ISSUE PAPER

청소년상담 이슈페이퍼

2023 Vol. 03
| 발행인 윤효식
| 발행일 2023. 09. 21.

부모역할, 다시 한 번 묻다
: 부모상담을 통해 청소년을 돕다

01 들어가기

02 부모, 상담실을 찾다
- 부모상담, 현장의 목소리를 듣다
- 부모상담 개입 실제
- 부모상담 효과

03 부모상담으로 함께 해결하기

한국청소년상담복지개발원
Korea Youth Counseling & Welfare Institute

ISSUE PAPER

청소년상담 이슈페이퍼

2023 Vol. 03

2023청소년상담이슈페이퍼3호_부모역할, 다시한번묻다

인 쇄 : 2023년 9월

발 행 : 2023년 9월

발 행 인 : 윤효식

발 행 처 : 한국청소년상담복지개발원
(48058) 부산광역시 해운대구 센텀중앙로 79, 센텀사이언스파크(7층~10층)
T.(051)662-3136 / F.(051)662-3008
http://www.kyci.or.kr

인 쇄 처 : 글로브임펙트

비매품

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

〇〇이는 우리 집 분위기 메이커였어요. 초등학교 고학년 부터 갑자기 말 수가 부쩍 줄어들면서 가족들과 대화도 하지 않고, 등교도 거부하기 시작했지만, 일시적인 사춘기려니 생각하고 지나갔던 것 같아요. 어느 날, 아이 몸에서 자해 흔적이 보이기 시작한 순간…. 제가 어떻게 해야 할지…. 어디서부터 잘못된 것인지 우왕좌왕하기 시작했습니다. 왜냐면 〇〇이 위로 더 큰 자녀들이 있어 양육에 서툴지 않다고 생각했던 저였기 때문에 더 당황한 것 같아요.

폭풍 같은 상황에 청소년상담복지센터를 소개받아 아이와 저는 각자 또는 함께 상담을 시작했습니다. 상담을 하면서 아이의 문제보다는 제가 아이를 대하는 태도, 방법에 문제가 있다는 것을 알게 되었습니다. 상담 선생님과 아이와 의사소통 하는 방법부터 배우기 시작했고, 이런 방법이 통할까? 라고 고민되는 고비마다 도움을 받은 지 벌써 1년이 흘렀습니다.

다시 학교로 돌아간 〇〇이가 친구 이야기, 급식 이야기 등을 저에게 하는 모습을 보며 지난 시간이 꿈만 같다는 생각을 해봅니다. 상담을 통해 부모인 내가 아이를 이해하게 된 이 시간이 있어 정말 다행이라 생각합니다.

- 자살·자해시도로 상담실을 찾는 청소년의 부모 -

01 들어가기

○ 다양한 청소년 이슈가 사회적으로 대두되면서 단순히 청소년의 문제 행동에만 초점을 두는 것이 아니라 그 이면을 살펴보아야 할 때임. 자녀의 인성과 가치관, 그리고 사회성에 큰 영향을 주는 부모의 역할이 무엇인지, 이를 돕기 위한 부모 상담과 교육의 필요성을 화두로 던져보아야 할 시점임

○ 실제로 지난 이슈페이퍼에서 다루었던 학교폭력 문제의 경우 가해-피해 청소년들과는 서로 화해했지만, 부모 간 감정싸움으로 번져 해결 가능한 문제가 더욱 커지는 현상이 나타남(경향신문, 2023). 이러한 부모의 모습은 이미 여러 언론 지면을 통해 보도되었음. 자녀가 성장해 나가는 속도에 발맞추어 부모도 성숙해야 함. 하지만, 지금 세대의 부모는 이전 세대보다 핵가족 환경에서 성장하여 적절한 부모의 역할과 부모-자녀 간의 의사소통 방법을 자연스럽게 습득할 수 있는 기회가 부족함(김길숙 외, 2016).

