로는 아이에게 형/누나(혹은 오빠/언니)가 있어서 좋은 점을 알려주기로 합니다. 요즘 외동이가 많은데, 때로는 모든 것을 독차지하는 외동이 친구가 부러울 수도 있습니다. 이런 아이에게 외동이가 아니어서 얻을 수 있는 장점을 알려주세요.

- 친구는 싸우면 남이지만, 형제/자매는 다투더라도 여전히 가족이다.
- 새로운 학년이 되었거나 상급학교로 진학할 때 등 형제/자매는 좋은 정보제공자가 될 수 있다.(나중에 화장하는 방법도 쟈 먼저 알게 될 걸?)
- 누가 나를 괴롭히거나 때린다면 형제/자매가 내 편이 되어 힘을 줄 것이다.

Step5 동생으로서 사랑받는 방법 알려주기

그동안 불만이 많았던 작은 아이가 큰 아이하고도 티격태격해왔다면, 이제는 언니에게 사랑받을 수 있는 방법을 알려주도록 합니다. 언니는 동생이 강하게 나올수록 싫어하게 되지요. 대신 언니에게 애교 있는 모습으로 무엇을 물어본다던가 도움을 청하게 된다면, 딱 잘라 거절할 수 있는 언니는 드물 것입니다. 아이가 잘 못하거나 어려워하는 것이 있을 때 부모님이 잘 들어보시고, 언니가 도와줄 수 있는 것이라면 슬쩍 이렇게 얘기해보세요. “아, 그거? 저번에 보니까 한별이가 잘하던데, 가서 언니한테 도와달라고 얘기해봐. 예쁘게 웃으면서 말하는 거 잊지 않았지? ^^ ”

3. 중간에 끼인 경우

● 사례 3 : 중간에 끼어 피해를 받는 것 같다고 합니다.

저에게는 3명의 아이가 있습니다. 대학교 1학년인 아들, 고등학교 3학년인 아들, 그리고 막내인 고등학교 1학년 딸입니다. 3남매는 어릴 때부터 아래위로 많이 다투며 자랐습니다. 그래서 저나 남편이 야단도 많이 치곤 했지요. 그런데 그중에서도 가운데 아이가 유독 불만을 얘기하고 있습니다. 아이 말로는 어릴 때부터 언제나 자기만 야단을 들어야 하는 대상이었다고 합니다. 엄마아빠가 저한테 “넌 동생이 형에게 왜 그러니?”, 혹은 “오빠가 되어서 그렇게 밖에 못하니”라는 말을 했었다나요? 그래서 그런가 항상 피해의식이 있고, 사소한 일에도 발끈하곤 합니다. 이런 아이다보니 부모인 저도 아이를 대할 때마다 조심스럽고 때로는 짜증이 나기도 합니다. 나름대로 공평하게 대한다고 하는데 자신만 피해를 받는 것 같다고 하는 아이에게 어떻게 해주어야 할까요?

열손가락 물어 안 아픈 손가락 없다는 말이 있지요? 자식사랑에 대한 공평함을 강조한 말인데, 당사자인 손가락들은 그렇게 생각하지 않는 가 봅니다. 각자 자신이 더 아프다고 아우성이니 말이죠. 감정은 지극히 상대적이어서 내가 느끼는 것만큼 상대방이 느끼지는 못할 수도 있지요. 더구나 나름대로 공평하게 대했다고 자부했던 부모에게 억울하다는 자녀는 당황스럽기도 할 겁니다.

불만이 많은 우리 아이 어떻게 하면 좋을까요?

>> 이렇게 접근해보세요.

Step1 아이의 입장이 되어보기(공감하기)

샌드위치 같이 형과 동생 사이에 끼어있다고 느끼는 아이의 입장이 되어 봅시다. 형이나 동생과는 달리 아이는 두 가지의 역할을 모두 수행해야 합니다. 형과 있을 때는 형에게 버릇없이 굴면 안 되고 착한 동생이 되어야 하고, 또 동생에 대해서는 따뜻한 오빠의 역할을 해야 하는 것이지요. 때마다 역할을 바꿔야 하는 아이는 혼란스럽기도 하고, 버겁다고 느낄 수도 있을 것입니다.

Step2 아이의 마음을 말로 읽어주기

ex) 한올아, 엄마 아빠가 어쩔 때는 “넌 오빠가 된 게 한빛이한테 왜 그러니? 좀 어른스럽게 굴어라!”라고 하고, 또 어쩔 때는 “형한테 버릇없이 그게 뭐야! 좀 고분고분하게 굴어라!”라고 해서 혼란스럽지? 괜히 중간에서 너만 불리해지는 것 같아 심통도 날 거야. 혹시 가족 안에서 네 편은 없다고 여기는 건 아니니?

Step3 “네가 최고야!”라고 말해주기

그동안 피해의식이 많았던 아이에게 가장 필요한 것은 사실 부모가 제일 사랑하는 것은 너이고, 네가 최고라는 말일 것입니다. 아이들이 모두 있을 때 이 얘기를 했다가는 오히려 더 큰 분란이 일어나겠지요? 가운데 아이만 따로 불러서 엄마 아빠도 셋 중에 네가 가장 힘들 거라고 생각하고 네가 중간에서 훌륭하게 해나가고 있는 것이 자랑스럽다고 얘기해주세요.

Step4 형이나 동생이 가질 수 있는 단점 알려주기

더불어서 자신만 피해를 입고 있다고 오해하는 아이에게 형이나 동생이 가질 수 있는 단점, 즉 가운데 있기 때문에 얻을 수 있는 장점도 있음을 알려주세요.

- 첫째는 뭐든지 가장 먼저 해야 하는 부담감과 책임감이 있다.
- 막내는 뭐든지 가장 나중에 취하게 되고, 부모님이 어리게만 보게 된다.
- 가운데는 상대적으로 자유로운 의사결정이 가능하다.
- 형과 동생의 사이에서 중재를 하는 다리 역할을 함으로써 둘 다와 좋은 관계를 유지할 수 있다.

Step5 형제·자매가 함께 해결하여 성취감을 얻는 경험 제공하기

세 아이가 모여 무언가를 함께 하는 기회가 있었나요? 아이들이 서로 상의하여 실천할 수 있는 기회가 주어진다면 그 과정에서 자연스럽게 의견조율을 하고 협동하는 경험을 하게 될 것입니다. 짧은 여행이나 나들이 등의 아이들이 좋아할 수 있는 계획세우기를 아이들 스스로 해보게 하세요. 부모님의 지지 속에서 계획이 잘 실천된다면 끈끈한 우애는 저절로 만들어지게 될 것입니다.





한 가지 더!!

‘부모가 반드시 피해야 할 3가지’와 ‘효과적인 꾸중하기’를 알아보도록 합시다!

부모가 반드시 피해야 할 3가지

1) 지나친 일반화의 말

‘너는 맨날 그걸 틀리니?’ 이와 같은 말은 부정적인 행동을 강조하게 되고 긍정적인 행동을 무시당하게 되므로 행동을 고치려는 자녀의 동기를 저하하고 자녀에게 좌절감을 불러일으키게 된다.

2) 침묵

부모도 사람이므로, 매우 화가 나거나 제대로 말을 할 수 없을 정도로 혼란스러운 감정 상태에 있다면 오히려 자녀와 이야기하는 것을 연기하는 것이 좋다. 그러나 일방적으로 침묵하다가 갑자기 자녀의 잘못을 들추어내면 자녀는 잘못을 고칠 의욕을 상실하게 된다. 따라서 ‘엄마는 지금 매우 화가 나서 잠시 말하고 싶지 않아. 1시간 후에 이 문제에 대해서 다시 이야기 하자꾸나.’와 같이 부모의 의사를 분명하게 전달해주어야 한다.

3) 폭력적 위협

‘다시 한 번만 그러면 가만 안 둘 거야.’와 같은 표현은 자녀에게 위협적이며 공포를 불러일으킬 수 있다. 조금 나이 먹은 아이들은 실제로 그런 일이 일어나지 않았을 경우, 부모의 말에 대해서 신뢰감을 잃게 되고 부모의 위협을 무시하게 된다. 또한 보다 어린아이들은 부모에 의해 위협을 당할 경우, 그들은 자신이 그런 벌을 받아야 할 만큼 매우 나쁜 아이임에 틀림없다고 단정 지을 수도 있다.

*** 출처: 한국청소년상담원 ‘고민해결백과’

효과적인 꾸중하기란?

- 1) 행동에 대한 비판이나 판단을 배제한다. 객관적인 언어로 행위를 묘사한다.
'방청소를 하지 않았구나.' '오늘 숙제를 아직 하지 않았니?' '오늘은 늦잠을 잤네.'
- 2) 행동을 바꾸어야 하는 이유를 말해주되, 이때 간단명료하게 요점만 이야기한다.
'엄마는 지금 피곤해서 너의 방 청소를 해 줄 수 없어'
'지금 숙제를 안 한다면 밤늦게 하거나 못하게 될 거야.'
'나는 네가 일찍 집에 돌아왔으면 좋겠다.'
- 3) 자녀의 감정, 노력, 곤경, 동기를 인정해준다.
'네가 얼마나 화가 났는지 엄마는 알아.'
'그 친구들에게 정말 호되게 당한 모양이지?'
'너는 어떻게든 잘해보려고 그런 일을 했겠지.'
- 4) 무엇을 바라는지 분명하고 구체적으로 이야기한다.
'지금 엄마 설거지하는 것을 도와주었으면 좋겠다.'
'당장 너희들이 싸움을 멈췄으면 좋겠다.' '힘들지만 지금 숙제를 해라'
- 5) 꾸중할 때 가능하면 몇 가지 대안을 제시하고 자녀 스스로 선택하도록 한다. 선택을 할 수 있도록 해주면 자녀들은 자신들이 스스로 상황을 조정할 수 있다는 자신감을 갖게 된다. 한편, 자녀들이 선택한 결과를 수용하고 바람직한 행동을 보여주었을 경우 부모가 즉각적이며 충분한 보상을 주는 것을 잊지 말도록 하자.

※ 명심하실 것은 언제 어느 때라도 자녀들의 긍정적인 행동이나 동기에 초점을 맞추어야 한다는 것이다. '좋은 행동'이나 '좋은 행동을 하려는 동기와 노력'은 되도록 많이 칭찬받고 강화 받아야만 한다. 꾸중할 때 나쁜 점뿐만 아니라 좋은 점도 반드시 언급해주도록 한다.

*** 출처: 한국청소년상담원 '고민해결백과'

건강한 가족 만들기

1. 건강한 가족이란?

건강한 가족이란 가족 구성원 모두가 행복한 가정을 말합니다. 가족 중 한 사람의 강한 힘들로 인해 가족이 유지되거나, 어느 한 사람의 희생으로 다른 가족 구성원들이 만족해하는 가족은 건강한 가족이라고 보지 않습니다. 부부와 부모자녀, 모두가 행복감이 높고, 서로 신뢰하며, 서로의 요구와 기대를 충분히 만족시켜주고 있는 가족이 건강한 가족입니다.



건강한 가족은 건강한 인간을 만듭니다. 가족은 인간을 만들어내는 근원적 집단이기 때문입니다. 건강한 가족에서 살아가는 개개인들은 외부 사회에서 억압당하거나 소외되는 일이 있어도 가족 내에서 인정받고 사랑받고 용서받고 용기가 북돋아져서 심리적·사회적으로 건강하게 됩니다. 한 개인의 건강함은 개인의 신체적·심리적·사회적·도덕적으로 건강함을 의미합니다. 마찬가지로 한 가족의 건강함은 가족원들이 신체적·심리적·사회적·도덕적으로 건강하여 하나의 집단, 체계 즉 공동체로서 든든함을 말합니다.

개인이 건강하다 함은 외부의 환경변화에 적응력이 강한 것을 의미하는 것과 같이 가족이 건강하다 함은 외부의 자극이나 변화에 긍정적으로 대처해 나가는 가족을 의미합니다. 건강한 가족이란 가족원간에 서로 협동하고, 인내하고, 그리고 타협해서 공동체로서의 유대감을 다져가는 그러한 가족을 말합니다(한국가족상담연구소, www.consult.or.kr/healthy1_1.html).

건강한 가족이란 가족원 개개인의 건강한 발달을 도모하고, 가족원간의 상호작용(의사소통, 의사결정, 스트레스 대처 등)이 원만하여 집단으로서의 가치체계를 공유하며, 친족·사회체계와도 원활한 상호작용을 이루면서 생활해 가는 체계이라고 할 수 있습니다. 건강한 가족은 가족구성원이 갖는 다양한 특성과 상이점에 관심을 갖고 수용하며, 어려운 상황에서도 긍정적인 면에 초점을 두고 대처해 나가고 문제로 인해 가족구성원이 서로 분리되는 것이 아니라 더 강한 결속력을 보입니다(김명자 외, 2006). 즉 가족원의 인격을 서로 존중하고 가족원의 상호작용(대화체계, 역할체계)이 잘 이루어져서 체계(공동체)로서의 균형을 잘 유지하고 있는 가족입니다.

건강한 가족은 태어나는 것이 아니라 만들어지는 것입니다. 가족의 형성으로 자연스럽게 이루어지는 것이 아니라 가족원들의 의식적인 노력과정을 통해 이루어집니다(Stinnett & DeFrain, 1985). 건강한 가족은 가족원끼리 사랑·존중·평등·책임·민주적 의사결정으로 가족관계를 형성하며, 다른 가족과 더불어 사는 가족입니다.

2. 건강한 가족의 특징

Stimnett(1981)의 연구에 의하면, 건강한 가족의 특성으로 ① 감사와 존중, ② 가족원이 함께 즐겁고 만족스러우며 보람 있는 시간을 보내기, ③ 바람직한 의사소통, ④ 가족원의 유대감, 결속감과 책임, ⑤ 종교지향, ⑥ 위기에 대한 효과적인 대처능력 등을 들고 있습니다.

