

우리 아이 사용설명서

세 가지 렌즈로 나를 성찰하고 자녀를 품어주는 관계 리프레임

(4주 완성 메타인지 양육 트레이닝 통합 완정본)

구영준

(심리학 석사 / 청소년상담사 1급) 지음

차례

차례	2
프롤로그	5
제1장. 부모인 내 마음의 작동 원리	9
1. 내가 하는 걱정은 정말 누구를 위한 것일까요?	9
2. 매일의 짜증이 '나'라는 존재로 굳어지는 과정	10
제2장. 나를 이해하는 세 가지 렌즈	12
1. 인지발달 렌즈: 내 내면 속 굳어진 틀(스키마) 발견하기	12
2. 비폭력대화(NVC) 렌즈: 말 이면에 숨겨진 진짜 욕구와 감정	13
3. 긍정적 훈육 렌즈: 처벌과 통제가 아닌 협력 지향	14
 [1주차] 실천 워크북: 내 안의 불안과 고착된 자아 관찰	15
불안 및 양육 스키마 자가 진단	15
양육 성향 분석 및 따뜻한 성찰의 말	15
① 방어적 통제형 부모 (A유형 선택이 두드러지는 경우)	15
② 지친 무력형 부모 (B유형 선택이 두드러지는 경우)	16
③ 과도한 죄책감형 부모 (C유형 선택이 두드러지는 경우)	16
④ 건강한 동반자형 부모 (D유형 선택이 두드러지는 경우)	17
 [1주차] 7일 메타인지 양육 트레이닝 워크시트	18
1일차 [자기인식: 불안과 감정 관찰]	18
2일차 [정보습득: 마음의 원리 정독]	18
3~6일차 [실전연습 및 실시간 모니터링]	18
7일차 [메타인지 조율 및 자기 조절]	19
2부 오프닝: 오해와 이해의 경계에서	20
제3장. 진짜 경청(聽): 마음의 빗장을 여는 소통의 지도	22
1. 한자 '聽' 속에 숨겨진 위대한 소통의 원리	22
2. 공감하되 동조하지 않아도 괜찮습니다	23
제4장. 거친 말 뒤에 감춰진 '진짜 마음' 읽기: 비폭력대화(NVC) 렌즈	25
1. 주관적 진실과 진짜 욕구	25
2. 아이의 거친 저항 밑에 깔려 있는 '억울함' 헤아리기	26
아이의 표면 언어를 NVC 렌즈로 번역하기	27
제5장. 잔소리를 협력의 언어로 바꾸는 '말버릇'의 혁명	29
1. 대화를 위해 미리 시간을 떼어 비워두는 성의	29
2. '~없어요?'가 아닌 '~있어요?'의 긍정형 대화법	30

3. 부정형·문제형 질문을 긍정형·욕구형 언어로 되비추기	30
4. 훈육의 정당 논쟁에서 탈피해 관계의 소통에 힘쓰기	31
♥ [2주차] 실전 워크북: 임금의 귀로 듣는 '진짜 경청'과 욕구 번역	33
경청 및 소통 방식 자가 진단	33
채점 및 소통 유형 분석	33
📅 [2주차] 7일 메타인지 양육 트레이닝 워크시트	34
1일차 [자기인식: 불안과 감정 관찰]	34
2일차 [정보습득: 마음의 원리 정독]	34
3~6일차 [실전연습 및 실시간 모니터링]	34
7일차 [메타인지 조율 및 자기 조절]	35
3부 오프닝: 어둠 속에서 길을 잃은 모든 부모님들에게	36
제6장. 문을 닫고 입을 닫는 아이의 속마음	38
1. "말을 안 해요", "방문을 굳게 잠가요"	38
2. "그냥 옆에 있어주기"라는 가장 위대한 부모의 역할	39
제7장. 관심과 간섭의 한끗 차이	41
1. 뿌리는 같지만 열매는 전혀 다른 두 언어	41
2. 일상 속 '말버릇' 바꾸기: 확인형 간섭에서 공감형 관심으로	42
제8장. 행동 뒤에 감춰진 '진짜 마음'을 신뢰하는 힘	43
1. 믿어야 할 것은 '말과 행동'이 아닌 '마음과 의도'	43
2. 학교와 세상의 지적 앞, 현명한 '통역자'이자 '증재자'로서의 부모	45
♥ [3주차] 실전 워크북: 관심과 간섭의 조율선 찾기	46
간섭 성향 및 사춘기 개별화 수용도 자가 진단	46
채점 및 사춘기 공존 유형 분석	46
📅 [3주차] 7일 메타인지 양육 트레이닝 워크시트	47
1일차 [자기인식: 불안과 감정 관찰]	47
2일차 [정보습득: 마음의 원리 정독]	47
3~6일차 [실전연습 및 실시간 모니터링]	47
7일차 [메타인지 조율 및 자기 조절]	48
4부 오프닝: 어둠 속에서 길을 잃은 모든 부모님들에게	49
제9장. 부모의 긴급 위기 대처 4단계 프로토콜	52
1단계: 안전 확인 (지금 당장 아이는 안전한가?)	52
2단계: 사실만 직시하기 (판단과 평가를 배제하고 사실관계 파악)	52
3단계: 당장 할 수 있는 작은 조치 (오늘과 이번 주에 집중하기)	53
4단계: 동행 요청하기 (혼자 해결하려 하지 말고 외부와 연대하기)	53

제10장. 흔들릴지언정 정성을 다하는 부모의 태도.....	54
1. 완벽해지려 '애쓰지' 말고, 지금 여기에 '정성'을 다하기	54
2. 학교와 세상을 내 아이의 가장 강력한 협력자로 만들기.....	55
♥ [4주차] 실전 워크북: 위기 대처 성향 및 긴급 행동 지침	57
위기 반응 및 대처 성향 자가 진단.....	57
채점 및 위기 대응 유형 분석.....	57
 [4주차] 7일 메타인지 양육 트레이닝 워크시트	58
1일차 [자기인식: 불안과 감정 관찰].....	58
2일차 [정보습득: 마음의 원리 정독].....	58
3~6일차 [실전연습 및 실시간 모니터링].....	58
7일차 [메타인지 조율 및 자기 조절].....	59
맺음말 (Epilogue).....	60
참고 문헌 (References).....	63

프롤로그

저는 아직도 그날의 공기를 기억합니다. 상담실 밖으로 아이를 먼저 내보내고 혼자 남은 어머니가 소리 없이 흐느끼던 어느 오후였습니다. "제가 뭘 그렇게 잘못했을까요"라는 그 한마디를 듣는 순간, 저는 상담사이기 이전에 한 사람의 부모로서 가슴이 먹먹해졌습니다. 그리고 그날 밤, 잠든 제 아이의 얼굴을 한참 들여다보며 저 자신에게 되물었습니다. 나는 오늘 하루 이 아이 앞에서 얼마나 자주 흔들렸던가.

돌이켜보면 저 역시 완벽과는 거리가 먼 부모였습니다. 아이가 서툰 고집을 부릴 때 참지 못하고 언성을 높인 밤이면, 잠자리에 누워 낮의 제 모습을 곱씹으며 깊은 자책에 빠지곤 했습니다. '나는 왜 오늘도 부모로서 실패했을까' 하는 물음이 마음 한구석을 짓눌렀습니다. 그러나 그렇게 자책의 밤들이 커져이 쌓여가던 어느 순간, 문득 깨달은 것이 있습니다. 사람은 태어날 때 이미 완성된 존재가 아니라, 살아가며 조금씩 사람이 '되어 가는 과정'에 있는 존재라는 사실입니다. 저 역시 제가 바라는 성숙한 사람이 되기 위해 부단히 애를 쓰지만 여전히 자주 실수하고 넘어집니다. 양육도 마찬가지로였습니다. 부모 역시 다 자란 완전한 성인이 아니라, 아이와 함께 한 걸음씩 부모로 '되어 가는 과정'에 있는 불완전한 존재일 뿐이었습니다.

이 깨달음은 저의 상담실 문턱을 넘어온 수많은 부모님들의 얼굴과도 겹쳐졌습니다. 완벽한 부모가 되어야 한다는 무거운 짐을 지고 찾아온 그분들에게, 저는 이제 다른 질문을 건네고 싶습니다. 완성이 아니라 '되어 감'을 향해, 오늘 하루 우리는 함께 얼마나 정성을 다했는가 하는 질문입니다.

처음 품에 안았던 내 아이의 작고 따뜻한 온기를 기억하십니까? 온 세상을 다 준다 해도 바꿀 수 없었던 그 소중한 존재를 보며, 우리는 더없이 좋은 부모가 되어 주겠노라 다짐했습니다. 그러나 아이가 커갈수록 부모라는 이름표는 무겁고 고단한 멍에가 되곤 합니다. 아이의 서툰 고집

과 날 선 말버릇 앞에서 버럭 화가 치밀다가도, 굳게 닫힌 방문 앞에 우두커니 서 있노라면 가슴 한구석이 덜컥 내려앉으며 깊은 자책과 무력감에 휩싸이곤 합니다.

많은 이들이 자녀를 더 잘 양육하기 위해 아이의 버릇을 고치고, 아이의 태도를 뜯어고쳐야 한다고 말합니다. 그러나 수많은 아픔과 방황의 현장을 마주하며 깨닫는 분명한 진실이 있습니다. 자신을 진정으로 사랑하고 아꼈 줄 아는 부모라야 비로소 자녀도 온전히 사랑하고 아껴줄 수 있다는 사실입니다.

아이에게 나타나는 겉모습과 갈등의 뿌리는 대개 부모 내면의 마음 상태와 깊이 닿아 있습니다. 만약 부모가 마음속 깊은 곳에 우울함이나 불안함을 지닌 채로 아이를 키우게 된다면, 아이들은 자라며 그 불안과 우울을 자신도 모르는 사이에 고스란히 학습하게 됩니다. 부모의 마음속 불안으로 인해 양육의 태도나 일관성이 무너질 때, 아이에게 집이라는 공간은 편안한 안식처가 아니라 언제 흔들릴지 모르는 불안한 공간이 되어버립니다.

