가정의날 계기교육

함께 하는 이야기- 세대 갈등 없이 행복한 가정

한 가족 내에도 XYZ세대 갈등 있다?

최근 가족 간 갈등이 심각한 사회문제로 대두되고 있습니다. 특히 '신종코로나 바이러스 감염증(코로나19)' 이후 가족이 함께 보내는 시간이 많아지면서 크고 작은 문제로 고민하는 가족들이 늘고 있습니다. 남의 집 아이가 공부 안하고 놀러 다니면 "애들이 다 그렇다"며 관대할 수 있습니다. 하지만 정작 내 아이가 시험 기간에 잠깐 휴대전화라도 볼라치면 잔소리부터 하게 되는 게 부모입니다. 머리로는 알아도, 가슴이 앞서게 마련인 부모-자녀 관계에서 갈등에 대처하는 바람직한 자세를 살펴보시고 가족의 행복을 지키시기 바랍니다.

– 원문 : 선플세상

1. 부모 자녀 간의 갈등 원인

자녀가 어릴 때는 부모의 일방적인 양육으로 관계를 형성하고 있지만, 자녀가 자라면서 서로 쌍방적인 관계로 전환됩니다. 이러한 전환 과정에서 부모와 자녀 간의 가치 차이, 기대하는 역할의 차이 등으로 인해서 갈등이 발생합니다. 특히 청소년기는 자신의 사회적 지위를 확보하려고 노력하는 시기이기 때문에, 사회의 한 구성원으로서 청소년들이 가지고 있는 가치관은 기성세대와 부딪칩니다.

2. 가족 갈등 관리 방법

1) 갈등에 대처하는 바람직한 자세

① 합의 : 갈등에 관련된 모든 사람이 같은 의견을 갖는 것입니다.

② 침착함 : 분노는 갈등에 대한 정상적인 반응이지만, 판단력이 흐려져 갈등에 대한 합리적인 해결책에 도달하기가 어렵습니다. 서로 다른 의견이 발생한다면 먼저 침착함을 유지하고, 대화를 잠시 멈추는 것이 도움이 됩니다. 이때, 산책이나 심호흡을 해보고, 생각을 정리해보는 시간이 필요합니다.

③ 다른 의견 존중 : 사람들은 누구나 자신의 의견과 신념을 가질 수 있습니다. 가족 구성원의 이러한 특성을 인정하고 존중하는 태도를 취한다면 갈등은 줄어들 것입니다.

④ 적극적 경청 : 가족 구성원이나 다른 사람의 말을 적극적으로 듣는 것은 매우 중요합니다. 이때 눈을 마주치거나 고개를 끄덕이고, 질문, 이해를 위한 메시지 요약 등의 비언어적 반응을 동시에 한다면 매우 훌륭한 의사소통을 하는 것입니다. 다른 사람과 의견 차이로 갈등이 발생하면 중단하지 않고 들어주며, 필요한 경우 설명을 요청하여 전달되는 메시지를 이해하면 갈등 해결에 도움이 됩니다.

⑤ 안전한 경계 만들기 : 갈등 상황에서 누군가의 말이나 행동을 통제 할 수는 없지만, 상황에 대처하는 방식은 통제할 수 있습니다. 가족 구성원이 공격적으로 되거나 너무 화를 내면 개인 경계를 설정하고 대화를 잠시 멈추어야 합니다.

2) 갈등에 대처하는 바람직하지 못한 자세

① 무슨 수를 써서라도 이기겠다는 자세 : 신속하게 결과는 얻을 수 있겠지만 잔인하고 파괴적입니다.

② 그냥 아무 일도 없는 것처럼 지내는 자세 : 나쁜 행동을 듣거나 보고도 말하지 않으면 더 나쁜 행동으로 이어질 수 있습니다.

③ 투덜대고 불평하는 자세 : 승자는 투덜거리지 않고, 투덜대는 사람은 결코 승리할 수 없습니다.

④ 점수 매기는 자세 : 상대방이 몇 번 잘못하고 자기가 몇 번 잘못했는지 하나하나 마음속에 새기고 점수를 매기는 사람은 결코 갈등을 해결할 수 없습니다.