

마음으로 곁에 있는 부모되기

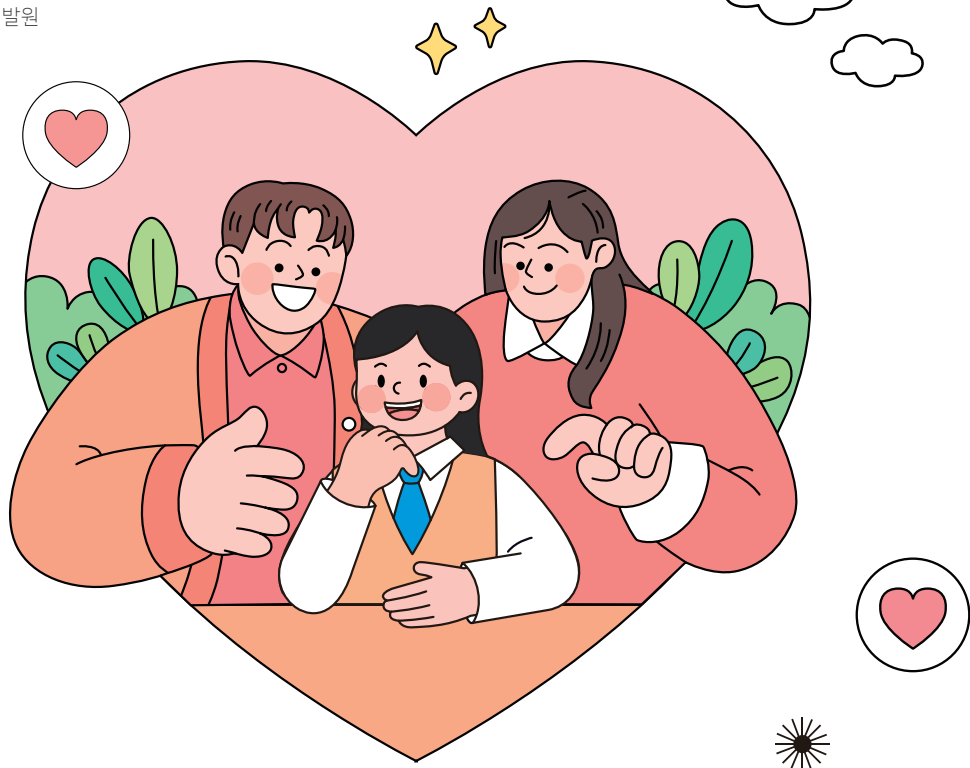
청소년의 따뜻한 부모되기

Youth counseling BRIEF

발행인 한정원

발행일 2025년 11월 19일

발행처 한국청소년상담복지개발원



2025 청소년상담브리프 2호

인 쇄 : 2025년 11월

발 행 : 2025년 11월

발 행 인 : 한정원

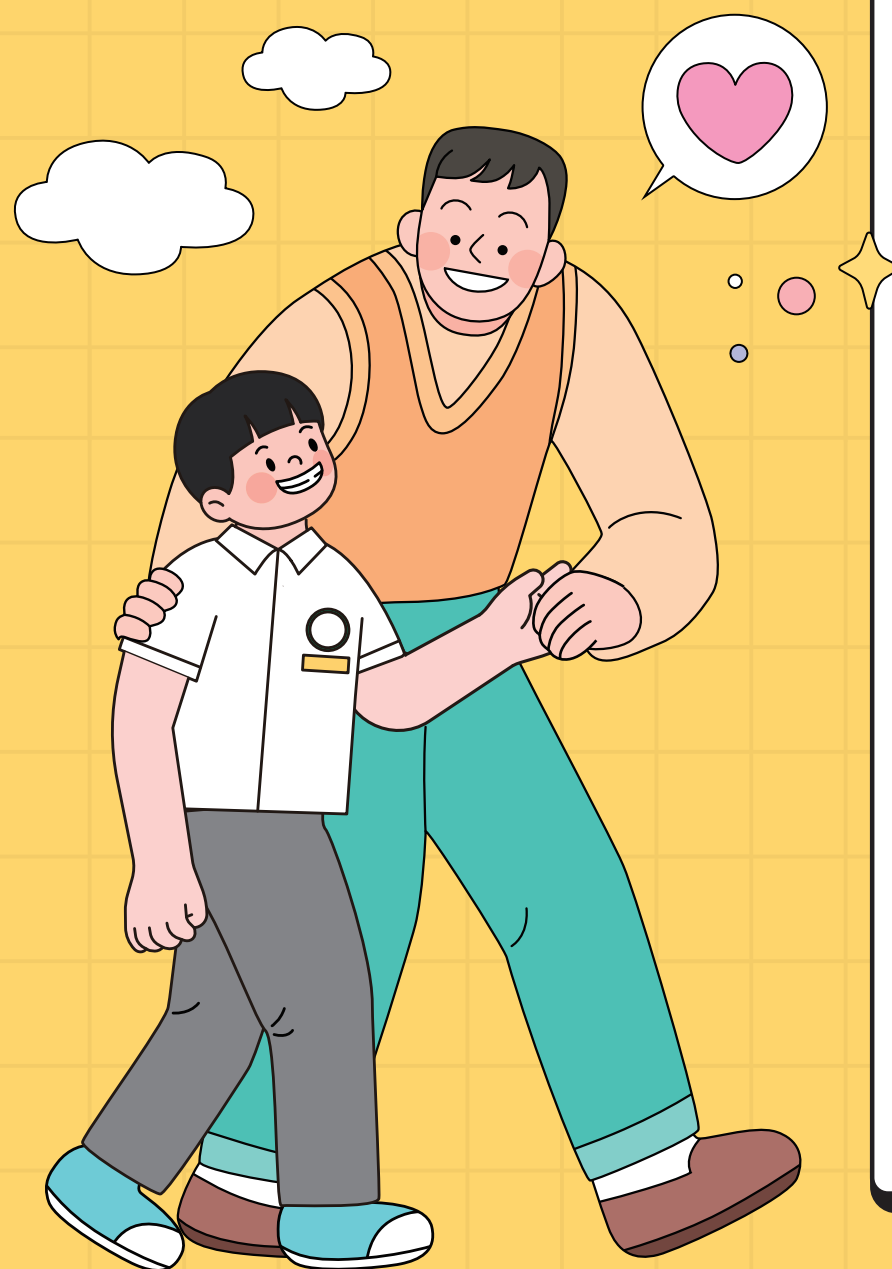
