

# 아이를 단숨에 바꾸겠다는 생각부터 버려라

나는 가끔 아이들을 데리고 큰서점에 나간다. 그런데 '이대로만 하면 아이를 바꿀 수 있다'고 주장하는 책들을 보면 적잖이 당황된다. 결코 그 책들이 담고 있는 내용을 폄훼하려는 게 아니다. 과연 엄마들이 정말 '말 한마디로', '몇 주 안에' 아이를 바꿀 수 있다고 생각하는지 의심스러워서다.

글 | 신의진 교수 (연세대학교 정신과 부교수)

투정하는 아이 잠재우고 밥 먹이고 공부시키는 고단 함에 빠져 허우적대다 보면 단숨에 아이를 바꾸는 비결에 귀가 솔깃해질 수도 있다. 그런데 아이는 결코 '말 한마디로', '몇 주 안에' 바뀌지 않는다. 그리고 아무리 마술 같은 말이라도 부모가 자녀와 어떤 관계를 맺고 있는지에 따라 그 말이 잘 먹힐 수도 있지만 오히려 역효과를 낼 수도 있다.

## 아이를 한번에 바꿀 '마법의 대화'란 없다

그런 류의 책에 가장 많이 등장하는 비결 중의 하나는 '아이들의 감정을 이해 해주어라'이다. 그런데 그 말을 실천하기란 정말 쉽지 않다.

오랜만에 친구가 여섯 살 된 딸을 데리고 집에 놀러 왔다고 해 보자. 당신에게는 일곱 살 된 아들이 있다. 아이들은 방에서 자기들끼리 놀게 하고 어른들은 수다를 떨고 있는데, 여자아이가 울음을 터뜨렸다. 남자아이가 자기 장난감을 만지는 여자아이에게 "안 돼. 이거 내거야. 만지지 마." 하고 소리치면서 확 밀쳐 버렸고, 놀란 여자아이가 그만 울어 버린 것이다. 남자아이의 엄마인 당신은 이때 어떻게 하겠는가. 이럴 때 보통 부모들은 자기 아이를 혼내거나 친구 딸에게 다른 장난감을 가져다주면서 그 상황을 무마하려고 애쓴다. 그런데 책에서는 아이에게 "잘 알지도 못하는 친구가 네가 아끼는 것을 함부로 만져 속상하지?"라며 아이의 감정을 이해해준 후 "하지만 친구도 네가 밀쳐서 많이 놀랐을 거야. 다른 것을 가지고 놀면 어떨까?" 하고 말해주라고 한다.

그런데 나는 그럴 수 있는 부모가 대한민국에 몇이나 될까 싶다. 책에서 소개한 비결이 비현실적이라는 이야기를 하는 것이 아니다. 다만 나는 두 아이의 부모이다 보니 그런 '말' 들을 적재적소에 한다는 게 얼마나 힘든지를 뼈저리게 느낀다는 것이다.



아이의 감정을 인정하고 이해하는 일은 정말로 어려운 일이다. 그것은 시간과 연습이 필요한 기술이며, 결코 저절로 얻어지지 않는다. 게다가 아이에게 권위적이고 아이 마음을 잘 읽지 못하는 냉담한 부모라면 감정 읽기가 오히려 아이의 반발을 살 수도 있다. '어, 엄마가 도대체 무슨 저의로 저러는 거지?' 하고 말이다. 그래서 부모가 조금만 신경 쓰면 아이가 '확' 변할 수 있다는 신념으로 마법의 대화를 사용한다면 100% 실패할 수밖에 없다. 대화로 아이를 바꾸는 일은 결코 쉽지 않다. 그것은 아이의 행동을 바꾸기 전에 부모 자신이 아이에 맞게 바뀌어야 가능한 일이다. 부모 자신이 태도, 가치관을 바꾸고 그런 다음에 아이와의 관계를 친밀하고 신뢰가 가득한 관계로 만들어야 한다. 아이가 변하는 건 가장 마지막에 일어나는 일이다.

## 아이를 변화시키는 대화를 하고 싶다면

ADHD 진단을 받은 한 아이가 있었다. 잘 알려져 있다시피 ADHD 아동은 집중력이 부족해 늘 산만하고 부산하다. 그리고 움직임이 지나치게 많아 주위를 시끄럽게 만든다.

그런데 그 아이의 엄마는 평소엔 시를 쓰고 조용히 앉아서 음악 듣는 것이 취미인 사람이었다. 아이의 넘치는 에너지를 감당하지 못해서 나를 찾아온 그녀는 너무 힘들다며 아이를 좀 조용하게 만들 방법이 없겠냐고 물었다.

"아이의 뇌를 바꾸지 않는 한 그 아이가 스스로 조용해지지는 않을 겁니다." 약물 치료가 도움이 되긴 하겠지만 타고난 특성이 시끄러운 아이라 근원적으로 아이를 바꾸기는 힘들 거라는 게 내 대답이었다. 나는 대신 그녀에게 말했다. "어머님이 시끄러운 것에 대해 덜 민감해지는 게 어떨까요?"

그러자 그녀는 '아이가 문제인데 왜 내가 그래야 하느냐?' 는 눈빛으로 나를 쳐다봤다. 나는 "아이를 당신 취향대로 만들려고 하지 말고 당신이 아이에 맞춰 변해야 한다. 그렇지 않으면 아이를 키우는 내내 지옥처럼 괴로울 것이다." 라고 설명했다.

그녀가 어느 정도 수긍하는 눈치가 보이자 나는 '큰 소리나도 참기 훈련' 처방을 내렸다. 그 후로 그녀는 시끄러운 소리를 일부러 즐기 위해 사물놀이를 배우고, 고성을 지르는 록 공연도 찾아다녔다.

그로부터 6개월 후 그녀가 웃으면서 나를 다시 찾아왔다.

"선생님, 저 깡패 다 됐어요."



그녀는 내 처방을 따르다 보니 아이와 보내는 시간이 훨씬 더 즐거워졌다고 했다. 아이가 시끄럽게 소리 지르고 필적필적 뛰어다녀도 예전처럼 아이를 조용히 시키기 위해 안달복달하는 대신 아이의 주의를 확실히 끌어야 할 때 큰소리로 아이를 제압하면서 집중을 시켰다고 했다. 그리고 제일 좋은 것은 작은 소란함은 '그쫘이야' 하고 넘어가는 여유라고 했다. 한참 자신의 변화를 이야기하던 그녀는 마지막으로 한마디 덧붙였다. "선생님, 우리 아이가 그렇게 시끄러운 애는 아닌데 제가 괜히 그랬나 봐요. 요즘은 우리 애가 얼마나 예쁜지 몰라요."

아이 행동 하나하나에 울고 웃는 엄마들이여, 그래서 아이를 단숨에 바꿀 '마법의 대화' 를 찾아 헤매는 엄마들이여, 나는 당신이 그 어떤 비법을 찾아 나서기 전에 이 '침착함의 기도' 를 한 번쯤 되새겨 보았으면 좋겠다. 그래서 바꿀 수 없는 것을 바꾸기 위해 안달하는 대신 자신을 되돌아보고 더 나은 부모 자식 관계를 만들 수 있기를 진심으로 바란다. 6