어은주와 유영주(1997)은 건강한 가족의 특성을 ① 가족원간의 유대, ② 가족원 간의 의사소통, ③ 가족원의 문제해결 수행능력, ④ 가족원 간의 가치체계 공유 등으로 설명하며, 그중에 가족원간의 유대가 건강한 가족의 가장 중요한 특성이라고 합니다.

유계숙(2004)는 가족원들의 욕구를 충족시키고, 안정감을 제공하는 것이 건강가족의 필요조건이라고 하고, 우리나라 가족들이 건강한 가족이 되기 위해서 갖추어야할 특성으로 ① 헌신, ② 긍정적 의사소통, ③ 정신적 안녕, ④ 감사와 애정, ⑤ 질적 시간 공유, ⑥ 스트레스 대처능력 등 6가지 특성을 제시하였습니다.

조희금 등(2005)은 건강한 가정의 구성요소로서 경제적 안정, 안정적인 의식주생활, 민주적 평등가족, 열린 대화, 휴식 및 여가 공유, 자녀의 성장지원, 합리적인 자원관리, 가족역할 공유, 일과 가정의 조화, 건강한 시민의식, 자원봉사 참여, 가정문화 창조·유지 등을 제시하였습니다.

건강한 가족은 다음과 같은 특성을 가지고 있다고 정리할 수 있습니다.

첫째, 건강한 가족은 가족원 간에 사랑을 바탕으로 하며, 갈등이 생겼을 때 슬기롭게 해결할 수 있는 가족입니다. 그러기 위해서는 평소 상호신뢰와 애정을 쌓도록 노력해야 합니다.

둘째, 건강한 가족은 위계적인 가족관계를 벗어나 가족원 모두가 인격체임을 인정하고 윗세대는 아랫세대를, 아랫세대는 윗세대를 서로 존중하여야 합니다.

셋째, 건강한 가족은 이성과 남성의 평등한 가족관계를 지향합니다. 어머니, 아내, 딸, 며느리도, 아버지, 남편, 아들, 사위와 똑같이 대우하며 가족내 성역할도 평등하게 만들어 가야 합니다.

넷째, 건강한 가족은 자신의 행동이 다른 가족원에게 미칠 영향을 생각하며 행동합니다. 또한 가족이 겪는 어려움을 함께 나누려고 노력하려 합니다.

다섯째로 민주적 의사결정은 가족 모두의 창의성과 개성을 존중하고, 가족의 일에 함께 참여하고 함께 결정하려고 노력함으로 이루어질 수 있습니다.

3. 건강한 가족 만들기

1) 항상 긍정적인 마음을 가집니다.

누구나 장점과 단점을 다 가지고 있습니다. 장점을 보면서 상대를 칭찬하는 태도가 가족관계에서도 무엇보다 중요합니다. 출근하는 남편에게, 식사를 준비한 아내의 손길에, 스스로 방 청소를 하는 자녀들에게 항상 격려의 말과 표현을 자주 하는 것이 필요합니다. 칭찬할 것이 있어야만 칭찬하는 것이 아닙니다. 무엇이든 칭찬의 대상이 될 수 있습니다. 오늘부터 한마디의 예쁜 말과 애정표현을 배우자에게 혹은 자녀에게 한다면 사랑을 받는다는 느낌이 들어 아마 마음속에서 행복을 느낄 것입니다.

2) 부부사이가 좋아야 합니다.

자녀들은 부모님이 서로를 대하는 모습들을 보면서, 사람들과 관계를 맺는 방식을 배웁니다. 좋은 감정을 나누는 방식, 나쁜 감정을 표현하는 방식 등 모든 것을 자녀들은 부모의 모습을 통해서 배웁니다. 좋은 것도 배우게 되지만, 좋지 않는 것은 더욱 잘 배우게 됩니다. 자녀들이 잘되기를 바라는 우리 모두의 마음은 부부가 애정적인 관계에 놓여 있을 때 달성될 수 있습니다. 아이들과 함께 성장하는 부부가 되어야 합니다.

3) 갈등은 초기에 해결합니다.

갈등은 어떠한 인간관계에서나 발생합니다. 중요한 것은 일상의 사소한 갈등이나 문제가 생겼을 때 어떻게 해결하느냐입니다. 가족은 집단공동체입니다. 따라서 모든 가족구성원들은 이 집단에 대해 헌신의 마음 혹은 관계유지의 필연성을 자각하고 있어야 합니다. 이혼에 관한 연구들에 의하면, 정말 결혼을 유지시킬 수 없을 만큼 문제가 있는 가정은 이혼가정의 5%에 불과하다고 합니다. 사소한 문제들을 해결하는 방식이 적절하지 않기 때문에 문제가 누적되어 불신이 생기고, 그런 부정적 감정이 관계유지를 힘들게 하기 때문입니다. 문제가 되는 일과 감정을 분리하고, 나의 가족이라는 동지애로 서로가 다 승리하는 감정을 지니고 문제를 해결해야 합니다. 그리고 혼자 힘으로 해결이 되지 않을 때는 전문가의 도움을 받으면 초기에 문제를 해결할 수 있습니다.

4. 함께 하는 가족이 행복하고, 행복한 가정이 건강한 가정입니다.

건강한 가족을 만들기 위해서는 어느 한 가족원의 노력으로 되지 않고 가족 모두가 함께 해야 만들어 갈 수 있는 것입니다.

1) 집안일을 함께 하세요.

돈 안들이고 가족을 기쁘게 할 수 있는 일입니다. 아이들 방 정리해주기, 베란다 청소하기, 화초에 물주기, 현관 신발장 정리하기 등등 가족을 위해 할 일은 너무 많습니다. 한 사람이 희생해서 하는 것이 아니라 가족을 위해서 함께 한다면 함께 사는 기쁨을 느낄 수 있을 것입니다. 매일 같이 할 수 없다면 일주일에 하루만이라도 가족 전체가 함께 집안일을 할 수 있어도 충분합니다.

2) 가족이 모두 모여 특별한 음식을 만들어 보세요.

가끔 색다른 음식은 즐거움을 줍니다. 외식을 하면서 새로운 음식을 맛 볼 수 있지만 가족이 함께 만드는 음식보다 즐겁지는 않을 것입니다. 일주일에 한번, 아니 한 달에 한 번은 가족 모두가 참여하여 메뉴를 정하고 음식을 만든다면 가족 간에 활력이 생길 것입니다. 시장 보는 일부터 시작해서, 파를 다듬거나, 마늘을 까는 일이라도 도와주면 함께 하는 즐거움을 맛볼 것입니다. 어린 자녀를 위해 과자나 빵을 구워주는 일도 작은 기쁨을 느낄 수 있는 것입니다.

3) 생일, 졸업식 등 기념일에는 간소하게라도 의식을 함께 해보세요.

생일, 결혼기념일, 성년의 날 등 기념이 되는 날에는 잠깐이라도 가족이 함께 모여 간소하게나마 가족행사를 하는 것이 좋습니다. 생일, 결혼기념일 따위가 뭐 그리 중요한가하는 분도 계시지만, 그렇지 않습니다. 생일날 아침 사랑해하는 특별한 인사를 받는다면, 작은 선물이라도 받는다면, 주인공은 부끄러워하지만, 그런 추억이 가족을 사랑하게 만듭니다. 함께 추억할 수 있는 가족이 건강한 가족입니다.

4) 가족이 함께 할 수 있는 활동을 찾아보세요.

가족원이 함께 있는 시간을 갖도록 합니다. 함께 있다는 것 자체가 인간의 기본욕구인 소속감을 확인하는 것입니다. 적어도 하루에 한번쯤은 식사시간을 같이 갖도록 합니다. 일주일에 한번쯤 가족회의를 해 봅시다. 거창하지는 않더라도 소박하게나마 가족이 함께 하는 시간을 자주 갖는 것은 가족원 간에 활력을 줍니다. 함께 비디오 보기, 함께 영화보기, 함께 쇼핑하기, 함께 목욕하기, 함께 운동하기, 함께 바다 보러 가기, 함께 신문보기, 함께 퍼즐 맞추기, 그냥 누워서 놀기 등등 가족과 함께 할 수 있는 활동은 많습니다.

5) 정기적으로 친가, 외가를 방문하고, 친척을 집으로 초대해 보세요.

가족은 함께 사는 식구뿐만 아니라 친척도 광의적 의미에서 가족입니다. 명절이 아니더라도 정기적으로 친가 또는 외가를 방문한다면 가족애를 느낄 수 있는 계기가 될 것입니다.

건강한 사람에게 항상 사람이 모이듯이 건강한 가족에게는 항상 사람들이 모입니다. 친척들과 함께 하면서 사회성을 키우고, 함께 사는 즐거움을 배울 수 있습니다. 친인척이 모이는 것을 싫어하는 사람들도 있는데, 그건 잘못된 것입니다. 노년에 자식이 찾아오거나 초대하지 않는다면 얼마나 슬픈 일이 되겠습니까? 장례식에 찾아오는 친척이 아무도 없다면 얼마나 슬픈 일이 되겠습니까?

가족의 날을 정해 가족관계를 재확인해 봅시다.

1. 가족원 이름을 딴 날로 정합니다.
 2. 왜 그 날을 정했는지 서로 이야기해 줍니다.
 3. 정해진 날 아침에는 ‘오늘은 ◇◇날입니다’라고 서로 이야기해 줍니다.
 4. 그 날은 다른 가족원이 한 가지 이상의 색다른 서비스를 해줍니다.
 5. 자기 날에는 자신이 받고 싶은 서비스를 말할 수 있습니다.
- ◆서비스 사례 : 편지 쓰기, 고민 들어주기, 함께 음식 만들어 먹기, 전화하기, 마사지 해주기, 일찍 귀가하기, 함께 자전거 타기 등

다문화 가정

1. 다문화 가정의 정의

다문화가족이란 결혼이민자 및 관련법에 따라 태어날 때부터 대한민국 국적을 취득하거나 귀화 허가를 받은 사람으로 이루어진 가족을 말합니다(다문화가족지원법, 제정 2008.3.21 법률 제8937호). 통상적으로는 현재 국내에 정주하고 있는 국제결혼 가정을 의미합니다. 과거에는 ‘국제결혼’, ‘혼혈아’ 등의 용어를 사용하였지만, 차별적인 의미를 담고 있다고 하여 현재는 다문화 가정으로 부르고 있습니다(정지영, 2008). 최근 한국사회에서 사용되는 ‘다문화 가정’이라는 용어는 한 가족 내에 다양한 문화가 공존하고 있는 가족을 의미하고 있으며, 크게 다음과 같은 세 범주가 포함될 수 있습니다(오연경, 2008).

첫째, **결혼이민자가 한국인 남성이나 여성과 결혼하여 만든 가정**. 한국인 남성이나 여성이 외국인과 결혼해서 이룬 가정으로 다문화가정의 대표적인 형태로 볼 수 있습니다.

둘째, **이주 노동자 가정**. 국내로 이주해 온 이주 노동자들은 원칙적으로 가족을 동반할 수 없으나 여러 가지 비공식적 경로를 통해 자녀를 동반 입국시키고 있음. 또한 국내에서 공식, 비공식적 부부로 맺어진 이주노동자들이 출산을 하며 가족을 이룬 경우도 있음. 이들은 모두 한국 국적이 없는 외국인이지만 엄연히 한국사회에 존재하는 ‘다문화 가족’의 범주에 포함될 수 있습니다.

셋째 **탈북 이주민(새터민)**. 이들의 한국사회 정착을 지원하거나 연구하는 학자들은 탈북이주민 역시 낯선 곳으로 이주해 온 일반적 이주민의 특징을 공유하고 있으며, 이들이 한국사회에서 겪는 ‘문화충격’과 문화적 갈등’을 고려할 때, 다문화 가정의 범주에 포함시킬 수 있다고 봅니다.

[다문화 가정과 그 자녀]

다문화 가정	그 자녀
국제결혼 가정	한국인 아버지와 외국인 어머니 사이에서 태어난 아이
	한국인 어머니와 외국인 아버지 사이에서 태어난 아이
외국인 근로자 가정	외국인 근로자가 한국에서 결혼하여 태어난 아이
	본국에서 결혼하여 형성된 가족이 국내에 이주한 가정의 아이
새터민 가정	북한에서 태어나서 한국에 입국한 아이
	한국에서 태어난 아이

※ 출처 : 강원도 교육청 다문화가정 지원센터, 서혁(2007)

2. 다문화 가정의 특성

동일한 문화를 경험한 커플들도 결혼에 이르기 위해서는 개인적이고 심리적인 부분들을 공유하고 서로에게 맞추어 나가는 과정이 필요합니다. 그런데 서로 다른 문화를 배경으로 성장한 두 사람이 하나의 가정을 이루기 위해서는 주거 공간 결정, 결혼방법, 시댁식구와의 관계설정, 자녀양육에 이르기까지 다양한 부분에서 상대방의 문화적 차이를 이해하고 받아들이는 과정이 반드시 필요합니다. 이 장에서는 서로 다른 문화적 배경을 가지고 있는 다문화 가정 구성원들이 경험할 수 있는 특성을 결혼 이주자, 배우자, 자녀의 측면에서 살펴보려고 합니다. 다문화 가정의 경우 결혼이민자, 이주 노동자, 탈북 이주민 가정 모두 각각의 인구통계학적 구성과 사회경제적 상황이 모두 다르기 때문에 학계에서도 대부분 독립적으로 연구가 진행되고 있습니다. 따라서 본서에서는 다문화 가정 중 가장 많은 수를 차지하고 있는 결혼 이민자 가정을 중심으로 살펴보려고 합니다(송미경 외, 2008).

1) 결혼 이주자

오늘날 한국 사회에서 나타나는 국제결혼은 양적으로도 증가했을 뿐 아니라 다양한 국적이나 다양한 민족의 사람들과 다양한 형태의 결혼으로 나타나고 있습니다. 한국남성과 결혼하는 외국인 여성이 한국여성과 결혼하는 외국인 남성에 비해 다수를 차지하는 현상이 나타나고 있습니다(이혜경, 2005). 국제결혼 가정의 특성은 이중문화라고 할 수 있습니다. 가족공동체의 이중문화는 긴장과 갈등을 유발하고, 가정자체에 영향을 미칠 수 있습니다. 서로 다른 문화가 잘 융합되기 위해서는 무조건 한 사람이 상대방의 문화를 이해하고 받아들이도록 강요하기보다, 서로 상대방이 가진 문화의 특성을 이해하고 받아들이고자 하는 노력이 필수적이라고 할 수 있습니다.