그 그늘 아래서 안전을 보장받지 못한 아이들은 살아남기 위해 저마다의 방어막을 칩니다. 어떤 아이들은 집 밖으로 무작정 걸돌고, 어떤 아이들은 깊은 침묵 속에 홀로 방에 들어가 문을 닫아버립니다. 많은 부모가 이러한 아이들의 양상을 단순한 사춘기의 거친 방황 즈음으로 가볍게 오해하곤 합니다. 하지만 아이의 마음이 보내오는 외로운 신호를 눈감은 채 그대로 방치해 버리면, 자녀는 결국 가출과 비행의 늪에 빠지거나 세상과 아예 단절된 은둔형 외톨이가 되어가며, 끝내 손쓰기 어려운 무서운 상황으로 밀려나게 될지도 모릅니다.

이 책은 단순히 아이를 길들이고 통제하는 기술을 전하는 '기술서'가 아닙니다. 오히려 상처받고 흔들려온 부모님의 마음에 작은 위로의 등불을 밝히고, 아이를 억지로 바꾸려는 칼날을 내려놓아 아이를 인생의 가장 든든한 '성장 동반자이자 협력 파트너'로 다시 마주하게 돕는 성찰의 책입니다.

우리가 흔히 말하는 '변하다'라는 표현은 어딘가 부정적이고 어두운 방향으로 바뀐다는 뉘앙스를 풍기지만, '변화'라는 낱말은 한 단계 자라나고 성장한다는 따뜻한 성질을 품고 있습니다. 우리는 양육의 과정에서 마주하는 사소하고 찰나적인 '감정'들이 차곡차곡 누적되어 일상의 정서인 '기분'을 형성하고, 그것이 세상을 지각하고 해석하는 틀로 고착되어 단단한 '자아' 정체성을 이루게 된다는 엄연한 마음의 작동 원리를 이해해야 합니다. "나는 원래 부족한 부모야", "우리 애는 원래 그래"라는 완고한 자책과 방어에서 벗어나는 시작은, 오랜 세월 반복된 감정들의 흐름을 찬찬히 알아차리는 데 있습니다.

부모님, 좋은 부모가 되기 위해 너무 완벽해지려 자신을 괴롭히며 애쓰지 마십시오. 우리는 누구나 전문가이기에 앞서 완벽하지 못한 한 명의 결점 많은 인간일 뿐이며, 우리 아이들 역시 다 완성되어 태어난 존재가 아니라 한 걸음씩 자라나고 되어 가는 과정에서 있는 존재들입니다.

양육은 억지로 힘을 주어 변화를 이끌어내는 투쟁이 아닙니다. 오늘 나에게 주어진 이 순간과 자녀 앞에 차분히 마주 서서 온 마음의 '정성을 다하는 것', 그 귀하고 소박한 태도에서 비로소 따뜻한 기적이라는 선물이 찾아옵니다. 이 책이 부모님의 고단한 마음을 비추는 따뜻한 거울이 되고, 아이의 마음을 고스란히 비추어주는 참된 사용설명서가 될 수 있기를 마음 깊이 소망합니다.

제1부. 부모인 나의 마음 먼저 들여다보기

"내 안의 불안 마주하기"

제 1 장. 부모인 내 마음의 작동 원리

몇 해 전 어느 아침, 등교 준비로 분주하던 차 안에서 있었던 일입니다. 뒷좌석에 앉은 아이에게 전 좌석 안전벨트가 의무화되었으니 벨트를 하라고 말했습니다. 밤늦게까지 공부하느라 피곤했던 아이는 짜증 섞인 목소리로 대답했고, 저는 그런 태도가 못마땅해 몇 번이고 다그쳤습니다. 실랑이 끝에 결국 차를 세우고 설득하려 했지만, 아이는 그대로 차문을 열고 내려 버스 정류장 쪽으로 걸어가 버렸습니다.

아내를 출근시키고 홀로 사무실 책상에 앉은 저는 한참을 멍하니 창밖만 바라보았습니다. 그리고 스스로에게 물었습니다. '우리의 걱정은 정말 누구를 위한 것이었을까?' 생각해보니 이상한 일이었습니다. 아이를 진심으로 위한 걱정이었다면, 벨트를 매든 안 매든 그것은 여전히 아이의 몫이어야 했습니다. 그런데 저는 그 순간 아이의 안전보다, 내 눈앞에서 무언가 잘못되는 것을 견디지 못하는 제 자신의 조급함을 먼저 앞세우고 있었습니다. '내 아이가 사고라도 나면 어쩌나' 하는 두려움, 그리고 그 두려움을 통제로 풀어내려던 저의 방식이 결국 아이를 차 밖으로 내몬 것은 아니었을까 하는 생각이 뒤늦게 밀려왔습니다.

그날 이후로 저는 아이에게 무언가를 요구하려는 순간마다 스스로에게 먼저 묻는 습관이 생겼습니다. 지금 이 말이 정말 아이를 위한 것인가, 아니면 내 마음속 불안을 잠재우기 위한 것인가. 이 단순한 질문 하나가 제 양육의 태도를 서서히 바꾸어 놓았습니다. 부모로서 우리가 매일 같이 느끼는 걱정과 잔소리의 이면에는, 어쩌면 이처럼 자기 자신을 향한 낯선 불안이 숨어 있는지도 모릅니다.

1. 내가 하는 걱정은 정말 누구를 위한 것일까요?

아이가 늦게 귀가할 때, 시험 성적을 망쳐왔을 때, 온종일 스마트폰만 붙잡고 있을 때 부모의 마

음에는 거대한 폭풍이 일어납니다. "다 너 잘되라고 걱정해서 하는 말이야"라며 잔소리를 쏟아내지만, 우리는 여기서 조용히 가던 길을 멈추고 자문해 보아야 합니다. "나의 이 걱정은 정말 아이를 위한 걱정이 맞을까요? 혹시 나 자신의 불안을 해소하기 위한 걱정은 아니었을까요?"

겉으로는 온전히 상대방을 염려하고 걱정하는 듯 보이지만, 우리 마음을 깊이 돌아보면 결국 부모 자신을 위한 걱정이고 불안인 경우가 대부분입니다. "내가 부모 역할을 잘못해서 아이 인생을 망치면 어쩌지?", "주변 사람들에게 손가락 질 받으면 어쩌지?" 하는 부모 마음속 두려움과 책임감이 걱정이라는 포장지를 쓰고 조연의 형태로 흘러나오는 것입니다.

우리가 건네는 수많은 조언과 개입이 아이를 향한 진정한 사랑에서 나온 것인지, 아니면 부모 자신의 마음속 불안과 통제 욕구에서 비롯된 것인지 명확히 구분해야 합니다. 이 구분이 흐려지는 순간, 부모의 정성 어린 안타까움은 아이에게 그저 숨 막히는 '잔소리'이자 '통제'로 전달되어 대화의 문을 닫게 만듭니다.

따라서 성숙한 양육의 출발은 자녀를 향한 잔소리를 늘리기 전, 부모인 내가 느끼는 불안의 주소를 명확히 아는 것에서 시작됩니다.

2. 매일의 짜증이 '나'라는 존재로 굳어지는 과정

"저는 원래 화가 많아요", "저는 매사에 부정적인 성격인가 봐요" 하고 한탄하는 부모님들이 계십니다. 그러나 처음부터 화가 많거나 부정적인 사람은 존재하지 않습니다. 우리의 마음은 정교한 정서 고착 메커니즘을 통해 변화해 가기 때문입니다.

첫째, '찰나의 감정(Emotion)'이 있습니다. 일상 속에서 우리는 매 순간 기쁨, 짜증, 불안, 분노 같은 아주 찰나의 감정들을 마주합니다. 이는 특정한 자극에 대해 몸과 뇌가 반응하는 아주 짧은 일시적 현상입니다.

둘째, 이것이 쌓여 '지속되는 기분(Mood)'을 형성합니다. 육아와 일상 속에서 순간적인 짜증과 좌절을 제대로 알아차려 해소하지 못하고 반복적으로 경험하게 되면, 그것이 가랑비에 옷 젖듯 서서히 쌓여 우울이나 무기력 같은 지속적인 정서 상태, 즉 '기분'을 형성하게 됩니다.

셋째, 마침내 '고착된 자아(Self)'로 자리 잡습니다. 이 '기분'이 오랜 시간 반복되고 나를 지배하면, 세상을 바라보는 고유한 틀(지각, 기대, 열망)로 견고히 고착되며 마침내 "나는 이런 성격의 사람이다", "나는 원래 부족한 부모다"라는 확고한 정체성, 즉 '자아'를 구성하게 됩니다.

우리가 부모로서 가지는 완고한 방어나 냉소, 불안 가득한 태도 역시 타고난 유전자가 아니라, 오랜 세월 좌절과 무기력이라는 정서 해석의 결과물이 겹겹이 퇴적되어 굳어진 결과물일 뿐입니다. 특히 자녀의 양육에서 반복적인 실패감을 느낀 부모는 '나는 양육 능력이 부족하다'는 부정적 자아를 마음 깊이 안착시켜 놓게 됩니다.

이 악순환을 끊기 위해 우리가 해야 할 일은 아주 단순합니다. 내 완고함과 정체성이 단지 오랜 시간 동안 반복된 미세한 감정들의 퇴적물일 뿐임을 깨닫는 것입니다. 내 마음에 일어나는 순간의 감정을 억누르지 않고, 있는 그대로 알아차리고 관찰하기 시작할 때, 비로소 자아의 견고한 껍질에 틈이 생기고 새로운 소통의 가능성이 열립니다.

어린 왕자의 양육 성찰: 숫자에 갇힌 어른들

생텍쥐페리의 「어린 왕자」에는 어린 왕자가 새로 사귀 친구를 소개할 때, 어른들은 그 아이의 목소리나 좋아하는 놀이를 묻는 대신 나이와 몸무게, 부모의 수입부터 캐묻는 장면이 나옵니다. 숫자로 확인이 되어야만 비로소 "알았다"고 안심하는 어른들의 모습입니다.

부모가 아이의 점수나 등수, 스펙 같은 '숫자'에만 집착할 때, 우리는 정작 아이의 아름다운 내면을 보지 못하고 겉모습만 판단하며 다그치는 '눈먼 어른'의 불안에 갇혀 있는 것은 아닐까요?

제 2 장. 나를 이해하는 세 가지 렌즈

새벽마다 수영장에서 배영을 배우던 시절이 있었습니다. 고개를 과하게 들고 하체가 가라앉은 자세로 팔을 젖다 보니 허리에 심한 무리가 갔고, 통증이 좀처럼 가시질 않았습니다. 결국 한의원을 찾았고, '코어 근육이 부족하여 무게중심이 무너졌다'는 진단을 받았습니다. 처방은 의외로 단순했습니다. 팔다리에 힘을 더 주는 것이 아니라, 몸의 중심인 코어에 의식을 집중하고 나아가고자 하는 방향으로 무게중심을 상체에 두는 것이었습니다.