○ 최근 4년간 상담실을 찾은 청소년의 수는 증가하고 있음. 대인관계, 정신건강, 학업진로, 가족, 컴퓨터·인터넷사용의 문제를 주요호소문제로 보고하여 청소년상담실을 찾고 있음. 본원의 분석에 따르면, 청소년의 문제행동에만 초점을 두는 것이 아니라 자녀의 변화를 이끌어 낼 수 있는 그 이면의 가정·부모의 역할을 살펴보는 것이 중요하다고 도출됨.

<표> 20년~23년 주호소문제별 청소년 현황

(단위:건,%)

	대인관계	정신건강	학업/진로	가족	컴퓨터/인터넷사용	전체
2020년	21,586	19,589	16,302	11,801	27,813	94,391
	22.9	20.8	14.4	12.5	29.5	100
2021년	25,134	25,515	18,351	13,784	35,848	118,632
	21.2	21.5	15.5	11.6	30.2	100
2022년	28,505	27,469	17,914	13,230	32,478	119,596
	23.8	23.0	15.0	11.1	27.2	100
2023년 1~5월	11,999	11,582	6,667	5,633	3,228	39,109
	30.6	29.6	17.0	14.4	8.2	100

출처:한국청소년상담복지개발원 CYS-Net

○ 실제로 한국청소년상담복지개발원에서 시행한 2024년 청소년 관련 연구주제 선정 조사에서도 청소년 및 부모(보호자) 885명 중 203명(22.9%)이 가족 관련 연구주제가 필요하다는 결과가 나타남. 부모의 양육방식과 자녀 가치관 성립 간의 관계, 다문화·학교 밖·가정 밖·은둔 청소년 등 다양한 배경 청소년을 둔 부모 상담, 부모-자녀 소통 교육 및 프로그램, 부모-자녀 관계회복 프로그램, 자녀 양육방법에 대한 부모교육, 부모-자녀 애착과 자녀의 또래 관계 형성 등, 연구주제를 다양하게 보고한 만큼 부모-자녀 관계, 부모교육에 대한 관심과 실제적 요구들이 있다고 볼 수 있음

○ 아이를 낳으면 자연스럽게 부모라는 역할을 부여받지만, 자녀가 성장함에 따라 그 역할을 제대로 수행하기란 쉽지 않음. 시행착오를 통해 부모가 되어 가는 과정에서 '부모 역할'을 잘 수행할 수 있도록 전문상담과 관련 정보를 제공하는 부모교육이 반드시 필요함

○ 이번 이슈페이퍼에서는 청소년과 그들의 부모를 인터뷰하며 부모교육과 상담이 청소년 자녀를 이해하는데 어떻게 도움이 되었는지, 진정한 부모 역할은 어떤 것인지 그 해답을 찾아보고자 함

02 부모, 상담실을 찾다

○ 청소년의 자해, 은둔, 자퇴 등의 문제로 상담실을 찾은 두 가정의 부모와 청소년, 상담자를 인터뷰함

부모상담, 현장의 목소리를 듣다

자녀 문제로 시작된 부모상담

처음 부모가 상담실에 찾아오게 되는 이유는 자녀의 문제 행동이 발견되면서 이다.
자살·자해·은둔과 같은 고위기 상황이 있기도 하고 청소년 정보를 탐색하고자 각자만의 걱정과 불안을 한아름 가지고 상담실을 찾게 된다.

부모A

"무엇이든 적극적이고 하려고 하는 아이였는데 학교 선생님을 통해 학교생활을 어려워한다는 이야기를 전해 들었어요. 처음에는 심각성을 몰랐는데 시간이 지나면서 심리적 불안감과 자해 행동이 점점 더 심해졌어요. 어떻게 해야 할지 몰라 우왕좌왕하는 상황에 상담센터를 알게 되었어요."

