






## <부모>

<2010년 12월 첫번째>

## 이제 부부는 아니지만 '부모'라는 이름은 지켜냅니다

 <p>&lt;길눈&gt;</p>	<p>이혼가정이 점점 늘어나고 있는 요즘 힘든 과정을 겪으며 이혼에 다다른 부부들은 새 삶을 위해 애쓰게 되며 특히 미성년자녀가 있는 경우에는 이혼 후에도 여전히 엄마 아빠라는 이름으로 아이를 잘 키울 수 있을지 고민을 하게 되지요.</p>
 <p>&lt;정판&gt;</p>	<p>미성년자녀가 있는 부부는 협의이혼, 재판이혼을 불문하고 자녀의 양육에 관한 사항을 서로 잘 협의하여 정해야 합니다. (민법 제837조, 제843조) 양육사항을 정하는 기준은 자녀의 행복과 이익이어야 하고, 부모의 편의나 욕심에 따라서는 안 됩니다.</p>
 <p>&lt;이박&gt;</p>	<p>이혼가정의 자녀들은 많은 고통과 어려움을 겪고 문제행동을 일으키며, 성인이 되어서 이혼 대물림의 모습을 보이기도 합니다. 이는 '이혼' 자체의 영향이 아니라 부모가 싸우고, 갈라서는 과정의 부정적인 행동 결과입니다. 이혼과정에서 감정을 자제하고 자녀를 먼저 생각하며 사랑과 관심을 다한다면, 아이들은 오히려 더 훌륭하게 잘 자랄 수 있습니다.</p>

본 책자는 **이혼하는 부부가 알아야 할 미성년 자녀에 관한 지침**에 대해 다루고 있으며 가정 폭력, 아동학대 등 형사상 문제가 있는 경우나 약물남용, 정신질환 등 특별한 문제가 있는 경우에는 해당되지 않습니다.

또 이 책자에 실린 부모의 이혼에 대한 자녀의 행동특징은 개인차가 있을 수 있으므로 문제행동이 감지될 땐 즉시 전문가와 상담하시는 게 좋습니다.

- **친권자 및 양육자**

부모 중 어느 쪽이 자녀의 양육자로 더 적합할지 자녀의 복리를 기준으로 정한 다음, 특별한 사정이 없는 한 양육자 쪽으로 일치하게 친권자를 정합니다. (양육자가 친권이 없을 경우 자녀가 큰 불편을 겪게 됩니다.) 또 한 가지, 형제자매를 나눠 갖는 식의 양육자 지정은 지양하길 권합니다.

자녀들에게 두 번의 상처가 될 수 있습니다.

- **양육비**

자녀의 생존과 성장, 교육을 위해서는 당연히 양육비가 필요합니다.

비양육친은 어떠한 경우라도 꼭 양육비를 지급하겠다고 마음먹고, 형편껏, 정성껏 이행하십시오.

- **면접교섭권**

아이에게는 엄마 아빠가 모두 필요합니다.

아이가 한쪽 부모와 단절될 경우 신체적, 정서적, 인격적으로 올바르게 성장할 수 없습니다.

면접교섭권은 부모와 자녀 모두에게 인정되는 권리입니다. 그러므로 양육친은 자녀가 비양육친과도 충분하고도 안정적으로 만날 수 있도록 배려해야 할 법적 의무가 있습니다.



으앙~ 무서워요

영유아기 부모이혼에 대한 행동특징

- 극심한 공포와 불안
- 발달지연
- 퇴행

<영유아기>

## “표현은 못해도 마음이 많이 아파요”



<길눈>

아직 아기라서 아무것도 모른다구요?  
우리 애는 순해서 괜찮다구요? 아닙니다.  
아이가 어릴수록 오히려 주변의 긴장과 갈등에 예민합니다.  
엄마, 아빠가 심하게 싸우거나 갑자기 어느 한쪽이 사라져 버리면,  
아이는 극심한 공포와 불안감에 휩싸입니다.  
또 이혼스트레스로 분노나 우울에 차있는 부모가 아이를 돌볼 경우  
아이는 자극에 느리게 반응하게 되거나 발달이 지연되기도 하고  
심지어 퇴행하기도 합니다.