신기하게도 자세를 그렇게 바꾸자 거짓말처럼 통증이 가시고, 오히려 이전보다 훨씬 빠른 속도로 물살을 가르며 나아갈 수 있었습니다. 힘을 더 준다고 앞으로 나아가는 것이 아니라, 중심을 바로 잡아야 비로소 몸 전체가 제대로 움직인다는 사실을 온몸으로 배운 순간이었습니다.

이 경험은 이후로도 오랫동안 제 안에 남아, 상담실에서 부모님들을 만날 때마다 자연스레 떠오르곤 했습니다. 양육도 이와 다르지 않았습니다. 내면의 단단한 '코어', 즉 자기 자신에 대한 인식을 잃어버리면 사소한 흔들림에도 양육의 중심 전체가 허물어지고 맙니다. 그래서 저는 부모님들께 자녀의 행동을 고치는 기술보다 먼저, 스스로를 이해하는 세 가지 렌즈를 소개해드리고 싶습니다. 방향을 명확히 하고, 무게중심을 사랑의 본질에 두는 일이 그 시작이기 때문입니다.

이전의 심리학과 상담 현장에서는 상담사가 부모를 깊이 들여다보고 도울 때 세 가지 강력한 '학문적 렌즈'를 활용했습니다. 이제는 그 도구들을 부모인 여러분의 손에 쥐여 드리려 합니다. 이 렌즈들을 통해 나 자신의 불안을 성찰하고 아이를 다르게 바라보는 연습을 시작해 보십시오.

1. 인지발달 렌즈: 내 내면 속 굳어진 틀(스키마) 발견하기

부모가 자녀에게 가지는 비합리적인 기대나 압도적인 불안은 하늘에서 뚝 떨어진 것이 아닙니다. 이는 부모 자신이 과거 성장 과정에서 세상을 살아남기 위해 형성한 자신만의 견고한 마음

의 지도, 즉 '스키마(Schema, 세상을 해석하는 내면의 틀)'에서 유래합니다.

"공부를 못하면 낙오자가 된다", "도전하지 않는 삶은 가치 없다"라는 생각들 역시 부모 스스로가 생존해 오며 절실하게 옳다고 믿어온 해석의 결과입니다. 만약 자녀가 이 스키마에서 어긋나는 행동을 하면 부모는 자신의 전 생애적 믿음이 흔들리는 듯한 극심한 존재적 불안을 겪게 되고, 이를 억누르기 위해 아이를 강하게 통제하게 됩니다.

우리는 자녀의 태도를 고치려 들기 전에 '내가 어떤 생애사적 아픔과 경험을 거치며 이 완고한 틀을 마음속에 세우게 되었는가?'를 먼저 질문해 보아야 합니다. 내 안에 존재하는 틀의 역사를 들여다보는 순간, 아이를 향해 타오르던 맹목적인 비난의 마음이 가라앉고 슬며시 연민과 알아차림의 여유가 들어차게 됩니다.

2. 비폭력대화(NVC) 렌즈: 말 이면에 숨겨진 진짜 욕구와 감정

비폭력대화(NVC)는 우리의 분노와 잔소리 이면을 완전히 다르게 해석할 수 있는 렌즈를 제공합니다. 우리가 자녀 앞에서 흔히 소리를 지르거나, 방어적으로 돌변해 '어디서 버릇없이 행동하니!' 하고 화를 내는 표면적 말 뒤에는 반드시 채워지지 않은 소중한 '욕구(Need)'와 '감정(Feeling)'이 숨어 있습니다.

예컨대 학교 상담사에게 "선생님이 우리 애를 뭘 안다고 그래요"라고 날을 세웠던 부모의 날카로운 반발 아래에는, 사실 '내가 이 아이를 세상에서 가장 사랑하고 잘 아는 부모임을 인정받고 존중받고 싶다'는 간절한 욕구와, '내 노력이 물거품이 된 것 같아 느끼는 억울함과 불안'이 동시에 자리하고 있습니다.

자녀와의 갈등 상황에서 일어나는 나의 분노를 있는 그대로 솔직하게 주시해 보십시오. 분노는 단지 부모님의 인격적 결함이 아닙니다. 그것은 내 마음속 깊은 곳에서 어떤 아름답고 소중한 욕구(예: 존중, 연결, 기여, 사랑)가 지금 좌절되었음을 알려주는 하나의 애타는 알람 벨입니다.

3. 긍정적 훈육 렌즈: 처벌과 통제가 아닌 협력 지향

긍정적 훈육의 관점은 우리의 자녀 소통 방식을 단순하게 "옳다/그르다" 혹은 "좋은 부모/나쁜 부모"라는 평가의 감옥에 가두지 않습니다. 대신 질문을 완전히 다르게 비틀어 바꿉니다.

"내가 지금 아이에게 소리를 지르고 엄격하게 통제하는 이 방식이, 자녀와의 장기적인 두터운 신뢰를 형성하고 아이가 자율적인 인격체로 성장해나가는 방향에 '실제로 협력적'으로 기여하고 있는가?"

우리는 많은 순간 정답 논쟁에 매몰되어 감정을 소모하곤 합니다. 그러나 양육에 절대적인 오답과 정답은 없습니다. 오직 나와 내 아이가 살아가는 관계 속에서 최선의 '협력을 일구고 있는가'라는 유연한 선택이 존재할 뿐입니다. 훈육의 목적을 강제적 굴복이 아닌 협동과 연결에 둘 때, 부모는 비난받는 기분에서 벗어나 한결 가벼운 마음으로 새로운 변화의 걸음을 뚝 수 있게 됩니다.

어린 왕자의 양육 성찰: 상자 안에 있다고 믿어주는 신뢰

「어린 왕자」에서 비행사는 양을 그려달라는 어린 왕자의 요구에 지쳐, 결국 상자 하나만 그려주고 "네가 원하는 양은 이 안에 있다"고 말합니다. 뜻밖에도 어린 왕자는 그 그림에 완전히 만족합니다. 보이지 않아도 그 안에 자신이 원하는 것이 있음을 믿을 수 있었기 때문입니다.

아이를 부모가 정해놓은 완고한 틀에 억지로 가두어 고치려 들 때 자녀는 끊임없이 거부하고 반항합니다. 자녀의 무한한 가능성을 있는 그대로 품어주는 것, 상자 너머의 '보이지 않는 양'을 통째로 신뢰해 주는 것이 긍정적 훈육과 마음 렌즈의 본질입니다.

[1 주차] 실전 워크북: 내 안의 불안과 고착된 자아 관찰

불안 및 양육 스키마 자가 진단

진단 문항	전혀 아니다(1)	가끔 그렇다(2)	자주 그렇다(3)	항상 그렇다(4)
Q1. 아이가 연락 없이 늦거나 약속을 어기면, 심장이 심하게 뛰며 '최악의 시나리오'가 연상되어 불안해 미칠 것 같다.	☐	☐	☐	☐
Q2. 아이가 거친 행동을 보이면 나도 모르게 이성을 잃고 "너 때문에 부끄러워 살 수 없다"며 격하게 버럭 지른다.	☐	☐	☐	☐
Q3. 자녀가 공부를 미루거나 학원을 가기 싫다고 할 때, 내 잔소리가 정말 아이를 위한 것인지 나 자신의 불안을 가라앉히려는 개입인지 헷갈린다.	☐	☐	☐	☐
Q4. 주변 사람이나 교사로부터 우리 아이에 대한 우려 섞인 피드백을 받으면, 억울하거나 공격받는 것 같아 방어적으로 반응한다.	☐	☐	☐	☐
Q5. 평소에 아이와 대화할 때 온전히 존중하기보다는 나도 모르게 지시하고 통제하는 말투를 주로 사용한다.	☐	☐	☐	☐

양육 성향 분석 및 따뜻한 성찰의 말

① 방어적 통제형 부모 (A 유형 선택이 두드러지는 경우)

내면 상태: 아이의 서툰 행동이나 외부의 차가운 지적을 마주하는 찰나, 강한 적개심과 함께 '우리 애는 잘못이 없다'라며 단단한 마음의 방패를 올립니다. 하지만 이 견고한 방패 밑바닥에는 사실 '내가 부모로서 심각하게 오판했고, 실패한 양육자일지도 모른다'는 정체성 차원의 깊고 깊은 불안과 억울함이 조용히 떨고 있습니다.

성찰의 말: 부모님, 스스로를 지켜내기 위해 온 힘을 짜내어 날 선 창을 휘두르지 않으셔도 괜찮습니다. 아이의 서툰 방향과 일시적인 실수는 결코 부모님의 전 생애적 실패를 선고하는 재판서가 아닙니다. '우리는 결코 완벽한 신이 될 수 없으며, 단지 주어진 매 순간에 부모로서 해볼 수

있는 작은 최선의 노력을 해왔을 뿐'이라는 인간다운 진실을 안아주세요. 칼날을 부드럽게 거두는 순간, 아이를 협력의 눈으로 마주하게 됩니다.

② 지친 무력형 부모 (B 유형 선택이 두드러지는 경우)

내면 상태: '이제 저도 손들었습니다', '지가 알아서 하게 내버려 두세요'라며 체념의 긴 깊은 한숨을 내뿜습니다. 이 차가운 무력함은 자녀를 향한 애정이 고갈되었기 때문이 아닙니다. 자녀의 변화를 위해 길고 어두운 터널 속에서 오롯이 혼자 전력을 다해 감당해왔던 무수한 정서적 상처들과 깊은 좌절감이 겹겹이 고착되어 정서적 탈진(소진, 번아웃)을 겪고 있는 상태입니다.

성찰의 말: 부모님, 참으로 외롭고 기나긴 고통의 싸움을 홀로 견뎌오시느라 고생 많으셨습니다. 지금 부모님께 긴급히 수혈되어야 하는 것은 유능한 양육 기법서가 아닙니다. 그동안 외롭게 애써온 당신의 부모 자아에게 '참 수고 많았다, 너는 최선을 다해 버텨주었다'라는 다정한 보듬음이 먼저입니다. 방전된 텅 빈 마음의 그릇으로는 아무런 사랑도 담아 건넬 수 없으니, 자녀의 변화 이전에 자신만을 돌보는 치유의 안식을 깊이 허용하십시오.