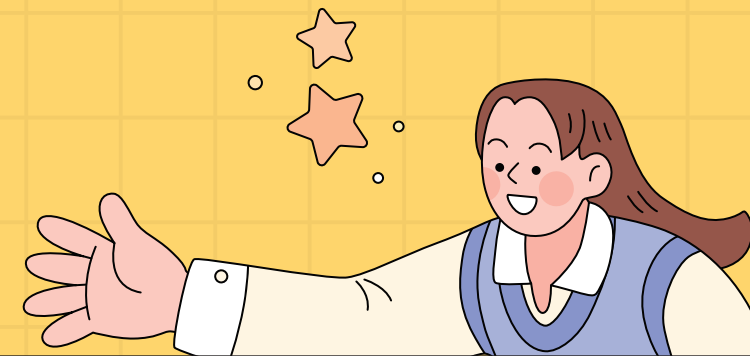
발 행 처 : 한국청소년상담복지개발원
(48058) 부산광역시 해운대구 센텀중앙로 79, 센텀사이언스파크(7층~10층)
T.(051)662-3131 / F.(051)662-3008
<http://www.kyci.or.kr>

인 쇄 처 : 글로벌임팩트

비매품

본 간행물은 성평등가족부의 지원을 받아 제작되었습니다.
본 기관의 사전승인 없이 내용의 일부 혹은 전부를 전재할 수 없습니다.