<이박>

부모가 스트레스나 분노, 우울로 인해 아이를 방치하지 않도록  
자신의 정서적 안정을 위해 최대한 노력하세요.  
스킨십과 대화를 통해 아이가 충분한 관심과 사랑을 느끼도록 해 주세요.  
영유아기에 주양육자와 안정적인 애착관계를 형성하면  
성인이 되어서도 타인이나 세상과 바람직한 관계를 맺게 됩니다.  
아이가 어릴수록 한쪽 부모와의 단절은  
성장과정에서 심각한 인격적인 장애를 초래할 수 있어,  
'아이가 크면 만나기로'해서는 안 됩니다.



<정판>

아이가 비양육친과도 충분히 안정적으로 만날 수 있도록  
면접교섭에 관한 협의를 하세요.  
비양육친은 반드시 양육비지급 약속을 하세요.

영유아기의 아이를 나눠 가지듯이 며칠은 엄마가,  
며칠은 아빠가 데리고 있으면 안 됩니다.  
가능한 한 주양육자를 정하고, 비양육친은 아이의 평온하고  
안정적인 생활리듬을 깨지 않도록 규칙적으로 자주, 짧게 방문하여,

먹이고, 입히고, 씻기고, 재우는 기본양육활동을 권장합니다.



난 어떻게 되는 걸까?

유치원기 부모이혼에 대한 행동특징

- 죄책감
- 두려움
- 부모에게 분노 표출
- 떼쓰기
- 수면, 식사장애
- 퇴행

<유치원기>

## “나 때문이야... 난 이제 어떻게 되는 걸까?”

유아들은 부모의 이혼에 대해  
매우 강하게 ‘내가 잘못해서 엄마, 아빠가 이혼하는 거야’라는 죄책감을 느낍니다.  
또 ‘아빠가 떠나갔으니 엄마도 나를 버릴지 몰라’라는 두려움에 휩싸이기도 합니다.



<이박>

갑자기 한쪽 부모가 사라지는 일은 아이에게 천재지변과 같습니다.  
부모의 이혼결정을 아이의 눈높이에 맞춰 이야기해 주세요.

“엄마 아빠 이혼이 너 때문이 아니다.”  
“엄마 아빠는 이혼하더라도 필요할 때마다 늘 네 옆에 있을 것이다.”  
“너를 여전히 사랑하고 보살펴 줄 것이다.”

아이가 잘 인지할 때까지 반복해서 말해주세요.  
또 아이가 느끼는 분노와 두려움을 잘 표출할 수 있도록  
감정을 물어 주세요.



<정판>

아이가 어릴수록 비양육친과 규칙적으로, 자주 만날 수 있도록  
면접교섭에 관한 협의를 하세요.  
비양육친은 반드시 양육비 지급 약속을 하세요.  
부모간 친권자 및 양육자 변경은  
자녀의 복리를 최우선으로 고려한 양친의 협의를 통하여 가능합니다.



<길눈>

비양육친이 아이를 데려가서 숙박하는 방식의 면접교섭이 가능하고 또 권장됩니다.  
길거리나 대형마트 같은 장소보다는,  
집으로 아이를 데리러 오가는 방식이 좋습니다.  
이때 아이가 편안하게 비양육친과 만나고 올 수 있도록  
배려해 주어야 아이가 눈치를 보거나 거짓말을 하지 않게 됩니다.



그리고 오랜만에 만난 부모는 아이와 놀러 다니거나 큰 선물을 주기보다는  
먹이고, 씻기고, 입히고, 재우는 보살핌이 좋습니다.



아빠는 언제 와?

초등학생기 부모이혼에 대한 행동특징

- 부모 재결합에 대한 기대
- 학교생활의 어려움
- 걱정, 도벽, 거짓말, 가출, 부모에게 분노 표출

<초등학생기>

## “엄마 아빠는 다시 돌아올거야...”



<길눈>

부모의 이혼을 이해하긴 하지만 재결합에 대한 강한 기대와 환상을 가집니다.  
따라서 부모가 재혼할 때 더 큰 좌절과 실망을 하기도 합니다.  
학교생활이나 또래관계에 어려움을 보이기도 하며  
부모와 자신에 대한 걱정으로 아프기까지 합니다.  
반대로 부모의 보호자나 위로자로 나서는  
조속한 ‘애어른’ 행동을 하기도 합니다.