"학교를 자퇴 결정하기 전에 학교 밖 상담실을 방문했어요. 자퇴가 안 된다고 말리려고 했던 것은 아니에요. 아이와 대화로 자퇴를 결정했지만, 학교 밖 세상을 부모인 제가 더 잘 모르다 보니 자퇴를 하고 난 후에는 우리 아이를 어떻게 도울 수 있을지 정보를 얻고 전문가를 만나야겠다는 생각이 들어 학교 밖 상담실을 찾아가게 되었어요."

부모B

상담자B

"아이들은 부모와 소통이 안 되다보면 스스로 화나 스트레스를 푸는 방법을 모르다 보니까 학교에 못 다니게 되고, 가고 싶지 않은데 억지로 계속 가다 보니까 학교 가면 자거나 아니면 자해를 해요. 그런 행동을 보고 부모님이 놀라서 상담실로 오세요."

아이의 문제가 아닌 자녀-부모의 관계의 방식에 문제가 있음을 직면하게 됨

상담을 하면서 처음에는 자녀의 문제라고 생각하였지만, 상담을 하는 과정에서 부모가 자신의 생각과 가치관을 아이에게 밀어붙이고 있다는 사실, 아이 자체를 인정하지 못한 사실 등을 제3자의 눈을 통해서 깨닫는 경험을 한다.

부모A

"아이가 자해를 시작하자 처음에는 모든 가족들의 눈치를 봤어요. 둘째도 그때는 대입 준비 시기라 티를 안 내려고 눈치를 봤고, 아이가 공부를 안하니 내 잘못인 것 같고, 집안에 이런 일들이 자꾸 생기니까 불편할 것 같아서 남편에게도 미안했구요. 그때 상담 선생님을 통해 알게 되었어요. 우리 애가 자해를 하는 것이 저를 공격하기 위한 수단 비슷하게 되었다는 걸 알게 된 거죠. 엄마가 내말을 들어주지 않으면 난 이렇게 내 몸에 상처를 낼거예요' 라는 메시지라는걸요."

"예전에 아빠한테서 충격적인 말을 들었었는데 너는 이제 내 자식 아니다. 살짝 그런 뉘앙스로 말을 하셔서 그때 되게 상처받았거든요. 물론 제가 아빠를 화나게 한 행동이 있겠지만 그래도 그렇게 심한 말은 안 해주셨으면 좋겠다고 생각해요. 내가 앞으로 또 잘못된 행동을 하면 아빠 딸이 아닌가?"

청소년A

상담자A

"이제 보통 부모님들이 애들을 의뢰하러 데리고 오죠. 데리고 와서 하다가 보면 아이의 문제보단, 사실 부모 자녀 관계 방식 자체가 건강하지 못하게 만성화되어서 나타나는 모습이 많죠. 부모님들은 얘기해드리면 몰랐다고 놀라는 분들이 대부분이세요."

"부모가 본인도 모르는 사이에 아이 기를 죽이는 말을 많이 하는 분들이 계세요. 우리 애가 그런 거 할 수 있겠어요? 라면서 아이의 성장을 지지하지 않는 거죠. 말에 있어서 아이들이 자꾸 상처받는 거. 아이들이 부모님한테 원하는 건 인정받고 싶고 그리고 지지받고 싶은 건데 그게 좀 제일 많이 안 되는 것 같아요."

상담자B

부모상담 개입 실제

○ 부모 상담에는 부모역할을 적절하게 수행하기 위해 필요한 양육방법이나 자녀 감정코칭에 관한 교육, 부모 자신의 심리적 어려움에 대한 해결방안이 포함됨. 이러한 부모상담을 통해 자녀의 발달단계 및 특성을 고려한 부모역할, 자녀와의 대화법, 상호작용 방법을 연습함

부모상담을 통해 나와 자녀의 마음을 읽어주는 건강한 의사소통 방식을 연습함

상담실을 찾은 부모는 내가 아이와 관계에서 어떻게 하면 될지 방법을 모르는 경우가 많았다. 자녀에게 끌려가는 경우도 있었고, 반면 강압적인 경우도 있었다. 무조건적인 공감보다는 잘못된 행동에 대해서는 제한을 하고 부모로서의 의사소통하는 방법을 하나씩 연습하는 경험을 한다.