③ 과도한 죄책감형 부모 (C 유형 선택이 두드러지는 경우)

내면 상태: 아이의 차가운 침묵이나 작은 실수 하나에도 '다 내가 엉망으로 양육한 탓이다', '내가 자식을 너무 망쳐놓았다'라며 시선 끝에 늘 무거운 돌덩이를 지고 살아갑니다. 깊은 속죄적 부채감에 사로잡혀 있기에 일정한 훈육의 경계를 일관성 있게 세워주지 못한 채 일방적으로 자녀의 기색을 살피고 끌려다니기 쉽습니다.

성찰의 말: 부모님, 선부른 자책이라는 아픈 올가미로 자녀의 삶과 스스로의 목을 조르는 일에서 속히 풀려나시길 바랍니다. 과도한 미안함은 부모의 정직한 에너지를 좀먹을 뿐, 아이에게도 건강한 보호막이 되어주지 못합니다. 당신이 깊이 고통스러워하는 '자책'이라는 두꺼운 겹질을 한 겹만 밀어내면, 그 안에는 '아이에게 조금의 그늘도 안겨주고 싶지 않았다'는 뜨겁도록 순수

한 사랑과 눈물겨운 헌신이 있습니다. 이제 미안함 대신, 당신 내면의 숭고한 사랑을 당당히 믿어 보십시오.

④ 건강한 동반자형 부모 (D 유형 선택이 두드러지는 경우)

내면 상태: 아이를 내 생각과 입맛에 맞춰 뜯어고쳐야 할 소유물이 아니라, 자기만의 독자적이고 건강한 지도를 가지고 세상을 살아나가는 주체적이고 독립적인 하나의 개별적 우주로 존엄하게 대우할 줄 압니다. 자녀가 흔들리더라도 그 본래의 선한 의도를 한결같이 경청하려 힘쓰며, 위기 앞에서도 주변 조력자를 아군 삼아 침착하게 대처의 길을 찾아갑니다.

성찰의 말: 지금처럼 자녀의 서툰 일탈 너머에 있는, 더 잘 자라나고 사랑을 확인하고 싶어 버둥거리는 예쁜 마음의 본래 가치를 변함없이 신뢰해 주십시오. 일상에서 부모님이 실천하시는 아주 일관되고 작고 평범한 경청의 몸짓들이 자녀에게는 훗날 세찬 풍랑 속을 거침없이 헤쳐 나갈 가장 위대한 삶의 안전판이 되어줄 것입니다.



[1 주차] 7 일 메타인지 양육 트레이닝 워크시트

1 일차 [자기인식: 불안과 감정 관찰]

📌 오늘 하루 자녀와 부딪혔거나 마음속 불안이 솟구쳤던 상황, 그리고 내가 내뱉은 반사적 말이나 마음속 감정들을 아주 솔직하게 제3자의 시선에서 객관적으로 관찰하여 적어보세요.

- 관찰한 사실과 그때 내뱉은 말:

- 내 마음속 진짜 감정과 불안(예: '아이 인생이 잘못될까 봐 두렵다' 등):

2 일차 [정보습득: 마음의 원리 정독]

💡 이번 주에 배운 본문 원고 내용을 다시 차분히 돌아보세요. 더불어 아래의 추천 도서 가이드를 읽고, 내 안의 양육 프레임(스키마)을 넓히는 새로운 정보와 개념을 가만히 뇌리에 새겨봅니다. 📖 수전 뉴먼 저 《부모의 불안》 — 부모가 자녀에게 투사하는 일상적인 걱정의 실체를 날카롭게 파헤치며, 부모 자신의 양육 불안 대물림을 차단하고 주체적 성장을 도모하는 성찰적 가이드북입니다.

3~6 일차 [실전연습 및 실시간 모니터링]

🏃 [실천 미션] 하루에 한 번씩 내 마음에 불안이나 짜증이 엄습하는 순간, 무작정 아이에게 표출하지 않고 숨을 깊이 들이쉬며 '내가 지금 불안해하고 있구나' 하고 감정에 이름을 붙이는 감정 명명(Emotion Labeling) 일기를 소박하게 작성해 봅니다.



날짜별 실천 내용 및 자녀의 반응 기록: 3일차 / 4일차 / 5일차 / 6일차

7 일차 [메타인지 조율 및 자기 조절]

🎯 일주일간의 변화를 총평하는 질문입니다. 완벽주의 강박으로 나를 옥죄며 억지로 '애쓰지'는 않았나요? 나 역시 부모로서 하루하루 한 걸음씩 더 깊은 사랑을 배워가는 '되어 가는 과정'에 있는 불완전하지만 존엄한 존재임을 정직하게 수용해 주었나요?

- 일주일간 나 자신에게 가장 칭찬해 주고 싶은 순간:

- 다음 주에 내가 시도해 볼 구체적인 대안 대화법:

제2부. 오해를 이해로 바꾸는 대화법

"아이의 말 뒤에 숨겨진 욕구 읽기"

2 부 오프닝: 오해와 이해의 경계에서

언젠가 도서관에서 돌아오는 차 안에서 둘째 아이가 스마트폰으로 체크해 본 애착 유형 검사 결과를 고백한 적이 있습니다. 전혀 예상치 못한 '회피애착'이라는 결과에 놀라, 저는 큰아이에게도 같은 검사를 해보게 했습니다. 그런데 언니 역시 똑같이 회피애착 유형이 나왔습니다. 두 아이를 번갈아 바라보며 저는 한동안 말을 잇지 못했습니다.

곰곰이 저 자신을 돌아보니, 저 역시 부모에게 원하는 것을 솔직히 표현하지 못하고 홀로 방으로 들어가 마음을 삼켜버리던 완벽한 회피형 인간이었습니다. 서로에게 진짜 원하는 것을 말하지 못한 채, 그저 혼자 있는 편안함으로 도망치던 이 기이한 침묵의 습관이 어쩌면 저에게서 아이들에게로 고스란히 대물림된 것은 아니었을까 하는 생각이 들었습니다. 그동안 저는 아이들의 말수 적음과 방문을 닫는 습관을 단순한 사춘기 방황으로만 여겨왔는데, 그것이 실은 우리 가족 안에서 오래도록 이어져 온 애착의 상처였다는 사실을 그제야 정직하게 직시하게 되었습니다.

그 순간 비로소 깨달았습니다. 아이의 침묵을 이해하기 위해 먼저 들여다보아야 할 것은 아이의 마음이 아니라, 제 마음속에 오래 자리해온 소통의 습관이었다는 것을 말입니다. 부모인 내가 먼저 변해야 할 자리가 보이기 시작한 것도 바로 그때부터였습니다.

부모와 자식 간의 관계만큼 세상에서 가장 가깝고도 먼 관계가 또 있을까요? 우리는 누구나 자녀를 완벽하게 이해하고 싶어 하고, 동시에 내 아이에게 따뜻하게 이해받기를 원합니다. 하지만 정작 소소한 일상 속에서는 오해하고 상처받으며 오해받기 일쑤입니다. 한 사람을 깊이 있게 이

해한다는 것은 그만큼 거대하고 깊은 에너지가 드는 평생의 일이기 때문입니다.

인간관계에서 대개의 오해는 "우리가 이미 수많은 일상과 생각을 공유하고 있고, 서로에 대해 너무나 잘 알고 있다"는 당연한 착각에서 고개를 들기 시작합니다. "내가 낳아 키웠으니 네 속은 내가 훤히 다 안다"는 전제를 깔고 자녀의 말을 듣게 되면, 아이의 진짜 목소리를 듣기보다 부모 자신의 마음속 깊은 선입견이 먼저 개입하여 상황을 왜곡되게 해석하고 재단해버립니다. 그렇게 오해의 골은 깊어만 갑니다.

진정한 관계의 소통과 이해를 완성하기 위해서는, 역설적이게도 "우리가 완전히 다른 외계(외딴 우주)에서 찾아온, 서로 전혀 다른 존재"라는 엄연한 사실을 깊이 받아들이는 지혜가 선행되어야 합니다. "내가 지금 건네는 부모로서의 걱정과 조언을 이 아이는 온전히 이해하지 못할 수도 있으며, 나 또한 이 아이가 겪고 있는 그 또래만의 복잡한 마음을 온전히 다 알지 못한다"는 겸손한 성찰 위에서 말을 건네기 시작할 때, 비로소 상대를 향한 깊이 있는 경청과 진짜 대화가 가능해집니다. 마음은 늘 닫힌 상태에서 시작한다는 것을 잊지 마세요.

제 3 장. 진짜 경청(聽): 마음의 빗장을 여는 소통의 지도

제가 처음 심리학을 공부하던 때는 1990년대 후반이었습니다. 지금은 심리학자와 정신과 의사가 미디어에 자주 등장하며 대중의 이해도가 많이 높아졌지만, 그 시절에는 심리학을 배우면 사람의 마음을 훤히 읽을 수 있다고 오해하는 사람들이 많았습니다. 지금도 연령대가 높은 분들 중에는 여전히 그렇게 생각하시는 경우가 있습니다.

그런데 오랜 세월 상담 현장에 있으면서 제가 깨달은 것은, 상대의 마음을 읽는 일이 그리 대단한 기술이 아니라는 사실이었습니다. 상대의 말을 잘 들어 보면 그 마음은 이미 다 드러나 있습니다. 다만 우리 자신의 일상적인 대화를 떠올려 보면 왜 상대의 마음을 잘 읽지 못하는지도 함께 알 수 있습니다. 남의 말에 귀를 기울이기보다는 내가 하고 싶은 말이 먼저 앞서기 때문입니다. 누구나 들으려는 의도보다 말하려는 의도가 더 크고, 저 역시 상담 장면이 아닌 일상에서는 대부분 마찬가지였습니다.

상담이란 결국 말하려는 의도가 아니라 들으려는 의도가 우선인 대화입니다. 그리고 이 원리를 부모님들께 가장 쉽게 전할 수 있는 방법을 찾다가, 저는 '듣다'라는 뜻을 가진 한자 '聽(청)'자를 다시 들여다보게 되었습니다. 그 안에는 임금(王)의 귀(耳)를 가지고, 열 개(十)의 눈(目)으로 관찰하며, 하나(一)의 마음(心)으로 듣는다는 뜻이 고스란히 담겨 있었습니다. 이 한 글자가 제게는 경청이라는 것이 무엇인지를 가장 선명하게 설명해 주는 지도가 되어 주었습니다.