이혼 후에도 여전히 부모 모두 아이를 사랑하고 돌볼 것임을 강조해 주세요.  
‘너 누구랑 살래?’ 또는 ‘엄마, 아빠 이혼에 대해 어떻게 생각해?’ 와 같은 물음보다 ‘어떤 기분이 들어?’ 라고 감정을 물어 아이가 분노나 불안감을 잘 처리할 수 있게 도와주세요.

아이 앞에서 비양육친을 비난하거나 부정적인 말을 하는 경우,  
아이가 양육친과 한편이 되어 비양육친을 증오하면서  
관계를 끊으려 하기도 합니다.  
이는 아이에게 인격적인 장애를 초래하게 합니다.



<이박>

비양육친에게도 긍정적인 마음을 갖도록 도와주세요.  
부모의 재결합 환상에 대해선 현실가능성 없음을  
부드럽고 단호하게 알려주십시오.  
부모의 새로운 이성관계는 아이의 기분을 살피,  
신중히 조심스레 알려야 합니다.



<정판>

아이의 학교생활을 잘 돌봐 줄 수 있는 쪽으로 양육자와 친권자를 정하되,  
아이가 비양육친과도 충분한 시간을 가질 수 있도록  
면접교섭 스케줄을 협의하세요.  
생일, 명절, 방학, 기념일 등도 공평하게 양육계획을 정하는게 좋습니다.

아이의 교육을 위해 점차 양육비가 증가하므로 반드시  
양육비를 지급하고 형편에 따라 추가적인 지원도 해 주세요.



내가 정말 괜찮아 보이나요?

청소년기 부모이혼에 대한 행동특징

- 반항
- 성적하락
- 등교거부
- 우울
- 가출
- 자살시도

<청소년기>

## “나도 내 마음대로 할거야!”



<이박>

사춘기와 맞물려 폭발적인 정서변화가 생기는 시기로  
부모의 이혼으로 학교생활에 문제를 보이거나  
반항, 우울증, 심지어 자살시도를 하는 경우도 있습니다.  
아이에 따라서는 없어진 한쪽 부모의 빈자리를 채우는 정서적 역할을 대신하거나,  
모범적으로 학업에 몰두하여 집안일을 모두 책임지는 등  
지나치게 조숙한 행동을 하기도 합니다.

청소년기는 성년이 되는 직전단계입니다.  
부모의 이혼과정에서 보게 되는 감정이나 갈등의 해결방식은  
성년이 된 후에도 큰 영향을 줍니다.  
성숙하고 행복한 이성관계를 맺거나 혹은 이혼 대물림의 토대가 되기도 하므로,  
부모자녀간의 애정과 신뢰관계가 유지되도록 노력하셔야 합니다.  
이혼에 관해서는 부모가 함께 이야기를 해 주어야 합니다.

자녀가 이혼을 비난하거나 공격하더라도  
자녀의 이야기를 잘 들어주고 보듬어 주어야 합니다.  
이혼결정을 위한 가족회의에 자녀를 참여시켜  
자신이 피해자라고 느끼지 않도록 하는 것도 바람직한 방법입니다.



<정판>

주양육자의 결정에 있어, 아이 의사를 우회적으로 파악하고 선택을 존중해 주세요.  
나를 선택하지 않아도 서운해 하진 마세요.  
아이에게 한 쪽을 선택하게 한 것은 부모 자신입니다.  
함께 사는가와 관계없이 평소 자녀와 많은 대화를 나눠 보세요.  
방학 때는 여행도 함께 다니세요. 아이가 사랑과 신뢰를 느낀다면,  
어느 날 함께 살지 않는 당신에게 진로나 이성문제를 상의하러 올 겁니다.  
양육비는 성년이 될 때까지 꼭 책임감 있게 지급하세요.



<길눈>

착한 아이, 순한 아이, 조숙한 아이라고 해도 부모는 바로 당신입니다.  
자녀에게 기대거나 위로 받으려 하지 마세요.  
자녀에게 부모역할을 떠넘기지 말고 당신이 '부모'가 되세요.  
그 순간 그 아이는 '아이다운 당신의 아이'로 되돌아 올 겁니다.