부모A

"처음에 선생님하고 연습했을 때는 이게 될까? 반신반의했어요. 내가 말하면 진짜 멈출까? 생각했어요. 왜냐면 아이가 힘든 때일수록 보듬는 말만 해야 된다고 생각했거든요. 그런데 평소에는 따뜻한 말을 하지만, 자해하는 행동을 했을 때는 '하지마'라는 명확한 메시지를 주고 단호한 의사소통이 필요하다고 해서 아이에게 따끔하게 말하고 문 닫고 나왔어요.. 그때, 많이 울었어요.. 마음이 아파서. 근데 그 방법이 되더라구요. 멈춰지더라고요."

"제가 힘들다고 했을 때 예전에는 '이렇게 저렇게 해봐라'하면서 조언처럼 살짝 딱딱한 대화였는데 요즘에는 '많이 힘들었겠구나.' 그런 말도 해주시고 공감해 주면서 좀 더 부드럽게 저를 대해주시는 것 같아요. 저는 개인적으로는 처음에 제가 나쁜 행동(자해)를 했을 때, '왜 아프게 이렇게 했냐. 앞으로는 하지 마라'라고 제 행동이 나쁘다는 것을 정확하게 말해 주시고 그 뒤에 위로해 주시는 말을 해주신 게 제일 좋았던 것 같아요."

청소년A

상담자A

"공감하는 방법을 모르는 부모가 많아요. 저랑 역할극처럼 연습하면서 아이의 마음을 읽어주는 방법을 연습해 보는 거죠. 그리고 연습한 걸 집에 가서 아이한테 이야기 해보라고 권해요. 오늘 상담실에서 엄마가 이렇게 배웠는데, 그동안 ○○이 마음을 몰랐던 것 같네 이렇게요. 그럼 애들이 배시시 웃는다고 하죠."

부모상담을 통해 부모의 가치관을 강요하기보다는 하나의 독립체로 자녀를 인정하고 수용하는 법을 배움

상담을 통해서 아이와 부모 각자의 모습을 객관화하여 보기 시작하면서부터 부모가 생각하는 가치관과 아이가 생각하는 것은 달랐다는 것을 인지하게 되는 경우가 많아서 자녀가 정말 원하는 삶의 방식을 알지 못한 채 부모가 바라는 삶의 방식을 강요하게 되었다는 것을 알게 된다.

부모A

"큰애가 공부를 참 잘해요. 그래서 저도 모르게 막내에게도 그런 학업적인 모습을 몰아붙인 걸 선생님 통해서 알게 되었어요. 처음으로 알게 된 거죠. 큰애가 공부를 잘하고 둘째도 잘하니 내가 꽤 괜찮은 엄마구나. 자만심도 생겼던 것 같구요... 그걸 알게 모르게 막내에게 강요한 것 같아요."

"첫째는 인기도 많고, 뭐든 잘하고 그래요. 그래서 둘째도 첫째처럼 잘 했으면 좋겠다. 아이 각각 다름과 특별함을 처음에 몰랐던 것 같아요"

부모B

청소년B

"엄마가 상담 다녀오면 오늘 상담하면서 배운 걸 얘기해 주시기도 하고요. 엄마의 가장 큰 장점은 우리 자매를 개별적인 존재로 인식하셔서 각자의 개성에 맞춰서 좀 더 이해하고 그거에 맞춰서 키워주신 것 같거든요. 그게 정말 좋은 것 같아요."