● 언어

결혼 이주 여성들 모두가 공통적으로 경험하는 가장 중요한 어려움은 언어의 차이라고 할 수 있습니다. 결혼 이주 여성들 중에는 한국에 들어오기 전에 모국에서 한국어를 공부하고 들어오는 경우도 있지만, 대부분의 경우 별다른 준비과정 없이 입국하는 경우가 많습니다. 이들은 결혼과 동시에 상당한 문화충격을 경험하게 됩니다. 또한 매일 함께 생활하는 가족들 간에도 의사소통이 명확히 이루어지지 않아서 크고 작은 오해를 유발하기도 합니다. 언어의 문제는 의사소통 뿐 아니라, 이주 여성에게 심리 정서적인 불안감과 스트레스를 유발하기도 합니다.



● 문화적 양식

“음식이 달라서 너무 힘들었어요. 여기 너무 춥고 눈도 와요. 갑자기 한국에 와서 음식도 냄새나서 다 토했어요. 밥도 안먹고 닭튀김만 먹었어요. 쌀 맛도 달라요. 전부 다 달라요. 내 생일 때 닭고기, 고등어 요리 등 베트남 요리를 많이 했어요. 그렇지만 남편도 시부모님도 못드시니까... 나 혼자 먹었어요. 먹는 사람 나 혼자인데. 여기서도 베트남 음식 먹고 싶어요... 또 한국은 냉장고 문화가 발달되어 있는데, 베트남은 안그래서 베트남은 때마다 해먹어요. 한국은 남은 음식을 냉장고에 넣었다가 또 먹지만 베트남은 쉽게 상하니까 안그래요. 한국은 매끼 같은 반찬 똑같이 먹어요. 베트남에서는 너무 더워서 반찬을 바로먹고 또 새로 해먹는데. 여기 음식 너무 힘들어요.”

- 결혼 7년차, 베트남 여성 린씨(29세, 가명)

이주여성들은 결혼과 동시에 음식 등 일상생활, 문화수행방식, 가족관계, 예절 등 수많은 어려움에 처하게 됩니다. 특히, 음식의 경우 식재료, 조리방법 등이 매우 다를 아니라 다양한 음식을 손수 만들어야 하는 것 또한 많은 여성들에게 낯선 상황입니다. 또한 여유를 가지고 식사를 즐기는 동남아인들에 비해 대부분 ‘빨리 빨리’가 내면화된 한국인들의 식사는 부담스러울 수밖에 없습니다. 이외에도 전혀 이해할 수 없는 요구를 당당하게 하며, ‘이주여성들의 모든 문제는 한국문화를 아직 제대로 받아들이지 못했기 때문’이라고 받아들이는 가족들의 사고방식 또한 이들의 적응을 어렵게 하는 요인이 될 수 있습니다. 여성들이 한국문화를 익혀감에 따라 모든 것이 자연스럽게 변화할 것이라는 생각을 가지고, 빠른 시일 내에 자신의 문화를 버리고 한국문화에 동화해 한국사람이 될 것을 직접 요구하기도 합니다(김이선 외, 2006).

● 자녀 양육 스트레스

가족의 분위기가 결혼이주자를 수용하지 못할 경우, 자녀 또한 어머니의 문화를 수용하지 않는 경우가 발생하게 되며(김기덕 외, 2009), 결국은 결혼이주자와 자녀의 상호작용에까지 어려움이 발생할 수 있습니다. 자녀 양육은

이게 한국 전통이야



동일민족, 동일 부부간에도 가장 빈번하게 충돌이 발생하는 부분으로, 모든 부부들이 결혼 이후 첫 아이 출산과 양육을 가장 스트레스가 큰 사건으로 받아들입니다(곽금주, 2008; Mackey & O'Brien, 1998; Beck, 1998). 특히 다문화 가정의 경우, 부부가 서로의 문화를 받아들이지 못하고 자녀양육 태도에서 갈등이 빚어질

경우 부부뿐 아니라 아동 또한 정서적 어려움을 겪을 수 있습니다. 결혼을 통해 한국으로 이주한 여성의 경우 스스로 한국문화에 대해 적응해야 함과 더불어 그 가정에서 출생한 자녀의 양육과 성공적인 발달이라는 두 과제를 안고 있기 때문에 부담이 가중될 수밖에 없습니다. 또한 자녀가 성장한 이후에는 자녀의 학교교육 지원과 관련하여 다양한 한국어 어휘, 교육관행 등을 알지 못하는 점이 자녀교육지원에 어려움을 유발할 수 있습니다(조혜영, 이창호, 권순희, 서덕희, 이은하, 2007). 언어 및 여러 배경지식의 한계로 인해 자녀의 공부를 도와주기 힘들 뿐 아니라 자녀가 한국어에 익숙해지는 속도와 부모가 한국어에 익숙해지는 속도에 차이가 크기 때문에 자녀와의 대화가 줄어들게 되며, 부모의 양육 효능감에도 영향을 미칠 수 있습니다(송미경 외, 2008).



2) 배우자

우리나라의 경우 농촌의 남녀 성비 불균형과 저출산의 확대, 한국여성들이 결혼 배우자로 농촌 총각을 기피하는 현상(설동훈, 임경택, 2005; 법무부, 2005; 최경숙 2006 재인용)외에도 각 지방자치 단체들이 다양한 국제결혼 지원 프로그램을 운영함에 따라 국제결혼의 증가 추세는 앞으로도 당분간 지속

될 것으로 보입니다. 그러나 대부분의 농어촌 국제결혼이 결혼 중개업체를 통해 실시되고 있으며, 그 과정에서 배우자의 허위정보 제공, 서류 위조, 뇌물수수 등의 탈법적 까지 동원되고 있다는 데 문제가 있습니다. 결혼 중개업체만을 의지하고 한국에 입국한 결혼 이주자들은 자신이 꿈꿨던 한국생활과 현실의 차이, 언어, 문화적 차이 등으로 인해 다양한 어려움을 호소하고 있으며, 배우자 역시 이 과정에서 혼재된 어려움을 경험하게 됩니다. 그러나 지금까지 실시된 대부분의 연구들은 결혼 이주자와 자녀에 초점을 맞추어 진행되었기 때문에, 추후에는 결혼이민자와 결혼한 배우자의 시각에서 겪는 어려움과 대응책에 대한 연구가 보다 많이 진행되어야 할 것으로 보입니다.

● 문화적 양식

결혼 이주 여성 뿐 아니라 이들과 결혼한 한국 남성 역시 배우자와의 문화적 갈등, 의사소통에서 많은 어려움을 경험합니다. 배우자들은 현실적으로 경제적인 부분을 책임져야하기 때문에 부인과 하루 종일 함께 생활하면서 대화를 하거나 별도의 시간을 내서 서로의 언어를 익히기 힘든 실정입니다. 또한 의사소통이 원활하게 이루어지기 힘들기 때문에, 상호간 문화적 갈등으로 인한 차이를 이해하는 데에도 현저한 어려움이 따르게 되고, 상대방과의 간격을 좁혀나가기까지는 두 사람 모두의 인내심과 노력이 요구됩니다. 그러나 일부 한국 남성의 경우, 이주 여성의 일방적인 이해와 희생을 요구하고, 이 부분이 해결되지 않을 경우 무시, 협박, 가정 폭력에 이르기까지 부정적인 수단을 사용하고 있어 주의가 요구됩니다.

● 고부갈등 중재

결혼 이주 여성들이 다양한 문화적 차이로 인해 상당한 어려움을 겪고 있음에도 불구하고 남편이나 시어머니는 그 상황에 대한 관심과 이해가 부족한 실정입니다. 문화적 차이에서 오는 어려움도 여성의 무지와 이해부족에서 기인하는 것으로 보고, 한 쪽의 일방적인 희생을 강요하는 경향이 나타나기도 합니다. 특히 결혼을 통해 가족 내에서 마주하게 된 이주여성과 시어머니는

서로의 출신문화에 대한 관심과 문화적 차이에 대한 민감성에 있어 격차가 매우 크고 이를 둘러싼 요구의 방향도 서로 다릅니다. 며느리와 시어머니 사이에



벌어지는 갈등의 표면적 요인은 며느리의 한국음식습씨나 음식취향, 가사관리, 예절과 태도 등으로 다양한 것처럼 보이지만, 그 밑바탕에는 서로의 권한과 의무에 대한 서로 다른 문화적 전제가 깔려있습니다. 이는 남편과 자녀 뿐 아니라 시댁식구에 대한 의무,

자녀양육에 있어 의견 불일치 등에서 두드러지게 나타나게 됩니다(김이선·김민정·한건수, 2006). 뿐만 아니라 부부사이에 일어나는 사안을 둘러싸고도 남편 대신 시어머니와 갈등하는 경우가 흔합니다. 이러한 상황에서 문화적 차이를 설명하고 심화되어 가는 갈등을 중재할 수 있는 배우자인 남편의 역할이 가장 중요하지만, 이들 역시 노부모와 부인 사이에서 적절한 대응점을 찾기가 어려운 실정입니다.

3) 자녀

다문화 가정의 지속적인 증가와 더불어 그 가정에서 출생한 자녀들 또한 지속적인 증가 추세를 보이고 있습니다. 다문화 가정의 자녀들이 성장할수록 가정, 지역사회, 학교 등에서 복합적인 어려움을 경험하게 되므로, 이들이 겪는 어려움의 원인을 파악하여 적절한 도움을 주는 것이 시급한 것으로 보입니다.

● 언어

학교 가기 싫어요.

○○지역에 사는 초등학생 인성이(가명, 9세)는 하루 종일 tv만 봐요 같이 놀아줄 친구가 없기 때문입니다. 어머니가 베트남 출신이어서 언어발달이 더딘기 때문에 또래들과 제대로 대화를 할 수 없습니다. 기자가 몇 차례 문자, 인성

이는 어눌한 말투로 “엄마는 색종이, 도화지가 뭔지도 몰라요 친구들이 엄마가 글을 모른다며 많이 놀려요” 라고 대답하더군요. 담임교사는 ‘숙제와 준비물은 제대로 챙겨온 적이 없고 간단한 받아쓰기도 되지 않는다.’고 걱정하였지요.

다문화 아동의 적응을 이야기하는데 빠질 수 없는 것이 언어문제입니다. 아동의 주양육자인 어머니가 한국사회의 언어와 문화에 적응하기 어려운 경우 아동의 언어학습능력에 어려움이 발생할 수 있습니다. 언어 발달과정에서 주양육자는 아동과 많은 의사소통을 하면서 아동의 언어 발달을 촉진시킬 수 있습니다. 그러나 주양육자의 모국어가 다른 언어일 경우, 아동과 적절한 언어 상호작용이 이루어지지 않아, 언어발달이 지연되는 경우가 생길 수 있습니다. 어머니가 결혼과 동시에 입국하여 언어와 문화적 적응이 덜 이루어진 상태에서 자녀를 출산, 양육하고 한국어를 별도로 배울 기회를 얻지 못하기 때문에 한국어 실력이 일반 가정의 어머니와는 다를 수밖에 없습니다. 또한 조부모가 없는 경우에는 TV를 제외하고는 체계적인 언어습득 경로가 없어 이들이 배울 수 있는 것은 매우 기초적이고 단순한 언어구사에 그칠 뿐입니다(김기덕·박민서, 2009). 영유아기에 우리말을 제대로 배우지 못하면 학교에 입학한 후에도 학습능력의 부진으로 이어질 수 있습니다. 실제로 어머니가 한국어에 익숙하지 못할 경우 자녀들의 한국어 학습이 지체되고 초등학교에 진학한 후에는 학업을 쫓아가기 어렵다고 보고한 연구도 있습니다(왕한석·한건수·양명희, 2005). 뿐만 아니라 또래집단과 언어소통의 어려움은 집단 따돌림의 중요한 요인으로 작용할 수 있습니다(양재찬, 2006).

● 신체적 특성

우리나라는 단일민족 국가라는 사상이 오랫동안 전해져 내려오으로써 다른 나라에서 온 여성 결혼이민자 뿐 아니라 그 자녀가 편견을 가지고 바라보는 시각이 많습니다. 다문화 가정 아동의 경우 어머니가 외국인임으로 인해 태생부터 외모의 차이가 나타날 수 있습니다.

중국이나 일본의 경우 비교적 외모가 유사한 편인 경우 겉으로 드러나는

외모상의 특징들이 크게 다른 학생들과 차이가 없기 때문에 문제가 덜 심각하지만, 어머니가 그 외 지역 출신인 경우 다른 외모나 피부색등으로 인해 친구들의 놀림과 따돌림을 경험할 수 있습니다.

연구결과, 어머니의 피부색과 외모가 한국인과 다른 인종, 민족 출신이면



다른 아동들과 의사소통에 문제가 없을 때에도 아이들은 놀림을 당할까 두려워 소극적인 것으로 나타났습니다. 나아가 이는 자존감의 상실, 자기비하로 이어져 학업은 물론 생활적인 면에서도 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다 (민경숙·유형근·조용선, 2008). 따라서 이런 문제들과 차별을 겪지 않도록 다문화 가정 아동들을 도울 수 있는 연구와 대안 마련이 필요하다고 할 수 있습니다.