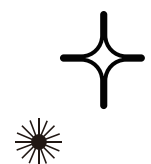
자녀가 성장한다는 것



귀엽고 이쁘기만 하던 자녀가 어느새 청소년이 되면, 보호자는 낯선 존재를 마주한 듯 당황스러워집니다. 말투가 달라지고, 표정도 예전 같지 않고, 이유 없이 문을 닫고 들어가 버리는 모습을 보면 “대체 왜 저럴까?”, “어떻게 말을 걸어야 할까?” 하는 고민이 쌓이죠.

하지만 이러한 변화는 ‘문제’가 아니라 ‘성장’의 신호입니다. 청소년기는 자율성과 정체감이 자라는 시기이며, 이때 보호자가 할 수 있는 가장 큰 역할은 바로 자녀의 **안정적인 지지자(Secure Base)**가 되어주는 것입니다.

이번 「브리프」에서는 보호자가 청소년의 마음을 이해할 수 있도록, 청소년의 심리적 발달 특성을 살펴보고, 청소년의 변화에 대응하는 방법들을 함께 알아보시다.



청소년이 된 자녀, 왜 그러는걸까요?

청소년기에 접어들면 몸과 마음이 빠르게 자라며, 예전엔 대수롭지 않던 일들이 마음에 걸리고 혼란스러워집니다. 더군다나 청소년기에는 감정과 충동을 담당하는 뇌가 먼저 발달하고, 판단을 조절하는 전두엽은 늦게 성장하기 때문에, 감정이 앞서거나 충동적으로 행동하기도 합니다.

보호자 입장에서는 이런 변화가 잘 이해되지 않을 수 있지만, 청소년기에 일어나는 변화를 알고 자녀를 바라보면, 훨씬 더 넓은 시선으로 자녀의 마음을 이해할 수 있습니다.



**외모에 죽고 사는 우리 아이,
이해가 안 된다!**

외모는 내가 누구인지 보여주는 일종의 명함

청소년기 외모는 '나는 누구인가'를 보여주는 중요한 상징이 됩니다. 실제 외모가 기대에 미치지 못할 때, 외모에 대한 불만이나 위축감을 느끼며, 다른 사람의 시선이나 말에 민감해질 수 있습니다. 또한 어른이 보기엔 이해되지 않는 옷차림이나 머리스타일을 고집하기도 하는데, 이는 자신만의 정체성을 표현하려는 자연스러운 과정입니다.



**애가 부쩍 대들기 시작하고,
보호자를 무시하는 것 같아 기분이 상한다.**

보호자를 바라보는 시선이 달라진다!

자녀가 성인 체격으로 급격히 성장하면서, 보호자에 대한 시야가 넓어집니다. 보호자를 좀 더 객관적으로 보기 시작하면서 보호자의 말과 행동이 옳은지 따져보고, 일상 속에서 보호자의 작은 실수나 비일관성이 눈에 들어와 불만을 가지기도 합니다. 그래서 때때로 말을 흘려듣거나, 말대꾸를 하거나, 반항적인 태도를 보이기도 합니다.



**하루에도 몇 번씩 바뀌는 아이의 감정변화에
장단 맞추기 피곤하다**

청소년기 감정은 훨씬 더 강렬하게 다가온다!

청소년기에 경험하는 감정은 성인기와 비슷하지만 그 강도와 빈도가 다릅니다. 즉 청소년들은 자신의 감정을 훨씬 더 강렬하고 자주 느끼는 경향이 있어요. 특히 청소년기가 막 시작되는 시기인 초등학교 고학년에서 중학생 시기에 그 강도가 가장 높으며, 나이가 들수록 점차 감정이 더 안정되어 갑니다.



자기밖에 모르는 우리아이,
기가 막힌다.

다른 사람들도 자신과 비슷하게 생각하고 느낀다고 단정!

초등학생의 자기중심성은 사고가 아직 미숙하여
다른 사람의 입장이나 기분을 쉽게 이해하지 못하는 것입니다.
반면 청소년의 자기중심성은 타인의 마음을 이해할 수 있음에도,
다른 사람도 자신과 같은 방식으로 생각하고 느낄 것이라고 믿는 형태로 나타납니다.
즉, 여전히 '나'를 중심에 두고 세상을 바라보며 생각하고 행동하게 되죠..