"학교에서 문제가 발생하는 건 솔직히 아이가 잘못한 행동도 있지만, 그 아이도 함께 학교를 잘 다닐 수 있게 피드백 해주고 도와주고 지원을 해줘야 되는데, 그냥 학교를 보내면 학교에 다 맡겨버리는 부모님이 많아요. 행동, 가치관 그 모든 것을 부모의 틀에 아이를 맞추려고 하다 보니까 아이들이 좀 힘들어해요. 상담실에 오면 그것부터 부모님께 교육합니다. '나의 가치관과 아이의 가치관은 별개다!'."

상담자B

부모가 변하니 가족이 변하고 자녀가 성장함.
그리고 자녀가 부모를 이해하는 선순환으로 이어짐.

부모가 상담에 함께 참여하면서 많은 부모님들이 문제가 있었던 자녀뿐만 아니라 형제자매, 가족이 함께 변화한다고 이야기한다. 상담을 받으며 부모가 노력하는 모습을 보며 자녀도 부모를 이해하며 가족 전체가 서로 돕는 모습으로 변화가 시작 된다.

부모B

"부모들이 오히려 아이들을 키우면서 성장하는 것 같아요. 남편에게도 우리가 조금씩 성숙되고 조금씩 성장하는 것 같아. 그런 얘기 참 많이 해요. 어제도 '학교 밖을 선택한 ○○이 보면서 불안한 마음도 들고 아빠로서 처음 경험하는 모든 것들이 참 괴로웠을 텐데... 당신이 기다리고 지지한 덕분에 ○○이가 이렇게 변한 것 같아.'라고 지지와 격려를 표현했어요. '당신은 그런 부모 밑에서 크지 않았잖아. 그런데 겪어보지 않은 부모 역할을 새롭게 하기 위해서 얼마나 많은 노력을 했겠어? 그러니까 이번에 승자는 당신이다!' 그랬더니 되게 쑥스러운지 농담처럼 웃고 지나가더라고요."

"가족이 모두 변한 것 같아요. 오빠도 처음에는 학교도 학원도 안가는 저를 이해 못하고 약간 한심하다는 식으로 '너 왜 회피해? 나약해서 그래' 그런 말투였는데, 엄마가 오빠에게 잘 이해시켜 줬어요. 지금은 오빠가 지나가면서 제 머리도 쓰다듬어줘요."

청소년A

청소년B

"엄마가 나 때문에 저렇게 상담도 받고, 다녀오면 저한테 얘기해주는 모습을 보다가 어느 날 문득 생각이 났어요. 엄마도 엄마가 처음이구나. 나도 고등학교 생활이 힘든 것처럼 엄마도 엄마 역할이 힘들었겠구나."

"아버님도 상담실에 오셨어요. 어머님 이야기를 듣더니 나도 한번 가봐야겠다 하셨대요. 그러면서 자기가 너무 강압적이었겠구나. 아이한테 상처가 되었겠구나. 그런 생각이 많이 들었다고 해요."

상담사A

부모상담 효과

○ 부모교육 집단 상담의 경험은 자녀의 양육과정에서 겪는 어려움에 대해 위로를 얻고 서로를 지지하고 격려하여 정신건강에 긍정적인 효과에 대한 선행연구를 통해 나타남(Compton,2007). 주1회 120분동안 총4회 부모교육 프로그램을 진행한 박태경(2021)연구에 따르면, 자기개념 명확성의 향상을 통해 부정적 정서와 스트레스를 적게 느끼고 이것이 자녀와의 관계에 긍정적인 효과를 밝히고 있음.