● 정체성 형성

다문화 가정 자녀의 경우 생각해볼 수 있는 또 다른 문제점은 그들이 경험하는 정체성 형성과정의 문제입니다. 다문화 가정에서 성장하는 아동의 경우 이중 문화권을 경험하고 있기 때문에 서로 다른 부모의 가치관과 생활 풍습으로부터 어떤 것을 따라야할지 혼란을 겪을 수 있습니다. 두 나라 문화가 혼재된 가정교육과 한국의 학교 교육을 동시에 경험하면서 '주변인'으로서 성장해 가는 것입니다(김기덕, 박민서, 2009). 아동 자신의 문화적응 뿐 아니

라 부모의 문화적응 정도가 가족체계에 영향을 미쳐 자녀에 대한 부모의 기대, 상호작용, 식습관, 가족의 역할 등에 영향을 줄 수 있습니다(곽금주, 2008 재인용; Coll & Patcher, 2002). 또한 가정 내적인 문제 뿐 아니라 또래관계에 있어서도 본인의 의사와 무관하게 결정된 요인, 즉 노력에 의해 해결될 수 없는 이유로 따돌림을 경험할 경우 정서적 충격이 유발될 수 있으며, 이는 아동의 정체성 형성에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 현재 초등학교에 재학 중인 다문화 가정 아동들의 어려움이 감소되지 않은 채 중학교에 진학할 경우, 정서적으로 민감한 학생들이 심리적 위축감과 자신감 상실 등 정서적 발달에 좋지 않은 영향을 받을 수 있으며, 이는 무단결석, 가출, 폭력 등의 청소년기 비행문제로 이어질 수 있습니다(빈부격차·차별시적위원회, 2006).



3. 다문화 가정 맞이하기

1) 다문화 가정 이해하기

Coelho(1998)에 의하면 이주민들은 공통적으로 새로운 나라로의 입국 후 다음과 같은 ‘문화 적응 4단계’를 경험하게 됩니다.

● 도착과 새로운 인상 형성 시기

이주 후 처음 몇 주간은 새로운 나라에서의 삶에 대한 기대와 더불어 약간의 불안을 경험합니다. 살 집과 일자리를 구하고, 아이들을 학교에 입학시키는 등 현실적인 문제해결에 초점을 맞추게 됩니다. 이 시기의 아동들은 학교에서 벌어지는 일들에 대한 ‘관찰자’로 행동합니다. 낯선 곳에서 새로운 인상을 형성하는 시기에 편안하고, 이들을 지원하는 분위기를 조성할 필요가 있습니다.

● 문화 충격을 경험하는 시기

이 시기는 어수선한 정착기를 거쳐서 새로이 접한 환경이 자신이 원래 지니고 있던 문화와 다르다는 사실을 느끼게 되는 시기입니다. 자신의 정체성에 위협을 느끼며, 자신과 같은 문화를 가진 집단의 구성원들에게 더욱 친밀감을 느끼게 됩니다. 이 시기에 자신에 대한 타인의 편견을 경험하게 되면 긍정적 자아 정체감 형성에 방해가 될 수 있으므로 학교에서는 이들이 긍정적 경험을 할 수 있도록 지원해 주어야 합니다. 한국어와 한국 문화에 익숙하지 않으며, 한국인 학생들은 자신과 다른 것에 불편함을 느끼고, 이들을 배제하기 때문에, 다문화 가정 자녀들은 이 시기에 ‘왕따’ 등을 경험하게 되기도 합니다. 또, 인상 형성기에 한국 사회에 대해 막연한 기대를 지니고 있던 외국인 노동자 아동들은 어느 정도 시간이 지나고 나면, 자신들의 삶은 한국 사회의 화려함과 거리가 멀다는 사실을 자각하게 되기도 합니다.

● 문화 충격의 극복과 낙관의 시기

앞선 문화충격시기가 일종의 ‘위기’라면, 학교에서의 적절한 지원으로 이 위기를 극복하게 될 경우 자신이 본래 지니고 있던 문화적 정체감을 부정하지 않으면서, 새로운 사회에 잘 적응할 수 있다는 낙관적 전망을 가질 수 있게 됩니다. 문화 충격 시기에 다소 소극적이었던 이주민들은 새로운 언어를 배우거나 그 사회의 문화를 배우는데 좀 더 적극적으로 참여하게 됩니다.

● 문화 적응기

1-2년이 지나면 대부분의 이주민들은 새로운 정체성을 형성함으로써 내부적 갈등을 해결합니다. 새로운 정체성 형성의 방향은 두 가지로 나타나는데 하나는 ‘동화’입니다. 이는 모국의 문화를 버리고 새로운 문화에 완전히 동화되는 것을 의미합니다. 이에 비해 ‘통합’은 자신이 지니고 있던 문화를 버리지 않고 주류 문화를 주체적으로 수용하는 것을 의미합니다. 그러나 이러한 과정은 ‘일반적’인 것으로 모든 다문화 가정에 똑같이 적용되는 것은 아닙니다. 사람마다 단계를 지나치기도 하고, 다른 비율로 겪기도 하고, 그 단계가 명백하게 나누어지지도 않기 때문입니다. 또 사회경제적 지위, 문화적 차이의 정도, 자발성의 여부, 성(性) 등에 따라 적응의 양상은 천차만별로 나타납니다.

(1) 다문화 가정 자녀 맞이하기

다문화 가정의 아동들은 가정 내 뿐 아니라 지역사회의 다양한 장면에서 문화적 차이를 경험하고 이에 따른 혼란을 느낄 수 있습니다. 따라서 지역사회의 세심한 부분에서부터 이들을 위한 배려가 필요합니다.

이를 위해 첫 번째로 필요한 것이 우호적인 환영, 유용한 오리엔테이션입니다. 우선적으로 아동이 정기적으로 다니게 되는 어린이집, 지역아동센터, 학교, 학원 등에서 우호적이지 않은 태도를 보이거나, 등록 절차가 혼란스럽고 불편을 초래한다면, 다문화 가정 아동 뿐 아니라 부모는 낯선 시작에 대해 겁을 먹거나 거부감을 가지게 될 수 있습니다. 학교 뿐 아니라 어린이

집, 지역아동센터 등 이들이 자주 접하게 되는 곳에 우호적인 환경을 조성하기 위해서 가장 먼저 필요한 것은 ‘안내 표지판’입니다. 다양한 언어로 된 안내 표지판을 세워둔다면, 낯선 환경에 접하는 부모 및 아동의 부담이 훨씬 덜어질 것입니다.

또 가능한 한 그들이 모국어를 사용하도록 환경을 조성할 필요가 있습니다. 이를 위해서는 통역가가 필요한데, 주변에서 베트남어, 중국어 등을 사용하는 사람을 쉽게 구하기 어렵다면 이미 한국사회에 안정적으로 정착한 다문화 가정 학부모, 관련 시민단체 활동가, 관련 언어를 전공한 대학생 등을 통역자원으로 활용할 수 있을 것입니다. 사적이고 개인적인 상담 내용의 보호를 위해 또래 학생이 통역을 하는 것은 삼가는 것이 좋습니다.

(2) 다문화 가정 부모 맞이하기

다문화 가정의 부모, 특히 결혼 이주자들은 자녀의 학업생활이나 한국생활에 대해 많은 기대를 가지고 있지만 언어 문제, 문화적 차이, 새로운 나라에 잘 정착해야 한다는 심리적 압박감 등으로 학교나 지역센터, 관공서 등의 담당자와 의사소통하는 것에 불편함을 느낍니다.

첫 번째로 이들을 위한 교육 프로그램을 마련하면서 자연스럽게 이들을 모임에 참여시키는 것입니다. 예를 들어 ‘한국 문화 이해하기’, ‘문화 갈등 다루기’와 같은 특정한 주제에 대한 워크숍을 열어, 다문화 가정 부모를 초청할 수 있습니다. 이들이 함께 모이게 되면, 서로 정보를 공유하면서 네트워크도 형성될 수 있습니다. 이렇게 만들어진 네트워크는 다문화 가정 부모를 연결시켜, 새롭게 도착한 가족을 지원하거나 어려움을 겪는 가족을 돕는데 활용될 수 있습니다. 예를 들어 학교에서 성공한 아이를 둔 부모는 어떻게 아이가 학교에서 성공하도록 도왔는지, 두 문화 간 균형을 잡도록 어떻게 도왔는지 자신의 노하우를 다른 사람과 공유할 수 있습니다.

또 결혼이주자들이 가장 잘 할 수 있는 영역에서 지역사회를 위해 활동할 수 있는 방법을 알려주는 것도 필요합니다. 예를 들어, 관공서나 지역사회 센

터, 기관 등의 표지판을 다언어(몽골어, 일본어, 한국어, 영어 등)로 제작할 때, 이들의 도움을 요청할 수 있습니다. 또한 학교에서 관련 수업에 1일 강사로 초청할 수도 있는데, 예를 들어 사회과 수업에서 특정 지역의 지리적·문화적 특성을 다룰 때, 음악 수업에서 세계 각국의 민속 음악에 대해 공부할 때, 가정 수업에서 전통 요리에 대해 공부할 때, 다문화 가정의 학부모를 초청하여 이들로부터 생생한 정보를 얻을 수 있습니다. 이는 다문화 가정 자녀들이 부모에 대한 자긍심을 높여서 이들이 겪고 있는 심리적·정서적 소외 문제를 해결하는데 도움을 줄 수 있습니다. 일반 학생들도 다문화 가정 학부모를 만나는 과정에서 다른 문화에 대한 편견을 줄일 수 있습니다.

다문화 가정 부모가 시간을 내는 것이 여의치 않을 경우, 학교나 어린이집, 지역아동센터 등의 생활에 대한 가정 통신문 등을 정기적으로 보내는 것도 좋은 방법입니다. 가정 통신문은 이중 언어(즉, 한국어와 다문화 가정의 모국어)로 작성하는 것이 좋다. 이들은 대체로 한국어 실력이 부족하고 한국의 교육문화에 대해 잘 모르기 때문에, 가정 통신문이 한국어로만 적혀있거나, 복잡한 내용을 담고 있으면 이를 이해하지 못하고, 자녀의 교육을 챙겨주지 못하게 되기 때문입니다. 가정 통신문에는 아이들의 생활에 대한 내용, 학업 성취를 지원하기 위한 다양한 방안에 대해 알려주는 내용 등을 담으면 됩니다.

4. 다문화 가정 부모를 위한 지침

1) 자녀와 함께 부모가 매일 해야 할 일 다섯가지

- 자녀와 함께 더 많은 시간을 보냅니다.
- 자녀와 함께 더 자주 대화를 합니다.
- 자녀와 함께 더 넓게 읽고 생각합니다.
- 자녀와 함께 학교공부와 생활경험을 더 깊게 살핍니다.
- 자녀와 함께 더 좋은 방송프로그램을 가려서 보고 들었습니다.



2) 자녀의 생활의 기본을 바로 세우기 위해 부모가 할 일

- 자녀에 대해서 꾸준히 관심을 가지십시오.
- 바른 행동이란 어떤 것들인지를 분명하게 알려 주십시오.
- 부모가 먼저 모범을 보이십시오.
- 자녀 스스로 자신의 행동에 대해 책임질 수 있도록 격려하십시오.
- 자녀가 힘겨워 할 때는 마음을 나누며, 함께 활동해 주십시오.
- 자녀가 잘못된 행동을 했을 때는 자녀의 편에서 생각을 해보고 자녀가 하는 말을 충분히 듣고 나서 단호하게 꾸중하십시오.
- 부모의 기대에 미치지 못할지라도 최선을 다한 자녀의 마음을 읽어 주십시오.
- 자녀가 잘못된 행동이 쉽게 고쳐지지 않더라도 참고 꾸준히 격려하십시오.
- 자녀와의 좋은 관계를 만들기 위해 시간을 들이고 노력하십시오.

| 참고문헌 |

- 곽금주(2008). 다문화가정 아동의 발달과 적응: 다문화 가정에서의 부모-자녀 간의 상호작용패턴과 그 효과를 중심으로. 2008 한국심리학회 연차학술 발표대회 논문집.
- 김기덕, 박민서(2009). 다문화가정 아동의 학교생활적응에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 사회과학연구 제 48집 1호. p.97-121.
- 김명자, 계선자, 김연화, 박미금, 박수선, 송말희, 유지선, 이미선(2006). 아는 만큼 행복한 결혼, 건강한 가족. 숙명여자대학교 출판국.
- 김재엽(2007). 한국의 가정 폭력. 서울: 학지사.
- 동아일보 (2001). ‘좋은 아버지가 되려는 모임’, ‘좋은 어머니 모임’
- 민정숙, 유형근, 조용선(2008). 다문화가정 중학생에 대한 반편견 교육프로그램 구안. 중등교육연구, 56(2), p.491-526.
- 박현숙(2003). 가족구성원간의 관계에 대한 지각 연구 : 인천광역시 고등학생의 형제자매관계와 부모의 배우자관계를 중심으로. 인하대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 보건복지가족부(2000). 건강한 가족, 행복한 가정 우리가 만들어 갑니다. 보건복지가족부 : 한국여성단체협의회.
- 사례 발췌: 한국청소년상담원 고민해결백과 (www.kyci.or.kr)
- 송명자(2008). 발달심리학. 서울: 학지사.
- 송미경, 이은경, 신호정(2008). 다문화가정 부모를 위한 집단상담 프로그램 개발. 한국청소년상담원.
- 송정애(2006). 가족상담의 이론과 실제. 경기파주: 양서원.
- 신희천, 한소영, 윤미혜, 배병훈, 백혜영 공역(2009). 부부, 연인보다 아름답게 사는 법, 학지사
- 어은주, 유영주(1995). 가족의 건강도 측정을 위한 척도개발에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 13(1), 145-156.
- 어은주, 유영주(1997). 한국 도시가족의 건강성 및 관련변인 연구. 한국가정관리학회지, 15(4), 269-285.