친구가 하는 것을 따라하고
싫어하는 아이, 답답하다

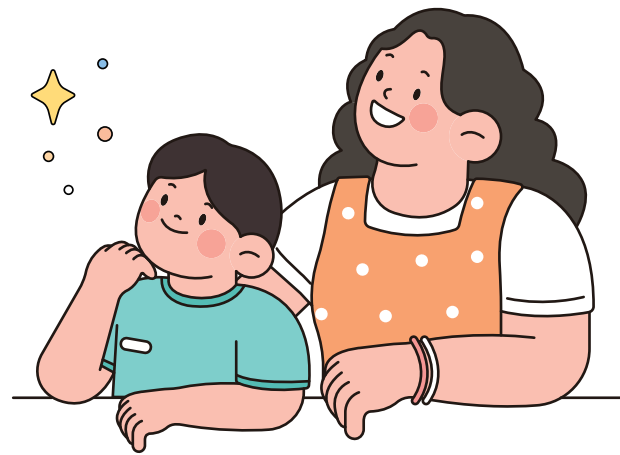
또래 친구에게 인정받고 싶은 마음이 더 커진다!

사춘기 청소년은 자신을 이해해줄 또래를 찾게 됩니다.
또래의 외모·행동·생각까지 닮고 싶어 하며, 친구에게도 자신과 비슷하길
기대하기도 합니다. 함께 어울려 생활하며 성장하지만,
때로는 갈등이 생기기도 합니다. 이러한 갈등이 심해지면 따돌림이나
폭력 등으로 이어질 수 있으므로 보호자의 세심한 관심이 필요합니다.



심리적 공간 넓히기

간섭 대신 존중받는 공간 확보하기



청소년은 부모의 품을 완전히 떠난 건 아니지만, 뭐든지 스스로
하고 싶은 욕구가 강해집니다. 이때 부모가 너무 간섭하면 반발하고,
너무 멀어지면 불안해집니다.

“언제든 이야기하고 싶을 때 말해도 돼”처럼, 문은 열려있지만 억지로
끌어들이지 않는 태도가 필요합니다. 부모가 한 발 물러서 있을 때,
아이는 오히려 스스로 다가올 여유를 갖게 됩니다.

‘스페이스 버블’이라는 개념이 있습니다. 이는 사람이 관계를 맺을
때 필요로 하는 세 가지 거리, 즉 **Small·Medium·Large space**를
말합니다. 우리는 일상 속에서 이 세 가지 공간의 거리를 조절하며
사람들과 관계를 맺습니다. 가족관계에서도 마찬가지로, 때로는
밀착되어 있고 싶기도 하고, 때로는 떨어져 있고 싶기도 합니다.

읽어보기

스페이스 버블

스페이스 버블은 Small space(나의 신체로부터 한 뼘 정도로 한 사람의 손이 들어갈 수 있는 정도의 공간), Medium space(손 허리 했을 때 팔꿈치의 끝 정도 되는 공간), Large space(어느 위치라도 팔을 쭉 펼 수 있는 정도의 넓은 공간) 등 3가지 공간을 의미한다.

우리는 대체로 생활 속에서 Small space, Medium space, Large space의 거리를 두고 사람들과 관계를 맺는다. 예를 들어, 물리적으로 Small space는 어떤 경우인가? 혼잡한 지하철 안, 스킨십 할 때일 것이다. Medium space의 경우는 언제인가? 화장실 옆칸의 사람과의 거리, 회사 동료와의 거리, 현재 집단원들과 거리일 것이다. 마지막으로 Large space의 경우는 언제인가? 운동을 하거나, 넓은 거리에서 인적이 드물 때, 방과 방사이일 것이다.

가족 간의 관계에서도 우리는 심리적인 거리와 물리적인 거리를 통해 small space, medium space, large space를 원하는 순간들이 있다. 가족 간의 관계에서도 우리는 심리적인 거리와 물리적인 거리를 통해 Small space, Medium space, Large space를 원하는 순간들이 있다.