청소년상담자들은 한 목소리로 청소년 혼자 상담을 진행하는 경우보다 부모와 청소년 상담을 병행했을 때 상담의 효과가 크다고 밝히고 있음

<표> 부모상담의 효과(*N=31*)

	평균	표준편차	t
부모상담과 청소년 상담을 병행할 청소년의 변화정도	4.47	.68	8.191***
청소년만 상담할 경우 청소년의 변화정도	2.87	.63	

※ 5점 리커트척도

○ 본원 청소년상담자의 부모상담 효과를 조사해 본 결과, 부모상담과 병행할 경우 청소년 내담자의 변화정도는 4.47(5점 만점)로 나타나 부모상담 없이 청소년만 상담할 경우(2.87)에 비해 상담효과가 유의미하게 높은 것을 확인하였음

○ 실제로 한국청소년상담복지개발원에서 부모상담의 성과를 알아보기 위해 2022년 청소년 인터넷·스마트폰 가족치유프로그램의 부모 상담에 참여한 가족(청소년과 부모)을 대상으로 사전·추후 변화 결과를 살펴봄. 11박12일로 이루어진 가족치유캠프 프로그램 중 부모상담과 교육을 실시했을때 청소년과 부모 모두 가족기능과 가족의사소통에서 유의미한 변화가 나타나 부모뿐만 아니라 자녀에게도 긍정적인 도움이 되는 결과가 나타남

<표> 가족치유캠프에 참석한 청소년·보호자 프로그램 효과성 분석

		사전조사		사후조사		추후조사		t (사전-추후)
		부모	청소년	부모	청소년	부모	청소년	
가족 기능	평균	31.03	30.62	35.93	33.09	33.95	32.82	-4.569***
	표준편차	4.781	6.425	5.123	7.103	5.117	6.821	
가족의사 소통	평균	28.50	26.66	33.01	31.07	30.34	27.51	-2.333*
	표준편차	4.757	5.176	4.006	4.885	4.642	4.982	

(2022 인터넷·스마트폰 기숙치유 프로그램 결과보고집, 한국청소년상담복지개발원)

청소년에게 부모가 다 해주는 환경이 아닌 스스로 성장할 환경을 만들어 주는 부모역할이 필요함

부모는 상담을 경험하며 자녀에게 필요한 것은 공감과 앞으로 사회에 나가기 위한 안전한 공간을 만들어줘야 한다는 사실을 알게 된다. 안정적인 부모의 울타리 안에서 청소년은 앞으로 전진할 수 있는 힘을 얻게 된다.

부모B

"도와주다가 좀 힘들었던 경험이 있었어요. 근데 그때도 아이들이 좀 어떻게 하나 곁에서 저는 지켜봤고 제가 먼저 개입을 하지 않았어요. 그러니까 사실 마음은 너무 지옥이었는데 '이 과정도 얘네들이 성장하는 데 있어서의 분명한 과정이고 마음 근육을 키우는 데 있어서 좋은 경험이 될 수 있겠다. 그렇지만 이 상처는 내가 나중에 보듬어 줘야겠다.'라는 생각에 곁에 있었는데 지나고 나니 아이가 엄마한테 고마웠다고 얘기하더라구요."

"저는 조언보다 공감해 주시는 게 저한테는 힘이 돼요. 왜냐하면 저한테 막 공감을 해주시다 보면 뭐라고 해야 될까? 좀 작게 작게 봤던 것들이 좀 더 시야가 넓어지면서 해결책도 보이고 제가 존중받으면서 잘할 수 있다는 생각이 들더라구요."

청소년A

청소년B

"아무래도 학교만 다니면 공부에만 치우쳐서 살다 보니까 진짜 세상에 대해 아무것도 몰랐는데 예를 들어 혼자 버스를 타고 걸어서 1시간 거리까지 나갈 생각 자체를 안 했는데 그래도 자퇴를 한 뒤에 처음으로 혼자서 버스를 타고 센터도 왔다 갔다 해보고 혼자 마트나 편의점에서 계산도 하고, 잘못 온 물건이 있으면 전화해서 직접 환불도 받아봤어요. 그리고 제일 큰 게 밖에 나가거나 다른 사람들이랑 같이 있는 걸 좀 많이 좋아하지 않는 편인데 센터에서 태어나서 처음으로 다른 사람들이랑 같이 잠도 자보고 여행도 가보고 그런 이제 그 일을 하면서 스스로 성장을 하게 된 거죠."