- 연문희(2003). 참 만남을 위한 한쌍의 대화, 학지사.
- 유영주(2004). 새로운 가족학. 신정.
- 유영주, 강학중, 김일양, 김순기, 김연, 박정희 외(2005). 새로운 가족학. 서울: 신정.
- 이자벨 피오자(2009). 부모의 심리백과. (주)알마
- 장미영(2009). 다문화가정아동을 위한 언어치료 학습교재 개발방안, 국어문학, 46권
- 장훈성(2007). 세계화시대의 새로운 자산 다문화 가정. 사회과학논총, 6권,
p.31-41
- 정현숙, 유계숙(2006). 가족관계. 서울: 신정.
- 조성연, 백경숙, 옥경희, 전효정, 전연진(2009). 가족관계. 경기과주: 양서원.
- 조영달(2006). 다문화 가정 교육 지원을 위한 자료 개발 연구. 교육인적자원부.
- 조희금, 김경신, 정민자, 송혜립, 이승미, 송미애, 이현아(2005). 건강가정론. 신정.
- 존 & 줄리 가트맨, 조앤 디클레어, 정준희역(2007). 부부를 위한 사랑의 기술, 해냄
- 한국가족상담연구소 http://www.consult.or.kr/healthy1_1.html
- 한국청소년상담원 고민해결백과 (www.kyci.or.kr)
- 한국청소년상담원(1997). “자녀의 힘을 북돋우는 대화”. 한국청소년상담원.
- 한국청소년상담원(2000). 청소년상담 과정 및 기법.
- 행정안전부(2008). 전국 결혼이민자 정착 우수사례 발표회 및 바람직한 다문화
가정 정책 모색을 위한 워크숍.
- 황희숙, 이희영, 이경화, 이정화, 신경숙, 윤경미, 강승희, 윤소정, 황순영(2008).
아동발달과 교육. 서울: 학지사.
- Alley, R. W.(2007). 왜 동생만 예뻐해; 형제자매 사이의 갈등에 대한 모든 것.
비룡소
- Dunn, J. & Kendrick, C.,(1982). Siblings and their mothers :
Developing(see, M. E. Lamb & B. Sutton-Smith) within the family,
pp.39-60(see, M. E. Lamb & B. Sutton-Smith).
- Hollin, C.(2002). *Criminal behavior: A psychological approach to
explanation and prevention*. UK: Taylor and Francis.
- <http://pazzi.com>

- Markman, H., Stanley, S., & Blumberg, S.(1994) *Fighting for Your marriage*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Parke, R. O., & O'Leary, S. E. (1976) Father-mother-infant interaction in the newborn period: Some findings, some observations, and some unresolved issues. In K. Riegel & J. Meacham (Eds.), *The developing individual in a changing world: Vol. 2 Social and environmental issues* (pp 653-663). The Hague: Mouton.
- Stinnett, N., & DeFrain, J. (1985). *Secrets of Strong Families*. Boston: Little, Brown.
- Stinnett, N.; Sanders, G.; and DeFrain, J. (1981). "Strong Families: A National Study." In *Family Strengths 3: Roots of Well-Being*, ed. N. Stinnett, J. DeFrain, K. King, P. Knaub, and G. Rowe. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Volling, B. L., & Belsky, J. (1992) The contribution of mother-child and father-child relationships to the quality of sibling interaction: A longitudinal study. *Child Development*, 63, 1209-1222.
- Wagner, B. M., & Phillips, D. A. (1992). Beyond beliefs: Parent and child's behaviors and children's perceived academic competence. *Child Development*, 63, 1380-1391.

가족갈등 관련 기관 안내

기관	내용
I. 청소년(상담,종합) 지원센터	청소년 및 부모 상담, 전화상담, 사이버상담, 부모 교육, 또래상담 교육 등 다양한 프로그램과 서비스를 제공하며, 청소년전문가가 청소년에게 찾아가서 정서적 후원 및 문제해결을 지원하는 '청소년동반자', 청소년 위기 개입을 위한 '긴급구조, 일시보호 서비스' 등 지역사회 내의 활용 가능한 자원을 모두 연계한 청소년지원 기관
II. 건강가정지원센터	가족돌봄사업·가족교육·가족상담·가족문화활동 등 예방적·선제적 가족지원서비스 확대 및 발굴을 통해 가족의 건강성을 증진하고 다양한 가족에 대한 맞춤형 서비스 지원
III. 정신보건센터	정신건강문제 평가 및 상담, 정신건강 교육, 집단 프로그램 등 지역 사회 정신건강 증진을 위한 다양한 서비스 제공
IV. 다문화가족지원센터	다문화가족의 안정적인 정착과 가족생활을 지원하기 위해 한국어·문화교육, 가족교육·상담, 자녀지원, 직업교육 및 다문화인식개선 등 다양한 프로그램을 통합적으로 제공 및 연계하는 원스톱 서비스 기관
V. 기타 가족 관련 사회지원	아이돌보미 서비스 지원, 한부모가족 지원, 요보호 아동 지원 등

1. 청소년(상담,종합)지원센터(2009.3)

지역	기관명	상담전화	주소
	한국청소년상담원	02-730-2000	서울시 중구 신당 6동 292-61
서울	서울특별시 청소년상담지원센터	02-2285-1318	서울시 중구 수표동 27-1
	강남구청소년지원센터	02-2226-7667/1388	서울시 강남구 수서동 749
	강북구청소년지원센터	02-993-1388	서울시 강북구 419길 224
	금천구청소년지원센터	02-803-1873	서울시 금천구 시흥2동 산84-7
	노원구청소년지원센터	02-3391-0079	서울시 노원구 상계6동 772
	도봉구청소년지원센터	02-950-9643~4/1388	서울시 도봉구 창4동 1-6
	마포구청소년지원센터	02-3153-5976	서울시 마포구 성산동 368-1
	서대문구청소년지원센터	02-335-5880	서울시 서대문구 연희동 167-1
	서초구청소년지원센터	02-586-9128	서울시 서초구 방배동 1031-4 서초구립 방배유스센터내
	성동구청소년지원센터	02-2296-3744	서울시 성동구 고산자로 10 서울특별시립성동청소년수련관
	양천구청소년지원센터	02-2646-8341	서울시 양천구 목동 918
	영등포구청소년지원센터	02-2676-6114	서울시 영등포구 당산동 1가 9-1 코오롱주상빌딩 2층 상담실
	시립중앙청소년수련관 청소년지원센터	02-496-1895	서울시 중랑구 면목동 1382-10
	부산	부산광역시 청소년상담지원센터	051-804-5001~2, 5010
부산광역시 청소년종합지원센터		051-303-9675~6	부산광역시 사상구 모덕로 82
금정구청소년지원센터		051-581-2072/1388	부산광역시 금정구 부곡동 200-62 금정청소년수련관내
북구청소년지원센터		051-334-3000	부산광역시 북구 덕천로7 (구포1동 610-1)
영도구청소년지원센터		051-405-5224	부산광역시 영도구 동삼1동 산 149-4
진구청소년지원센터		051-868-0956	부산광역시 부산진구 양정2동 260-5

지역	기관명	상담전화	주소
대구	대구광역시 청소년종합지원센터	053-659-6240	대구광역시 중구 종로1가 83-1 (약령5길 136)
	달서구청소년지원센터	053-638-1388	대구광역시달서구상인3동1593-6
인천	인천광역시 청소년상담지원센터	032-1388	인천광역시 남동구 간석4동 896-6
	계양구청소년지원센터	032-547-0855	인천광역시 계양구 장제로 1183 (방축동 214)
	연수구청소년지원센터	032-810-7308	인천광역시 연수구 연수3동 주민센터
광주	광주광역시 청소년상담지원센터	062-1388	광주광역시 동구 금남로1가 19
대전	대전광역시 청소년상담지원센터	042-1388	대전광역시 중구 문화동 1-13(기독교연합봉사회관 2층)
	대전광역시 서구청소년지원센터	042-527-3112	대전광역시 서구 도마동 106-22 서부새마을금고
울산	울산광역시 청소년상담지원센터	052-227-2000	울산광역시 중구 성남동 226-4번지 알리안즈빌딩
	동구청소년지원센터	052-233-5279	울산광역시 동구 서부동 449 남목청소년문화의집
	북구청소년지원센터	052-283-1388	울산광역시 북구 연암동 361-1
경기	경기도 청소년상담지원센터	031-248-1318	경기도 수원시 장안구 송죽동 505-3 경기도 지방행정동우회관
	가평군청소년지원센터	031-582-2000	경기도 가평군 가평읍 대곡리 316 여성회관 3층 가평군청소년지원센터
	고양시청소년지원센터	031-970-4002	경기도 덕양구 토당동 3-39
	과천시청소년지원센터	031-502-1318	경기도 과천시 문원동 199번지 청소년수련관내
	광명시청소년지원센터	02-809-2000	경기도 광명시 하안동 62-4 우성빌딩
	광주시청소년지원센터	031-760-2219	경기도 광주시 경안동 97-27
	구리시청소년지원센터	031-557-2000	경기도 구리시 인창동 673-4 구리시청소년수련관 내

지역	기관명	상담전화	주소
경기	군포시청소년지원센터	031-398-1277	경기도 군포시 금정동 847-3 (재)군포시청소년수련관 내)
	김포시청소년지원센터	031-985-1387, 984-1388	경기도 김포시 시청앞길 19 (사우동 259-4호) 시민회관
	남양주시청소년지원센터	031-590-8097~8	경기도 남양주시 지금동 경춘로 202 남양주시청제2청사
	동두천시청소년지원센터	031-865-2000	경기도 동두천시 생연동 386-2
	부천시청소년지원센터	032-325-9557	경기도 부천시 원미구 상1동 394-2 복사골문화센터 301,302호
	성남시청소년지원센터	031-756-1388	경기도 성남시 중원구 하대원동 240번지 중원청소년수련관내
	수원시청소년지원센터	031-218-0446,8	경기도 수원시 팔달구 인계동 334-1 수원청소년문화센터B1층(본소) 경기도 수원시 장안구 정자2동 28-7장안청소년문화의집2층(본소)
	시흥시청소년지원센터	031-318-7101	경기도 시흥시 대야동 571-2 시흥시청소년수련관 내
	안산시청소년지원센터	031-487-1316	경기도 안산시 단원구 초지동 604-3
	안성시청소년지원센터	031-676-1318	경기도 안성시 낙원동 403-5 그루터기 문화의집
	안양시청소년지원센터	031-446-0242	경기도 안양시 만안구 안양5동 627-98 냉천놀이터 내
	양주시청소년지원센터	031-858-1318	경기도 양주희 화합로 1371번길 11 양주시립 덕정도서관 4층(덕정동 151-53)
	양평군청소년지원센터	031-775-1318/1388	경기도 양평군 양평읍 양근리 257-3 군립도서관 내
	여주군청소년지원센터	031-882-8889	경기도 여주군 여주읍 천송리 545-1
	연천군청소년지원센터	031-832-4452, 833-1388	경기도 연천군 전곡읍 전곡리 333-83
	오산시청소년지원센터	031-372-4004	경기도 오산시 쉼동 653-5 태성빌딩
용인시청소년지원센터	031-322-9300~2	경기도 용인시 처인구 삼가동 556 청소년수련관 내	

지역	기관명	상담전화	주소
경기	의왕시청소년지원센터	031-452-1388	경기도 의왕시 고천동 9
	의정부시청소년지원센터	031-872-1388	경기도 의정부시 의정부2동 352번지 청소년회관
	이천시청소년지원센터	031-634-2777	경기도 이천시 창전동 139번지 다목적복지회관
	파주시청소년지원센터	031-945-7885(금촌) 031-949-7915(교하)	경기도 파주시 금촌동 780-1 금촌 청소년문화의집
	평택시청소년지원센터	031-656-8442	경기도 평택시 합정동 392
	포천시청소년지원센터	031-533-1318	경기도 포천시 소흘읍 이동교리 193-1
	하남시청소년지원센터	031-790-6680	경기도 하남시 신장2동 520 하남시청 지층 청소년상담실
	화성시청소년지원센터	031-225-0924, 1318	경기도 화성시 병점동 734 유엔아이센터
강원도	강원도 청소년상담지원센터	033-256-2000	강원도 춘천시 소양로2가 178-6
	강릉시청소년지원센터	033-646-8666	강원도 강릉시 교동2-21 종합운동장길 66 강릉시청소년수련관
	속초시청소년지원센터	033-638-1388	강원도 속초시 관광로 180 속초시청소년수련관
	영월군청소년지원센터	033-375-1318	강원도 영월군 영월읍 하송5리 246
	원주시청소년지원센터	033-734-1388, 744-0924	강원도 원주시 단계동 909
	철원군청소년지원센터	033-452-2000	강원도철원군갈말읍지포리220
충북	충청북도청소년상담지원센터	043-258-2000/1388	충북 청주시 상당구 문화동 69-1 도청제2별관
	제천시청소년지원센터	043-642-7949	충북 제천시 의림대로 436 보건복지센터(청전동 110번지)
	청주시청소년지원센터	043-261-0777	충북 청주시 흥덕구 송정동 140-61 청주시청소년수련관
	충주시청소년지원센터	043-842-2007	충북 충주시 호암동 562
충남	충청남도 청소년육성센터	041-554-2000	충남 천안시 동남구 원성동 543-4
	계룡시청소년지원센터	042-841-0343	충남 계룡시 업사면 업사리 171-7

지역	기관명	상담전화	주소
충남	공주시청소년지원센터	041-858-1318	충남 공주시 웅진동 433
	금산군청소년지원센터	041-751-2007	충남 금산군 금성면 양전리 68 금산다락원 청소년의 집
	논산시청소년지원센터	041-736-2041	충남 논산시 지산동 785번지 논산시청소년수련관 내
	당진군청소년지원센터	041-357-2000	충남 당진군 당진읍 읍내리 1252-1
	보령시청소년지원센터	041-936-5710	충남 보령시 대천동 618-22번지 청소년문화의집
	부여군청소년지원센터	041-836-1898	충남 부여군 부여읍 동남리 9-9
	서산시청소년지원센터	041-669-2000	충남 서산시 고운로 49(동문동 804-8) 서산시2청사
	서천군청소년지원센터	041-953-4040, 9799	충남 서천군 서천읍 군사리 692-3
	아산시청소년지원센터	041-532-2000	충남 아산시 온천2동 145-31 3층 온천2동노인복지회관
	연기군청소년지원센터	041-867-2000	충남 연기군 조치원읍 남리 420
	예산군청소년지원센터	041-335-5700	충남 예산군 예산읍 대회리 247-11 예산문화원
	천안시청소년지원센터	041-622-1388	충남 천안시 서북구 두정동 1503번지 여성회관 두정분관
	청양군청소년지원센터	041-944-1024	충남 청양군 청양읍 읍내리 265 복지회관
	태안군청소년지원센터	041-674-2800	충남 태안군 태안읍 남문1리 205
	홍성군청소년지원센터	041-634-4858	충남 홍성군 호성읍 옥암리 1084
전북	전라북도청소년상담지원센터	063-276-6291	전북 전주시 덕진구 진북동 366-1 상운빌딩
	고창군청소년지원센터	063-563-6792~3	전북 고창군 고창읍 월암리 316번지 고창청소년 수련관
	군산시청소년지원센터	063-468-2870	전북 군산시 송풍동 954-3
	김제시청소년지원센터	063-545-0112	전북 김제시 검산동 산 62-1 청소년수련관