(출처) 자녀와 동행하는 부모(한국청소년상담복지개발원)

청소년기 자녀에게도 상황에 따라 필요한 거리가 있습니다. 어릴 때는 보호자와 가까이 있는 것이 편안했지만, 이제는 자신만의 공간과 존중받는 거리를 원하게 됩니다. 자녀가 “지금은 혼자 있고 싶어요.”, “괜찮아요, 나중에 이야기해요.”와 같은 신호를 보낼 때가 있다면, 그것이 바로 적절한 거리를 요청하는 싸인일 수 있습니다. 보호자는 자녀가 보낸 이 신호를 주의 깊게 읽고, 때에 따라 넓히거나 좁히는 등 유연하게 거리를 유지하면서, 관계의 균형을 찾아가는 것이 중요합니다.





청소년기는 감정의 파도가 크고, 표현이 서툴러 오해가 생기기 쉽습니다. 이럴수록 보호자가 조언보다 마음을 들어주는 '경청하기'가 중요합니다.

우선 경청하는 태도를 살펴봅시다.



경청의 태도

1 자녀의 말에 주의를 집중하려고 노력해야 합니다.

- * 내가 '너의 이야기를 잘 듣고 있다'는 사인을 보내야 합니다. 눈을 맞추고 이야기가 끝나는 부분에 적당히 고개도 끄덕여주면 자녀는 더욱 이야기하고 싶어질 거예요.

2 자녀의 말을 잘 따라가야 합니다.

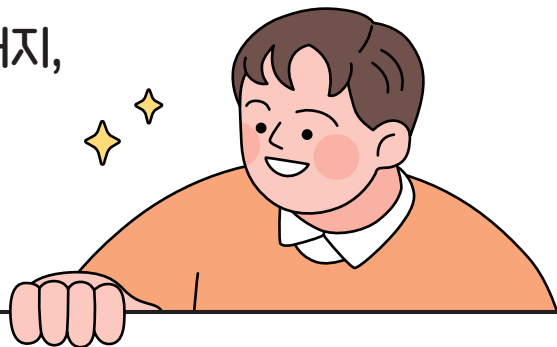
- * 자녀가 이야기를 할 때 궁금한 부분에는 질문을 하고, 잘한 부분에는 격려를 할 수 있으며, 때로는 이야기가 끝나기를 기다리는 침묵을 잘 사용해야 합니다.

3 자녀의 말에 대한 보호자의 이해를 전달하는 것이 중요합니다.

- * 자녀의 이야기를 간략히 요약하거나, 이야기를 들으며 느낀 보호자의 감정을 전달해야 합니다. 주의할 점은 나와 의견이 다르더라도 성급하게 반박하거나 비판하기보다 이해하려는 태도를 유지하는 것입니다.

사실 많은 보호자들이 경청하는 방법은 잘 알고 있지만, 제대로 경청하기는 쉽지 않습니다. 그 이유는 보호자의 가치관에 맞는 것을 가르치고 싶은 마음이 앞선 나머지, 경청의 걸림돌이 생기기 때문입니다.

여러분의 걸림돌이 무엇인가요?



■ 지레짐작하기

상대방의 말을 전체적인 맥락 속에서 이해하려하기 보다는 자기 생각에 들어맞는 단서만 찾아내서 그것을 근거로 자기 생각을 확인하는 것을 말합니다. 결국 상대의 말을 그대로 받아들이기보다는 말꼬리를 물고 늘어지거나 자기 생각대로 판단해버려 더 이상 대화가 진행되지 않게 됩니다.

■ 대답할 말 준비하기

상대방의 말 다음에 자기가 해야 될 말을 생각하기에 바빠서 상대의 말을 제대로 듣지 못하는 것을 의미합니다. 자기 할 말에만 몰두한 나머지 상대의 말이 끝나기 무섭게 자기주장을 쏟아내기 쉽습니다.