03 부모상담으로 함께 해결하기

"세상의 모든 부모를 응원합니다."

첫째, 자녀의 다양성을 인정하고, 사회공동체의 일원으로 성장할 수 있도록 돕는 것이 부모역할이라는 부모 스스로의 인식이 우선되어야

- 전문가들은 자녀가 어른들을 지켜보며 자라나기에 아동·청소년의 긍정적 발달을 위해 부모상담과 교육의 중요성을 강조하고 있음(한국일보, 2023). 이에 발맞추어 부모 역시 적절한 자녀 양육 방법을 찾기 위해 관련 콘텐츠 및 프로그램을 시청하거나 양육서를 읽는 등 많은 노력을 기울이고 있음(오마이뉴스, 2023)

- 하지만, 여전히 청소년에게는 학업스트레스가 주호소문제로 제시될 만큼 학업성과를 중심의 사회적 분위기가 팽배함. 자녀의 학업성적이 부모의 자신감이 되는 것이 아닌 사회공동체에서 건강하게 기능을 할 수 있는 자녀로 성장하게 하는 것이 우선순위가 되어야 함

- 이를 위해 자녀가 청소년기를 보내는 과정에서 부모는 작은 성공 경험에 축하하고, 실패를 경험하였을 때는 옆에서 공감과 무한한 신뢰를 주는 역할이 필요함. 특히, 실패의 경험을 극복하는 과정을 서로 지지하고 다시 회복할 수 있는 힘을 길러주는 것이 중요함. 앞으로 사회의 구성원으로 건강하게 성장할 수 있도록 자녀의 회복탄력성을 키울 수 있도록 도와주는 부모 역할이 필요함

- 모든 상황에서 자녀를 대신해 문제를 해결해 주는 것이 부모 역할이 아닌 공동체구성원으로 성장해 나갈 수 있도록 반발자국 앞에서 자녀를 이끌어 주는 것이 부모의 역할이라는 인식이 필요함

둘째, 성공적인 청소년상담을 위해서는 부모상담·교육을 병행해야 된다는 사회적인 인식 필요

- 부모가 자녀의 삶에 지속적인 관심을 가지고 적극적 지지를 보내는 것은 자녀가 건강한 발달과 성장을 이루는데 무엇보다도 중요한 자원이자 보호요소로 작용함. 부모의 긍정적인 양육태도와 관심은 청소년 자녀의 자존감, 삶의 만족, 성장에 긍정적인 영향을 미침(Brown, 1993).

- 자녀가 보내는 초기 신호(Signal)를 잘 알아차리지 못해 더 큰 문제가 되었을 경우, 부모는 죄책감과 수치감을 더 강하게 경험하며(Read & Greenwald, 1991), 나아가 지금까지 자녀를 양육했던 자신에게 회의감을 느끼며 자존감이 바닥에 떨어지는 극단적인 경험을 하게 됨

- 상담자들은 보통 청소년 중심의 상담만을 진행하게 되는데, 그 이유로 부모는 상담을 받기를 거부하거나 필요를 느끼지 못하는 경우가 대다수임. 따라서 청소년의 긍정적인 변화를 위해서는 청소년뿐만 아니라 그들의 환경이 되어주는 부모가 함께 상담이 하는 것이 효과적이라는 사회적인 인식이 필요하고, 부모상담이 청소년 상담의 보조적인 수단이 아닌 주요 활동으로 자리매김하는 것이 필요함(염은선 외, 2019).

- 실제로 청소년전문기관에서는 청소년의 당면 문제의 해결과 발달을 돕는 최적의 환경을 제공하기 위하여 부모상담 및 교육은 청소년 상담자의 핵심적인 활동으로 제시할 만큼 중요함(한국청소년상담복지개발원, 2010).