지역	기관명	상담전화	주소
전북	남원시청소년지원센터	063-633-1977	전북 남원시 동충동 171-2 남원교육문화회관내
	무주군청소년지원센터	063-324-6688	전북 무주군 무주읍 당산리 1094-1
	부안군청소년지원센터	063-583-8772	전북 부안군 부안읍 봉덕리 585-8 수도 사업소내
	순창군청소년지원센터	063-653-4646	전북 순창군 순창읍 교성리 233-1
	완주군 청소년지원센터	063-291-7373	전북 완주군 삼례읍 삼례리 288 청소년수련관
	익산시청소년지원센터	063-856-2008	전북 익산시 모현동 2가 303-1
	임실군청소년지원센터	063-644-2000	전북 임실군 임실읍 이도리 277
	장수군청소년지원센터	063-351-5161	전북 장수군 장수읍 두산리 472 한누리전당 가람관 3층
	전주시청소년지원센터	063-236-1388	전북 전주시 완산구 효자동 1가 547-1
	정읍시청소년지원센터	063-531-3000	전북 정읍시 연지동 39-6 구군청 본관
	진안군청소년지원센터	063-433-2377	전북 진안군 진안읍 군하리 81-11 군민자치센터
	전남	전라남도청소년종합지원센터	061-287-7504/1388
나주시청소년지원센터		061-334-1388	전남 나주시 죽림동 60-172
목포시청소년지원센터		061-272-2440	전남 목포시 산정동 1749
순천시청소년지원센터		061-741-1308, 1309	전남 순천시 조례동 1329번지 우정충효회관
여수시청소년지원센터		061-663-2000	전남 여수시 고소동 636-4
장흥군청소년지원센터		061-863-1318	전남 장흥군 장흥읍 건산리 761-2 장흥군청소년수련관 내
진도군청소년지원센터		061-544-5122	전남 진도군 진도읍 남동리 776-1 읍사무소 내
해남군청소년지원센터		061-537-1318	전남 해남군 해남읍 성내리 41-2
경북	경상북도청소년상담지원센터	054-853-3011~3, 3016	경북 안동시 신안동 290-3

지역	기관명	상담전화	주소
경북	경산시청소년지원센터	053-815-4106	경북 경산시 서상동 143-10번지 경산문화원
	경주시청소년지원센터	054-742-1388	경북 경주시 황성동 1053-231
	구미시청소년지원센터	054-442-1764	경북 구미시 원평동 120-18
	김천시청소년지원센터	054-431-2009	경북 김천시 다수동 204-1
	문경시청소년지원센터	054-556-3000	경북 문경시 모전동 59-2 문경시청소년지원센터
	상주시청소년지원센터	054-535-3511	경북 상주시 계산동 490 (청소년수련관내)
	영주시청소년지원센터	054-634-1318	경북 영주시 하망동 320-7
	영천시청소년지원센터	054-338-1388	경북 영천시 교촌동 336-2 체육시설사업소
	울진군청소년지원센터	054-781-0079/1388	경북 울진군 울진읍 연지리 793
	청송군청소년지원센터	054-873-7626	경북 청송군 청송읍 월막리 204-1
	포항시청소년지원센터	054-252-0020	경북 포항시 북구 환호동 185번지 청소년수련관 내
경남	경상남도청소년종합지원본부	055-276-0924	경남 창원시 삼동동 293번지 늘푸른전당
	거제시청소년지원센터	055-636-2000	경남 거제시 고현동 767번지 거제시청소년수련관2층
	거창군청소년지원센터	055-941-2000	경남 거창군 거창읍 김천리 31
	고성군청소년지원센터	055-673-7942	경남 고성군 고성읍 교사리 377 고성군청소년문화의집
	김해시청소년지원센터	055-325-2000	경남 김해시 구산동 93-4번지 김해청소년문화의집
	남해군청소년지원센터	055-865-5279	경남 남해군 남해읍 아산리 355번지 종합사회복지관
	마산시청소년지원센터	055-245-7941	경남 마산시 팔용로 600 우리누리청소년문화센터 내
	밀양시청소년지원센터	055-355-2000	경남 밀양시 삼문동 4-19 밀양시청소년수련관 내

지역	기관명	상담전화	주소
경남	사천시청소년지원센터	055-832-7942	경남 사천시 벌리동427-1번지 사천시청소년문화센터 내
	산청군청소년지원센터	055-973-8424, 3440	경남 산청군 산청읍 지리 329-1 문화의 집 내
	양산시청소년지원센터	055-372-2000	경남 양산시 북부동 533 양산종합운동장112호(양산사무실) 경남 양산시 주진동 72-6 웅상문화체육센터 3층 (웅상사무실)
	의령군청소년지원센터	055-572-2000/1388	경남 의령군 의령읍 서동리 543번지 종합사회복지관 3층
	진주시청소년지원센터	055-744-2000	경남 진주시 본성동 5번지 진주시 청소년수련관 내
	진해시청소년지원센터	055-551-2000	경남 진해시 풍호동 1번지 진해종합사회복지관내 202호
	창녕군청소년지원센터	055-532-2000	경남 창녕군 창녕읍 교하리 36-1
	창원시청소년지원센터	055-273-2000, 2010 / 1388	경남 창원시 삼동동 293번지 늘푸른전당 1층 104호
	통영시청소년지원센터	055-644-2000	경상남도 통영시 도남동 340-5번지 통영시청소년수련관 내
	하동군청소년지원센터	055-883-3000	경남 하동군 하동읍 읍내리 1563-6
	함안군청소년지원센터	055-583-0924	경남 함안군 가야읍 말산리 156-1
	함양군청소년지원센터	055-963-7922	경남 함양군 함양읍 교산리 967-4
	합천군청소년지원센터	055-930-3911	경남 합천군.읍.리 705-5
제주	제주특별자치도 청소년상담지원센터	064-759-9951~2/ 1388	제주 제주시 이도 2동 1022-13
	서귀포시 청소년지원센터	1388	제주 서귀포시 서귀동 269-4 서귀포시청소년문화의 집

II. 건강가정지원센터(2009.3)

지역	센터명	전화	주소
	중앙건강가정지원센터	02)3141-9494	마포구 합정동 426-1번지 웰빙센터 7~8층
	서울특별시건강가정지원센터	02)318-0227	중구 예장동 4-6번지
	강남구건강가정지원센터	02)3414-2222	강남구 개포동 14-2번지
	강동구건강가정지원센터	02)471-0812	강동구 천호동 358 민호빌딩 5층
	강북구건강가정지원센터	02)987-2567	강북구 번2동 318번지 강북웰빙스포츠센터 3층
	강서구건강가정지원센터	02)2606-2017~8	강서구 화곡동 1159-4번지 우장산동주민센터 3층
	관악구건강가정지원센터	02)883-9390	관악구 봉천4동 1571-1번지 1층
	광진구건강가정지원센터	02)444-5882	광진구 광장동 472-1번지 광장종합사회복지관 3층
	구로구건강가정지원센터	02)830-0450	구로구 구로3동 777-22
	금천구건강가정지원센터	02)803-7747	금천구 시흥본동 841번지 3층
서울	도봉구건강가정지원센터	02)995-6800	도봉구 창5동 303 도봉구민회관 2층
	동대문구건강가정지원센터	02)957-0760	동대문구 회기동 1번지 경희대학교 생활과학대학 4층
	동작구건강가정지원센터	02)599-3301	동작구 사당3동 324-14번지 유창빌딩 304호
	마포구건강가정지원센터	02)3142-5482	마포구 합정동 388-19 (들머리 2길 6)
	서대문구건강가정지원센터	02)322-7595	서대문구 연희동 79-31번지 예림빌딩 4층
	서초구건강가정지원센터	02)576-2852	서초구 양재동 25-3번지 서초구민회관 2층
	성동구건강가정지원센터	02)3395-9447	성동구 홍익동 373-1번지 건강가정지원센터 3층
	성북구건강가정지원센터	02)3290-1660	성북구 안암동 5가 고려대학교 라이시움 102호

지역	센터명	전화	주소
서울	송파구건강가정지원센터	02)443-3844	송파구 마천동 127-1
	양천구건강가정지원센터	02)2065-3400	양천구 신정 4동 957-16번지 은행정어린이집 4층
	영등포구건강가정지원센터	02)2678-2193	영등포구 신길1동 465-1 신길종합사회복지관 2층
	용산구건강가정지원센터	02)797-9184	용산구 한남2동 728-10번지 여성문화회관 1층
	은평구건강가정지원센터	02)376-3761	은평구 신사동 26-45번지 신사1동사무소 옆 3층
	종로구건강가정지원센터	02)764-3524	종로구 창신2동 596-2번지 동부여성문화센터 3층
	중구건강가정지원센터	02)2260-3898	중구 필동3가 26번지 동국대학교 학림관 3층
	중랑구건강가정지원센터	02)435-4142	중랑구 면목본동 62-2
대구	달서구건강가정지원센터	053)593-1511	대구시 달서구 이곡 1동 1000-148 2층
	수성구건강가정지원센터	053)795-4300	대구 수성구 시지동140-3 여성문화센터 4층
	중구건강가정지원센터	053)431-1230	대구시 중구 동인동 2가 177-4번지 중구청 2층
인천	남구건강가정지원센터	032)875-2993~5	남구 용현동 253번지 평생교육원
	동구건강가정지원센터	032)777-0286	인천 동구 화수2동 37-118
	부평구건강가정지원센터	032)508-0121	부평구 청천동 425번지 우림라이온스밸리 A-120호
	서구건강가정지원센터	032)569-1545	서구 공촌동 고현경로당 4층
	중구건강가정지원센터	032)763-9336	인천중구 답동 3 카톨릭회관 205호
부산	부산광역시건강가정지원센터	051)330-3470	북구 효열로 218(금곡동) 부산여성가족개발원 3층 건강가정지원센터
	부산진구건강가정지원센터	051)802-2900	부산진구 전포 1동 341-2번지

지역	센터명	전화	주소
부산	사하구건강가정지원센터	051)203-4588	부산시 사하구 당리동 318-11번지
	연제구건강가정지원센터	051)851-5002	부산광역시 연제구 양지로26 2층
	해운대구건강가정지원센터	051)782-7002	부산시 해운대구 반여 2동 1291-178
광주	동구건강가정지원센터	062)234-5790	광주시 동구 산수동 519-4번지 산수어린이회관
	서구건강가정지원센터	062)369-0072	광주 서구 양 3동 385-20
울산	울산광역시건강가정지원센터	052)274-3136	울산시 남구 옥동 336-2번지 가족문화센터 A동 3층
대전	대전광역시건강가정지원센터	042)252-9989	대전시 중구 은행동 142-6번지 구 충남여성회관
경기	가평군건강가정지원센터	031)580-2266	가평군 가평읍 읍내리 513번지 가평군청 1층
	고양시건강가정지원센터	031)969-4041	고양시 덕양구 성사동 369-2
	광명시건강가정지원센터	02)2615-0453	광명시 한솔길 22 (광명5동 273-4)
	구리시건강가정지원센터	031)556-3873	구리시 인창동 527-45번지
	군포시건강가정지원센터	031)392-1811	군포시 금정동 844번지 (청백리길 22)군포시여성회관 1층
	김포시건강가정지원센터	031)980-5153	김포시 사우동 262번지 김포시여성회관 1층
	남양주시건강가정지원센터	031)590-8213	경기도 남양주시 지금동 남양주시청 제2청사 2층
	동두천시건강가정지원센터	031)863-3802	동두천시 지행동 722-1 아름다운문화센터 2층
	부천시건강가정지원센터	032)326-4212	부천시 원미구 상1동 394-2번지 복사골문화센터 5층
	성남시건강가정지원센터	031)755-9327	성남시 복정동 667번지 복정어린이집 3층
	수원시건강가정지원센터	031)245-1310	경기도 수원시 팔달구 중동 4번지 우림빌딩 6층
시흥시건강가정지원센터	031)317-4522~3	시흥시 장현동 527-6 대성빌딩 2층	

지역	센터명	전화	주소
경기	안산시건강가정지원센터	031)501-0033	안산시 단원구 고잔동 766-1
	안성시건강가정지원센터	031)677-9336-7	경기도 안성시 봉남동 349-2 안성종합사회복지관 301호
	안양시건강가정지원센터	031)389-5570	안양시 동안구 달안동 1111번지 동안문화관 3층
	양주시건강가정지원센터	031)858-5681	양주시 회정동 21-1 번지 신암빌딩 3층
	양평군건강가정지원센터	031)775-5957~8	양평군 양평읍 창대리700-3번지 (구)보건소
	여주군건강가정지원센터	031)886-0321	여주군 여주읍 홍문리 181번지 현대아파트상가 3층
	연천군건강가정지원센터	031)835-0093	연천군 전곡읍 전곡2리 333-15번지 읍민회관
	오산시건강가정지원센터	031)378-9766	오산시 원동 813-11 오산시 자원봉사센터3층
	용인시건강가정지원센터	031)323-7131~2	용인시 처인구 김량장동 286 처인구청 3층
	의정부시건강가정지원센터	031)878-7117	의정부시 의정부2동 564번지 경민빌딩 1층
	파주시건강가정지원센터	031)949-9161	파주시 금촌동 782-4번지 (구)여성회관 1층
	포천시건강가정지원센터	031)532-2062	포천시 군내면 하성북리 산 103-1번지 여성회관 3층?
	하남시건강가정지원센터	031)790-2966	하남시 신장2동 521-5 하남시종합사회복지관 별관 4층
	화성시건강가정지원센터	031)267-8787	화성시 병점동 734 번지 유엔아이센터 4층
강원	동해시건강가정지원센터	033)535-0186	동해시 천곡동 1078-14 삼성빌딩 4층
	양구군건강가정지원센터	033)481-8663	양구군 양구읍 상리 239-7 양구행복나눔센터
	속초시건강가정지원센터	033)639-2680	속초시 교동 668-32 근로자종합복지관