건강한 이혼이 아이들에게 주는 힘

### 적응유연성이 높아집니다

이혼가정의 아이들일지라도  
부모와의 지속적인 사랑을 주고받으며 자라난 아이들은 오히려  
타인을 이해하는 마음의 폭이 넓어집니다.  
또한 관계맺기 능력으로 사회성이 발달하는가 하면,  
주어진 현실에 더 잘 적응을 해 나가는 어엿한 모습을 보이기도 합니다.  
이를 일컬어 아이들의 '적응유연성'이 높아진다고 합니다.

더 많이 대화하고  
돌봐주고  
사랑해 주세요!



<건강한 이혼이 아이들에게 주는 힘>

### 적응유연성이 높아집니다

이혼가정의 아이들일지라도  
부모와의 지속적인 사랑을 주고받으며 자라난 아이들은 오히려  
타인을 이해하는 마음의 폭이 넓어집니다.  
또한 관계맺기 능력으로 사회성이 발달하는가 하면,  
주어진 현실에 더 잘 적응을 해 나가는 어엿한 모습을 보이기도 합니다.  
이를 일컬어 아이들의 '적응유연성'이 높아진다고 합니다.

더 많이 대화하고  
돌봐주고  
사랑해 주세요!



## 우리 아이를 위해 이것만은 꼭!

### 아이의 엄마(아빠)와 싸우지 마세요

배우자가 아무리 큰 잘못을 했더라도, 그건 부부 문제일 뿐, 아이에게는 소중한 한쪽 부모입니다.

'부모의 싸움'으로 인한 불안, 분노, 좌절은 아이의 일생동안 나쁜 영향을 줍니다.

'협력적인' 이혼을 하세요. 배우자는 이혼 후에도 소중한 아이를 위한 양육 파트너입니다.

### 부모가 함께 자녀에게 현재상황과 이혼에 대해 알려 주세요

부모의 이혼이 자녀에게 급작스러운 일이 되지 않도록 자녀의 눈높이로 잘 설명해 주세요.

'절대 네 잘못이 아니다' 라고 말해 주고, 기분을 물어 아이가 충분히 감정을 표현하도록 도와 주세요. 이혼 후의 계획은 물론 어떠한 질문이든 성실하게 반복해서 대답해 주세요.

### "사랑한다"고 자주 말해주세요

"엄마 아빠 이혼이 너 때문이 아니다."

"엄마 아빠는 이혼하더라도 필요할 때마다 늘 네 옆에 있을 것이다."

"너를 여전히 사랑하고 보살펴 줄 것이다."라고 자주 반복해서 말해 주세요.

### 함께 살 순 없지만 자주 만나고 많은 대화를 하세요

부부의 이혼이 자녀와도 이혼하게 되는 결과를 초래해서는 안 되겠죠.

아이에게는 부모가 모두 필요합니다.

특히, 어릴수록 한쪽 부모와의 단절은 치명적인 인격장애를 초래할 수 있다는 점을 명심하세요.

아이가 어릴수록 자주, 그리고 규칙적으로 면접교섭을 해야 합니다.

### 양육친은 자녀가 비양육친을 편안하게 만나도록 도와주세요

싸우는 부모 사이를 오가는 면접교섭은 심한 경우 오히려 아이에게

또 다른 정신적인 문제를 줄 수도 있습니다.

부모가 서로 우호적이라고 느껴야만 자유롭게 편안하게 오갈 수 있고, 아이다울 수 있습니다.

아이가 눈치 보거나 거짓말을 하지 않도록 배려해 주세요.

### "내 아이는 괜찮아"라는 생각을 바꾸십시오

단지 표면에 드러나지 않을 뿐입니다. 이혼은 부모 자신보다 아이에게 더 힘이 듭니다.

조속하고 모범적으로 지내는 것처럼 보이는 아이가 훗날 자신의 결혼에 실패할 수 있습니다.

아이의 감정과 행동을 잘 살펴보고 배려해 주세요. 더 많이 대화하고, 돌봐주고 사랑해 주세요.

## 자녀에게 도움이 되는 부모행동 '체크리스트'

### “우리 아이를 위해 꼼꼼히 체크해 보세요”

다음 항목은 이혼을 준비하는 부모들이 꼭 지켜야 할 사항입니다.

당신이 이미 하고 있는 일들에 체크를 해보세요. 이는 자녀들의 적응을 위해

당신이 얼마나 많은 도움을 주고 있는지를 보여줄 것입니다.

더 해주고 싶은 일들에도 별도로 체크하세요.