1. 한자 '聽' 속에 숨겨진 위대한 소통의 원리

흔히 상대를 존중하며 듣는 것을 '경청'이라고 합니다. 이 경청이라는 단어의 한자 聽(들을 청)을 조용히 분해하여 살펴보면, 그 속에 참으로 위대하고 정교한 소통의 원리가 숨겨져 있음을 발견할 수 있습니다.

耳(귀 이)와 王(임금 왕): 자녀의 말을 귀로 받아들일 때, 마치 임금(王)의 귀(耳)를 가진 것처럼 온 신경과 정신을 집중하여 상대의 존재를 고귀하게 예우하며 들어야 합니다.

十(열 십)과 目(눈 목): 대화는 귀로만 하는 것이 아닙니다. 열 개(十)의 눈(目)을 발동하여 아이의 미세한 눈빛, 머뭇거리는 얼굴 표정, 긴장으로 굳어 있는 어깨와 몸짓 등 보이지 않는 비언어적 신호들을 정성껏 관찰하고 포착해야 합니다.

一(한 일)과 心(한 마음): 마지막으로 내 안의 복잡한 생각, '너는 이게 틀렸어'라는 판단, 얼른 훈계하고 가르치고 싶어 근질거리는 마음을 완전히 내려놓고, 오직 하나(一)의 마음(心)으로 온전히 아이의 주파수와 정서 상태에 나를 맞추어 서 있는 것입니다.

경청은 입을 다물고 소리만 귀로 흘려보내는 물리적 소극성이 아닙니다. 나의 온 몸과 존재, 시간을 상대에게 기꺼이 선물하는 가장 능동적이고도 고결한 배려의 행동입니다.

2. 공감하되 동조하지 않아도 괜찮습니다

많은 부모님이 아이의 거친 호소나 억지스러운 핑계를 경청하기 두려워하는 가장 큰 원인은, "아이의 말을 다 듣고 공감해주면, 내가 아이의 부당한 생각에 다 동조하고 버릇을 나쁘게 들이는 셈이 되지 않을까" 하는 경계심 때문입니다. 하지만 공감과 동조는 엄연히 다른 마음의 영역입니다.

아이의 생각을 깊이 경청하고 공감해 준다는 것이, 아이가 내놓는 부당한 제안이나 그릇된 가치관에 무조건 찬성하라는 뜻은 결코 아닙니다. "너는 지금 그런 생각을 하고 있구나", "너의 마음은 지금 참 고단하고 억울하구나" 하고 그 순간 아이가 발 디디고 서 있는 주관적 현실과 존재 자체를 그저 있는 그대로 정직하게 알아주고 확인해 주는 것만으로 충분합니다. 부모가 자신을 판단하거나 공격하지 않고, 자신의 우주를 안전하게 알아준다는 느낌을 받을 때 아이는 닫혔던 마음의 문을 서서히 열고 협력을 위한 대화를 준비하기 시작합니다.

어린 왕자의 양육 성찰: 거리를 둔 채 곁에 있어주기

「어린 왕자」에서 여우는 자신을 길들여달라고 부탁하며, 처음엔 말 없이 조금 떨어져 앉아 서로를 힐끔거리기만 해도 충분하다고 말합니다. 언어는 자칫 오해를 낳지만, 매일 조금씩 가까이 다가와 앉아주는 반복된 행동이야말로 진짜 신뢰를 만든다는 것입니다.

진정한 경청은 성급하게 충고와 지시의 말을 쏟아붓는 것이 아닙니다. 자녀의 세계에서 가만히 거리를 두고, 한 걸음씩 다가서며 침묵 속에서 서로의 주파수를 맞추는 '기다림과 다정함'이 바로 마음의 빗장을 여는 경청의 참의미입니다.

제 4 장. 거친 말 뒤에 감춰진 '진짜 마음' 읽기: 비폭력대화(NVC) 렌즈

비폭력대화를 공부하고 상담 현장에 적용하면서 제가 가장 자주 부딪힌 장벽은 다름 아닌 자녀의 단호한 거절과 비난이었습니다. 아이가 "싫어요", "엄마 말은 듣기 싫어요"라고 딱 잘라 말할 때마다, 저는 마치 저라는 존재 자체가 통째로 부정당하는 듯한 수치심을 느끼며 속에서 무언가가 울컥 치밀어 오르곤 했습니다. 그리고 그 감정은 어김없이 더 큰 언성과 통제로 이어졌습니다.

그러던 어느 날, 저는 스스로에게 다른 질문을 던져보았습니다. 아이의 거절은 정말 나라는 사람 전체를 향한 영구적인 거부일까, 아니면 그저 지금 이 순간의 부탁 하나에 대한 사정상의 의사 표현일 뿐일까. 이 둘을 구분하기 시작하자 놀랍게도 마음이 한결 가벼워졌습니다. 저는 이것을 스스로 '싫존주의'라고 이름 붙였습니다. 상대의 싫어함을 기꺼이 존중하는 대화법, 즉 거절을 인격에 대한 공격이 아니라 그 순간의 솔직한 표현으로 받아들이는 태도입니다.

이후로 저는 자녀와의 대화에서 순서를 바꾸는 연습을 했습니다. 아이가 무엇을 거절하거나 반발할 때, 먼저 그 아이가 그렇게까지 애쓰고 있었다는 사실을 인정하는 공감을 가장 앞에 두고, 그다음에야 있는 그대로의 사실을 짚었으며, 훈계와 충고는 언제나 맨 마지막으로 미루었습니다. 이 순서 하나를 바꾸었을 뿐인데, 아이와 저 사이에 벽처럼 서 있던 많은 대화들이 서서히 다시 흐르기 시작했습니다.

1. 주관적 진실과 진짜 욕구

우리는 늘 일상에서 솔직하게 대화해야 한다고 다짐하지만, 솔직해진다는 것은 언제나 어렵고 두렵습니다. 비폭력대화(NVC)가 가르쳐주는 진정한 솔직함이란, 단순한 객관적 물리적 사실의 증명이 아닙니다. 인간은 누구나 자신만의 주관적인 틀(스키마)과 감각을 통해 상황을 이해하

로, 삶에는 오직 각자가 다르게 느끼는 주관적인 진실만 존재할 뿐입니다.

비폭력대화는 이 주관적인 현실 안에서 내가 온전히 목격한 관찰(Observation), 그로 인해 내 마음에 일어난 낱것의 느낌(Feeling), 그 느낌을 일깨운 마음 깊은 곳의 갈망이자 가치관인 욕구(Need), 그리고 풍요로운 삶을 위해 상대방에게 구체적이고 긍정적인 행동을 청하는 부탁(Request)의 4요소를 따뜻하게 전달하는 대화 지도입니다.

2. 아이의 거친 저항 밑에 깔려 있는 '억울함' 헤아리기

아이가 소리를 지르고 문을 쿵 닫으며 대화를 거부할 때, 부모는 대개 '어디서 버릇없이 반항을 하느냐'며 감정적으로 불을 뿜습니다. 하지만 아이가 보여주는 그 서툰 저항의 심연을 한 꺼풀만 깊이 헤아려보면, 그 아래에는 언제나 무겁고 쓰라린 '억울함'이 도사리고 있습니다.

아이 나름대로는 그 상황에서 최선을 다해 버티고 애쓰고 있었는데, 부모가 그 과정과 선한 마음의 노력은 다 무시한 채 오직 겉으로 드러난 '실수'나 '부족한 성취'만 보고 다그친다고 느낄 때 아이의 서러운 억울함이 분노의 가면을 쓰고 터져 나오는 것입니다. 자녀가 보이는 반항은 부모를 미워해서가 아니라, "나 좀 알아주세요, 나 지금 너무 아프고 억울해요"라고 소리치는 간절한 SOS 신호입니다.

부모가 이처럼 날 선 공격의 언어를 '아이가 보내는 간절한 욕구의 호소'로 가만히 통역해 들을 수만 있다면, 우리는 자녀와 소모적인 감정 싸움을 하느라 삶의 소중한 에너지를 낭비하지 않게 될 것입니다.

아이의 표면 언어를 NVC 렌즈로 번역하기

아이의 표면 언어 (비난/공격)	NVC 렌즈로 번역한 아이의 본심 (관찰/느낌/욕구)
"엄마가 대체 뭘 안다고 그래요! 제발 신경 좀 꺼주세요!"	관찰: 내가 요즘 혼자 알아서 해보려고 방에서 끙끙 앓고 있는데 느낌: 엄마가 결과만 보고 공부 안 하냐고 몰아붙이니 너무 무력하고 서럽고 억울해요. 욕구: 내 나름의 노력을 비난 없이 있는 그대로 인정받고 싶어요.
"선생님이(부모님이) 나에 대해 뭘 안다고 지적질이에요! 다 똑같아!"	관찰: 평소 행동 하나 잘못된 것만 보고 나를 문제아로 낙인찍을 때 느낌: 내 배경과 이전 노력을 무시당한 것 같아 너무 외롭고 답답해요. 욕구: 이 세상을 살아가는 소중한 한 사람으로 온전히 수용받고 존중받기를 원해요.

어린 왕자의 양육 성찰: 가시 돋친 말 뒤의 여림

「어린 왕자」의 장미는 자신의 여림을 감추려 가시를 세우고 까다롭게 굴지만, 어린 왕자는 그 모습 이면의 진심을 눈치채지 못한 채 별을 떠났을 뒤에야 뒤늦게 후회합니다. 장미가 보여준 서툰 허세는 사실 사랑받고 싶은 연약한 마음의 다른 표현이었습니다.

자녀가 문을 콧 닫고 날카로운 말로 부모를 찌를 때, 그 표면 아래에는 상처받고 싶지 않아 버둥 거리는 깊은 연약함과 나를 알아달라는 절박함이 들어 있습니다. 거친 말꼬리를 잡고 싸우는 대신, 아이의 서툰 마음 이면을 비폭력대화(NVC)의 눈으로 다정하게 통역해 주세요.

제 5 장. 잔소리를 협력의 언어로 바꾸는 '말버릇'의 혁명

가게에 가면 제가 원하는 물건이 있는지 확인하려고 습관적으로 "이거 없어요?"라고 묻던 적이 많았습니다. 돌이켜보면 제가 진짜 원하는 것은 그 물건이 거기 있는 것인데, 정작 눈으로 찾지 못했다는 이유로 없을 것이라는 기대를 담아 부정형으로 물어버리는 것이었습니다. 정말 제 바람을 그대로 담으려면 "이거 있어요?"라고 묻는 편이 맞았습니다. 그 물건이 그곳에 있기를 바라는 마음을 그대로 반영하는 말이기 때문입니다.