지역	센터명	전화	주소
경남	경상남도건강가정지원센터	055)213-2728	창원시 사림동 9번지 창원대학교 공동실험실습관 412호
	김해시건강가정지원센터	055)329-6355	김해시 부원동 623-2번지 구 보건소 3층
	진주시건강가정지원센터	055)749-2325	진주시 신안동419-4번지
	창원시건강가정지원센터	055)212-2701,5~6	창원시 알뜰길43 알뜰생활관 1층
경북	안동시건강가정지원센터	054)820-7814	안동시 송천동 388번지 안동대학교 생활과학대학 3층
	칠곡군건강가정지원센터	054)975-0833	경북 칠곡군 북삼읍 인평리 366-2 북삼보건지소1층
	포항시건강가정지원센터	054)244-9701	포항시 북구 동빈1가 74-15번지 3층
전북	군산시건강가정지원센터	063)443-5300	전북 군산시 신영동 6-30번지
	익산시건강가정지원센터	063)838-6046	전북 익산시 영등동 191-3번지 익산세관 2층
	전주시건강가정지원센터	063)270-3824	전북 전주시 완산구 중앙동1가 30-1
전남	광양시건강가정지원센터	061)797-6895	광양시 중동 1313번지 광양시의회 4층
	목포시건강가정지원센터	061)247-2311	전남 목포시 명륜동 1번지 알리안츠빌딩 내 6층
	여수시건강가정지원센터	061)690-7158	여수시 미평동 591-9번지 여성문화회관내
충남	논산시건강가정지원센터	041)733-7800~2	논산시 내동 건양대학교 공학관138호
	당진군건강가정지원센터	041)354-3671	당진군 당진읍 수청리 979번지 당진공용버스터미널 118호?
	보령시건강가정지원센터	041)934-3133	보령시 동대동 882-3 인승빌딩 2층 202호
	연기군건강가정지원센터	041)862-9337	연기군 조치원읍 교리 10-5번지
	천안시건강가정지원센터	070-7733-8300	천안시 쌍용대로 330 백석대학빌딩 11층
	태안군건강가정지원센터	041)670-2522	충남 태안군 남문리 712-13

지역	센터명	전화	주소
충북	청주시건강가정지원센터	043)263-1818	청주시 흥덕구 개신동 12번지 충북대학교 생활과학대 119호
	제천시건강가정지원센터	043)645-9995~6	제천시 의림동 32-1
제주	서귀포시건강가정지원센터	064)733-9877	제주특별자치도 서귀포시 동홍로 101
	제주시건강가정지원센터	064)725-8005	제주특별자치도 삼도2동 142-3 중앙신협4층



III. 정신보건센터(2009.3)

지역	시설명	전화	주소
서울	광역정신보건센터	02-3444-9934	강남구 논현동 206 일양빌딩 별관 5,6층
	소아청소년광역 정신보건센터	02-2231-2188	강남구 논현동 206 일양빌딩 별관 7층
	강남구정신보건센터	02-2226-0344	일원1동 666-7 형일빌딩 3층
	강동구정신보건센터	02-471-3223	성내동 541-2 강동구보건소 2층
	강북구정신보건센터	02-985-0222	미아7동 1353-8 강북구민건강센터 3층
	강서구정신보건센터	02-2657-0190	염창동 275-12 강서구보건소 지하1층
	광진구정신보건센터	02-450-1895	자양1동 777 광진구 보건소 3층
	구로구정신보건센터	02-861-2284	구로동 112-41 6층
	노원구정신보건센터	02-950-3756	상계6동 701-1 노원구보건소 4층
	도봉구정신보건센터	02-900-5783	쌍문2동 565 도봉구보건소 1층
	동작구정신보건센터	02-820-1454	사당3동 324-14 유창빌딩 2층
	마포구정신보건센터	02-3272-4937	창전동 145-16
	서대문구정신보건센터	02-337-3165	연희3동 165-2 서대문구보건소 지하1층
	서초구정신보건센터	02-529-1581	우면동 68-1 바우피 복지문화회관 2층
	성북구정신보건센터	02-969-8961	석관1동 134-2
	송파구정신보건센터	02-421-5871	방이동 124-1 2층
	영등포구정신보건센터	02-2670-4793	당산동3가 385-1 영등포구보건소지하1층
	은평구정신보건센터	02-350-1589	은평구청길 8 (녹번동 84)
	종로구정신보건센터	02-745-0199	종로구 명륜1가동 5-14
	중구정신보건센터	02-2236-6606	신당2동 3786-66 1층
중랑구정신보건센터	02-490-3805	신내동 662 보건소내 105호	
성동구정신보건센터	02-2298-1080	성동구 금호동 1가 580 3층	
관악구정신보건센터	02-878-0145	관악구 청룡동 1571-4	

지역	시설명	전화	주소
부산	금정구정신보건센터	051-518-8700	금정구 장전2동 산38
	부산광역시정신보건센터	051-242-2575	서구 동대신동3가 13-83(3층)
	진구정신보건센터	051-638-2662	부산진구 범천1동 849-10
	북구정신보건센터	051-334-3200	북구 덕천1동 412-1 청진빌딩3층
	연제구정신보건센터	051-861-1914	연제구 거제동 중앙로 2173 2층
	남구정신보건센터	051-626-4660-1	남구 대연1동 1753-16 왕비빌딩 3층
	동래구정신보건센터	051-507-7036	동래구 온천3동 1413-6 화엄아이아드센터 301호
	사상구정신보건센터	051-314-4101	사상구 감전동 380-1
대구	서구정신보건센터	053-564-2595	서구 비산2,3동 42-107 (2층)
	수성구정신보건센터	053-756-5860	수성구 만촌1동 1331-5 동우빌딩 2층
	남구정신보건센터	053-628-5863	남구 대명5동 64-1 3층
	북구정신보건센터	053-353-3631	북구 침산3동 517-4 2층
	달서구정신보건센터	053-637-7851~2	달서구 월성1동 366 월성교육관내
	중구정신보건센터	053-256-2900	중구 남산2동 580-25 성누가빌딩 3층
	동구정신보건센터	053-983-8340-2	동구 용계동 1014-1 동림빌딩 3층
	달성군정신보건센터	053-643-0199	달성군 화원읍 천내리 454-5 2층
인천	인천광역시정신보건센터	032-468-9911-3	인천 남동구 구월동 1212
	중구정신보건센터	032-760-6090	인천시 중구 전동 2-1(보건소내)
	서구정신보건센터	032-560-5039	인천시 서구 심곡동 246-1(보건소내)
	연수구정신보건센터	032-810-7844	인천시 연수구 청학동 465-2(보건소내)
	부평구정신보건센터	032-330-5602-3	부평구 부평동 373-11 나스카빌딩 4.5층
	남구정신보건센터	032-421-4047	남구 미추홀길 924 한동수신경정신과 3층
	남동구정신보건센터	032-465-6412	남동구 만수동 980
	계양구정신보건센터	032-547-7087	계양구 장기동 76-1 보건소
광주	강화정신보건센터	032-930-3554	강화군 강화읍 남산리 324-1 보건소
	동구정신보건센터	062-233-0468	동구 서석동 31 보건소 2층
	남구정신보건센터	062-654-8236	남구 백운2동 203-2 동아일보 사옥내 1층

지역	시설명	전화	주소
광주	서구정신보건센터	062-350-4193	서구 금호동 885-17
	북구정신보건센터	062-267-5510	북구 오치동 865-17 3층
	광산구정신보건센터	062-941-8567	광산구 소촌동 521-32 청송회관 3층
대전	대덕구정신보건센터	042-931-1671~1	대덕구 석봉동 318-1(보건소 별관2층)
	서구정신보건센터	042-488-9742	서구 만년동 340 보건소 6층
	유성구정신보건센터	042-825-3527	유성구 장대동 282-15 (보건소 2층)
울산	남구정신보건센터	052-227-1116	남구 삼산동 1538-4(보건소내)
	동구정신보건센터	052-230-9556	동구 화장동 222-10 동구보건소내3층
	울주군정신보건센터	052-262-1148	울주군 삼남편 교동리 1580-1(2층)
경기	경기광역정신보건센터	031-212-0435	수원 영통구 원천동 29-89
	연천군정신보건센터	031-832-8106	연천군 전곡읍 은대리 577-36 (보건의료원내)
	수원시정신보건센터	031-247-0888	수원시 팔달구 매산로 3가 43-1(2층)
	안산시정신보건센터	031-411-7573	안산시 단원구 고잔동 515(보건소내)
	용인시정신보건센터	031-286-0949	용인시 기흥구 구갈동 595-2 강남대프라자 505호
	광주시정신보건센터	031-762-8728	광주시 오포읍 고산리 253-3
	의정부시정신보건센터	031-828-4567	의정부시 의정부동 만남길 37 (의정부2동 516)
	남양주시정신보건센터	031-590-2827	남양주시 금곡동 185-10 (보건소내 지하 1층)
	평택시정신보건센터	031-658-9818	평택시 통북동 83-1
	김포시정신보건센터	031-998-4005	김포시 사우동 869 (보건소내)
	동두천시정신보건센터	031-863-3632	동두천시 생연동 714-9
	안양시정신보건센터	031-469-2989	안양시 만안구 안양6동 만안구 보건소 5층
	과천시정신보건센터	02-504-4440	과천시 중앙동 1-3 보건소 1층
	부천시정신보건센터	032-654-4024-8	부천시원미구 단풍2길 87 원미구 보건소 3층
	고양시정신보건센터	031-968-2333	고양시 덕양구 주교동 603(보건소내)

지역	시설명	전화	주소
	의왕시정신보건센터	031-458-0682	의왕시 고천동 108 (보건소 내)
	하남시정신보건센터	031-790-6558	하남시 신장2동 520 (보건소내)
	오산시정신보건센터	031-374-8680	오산시 오산동 25번지
	화성시정신보건센터	031-369-2892	화성시 향남읍 달안리 84-1 2층
	성남시정신보건센터	031-754-3220	성남시 중원구 성남동 2147번지 한얼빌딩 6층
	구리시정신보건센터	031-550-2007	구리시 장미2길 28 (인창동 674-3) 보건소 내
	군포시정신보건센터	031-461-1771	군포시 부곡동 산126-1 (노인전문보건센터내)
	여주군정신보건센터	031-886-3435	여주군 여주읍 상리 358-3 여주군 보건소 1층
	시흥시정신보건센터	031-316-6661-3	시흥시 대야동 484-3 2층 (보건소내)
	이천시정신보건센터	031- 637-2330-1	이천시 증포동 49-16 신세기타운 B동 2층
경기	수원시아동청소년 정신건강센터	031- 242-5737-8	수원시 팔달구 화서1동 134-3
	수원시노인정신건강 장안센터	031- 228-5737-9	장안구 조원동 888 장안구보건소 2층
	수원시정신보건센터	031-739-1007	영통구 영통동 37 영통구보건소 3층
	성남시(중원구) 정신보건센터	031-739-1007	중원구 상대원1동 269-11
	광명시정신보건센터	02-897-7787	광명시 하안동 230
	양평군정신보건센터	031-770-3526	양평군 양평읍 양근리 533-1 양평보건소 내
	파주시정신보건센터	031-940-5560	파주시 조리읍 봉일천리 188-7
	가평군정신보건센터	031-581-8881	가평군 가평읍 읍내리 624-1
	포천시정신보건센터	031-532-1655	포천시 시읍동 한내로 192 보건소내
	양주시정신보건센터	031-840-7320	양주시 남방동 1-1
	안성시정신보건센터	031-678-5368	안성시 도기동 67-21

지역	시설명	전화	주소
강원	춘천시정신보건센터	033-242-7574	춘천시 효자2동 161-1
	원주시정신보건센터	033-651-9668	강원 원주시 일산동 211 건강문화센터 4층
	강릉시정신보건센터	033-651-9668	강릉시 옥천동 220-4
	동해시정신보건센터	033-533-0197	동해시 효가동 162-34
	홍천군정신보건센터	033-435-748	홍천군 희망 4길 11 2층
충북	청원군정신보건센터	043-212-1556	청주시 상당구 율량동 724 1층
	제천시정신보건센터	043-646-3074-5	제천시 의림대로 436 의림빌딩 4층
	충주시정신보건센터	043-855-4006	충북 충주시 교현동 618-2층
	보은군정신보건센터	043-544-6991	보은군 보은읍 교사리 402-37
	진천군정신보건센터	043-536-8387	진천군 진천읍 벽암리 570-1 종합복지관 1층
	음성군정신보건센터	043-872-1883	음성군 음성읍 읍내리 566-9 3층
	단양군정신보건센터	043-420-3784	단양군 단양읍 별곡리 311
충남	아산시정신보건센터	041-537-3453	충남 아산시 모종동 573-2(보건소내)
	천안시정신보건센터	041-578-9709	천안시 성정2동 684-1 (구보건소)
	공주정신보건센터	041-852-1094	충청남도 공주시 주미동 산 27-1
	논산시정신보건센터	041-730-3834	논산시 취암동 계백2로 22 시외버스터미널 3층
	금산군저인보건센터	041-750-4304	금산군 금성면 중앙로 46 금산군 보건소 2층
	홍성군정신보건센터	041-630-9770	홍성군 홍성읍 옥암리 62-3
	예산군정신보건센터	041-339-8053	예산군 예산읍 예산리 23-1
	태안군정신보건센터	041-671-5295	태안군 태안읍 평천리 698-6
	당진군정신보건센터	041-350-4084	당진군 당진읍 채운리 1040
	서천군정신보건센터	041-950-5692	서천군 군사리 799번지
전북	군산시정신보건센터	063-450-4496	군산시 대야면 지경리 778-2
	전주시정신보건센터	063-273-6996	전주시 덕진구 진북동 416-12 (보건소내)