- 내 아이들에게 '이혼은 너희들 잘못이 아니다'라고 확실하게 이야기 해 줍니다.
- 내 아이들 앞에서 상대방에 대해 부정적으로, 또는 화를 내며 이야기 하지 않습니다.
- 만일 내가 긍정적으로 이야기할 수 없다면, 나는 말하는 것 자체를 멈춥니다.
- 아이들 앞에서 상대방과 다투지 않으려고 애씁니다.

- 
- 아이들 한명 한명과 함께 시간을 보내기 위해 특별히 노력합니다.
  - 아이들에게 아빠(엄마)를 좋아해도 괜찮다고 이야기 해 줍니다.
  - 비록 아이와 상대방 간에 닮은 점이 있고, 내가 그것이 싫더라도 아이와 전남편(전처)을 비교하지 않습니다.

- 
- 아이들이 보이는 불안, 두려움, 갈등에 대해 상대방의 탓으로 돌리거나 비난하지 않습니다.
  - 아이들이 부모가 이혼한 것에 대해 수치심을 느끼지 않도록 도와줍니다.
  - 아이들의 학교생활에 관심을 가집니다.

- 
- 아이들의 생활에 한꺼번에 큰 변화가 생기지 않도록 합니다.
  - 집안일을 잘 분담하여 엄마(또는 아빠)의 빈자리를 느끼지 못하도록 합니다.
  - 아이들에게 직간접적으로 누구와 살고 싶은지, 누구를 사랑하는지 묻지 않습니다.
  - 아이들이 일상적인 활동에 충실할 수 있도록 도와줍니다.

- 
- 가능한 한 내 감정을 조절하여, 아이들이 본래의 모습이 아닌 어른 구실을 하려고 애쓰는 일이 없도록 합니다.
  - 아이를 성인인 나의 기준에 맞추려고 하지 않습니다.
  - 이혼으로 인해 내가 실패자가 되는 것은 아니라는 것을 명심하고 있습니다.

## “자, 이제 우리 아이 양육계획을 세워 보아요!”

### ① 친권자 및 양육자

#### 엄마와 아빠 중에 누가 주로 아이를 키우는 것이 좋을까요?

- \* 부모의 욕심과 편의보다 아이의 행복과 안정적인 생활을 먼저 생각해 주세요.
- \* 부모 중 어느 쪽이 양육환경이 안정적이고, 양육태도가 일관적인지 고려해 주세요.
- \* 협력적 이혼이 가능할수록 '공동양육'도 가능합니다.

### ② 면접교섭

#### 함께 살지 않는 부모를 언제, 어디서, 어떻게 만나도록 하는 게 좋을까요?

- \* 정기적으로 편안하게 만날 수 있는 시간, 장소, 방법 등에 대해서 생각해 주세요.
- \* 생일, 명절, 방학, 휴가 등을 어떻게 보내는 것이 좋을지 구체적으로 계획해 주세요.
- \* 아이의 발달단계 및 스케줄을 잘 고려하시고, 약속한 내용은 꼭 지켜 주세요.
- \* 면접교섭 할 때 필요한 정보전달 및 상황 이해를 돕는 양육수첩을 활용해 주세요.

### ③ 양육비

#### 함께 살지 않는 부모는 양육비의 얼마를, 어떻게 지급하는 것이 좋을까요?

- \* 양육비는 배우자를 위한 것이 아니라 전적으로 자녀를 위한 것임을 염두에 두세요.
- \* 양육비 정도 및 지급 방법을 구체적으로 합의하시고 서로 합의한 양육비는 최대한 정기적인 방식으로 지불하도록 노력해 주세요.
- \* 양육비를 지불하지 않는다고 해서 아이와의 접촉을 막지 말아 주세요.

## 아이의 행복과 이익을 최우선으로 계획을 세우셨나요?

## 배우자와 상의하여 세우셨나요?

‘부모’라는 이름을 지켜내시려는 분들께 응원을 보내며  
어려움에 부딪힐 땐 전문가의 도움도 받아보실 것을 권합니다.

이 책자는 전국 법원의 법관, 가사조사관과 외부 전문가가 모여 만든 '부모교육공동연구회'에서 연구, 제작하였습니다.

'부모교육공동연구회'의 허락없는 무단 복제나 배포를 금합니다.