"있어요?"든 "없어요?"든 사실 어느 쪽을 쓰더라도 뜻은 통하니 소통에는 문제가 없습니다. 그러나 우리가 사용하는 말은 결국 우리의 생각과 마음을 반영하기 마련입니다. 이 사소한 언어 습관을 알아차린 뒤로, 저는 좀 더 제 자신에게 도움이 되는 방향으로, 되도록 긍정적이고 제가 원하는 방향으로 언어를 사용해보려 애쓰게 되었습니다. 그러자 신기하게도 일상의 작은 순간들이 조금씩 더 편안해지는 것을 느꼈습니다.

이 경험은 제가 부모님들께 자녀와의 대화법을 안내할 때도 자연스럽게 이어졌습니다. 우리가 아이에게 건네는 말 한마디에도 부정형과 긍정형의 차이가 있고, 그 작은 차이가 대화의 문을 여느냐 닫느냐를 결정짓는다는 것을 깨달았기 때문입니다.

1. 대화를 위해 미리 시간을 떼어 비워두는 성의

자녀와 대화가 매번 갈등으로 어그러지는 결정적인 배경에는, 우리가 늘 일상의 분주함과 바쁘다는 핑계 속에 묻혀 서로에게 온전히 스며들 수 있는 정서적 마음의 여유와 집중을 갖지 못하기 때문입니다. 소중한 자녀의 인생과 올바른 소통을 원한다면, 바쁜 일과를 다 치르고 남는 꼬트머리 시간이 아니라, 가장 맑고 귀한 시간을 미리 떼어놓고 온전히 비워두는 성실한 노력이 있어야 합니다. 그렇게 비워둔 고요한 시간 안에서 비로소 진솔한 의미와 감정을 깊이 나눌 수 있습니다.

2. '~없어요?'가 아닌 '~있어요?'의 긍정형 대화법

우리는 살면서 무언가 필요한 것이 있어서 가게에 문을 열고 들어설 때조차 무의식적으로 "이 물건 없어요?"라고 묻곤 합니다. 하지만 내가 원하는 것을 풍요롭게 채우려면 "이 물건 있어요?"라고 긍정형으로 질문하는 것이 언어의 이치에 맞습니다.

우리가 구사하는 언어는 부모의 생각과 자녀를 향한 기대, 마음을 거짓 없이 고스란히 투영합니다. 아이를 대할 때도 늘 아이가 하지 못하고 여기는 행동(부정)에 온 시선을 골몰하여 지적하기보다, 부모가 진심으로 원하고 지향하는 따뜻한 성장 방향(긍정)을 향해 긍정의 언어 습관을 사 용하려 노력해야 합니다.

3. 부정형·문제형 질문을 긍정형·욕구형 언어로 되비추기

아이가 공부나 의무적인 생활 습관을 지키지 않을 때, 그 부정적인 겉행동 자체에 매달려 잔소리를 퍼부으면 대화는 평행선을 달리다 상처만 남깁니다. 부모는 아이의 격렬한 거부 반응 속에 수줍게 숨어 있는 본래의 긍정적인 소망을 먼저 낚아채어 거울처럼 비추어주어야 합니다.

아이의 반항: "학원 진짜 왜 다녀야 하는지 1도 모르겠어요. 오늘 그냥 다 때려치우고 안 갈래요!"

부모의 나쁜 예 (부정에 골몰): "너 지금 안 가면 나중에 커서 뭐가 되려고 그래? 왜 허구한 날 뻘질거리며 안 하겠다는 소리만 하니?"

부모의 좋은 예 (욕구형 되비추기): "누가 시켜서 억지로 따라가기보다, 네 소중한 힘으로 하나씩 계획해서 제대로 배우고 성취하는 기쁨을 느끼고 싶은 거구나. 지금 학원의 어떤 시스템이 너를 가장 막막하고 지치게 만드니?"

"안 하려고 몸부림치는 것"에만 초점을 두지 않고, "나의 힘으로 스스로 잘 해내어 인정받고 싶

어 하는 아이의 절실한 욕구"로 눈부시게 번역해 주는 순간, 골 깊었던 갈등의 전쟁터는 무너지고 부모와 자녀가 같은 편에 서서 대안을 모색하는 협력의 대화가 눈앞에 펼쳐집니다.

4. 훈육의 정답 논쟁에서 탈피해 관계의 소통에 힘쓰기

부모들이 모이면 늘 백분토론처럼 뜨겁게 논쟁을 벌이는 주제가 있습니다. "아이를 엄하고 단호하게 기를 죽여서 훈육하는 게 맞을까요, 아니면 온전히 다 받아주고 공감해 주는 양육이 맞을까요?" 하지만 양육과 훈육의 우주에는 모든 아이에게 일괄적으로 대입되는 오직 단 하나의 절대 정답이란 존재하지 않습니다.

우리가 마음의 돋보기를 대고 던져야 할 핵심적인 질문은 훈육 방식의 '옳고 그름'이라는 성적 표가 아닙니다. "내가 지금 아이에게 힘을 주어 지시하고 통제하는 이 고압적인 양육 방식이, 내가 궁극적으로 바라는 자녀와의 두터운 평생 신뢰 관계와 아이의 내면적 자립 성장에 장기적으로 유익한가?"를 겸손하게 성찰하는 태도입니다.

평가와 시비의 무거운 굴레에서 벗어나 관계의 맥락을 살피기 시작할 때, 비로소 내 아이의 마음 기어에 어긋나지 않고 부드럽게 맞물려 돌아가는 '우리 아이 맞춤형 사용설명서'를 온전히 소유하게 될 것입니다.

어린 왕자의 양육 성찰: 정성스레 비워두는 시간

「어린 왕자」에서 여우는 매번 같은 시간에 찾아와 준다면 그 시각이 가까워질수록 미리 설레는 마음이 행복하게 차오를 것이라 말합니다. 아무 때고 불쑥 찾아온다면 언제 마음을 준비해야 할지 알 수 없어진다는 것입니다.

대화를 위해 일상의 중요한 우선순위를 '미리 떼어 비워두는 성의'는 여우가 고백한 설렘의 의식과 같습니다. 자녀가 부모와의 약속 시간을 불안이 아닌 안전하고 따뜻한 공간으로 믿고 설레며 기다릴 수 있도록, 일상의 소중한 정서적 시간을 온전히 비워주세요.

♥ [2 주차] 실전 워크북: 임금의 귀로 듣는 '진짜 경청'과 욕구 번역

경청 및 소통 방식 자가 진단

진단 문항	전혀 아니다(1)	가끔 그렇다(2)	자주 그렇다(3)	항상 그렇다(4)
Q1. 아이가 고민을 털어놓거나 불평할 때, 나도 모르게 끝까지 듣지 않고 도중에 조언이나 평가부터 늘어놓는다.	[]	[]	[]	[]
Q2. 아이가 부당한 행동이나 요구를 보일 때, '공감'해 주는 행동이 곧 그 요구에 '동조(동의)'하는 것이라 오해해 거부 반응부터 보인다.	[]	[]	[]	[]
Q3. 평소 아이에게 말을 건넬 때 주로 부정형 언어나 지시/명령형 말투(예: '숙제 안 하니?', '폰 얼른 꺼라')를 상습적으로 사용한다.	[]	[]	[]	[]
Q4. 아이가 반항을 부릴 때, 그 거친 행동의 기저에 깔려 있는 억울함이나 잘해내고 싶어 하는 선한 의도를 헤아리지 못한다.	[]	[]	[]	[]
Q5. 자녀와 갈등이 생기면 옳고 그름(정답)을 따지는 훈육 논쟁에 에너지를 쏟으며 아이의 감정을 상하게 만든다.	[]	[]	[]	[]

채점 및 소통 유형 분석

5~10점: 가슴기형 (존재의 온기를 불어넣는 따뜻한 공감 소통가) / 11~14점: 스피커형 (말은 많지만 정작 상대의 마음을 깊이 담아 듣지 못하는 주입식 대화형) / 15점 이상: 차단기형 (지시와 평가 위주의 고압적 훈육 태도로 자녀와 정서적 단절을 유발하는 고립형)

저자의 한 걸음: 아이와의 관계 회복은 내 판단을 차분히 내려놓고 오직 하나의 마음에 온전히 정성을 실어 듣는 '임금의 귀(耳+王)'를 연습하는 것에서 시작됩니다. 동조하지 않고 존재를 수용해 주는 법을 익혀보세요.



[2 주차] 7 일 메타인지 양육 트레이닝 워크시트

1 일차 [자기인식: 불안과 감정 관찰]

👉 오늘 하루 자녀와 부딪혔거나 마음속 불안이 솟구쳤던 상황, 그리고 내가 내뱉은 반사적 말이나 마음속 감정들을 아주 솔직하게 제3자의 시선에서 객관적으로 관찰하여 적어보세요.

- 관찰한 사실과 그때 내뱉은 말:

- 내 마음속 진짜 감정과 불안(예: '아이 인생이 잘못될까 봐 두렵다' 등):

2 일차 [정보습득: 마음의 원리 정독]

💡 이번 주에 배운 본문 원고 내용을 다시 차분히 돌아보세요. 더불어 아래의 추천 도서 가이드를 읽고, 내 안의 양육 프레임(스키마)을 넓히는 새로운 정보와 개념을 가만히 뇌리에 새겨봅니다. 📖 마셜 B. 로젠버그 저 《비폭력대화》 & 토마스 고든 저 《부모 역할 훈련(P.E.T.)》 — 평가 없는 사실의 관찰, 내면의 욕구 번역, 그리고 상대의 존재를 무조건적으로 수용하고 마음의 정서를 헤아려 들려주는 따뜻한 대화법의 양대 고전입니다.

3~6 일차 [실전연습 및 실시간 모니터링]

👤 [실천 미션] 하루 15분 이상, 오직 자녀의 눈을 바라보고 온 신경을 집중해 들어줄 수 있는 물리적 대화 시간을 의도적으로 확보하고, 아이의 말을 중간에 자르지 않고 '그렇구나, 네 생각은 그렇구나' 하고 존재를 온전히 알아주는 경청 훈련을 실천해 봅니다.