지역	시설명	전화	주소
전북	익산시정신보건센터	063-841-4235	익산시 신동 142-8 익산시 보건소 1층
	김제시정신보건센터	063-540-1350	전북 김제시 요촌동 423-2
	정읍시정신보건센터	063-535-2101	전북 정읍시 수성동 958-2
	고창군정신보건센터	063-560-3811	고창군 고창읍 율계리 101번지
전남	영광군정신보건센터	061-353-9401	영광읍 남천리 326
	나주시정신보건센터	061-333-6200	나주시 이창동 740-1 (보건소내)
	광양시정신보건센터	061-797-3778-9	광양시 광양읍 칠성리 70
	목포시정신보건센터	061-276-0199	목포시 산정동 1676 9보건소 내)
	순천시정신보건센터	061-749-4018	순천시 장평로(풍덕동) 17
	장흥군정신보건센터	061-860-0541	장흥군 장흥읍 건산리 752-1
	여수시정신보건센터	061-690-7568	여수시 학동 174
	고흥군정신보건센터	061-830-5793	고흥군 고흥읍 등암리 1258-21
	완도군정신보건센터	061-550-0359	완도군 완도읍 죽청리 483-8
	경북	포항북구정신보건센터	054-241-1275-6
구미시정신보건센터		054-456-8360	구미시 지산동 853-12
김천시정신보건센터		054-433-4005	김천시 농소면 월곡1리 696-1 (보건지소 내)
경주시정신보건센터		054-777-1577	경주시 동천동 733-486 2층
안동시정신보건센터		054-842-9933	안동시 남부동 246-4 남부빌딩 2층
경산시정신보건센터		053-816-7190-9	경산시 중방동 708-5 (보건소 내)
포항남구정신보건센터		054-284-2820	포항시 남구 인덕동 161-1
칠곡군정신보건센터		054-973-2023	칠곡군 석전2리 262-1
경남	창원시정신보건센터	055-287-1223	창원시 신월동 96-2 (보건소 내)
	통영시정신보건센터	055-650-6153	통영시 무전동 안재4길 126(보건소 내)
	마산시정신보건센터	055-220-5600	마산시 해운동 61-1 (보건소 내)
	김해시정신보건센터	055-329-6328	김해시 외동 1261-3 (보건소 내)
	진주시정신보건센터	055-749-4954	경남 진주시 남성동 3-18

지역	시설명	전화	주소
경남	거제시정신보건센터	055-639-3815	거제시 중통로 33(양정동 981)
	양산시정신보건센터	055-367-2255	경남 양산시 남부동 93-1 2층
	합천군정신보건센터	055-930-4531	합천읍 합천리 524-1 종합사회복지관2층
	진해시정신보건센터	055-548-4570	진해시 중앙동 11-1번지
	사천시정신보건센터	055-831-3577	사천시 용현면 덕곡리 501
	하동군정신보건센터	055-880-6670	하동군 하동읍 읍내리 149-1
제주	제주시정신보건센터	064-750-4217	제주시 도남동 567-1
	서귀포시정신보건센터	064-733-1560	서귀포시 서홍동 447-3

IV. 다문화가정지원센터(2008.11)

시도	기관단체명	전화	주소
서울	천주교노동사목위원회	02-953-0468	서울 성북구 보문동5가 14 노동사목회관5층
	대한불교조계종 사회복지재단 (건강가정지원센터)	02-846-5432	서울 영등포구 신길1동 465-2 신길종합사회복지관 4층
	경희대학교 (건강가정지원센터)	02-957-1074	서울 동대문구 회기동 1 경희대학교 생활과학대학 223호
	중앙대학교 (건강가정지원센터)	02-599-3260	서울 동작구 사당3동 324-14 유창빌딩 304호
부산	부산시 여성문화회관	051-320-8342	부산 사상구 보수로 795 여성문화회관
	부산시 여성회관	051-610-2027	부산 남구 수영로 530 여성회관
	사하구청	051-205-8345	부산 사하구 신평동 545-2 1층
대구	불교사회복지회	053-475-2324	대구 남구 대명2동 19-1 2층
	계명대학교 (건강가정지원센터)	053-580-6819	대구 달서구 신당동 1000 계명대 제2백은관 207-1호
	가정복지회	053-341-8312	대구 서구 원대동 2층 111-5 제일종합사회복지관
인천	인천시 여성복지관	032-440-6545	인천 남구 주안동 946-1 여성복지관
	빈곤퇴치운동본부	032-552-1016	인천 계양구 계산동 931-47
	(재)천주교 인천교구 유지재단	032-933-0981	인천 강화군 강화읍 관청리 884-5
광주	광주시 여성발전센터	062-383-5755	광주 서구 치평동 1162 여성발전센터
	이주가족복지회	062-363-2963	광주 북구 우산동 동문로 3번지 농협3층
대전	대전대학교 (건강가정지원센터)	042-252-9997	대전 중구 은행동 142-6 대전시건강가정지원센터 1층
	모이세	042-639-2664	대전 대덕구 오정동 74-4 대전카톨릭사회복지회관 3층
울산	울산대학교 (건강가정지원센터)	052-274-3185	울산 남구 옥동 336-2 가족문화센터 A동
경기	천주교수원교구	031-257-8504	경기 수원시 팔달구 화서동 102-1

시도	기관·단체명	전화	주소
경기	유지재단		수원대리구청 1층
	부천문화재단	032-320-6391	경기 부천시 원미구 상1동 394-2
	안성종합사회복지관	031-677-7191	경기 안성시 봉남동 349-2
	서울여자대학교	031-590-8214	경기 남양주시 지금동 159-7 남양주시청 제2청사
	고양시 여성회관	031-938-9801	경기 고양시 덕양구 행신동 774 여성회관 2층
	경민대학교 (건강가정지원센터)	031-878-7117	경기 의정부시 의정부2동 564번지 경민빌딩 1층
	안산YWCA	031-439-2209	경기 안산시 단원구 고잔동 710-2 하늘법조빌딩 3층
	신구대학 산학협력단	031-740-1175	경기 성남시 중원구 금광2동 2661 신구대학 평생교육원302호
(사)우원기념사업회	031-323-7134	경기 용인시 처인구 김량장동 286 처인구청 3층	
강원	홀트아동복지회 강원아동상담소	033-251-8014~5	강원 춘천시 죽림동 189 브라운가 6동 6303호
	강릉문화원	033-648-3019	강원 강릉시 교1동 1785
	명륜사회복지관	033-765-8135	강원 원주시 명륜2동 705
	속초YWCA	033-638-3523	강원 속초시 영랑동 234-2
	홍천문화원	033-433-1925	강원 홍천군 홍천읍 신장대리 51-20
	원주카톨릭사회복지회	033-344-3459	강원 횡성군 횡성읍 추동리 281 횡성종합사회복지관
충북	(사)충북이주여성 인권센터	043-223-5253	충북 청주시 상당구 남문로2가 97 정우빌딩 3층
	옥천한국어학당	043-733-1915	충북 옥천군 옥천읍 문정리 439 다목적회관 2층
	충주결혼이민자가족 지원센터	043-856-2253	충북 충주시 연수동 1454-1
	제천외국인한글학교	043-643-0050	충북 제천시 중앙로2가 88-13 3층
	삶결두레 아사달	043-544-5422	충북 보은군 보은삼산리 141-1

시도	기관·단체명	전화	주소
충남	아산시청	041-540-2972	충남 아산시 온천동 1626 시청 별관
	공주기독교종합사회복지관	041-856-0881	충남 공주시 중동 321 3층
	금산문화원	041-750-3990	충남 금산군 금산읍 상리 24-2
	부여군청	041-835-2480	충남 부여군 부여읍 동남리 725 부여군청 사회복지과
	(사)행복나무	041-334-1367	충남 예산군 예산읍 산성리 673(3층)
전북	원광대학교 (건강가정지원센터)	063-850-6046	전북 익산시 신용동 344-2 원광대학교 생활과학대학
	(사)호남사회연구회 논실마을사람들	063-352-3362	전북 장수군 자수읍 장수리 449-4 민들레교실
	김제이주여성센터	063-545-8506	전북 김제시 요촌동 423-2
	정읍시	063-531-0309	전북 정읍시 연지동 252-54 여성문화회관
	한울안운동전북지부	063-635-5474	전북 남원시 동충동 446-3
	우석대 산학협력단	063-290-1298	전북 완주군 삼례읍 후정리 490
	아시아이주여성	063-243-0333	전북 전주시 덕진구 우아동 3가 755-12
전남	전라남도청	061-286-5947~9	전남 무안군 삼향면 남악리 1000 전남도청 민원동 3층
	순천시지역사회복지 실무협의체	061-742-1050	전남 순천시 저전동 206-12 2층
	나주결혼이민자 지원센터	061-331-0709	전남 나주시 이창동 162-6 우리빌딩 4층
	영암이주여성센터	061-463-2929	전남 영암군 삼호읍 용당리 2178-2 한마음회관 2층
	여수시	061-690-7158	전남 여수시 미평동 591-9 여성문화회관
	광양시	061-797-3342	전남 광양시 중동 1313 광양시청내
	고흥군	061-830-5780	전남 고흥군 고흥읍 남계리 832번지
	장흥군	061-860-0318	전남 장흥군 장흥읍 건산리 751-11 장흥군청내

시도	기관·단체명	전화	주소
전남	두성재단	061-534-0017	전남 해남군 해남읍 해리 451-1 해남종합사회복지관
	전남대학교 국어교육원	061-393-5420	전남 장성군 장성읍 영천리 1083-9 여성회관내
경북	아름다운가정만들기	054-464-0545	경북 구미시 형곡동 314-3
	예천군청	054-650-6367	경북 예천군 예천읍 서본리 50-1여성회관
	포항여성문화회관	054-270-5556	경북 포항시 북구 우현동 우현구획 정리지구 4B 1L 여성문화회관
	문경시 여성회관	054-555-1977	경북 문경시 모전동 257 여성회관
	평생학습문화센터	054-743-0772	경북 경주시 용강동 873-6번지
	(재)천주교안동교구 유지재단	054-853-3090	경북 안동시 옥동 974 동종합사회복지관
	상주교회	054-535-1341	경북 상주시 무양동 1-161
	경산시	053-810-6221	경북 경산시 서상동 143-8 여성회관
	조계종 직지사 지부	054-439-8279	경북 김천시 대항면 운수리 241번지
	영주가흥종합 사회복지관	054-634-5431	경북 영주시 가흥1동 1385 입대A 단지내
경남	창원대학교 (건강가정지원센터)	055-274-8337	경남 창원시 사림동 9 창원대학교 공동실험실습관 412호
	진주시	055-749-2325-6	경남 진주시 신안동 419-4 진주시청
	인제대학교 (건강가정지원센터)	055-329-6349	경남 김해시 부원동 623-2 시청 별관
	마산YWCA	055-246-8746	경남 마산시 중앙동 3가 4-190
	성우애육원	055-356-8875	경남 밀양시 가곡동 455 가곡종합사회복지관
	거제YWCA	055-682-4958	경남 거제시 아주동 290 근로자복지회관
	함양문화원	055-962-2013	경남 함양군 함양읍 교산리 967-4
	양산외국인노동자의집	055-382-0988	경남 양산시 중부동 656-15
거창YMCA	055-945-1365	경남 거창군 거창읍 대동리 683번지	
제주	제주의국인근로자센터	064-712-1140	제주시 노형동 727 은혜빌딩 6층

V. 기타 가족 지원 사회 서비스

지원	내용	비고
아이돌보미 서비스 지원	양육자의 야근·출장 등 일시적이고 긴급한 돌봄이 필요한 가정에 아이돌보미 서비스 제공	<ul style="list-style-type: none"> - 이용대상 : 0세(3개월 이상)~만 12세 아동이 있는 서비스 이용 희망가정 / 가구 소득이 전국가구 월평균 소득의 100% 이하 - 지원 내용 : 월 80시간(연 960시간)내 아이돌보미 서비스 이용요금 지원 - 이용방법 : 지역 건강가정지원센터 등 사업 제공기관에 이용회원으로 등록 후 서비스 신청
한부모 가족 지원	저소득 한부모가족을 대상으로 아동양육비, 고교생 학비, 복지자금 융자, 자녀양육비, 한부모가족 복지시설 등 지원	<ul style="list-style-type: none"> - 아동양육비/교육비 지원대상 : 최저생계비 130% 이하인 한부모가족의 만 18세 미만(취학 시 만 22세 미만) 자녀로 이루어진 가정 - 한부모 가족 복지시설 : 모자보호시설, 부자보호시설, 모자자립시설, 모자일시보호시설, 미혼모자시설, 미혼모자 공동생활가정
가정위탁사업 (요보호아동 지원)	요보호 아동을 보호·양육하기를 희망하는 가정에 위탁 양육함으로써 가정적인 분위기에서 건전한 사회인으로 자랄 수 있도록 함	<ul style="list-style-type: none"> - 양육보조금 및 국민기초생활보장법에 의한 생계비 등 지원 - 가정위탁아동 상해보험료 지원 - 대리양육·친인척 위탁 가정 전세자금 지원(국토해양부)
드림스타트	취약지역에 거주하는 0~12세 빈곤아동과 그 가족에게 보건·복지·교육·문화 등 맞춤형 통합서비스 제공	<ul style="list-style-type: none"> - 전국 75개 드림스타트 센터 설치 - 지원내용 <ul style="list-style-type: none"> • 보건 : 아동 및 임산부 건강상담, 교육, 건강중재 프로그램 등) • 보육 : 가정방문 보육프로그램, 부모교육, 보육시설 연계 등 • 복지문화체험, 가족상담, 방과 후 프로그램, 학대 예방 등

[출처] 보건복지가족부 홈페이지(2009) www.mw.go.kr