■ 귓등으로 듣기

듣고 싶지 않은 말에 대해 귀를 막아버리는 것을 말합니다. 상대의 말을 듣긴 하지만, 온전하게 듣지 못하게 됩니다. 상대가 자기의 슬픔, 분노, 불안 등을 이야기할 때, 그런 감정을 다루고 싶지 않거나 어떻게 할지 모를 때 회피하고 싶은 마음이 생길 수 있습니다.

■ 판단하기

상대방을 부정적으로 보면서 그의 말을 왜곡해서 듣는 것을 말합니다. 예를 들어 상대가 어리석거나 고집이 세다고 생각하면, 그의 말을 잘 들으려 하지 않을 것입니다.

■ 딴 굴리하기

다른 생각을 함으로써 그 상황을 회피하는 것을 말합니다. 대화 중이 아니더라도 평소에 공상을 하거나 멍하니 딴 생각을 많이 하는 사람이라면 힘든 현실을 회피하고 있는 것은 아닌지 점검해보세요.

■ 조언하기

상대방의 말을 충분히 듣지 않은 상태에서 성급하게 끼어들어 사사건건 충고하는 것을 말합니다. 다른 사람의 문제를 해결해주고자 하는 욕구가 지나치게 강한 사람에게서 나타나는 걸림돌입니다. 사실 말끝마다 조언하는 사람에게는 어느 누구도 마음을 편하게 털어놓기 어렵지요.

■ 은근슬쩍 넘어가기

주제를 바꾸거나 농담을 함으로써 대화를 피하려는 것입니다. 종종 유머가 있는 사람으로 보일지 모르지만, 사실 상대 이야기가 마음에 들지 않거나 위협적으로 느껴져서 자기를 방어하려는 한 방법이지요.

■ 내 말 하기

상대방의 말을 나 자신의 경험에 비추어 들으며 자기 경험을 이야기를 하려는 것입니다. 이 걸림돌을 사용하다보면 자기 이야기를 하느라 바빠서, 정작 상대방이 이야기하려고 했던 것이 무엇인지 놓치게 됩니다.

(말하기) 격려하기



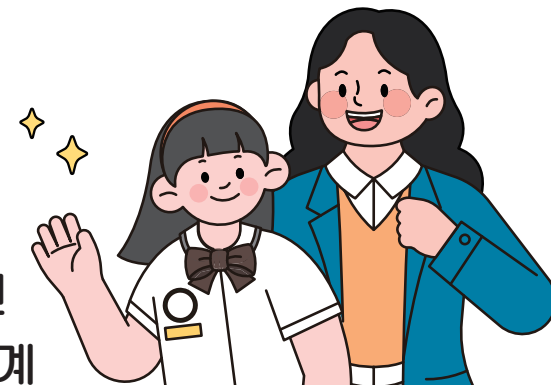
자녀들은 멀어졌다가 가까워졌다가를 반복하면서 자신의 위치를 찾아가게 됩니다. 청소년기 자녀들은 성인의 모습과 어린아이의 모습이 섞여진 상태로 살아가기 때문에, 부모는 자녀에게 유연하게 대응하는 것이 필요하지요.

그렇다면, 이런 상황에서 부모가 지속적으로 어떤 역할을 할 수 있을까요? 부모는 자녀에게 **안전한기지(Secure Base)**가 되어주어야 합니다. **‘나는 언제나 네 곁에 있어.’, ‘넌 잘 하고 있어.’**와 같은 따뜻한 메시지를 전하며, 아이가 마음 놓고 세상으로 나아갈 수 있도록 지지해주세요.

‘격려하기’는 바로 이런 **부모의 존재감을 보여주는 표현**입니다. 작은 말 한마디라도 자녀가 ‘나를 믿어주는 사람이 있다.’는 확신을 느낄 수 있도록 어떻게 도와줄 수 있을까요?

읽어보기

자녀를 격려하기



‘격려란 용기를 불러 일으킨다’는 의미로, 부모-자녀 관계 개선에 가장 중요한 기술 중 하나입니다. **격려는 자녀의 장점과 행한 일에 초점을 맞추므로써 자녀에게 자신감과 자아존중감을 갖게 하는 것입니다.**

부모가 자녀를 격려함으로써 자녀는 자기 자신을 믿고 자기 능력을 신뢰하게 됩니다. 자녀를 격려하는 부모를 통해 자녀는 자신의 실수를 인정하고 그것으로부터 스스로 배울 수 있게 됩니다. 즉 부모는 자녀가 불완전하더라도 기회를 주어 더 발전하게 도와주는 역할을 할 수 있습니다.