날짜별 실천 내용 및 자녀의 반응 기록: 3일차 / 4일차 / 5일차 / 6일차

7 일차 [메타인지 조율 및 자기 조절]

🎯 일주일간의 변화를 총평하는 질문입니다. 완벽주의 강박으로 나를 옥죄며 억지로 '애쓰지'는 않았나요? 나 역시 부모로서 하루하루 한 걸음씩 더 깊은 사랑을 배워가는 '되어 가는 과정'에 있는 불완전하지만 존엄한 존재임을 정직하게 수용해 주었나요?

- 일주일간 나 자신에게 가장 칭찬해 주고 싶은 순간:

- 다음 주에 내가 시도해 볼 구체적인 대안 대화법:

제3부. 사춘기라는 거대한 우주와 마주하기

"관심과 간섭의 한끗 차이"

3 부 오프닝: 어둠 속에서 길을 잃은 모든 부모님들에게

학원도, 야간자율학습도 다 거부하던 고등학생 딸아이가 있었습니다. 이유를 물어도 시원한 대답 없이 며칠째 방문만 닫고 지내던 어느 저녁, 저는 무작정 아이가 있다는 동네 도서관으로 찾아갔습니다. 딱히 할 말이 있었던 것도 아니어서, 그저 아이의 앞자리에 말없이 앉아 저도 책을 펼쳐 들었습니다. 한 시간 남짓, 우리는 아무 대화도 나누지 않았습니다.

짐을 챙겨 함께 걸어 나오는 밤길, 저는 아이의 뒤통수를 바라보며 미안함을 담아 조심스레 물었습니다. "아빠가 해줄 수 있는 게... 그냥 아무 도움도 못 되고 너랑 옆에 있어주는 것밖에 없는 데, 정말 괜찮아?" 딸아이는 잠시 건다가 수줍게 웃으며 답했습니다. "엄마 아빠가 그냥 옆에 그렇게 조용히 있어주는 것만으로도, 난 참 좋은데..."

그 말을 듣는 순간, 학원을 억지로 보내고 성적을 확인하고 감시하는 것이야말로 부모의 진짜 역할이라 굳게 믿어왔던 저의 오랜 콤플렉스가 스르르 녹아내리는 것을 느꼈습니다. 아이에게 정말 필요했던 것은 대단한 훈육이나 철저한 통제가 아니라, 그저 곁을 지켜주는 부모의 조용한 온기였던 것입니다.

언젠가 시험이 막 끝난 아이들을 바라보며 문득 이런 생각이 스친 적이 있습니다. '성적표를 받아 든 아이들의 마음은 어떨까? 내가 좀 더 관심을 두고 억지로라도 공부를 더 시켰어야 했을까?' 하는 일말의 후회와 아쉬움 말입니다. 하지만 이내 마음을 다잡으며 나직하게 깨달은 엄연한 진리가 있습니다. 아이들에게 정말 필요했던 것은 대단한 훈육이나 철저한 통제가 아닌, 그저 자신들의 곁을 묵묵히 지켜주며 함께 시간을 보내주는 부모의 따뜻한 온기 그 자체였습니다.

우리는 아이를 사랑한다는 이유로 늘 더 많은 것을 요구하고, 더 바른 길로 이끌어야 한다는 의무감에 사로잡혀 정작 아이가 바라는 진짜 마음의 쉼터를 놓치곤 합니다. 사춘기라는 거대한 폭풍 속에 진입한 아이를 둔 부모님들에게, 지금 가장 필요한 것은 억지로 방향타를 쥐어짜는 조급함이 아니라 곁을 비워두고 기다려주는 고요한 신뢰입니다.

제 6 장. 문을 닫고 입을 닫는 아이의 속마음

기숙사에 있는 큰아이는 학교에 있는 동안 연락이 거의 없습니다. 며칠씩 문자 한 통 없는 날도 흔합니다. 처음에는 그 침묵이 못내 신경 쓰였습니다. 무슨 일이 있는 건 아닐까, 혹시 힘든 일을 혼자 견디고 있는 건 아닐까 하는 생각이 불쑥불쑥 올라오곤 했습니다. 하지만 곰곰이 생각해보면, 연락이 없다는 것은 대개 그저 잘 지내고 있다는 뜻이었습니다. 무언가 힘든 일이 있었다면 오히려 먼저 연락이 왔을 것입니다.

그래서 저는 이제 그 침묵을 다르게 받아들이기로 했습니다. 아이의 무소식을 서운함이 아니라 안심의 신호로 읽는 연습을 하고 있는 것입니다. 자녀가 부모에게 조금씩 말을 아끼고 거리를 두기 시작하는 것은, 어쩌면 아이가 자기 힘으로 하루하루를 잘 살아내고 있다는 증거일지도 모릅니다.

이 깨달음은 둘째 아이가 방문을 닫고 들어가 버리는 순간마다 저를 붙잡아 주었습니다. 침묵과 거리두기가 곧 단절은 아니라는 것, 오히려 아이가 홀로 서 가는 자연스러운 과정의 한 조각일 수 있다는 것을 저는 두 아이를 통해 서로 다른 방식으로 배우고 있습니다.

1. "말을 안 해요", "방문을 굳게 잠가요"

사춘기 자녀를 둔 부모님들이 흔히 호소하는 눈물의 이면에는 단단히 닫힌 아이의 '방문'과 '입술'이 있습니다. "초등학교 때까지만 해도 조잘조잘 오늘 있었던 일들을 다 얘기하던 아이였는데, 이제는 물어봐도 '어', '아니', '몰라'라고만 하네요. 방 문은 어찌나 꼭 잠그고 들어가는지, 저를 완전히 거부하고 남 취급하는 것 같아서 가슴이 찢어집니다." 이러한 아이의 거리두기 행동 앞에서 부모님들은 깊은 서운함과 배신감, 그리고 '내가 양육을 잘못했나' 하는 죄책감을 동시에 느낍니다.

그러나 이 상황을 깊이 들여다보려면 부모의 개인적인 서운함을 걷어내고, 인간의 발달적 특성을 이해하는 차분한 렌즈가 필요합니다. 아이가 방문을 잠그는 행동은 부모님과과의 관계를 영영 끊겠다는 단절의 신호가 결코 아닙니다. 오히려 발달적으로는 부모의 품에서 벗어나 독립된 성인으로 나아가기 위해 스스로의 내면을 다져가는 아주 자연스럽고 건강한 '개별화 과정 (Individualization Process)'의 일부입니다. 이 시기의 아이들에게 '혼자만의 방 공간'은 단순히 잠을 자는 물리적 장소가 아니라, 요동치는 호르몬과 어지러운 생각 속에서 온전히 '자기 자신'을 조립하고 만들어가는 가장 안전한 자아 공간이기 때문입니다.

그러므로 아이가 입을 닫고 방으로 들어갈 때, 대화가 완전히 끊겼다고 좌절하실 필요가 전혀 없습니다. 그것은 단지 아이의 성장에 발맞추어 부모와 자녀 간의 '대화 방식'이 새롭게 바뀌는 중요한 과도기'에 접어들었음을 뜻하는 신호일 뿐입니다. 이 새로운 대화법을 배우고 존중하는 것이 사춘기 부모가 거쳐야 할 첫 과제입니다.

2. "그냥 옆에 있어주기"라는 가장 위대한 부모의 역할

아이가 처음 걸음마를 배우던 눈부신 순간을 다시 떠올려 볼까요? 아장아장 걷기 시작하는 아이를 보며 부모는 그저 한 걸음 뒤에서 가만히 지켜보며 "잘한다, 그렇지!" 하고 마음을 담아 응원할 뿐입니다. 아이가 행여 넘어질까 봐 불안하다고 해서 부모가 아이의 두 손을 계속 짊 붙잡고 흔들어대면, 아이는 스스로 균형을 잡는 법을 배우지 못해 오히려 혼자 힘으로 걷는 법이 훨씬 늦어질 뿐입니다. 부모는 묵묵히 거리를 두고 지켜보다가, 아이가 실제로 쿵 하고 넘어지는 그 순간에야 비로소 얼른 달려가 따뜻하게 품에 안아주면 됩니다.

사춘기 양육도 이 걸음마의 원리와 완벽하게 닮아 있습니다. 이 시기 부모가 해주어야 할 가장 핵심적인 역할은, 아이의 일거수일투족에 개입해 잔소리를 늘어놓는 해결사가 되는 것이 아닙니다. 자녀가 스스로 중심을 잡고 독립적으로 걸어갈 수 있도록 "그냥 믿고 옆에 있어주는 든든

한 버팀목"이 되어주는 것, 그것이 가장 훌륭하고 위대한 부모의 역할입니다. 불안을 참고 곁에 머무르는 힘이야말로 아이를 가장 아름답게 성장시킵니다.

어린 왕자의 양육 성찰: 보호막을 걷어내는 순간

「어린 왕자」에서 장미는 이별의 순간, 그동안 자신을 지켜주던 유리 뿔개가 더는 필요 없다고 말합니다. 밤바람도, 벌레 몇 마리도 이제는 스스로 견뎌낼 수 있다는 것입니다. 나비를 만나려면 벌레를 견뎌야 한다는 그 말에는, 보호받는 존재에서 스스로 살아가는 존재로 넘어가려는 의지가 담겨 있습니다.

사춘기 자녀가 방문을 닫아거는 것은 부모가 씌워놓은 유리 뿔개(보호와 과잉간섭)를 거두고, 세상의 거친 밤바람을 스스로 견디며 나비(성장)를 만나기 위해 애벌레(과도기의 진통)를 온전히 겪어내겠다는 위대한 개별화의 신호입니다.

제 7 장. 관심과 간섭의 한끗 차이

아이들의 시험이 어느덧 끝난 어느 날이었습니다. 각자 받아든 성적을 겸허히 받아들이는 아이도 있었고, 이런저런 핑계와 논리로 절대 이해할 수 없다는 아이도 있었습니다. 돌아보면 자신이 노력한 만큼의 결과라는 사실은 변함이 없는데, 아이들은 과거 자신의 행동은 다 잊어버리고 결과인 성적에만 다양한 이야기를 붙이곤 했습니다. 그런 아이들을 보며 저 역시 '내가 더 관심을 가지고 더 시켰어야 했나' 하는 후회가 스쳤습니다. 그러나 이내 다른 기억 하나가 떠올랐습니다.