셋째, 함께 경험을 공유하며 극복하기 : 청소년과 부모를 돕는 청소년전문상담기관과 부모교육프로그램

- 부모상담을 진행한 상담자의 연구에 따르면 부모상담에서 효과적인 것은 전문상담자를 통해 부모가 구체적인 양육기술 훈련을 배운 것이 실제적인 도움이 되었다고 보고됨(배희분 외, 2017)

- 인터뷰를 통해 만난 부모들은 청소년들이 성장하는 과정에 함께 부모교육과 상담에 적극적으로 참여하며 청소년의 성장 속도에 발맞추어 함께 어려움을 극복하고 있었음

- 앞서 밝힌바, 부모교육과 상담의 필요성이 증가하고 있으나 수많은 콘텐츠 중에서 현재 우리 가족에게 가장 필요한 것을 찾기는 어려움(국민일보, 2023). 부모를 위한 전문상담이 전국에서 진행 중이며 이러한 정보를 제공하고 있음

- 청소년을 키우는 부모를 돕고자 한국청소년상담복지개발원에서는 전국 240개소 청소년상담복지센터와 222개 학교밖청소년지원센터를 통하여 부모상담 및 교육을 제공하고 있으며, 홈페이지 및 온라인을 통해 부모교육 콘텐츠를 제공하고 있음 ▶바로가기 한국청소년상담복지개발원

- 또한 1388 청소년사이버상담센터를 통하여 365일 24시간 청소년 및 부모에 대한 전문상담을 제공하고 있음 ▶바로가기 청소년사이버상담센터

- 한국청소년상담복지개발원에서는 「청소년회복탄력성 향상을 위한 가이드」 및 카드뉴스를 개발하여 전국청소년상담복지센터에 배포하여 부모상담에 활용할 수 있도록 지원할 계획임 ▶바로가기

참고문헌

- 김길숙, 김지현, & 이혜민. (2016). 부모교육 프로그램 내용분석 및 활용방안.
- 박태경. (2021). 부모교육 집단상담이 자기개념 명확성과 생활사건 스트레스에 미치는 효과성 연구. 상담심리교육복지, 8(4), 291-303.
- 배희분, 이미현, 노성덕, 정재우, 김태성, & 김경희. (2017). 청소년동반자와 내담자 부모의 부모상담 경험에 관한 연구. 청소년상담연구25(2), 413-435.
- 염은선, & 전영주. (2019). 상담거부 자녀의 문제해결을 위한 부모상담 모형 제안-다중사례분석을 중심으로. 상담학연구, 20(1), 249-268.
- Brown, B. B., Mounts, N., Lamborn, S. D., & Steinberg, L. (1993). Parenting practices and peer group affiliation in adolescence. Child development, 64(2), 467-482.
- Compton, W. C. (2005). Introduction to Positive Psychology. Thomson Wadsworth.
- Reed, M. D., & Greenwald, J. Y. (1991). Survivor-victim status, attachment, and sudden death bereavement. Suicide and Life-Threatening Behavior, 21(4), 385-401.
- 한국청소년상담복지개발원(2022). 인터넷·스마트폰 기숙치유 프로그램 결과보고집
- 한국청소년상담복지개발원(2010). 청소년상담사 국가자격연수집「부모상담」.
- 국민일보. (2023). 아들을 공부하는 엄마들. https://news.kmib.co.kr/article/view.asp?arcid=0924307482.
- 경향신문. (2023). "학폭의 최대 문제는 학부모... 교사에게 더 많은 권한 줘야". https://www.khan.co.kr/people/people-general/article/202304112041005.
- 한국일보. (2023). 코로나키즈, 마음 재난 보고서. 부모가 '괴물' 되지 않으려면... 학대예방 '부모교육' 필요. https://www.hankookilbo.com/News/Read/A2023022823490005789.
- 오마이뉴스. (2023). 오늘도 쉽지 않은 부모 노릇. https://omn.kr/22uay.