이는 성취에 대한 보상인 칭찬과는 다른 것입니다. 칭찬은 이겼을 때나 최고일 때 주어지는 것입니다. 하지만 **격려는 비록 작은 것이라도 향상되고 노력한 것에 주어지는 것입니다.** 격려하는 부모는 비교하지 않으며 자녀가 잘못하였을 때에도 격려할 수 있습니다.

(출처) 훈련중심 부모역할교육(이숙 외, 2009)

자녀를 격려하기

격려의 영역 **신뢰**

“네가 잘 해 낼 수 있다고 확신한다.”
“넌 그걸 해 낼 거야.”
“네 판단을 믿는다.”

격려의 영역 **공헌·가치의 인정**

“고맙다. 많은 도움이 되었어.”
“고마워 정말로~.
네 도움이 일을 더 쉽게 만들어 주었어.”
“너와 함께 해서 오늘 정말 즐거웠어.”

격려의 영역 **수용**

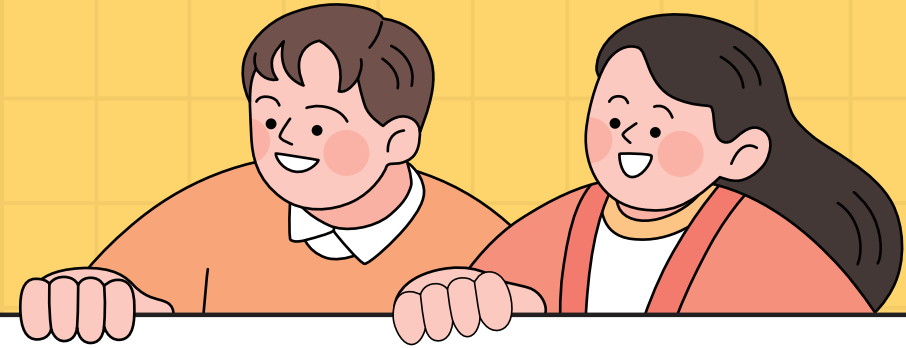
“너는 좋은 방법으로 그 문제를 해결했구나!”
“문제에 접근한 방식이 아주 좋구나!”
“네 생각에 그렇게 하는 것이 낫다고 생각하면
그렇게 하렴.”

격려의 영역 **노력과 개선**

“너는 정말 그 일을 열심히 한 것 같구나.”
“너는 그 일에 대해 오랫동안 생각한 것 같구나.”
“어휴 정말 많이 좋아졌구나.”



마음으로 곁에 있기



자녀에게 예상치 못한 위기상황이 생겼을 때, 보호자는 자녀의 마음을 어떻게 이해하고 다루어야 할지 몰라 혼란스러워하기 쉽습니다. 청소년 자녀의 마음을 이해하려는 첫걸음은 ‘무엇을 해야 할까’보다, 변화를 이해하고 ‘어떻게 들어주고 이야기할까’를 고민하는 것 부터 시작됩니다. 이번 브리프에서는 청소년기의 변화 및 유연한 거리설정과 관련된 내용을 다루었습니다. 또한 청소년기 자녀와 잘 통할 수 있도록, 듣는 방법(경청하기), 말하는 방법(격려하기)을 살펴보았습니다.

청소년의 마음을 이해한다는 것은 정답을 찾는 일이 아니라, 아이 곁에서 ‘함께 머무는 법’을 배우는 것입니다. 문제를 완벽하게 해결해주는 것 보다는, 자녀가 힘들 때 곁에 서서 안정적으로 지지해주고 “나는 네 편이야.”라고 말 한마디 건네는 것이 더 큰 힘이 될 수 있습니다.

오늘은 자녀와 어떤 이야기를 해 볼 수 있을까요?