저는 운전을 하지만 가끔 다른 사람의 조수석에 앉을 때가 있습니다. 그럴 때면 저도 모르게 "옆에 차가 온다", "신호가 바뀌었다" 같은, 굳이 하지 않아도 될 말을 하게 됩니다. 운전자는 이미 다 확인하고 있고 알아서 잘하고 있는데도 말입니다. 그런데 정작 제가 조수석에서 그런 말들을 때는 그리 좋은 기분이 아니었습니다. 그 순간 저는 스스로에게 물었습니다. 이것은 관심일까요, 간섭일까요?

간섭이나 잔소리는 사실 관심이 있기에 생기는 자연스러운 현상입니다. 관심을 가지다 보면 당연히 도와주고 싶은 마음이 생기고, 그것이 이런저런 참견으로 이어지는 것입니다. 말하는 사람은 관심의 표현이지만, 듣는 사람은 그것을 간섭으로 느끼기 쉽습니다. 아이들의 성적표 앞에서, 그리고 누군가의 조수석에서 제가 반복해서 배운 것은 결국 같은 교훈이었습니다. 관심은 필요하지만, 그것이 간섭이 아닌 응원으로 전해져야 한다는 것입니다.

1. 뿌리는 같지만 열매는 전혀 다른 두 언어

"다 너에게 관심이 있고, 걱정하니까 물어보는 거지!" 많은 부모님이 억울해하며 건네는 이 말은 진실입니다. 부모의 마음속 뿌리는 분명 자녀를 향한 따뜻한 사랑과 '관심'에서 출발하기 때문입니다. 그러나 슬프게도 말하는 부모 입장에서는 분명한 '관심의 표현'일지라도, 정작 그것을

듣는 사춘기 아이의 귀에는 고통스러운 '간섭과 잔소리'로 왜곡되어 필터링되곤 합니다. 관심을 주고 싶어 눈길을 던지다 보면 자연스럽게 지적할 거리가 눈에 들어오게 되고, 그것이 결국 숨 막히는 지시와 통제로 흐르게 되기 때문입니다.

2. 일상 속 '말버릇' 바꾸기: 확인형 간섭에서 공감형 관심으로

우리가 일상에서 무의식적으로 내뱉는 질문의 형태를 딱 한 뼘만 바꾸어보는 연습이 큰 힘이 됩니다. 아이의 행동 결과나 성취를 '확인하고 검사'하려는 간섭의 언어를 비우고, 아이라는 한 소중한 존재가 오늘 하루를 살아내며 느꼈을 감정을 '궁금해하고 헤아리는' 관심의 언어로 채워야 합니다. 아이는 부모가 자신을 감시하고 평가하는 것이 아니라, 자신의 정서적 복지에 진심으로 관심을 두고 있음을 느낄 때 비로소 안심합니다.

확인형 간섭 (통제와 감시의 언어)	공감형 관심 (존재와 정서의 언어)
"오늘 학원 숙제는 다 끝내고 핸드폰 하니?"	"오늘 하루 지내면서 뭐가 제일 힘들었어?"
"시험 공부는 계획대로 잘 되어가?" (감시)	"요즘 몸도 마음도 피곤해 보이는데, 엄마가 도울 게 있을까?" (지지)

제 8 장. 행동 뒤에 감춰진 '진짜 마음'을 신뢰하는 힘

수능이 끝나면 지긋지긋한 입시의 터널이 끝날 것이라 생각했습니다. 그런데 둘째 아이는 뜻밖에도 재수를 자청했습니다. 처음에는 걱정이 앞섰지만, 아이는 아침 9시부터 저녁 8시까지 단 하루도 거르지 않고 스스로 도서관으로 출근했습니다. 신기했던 것은, 고3 시절 제가 강제로 공부 강요하던 때보다 자신이 온전히 결정하고 책임진 지금의 생활을 아이가 훨씬 더 즐겁고 할가분한 얼굴로 해내고 있다는 사실이었습니다.

저는 그 모습을 지켜보며 오래도록 붙잡고 있던 생각 하나를 내려놓게 되었습니다. 부모가 강제로 끌고 가던 줄을 가만히 손에서 놓아줄 때, 비로소 아이는 제 무게중심을 스스로 깨닫고 홀로 걷기 시작한다는 사실이었습니다. 그리고 그 과정을 지켜보며 저는 한 걸음 더 나아간 질문을 품게 되었습니다. 아이가 겉으로 보여주는 성실함이나 게으름 같은 '행동'을 믿어야 할까, 아니면 그 행동 밑에 흐르는 '마음과 의도'를 믿어야 할까 하는 물음이었습니다.

수많은 청소년들의 찢어진 상처를 보듬어온 상담사로서, 그리고 제 아이를 통해 직접 확인한 진실이 있습니다. 부모가 진정으로 믿어주어야 할 것은 아이의 일시적인 말과 행동이 아니라, 그 서툰 행동 밑바닥에 가만히 숨 쉬고 있는 아이의 진짜 마음과 본래 의도라는 것입니다.

1. 믿어야 할 것은 '말과 행동'이 아닌 '마음과 의도'

때로는 주변 어른들이나 학교의 선생님으로부터 내 아이에 대한 아프고 불편한 지적을 듣게 되는 날이 있습니다. 그런 날에는 부모 역시 가슴이 쿵쥔거리고 온갖 불안이 덮쳐와, 집에 돌아온 아이를 매섭게 몰아세우며 다그치기 쉽습니다. 하지만 수많은 청소년들의 찢어진 상처를 보듬어온 상담사들이 깊이 새겨둔 간절한 진실이 있습니다.

"부모가 진정으로 믿어주어야 할 것은 아이의 일시적인 '말과 행동'이 아닙니다. 우리가 끝까지

신뢰해야 할 것은 그 서툰 행동 밑바닥에 가만히 숨 쉬고 있는 아이의 진짜 '마음과 본래 의도', 즉 어떻게든 잘해보고 싶고 사랑받고 싶어 하는 선한 열망입니다."

아이가 겉으로는 거친 욕설을 뱉고, 문을 쿵 닫고, 무기력하게 누워만 있을지라도 그 거친 표면 행동 아래를 한 꺼풀만 들여다보면, 사실은 상처받고 싶지 않아 버둥거리는 아픈 외침이 들어 있습니다. 그 이면에는 부모에게 사랑받고 싶고, 부모의 자랑스러운 자녀가 되고 싶지만 뜻대로 되지 않아 괴로워하는 눈물겨운 의도가 숨어 있습니다. 세상 모든 이가 손가락질하고 돌을 던질 지라도, 부모만큼은 아이의 깊은 속내를 끝까지 믿어주는 최후의 보루가 되어주어야 합니다.

어린 왕자의 양육 성찰: 눈에 보이지 않는 것을 믿는 힘

「어린 왕자」에서 여우는 헤어지며 비밀 하나를 알려줍니다. 마음으로 보아야 제대로 보인다는 것, 가장 중요한 것은 눈에 보이지 않는다는 것입니다. 그리고 자신의 장미가 특별한 이유는 그 꽃을 위해 들인 시간 때문이며, 길들인 존재에는 영원한 책임이 따른다고 말합니다.

학교나 세상의 지적 앞에서도 부모가 끝까지 신뢰해야 할 것은 아이의 일시적인 행동이 아니라, 그 서툰 몸짓 너머에 가만히 숨 쉬고 있는 선한 의도와 진짜 마음입니다. 자녀가 나에게 온 우주에서 가장 특별한 단 하나의 존재가 되는 이유는 오직 사랑으로 흘러보낸 우리의 소중한 시간 덕분입니다.

2. 학교와 세상의 지적 앞, 현명한 '통역자'이자 '중재자'로서의 부모

자녀가 학교나 주변 공동체에서 갈등이나 부적응 사안을 겪게 될 때, 부모는 자칫 지나친 방어 기제를 발동하여 학교를 적으로 돌리거나, 반대로 절망에 빠져 아이를 낙인찍어 버리는 극단적인 함정에 빠지기 쉽습니다. 이때 부모는 중심을 잡고 학교와 아이 사이에서 든든한 '중재자 (Mediator)'이자 '통역자'의 자리를 지켜야 합니다. 교사와 부모 모두가 결국은 "이 아이가 건강하게 성장하기를 바란다"는 동일한 선한 목적을 공유하고 있음을 기억하는 것이 중요합니다.

학교나 교육청 등 공적인 기관에서 내려지는 특별교육 처분이나 조치 등을 접할 때도 마찬가지로입니다. 이를 '내 아이에게 찍힌 징벌적 낙인'으로 보고 거부감을 드러내거나 아이를 욕박지르는 부모님들이 많습니다. 그러나 이 모든 공적 조치들은 아이를 벌주기 위한 통제가 아니라, 한번 더 단단히 아이의 흔들림을 막아주는 안전한 '제도적 보호 장치'로 바라보아야 합니다. 부모가 이러한 공적 연대를 안전장치로 받아들이고 침착하게 교사와 손을 잡을 때, 비로소 자녀를 지킬 수 있는 든든한 삼각 네트워크가 가동될 수 있습니다.

♥ [3 주차] 실전 워크북: 관심과 간섭의 조율선 찾기

간섭 성향 및 사춘기 개별화 수용도 자가 진단

진단 문항	전혀 아니다(1)	가끔 그렇다(2)	자주 그렇다(3)	항상 그렇다(4)
Q1. 사춘기 자녀가 방문을 닫거나 침묵으로 반응할 때, 나를 무시하는 '반항'으로 해석해 화가 나거나 깊은 서운함을 느낀다.	[]	[]	[]	[]
Q2. 자녀의 사생활을 존중하기 위해 노크를 하거나 가만히 기다려주는 물리적·정서적 거리두기가 몹시 어색하고 불안하다.	[]	[]	[]	[]
Q3. 아이에게 말을 건넬 때 오늘 하루 있었던 감정을 묻기보다는 학업 계획, 과제, 행동 검사 등의 질문을 주로 던진다.	[]	[]	[]	[]
Q4. 자녀의 뼈뺀하고 미숙한 말과 거친 반항 행동을 볼 때, 그 이면에 숨어 있는 '잘하고 싶어 발버둥 치는 예쁜 의도'를 신뢰하기 어렵다.	[]	[]	[]	[]
Q5. 학교나 주변 사람으로부터 우리 자녀에 대한 아쉬운 피드백을 들었을 때, 아이를 낙인찍거나 학교를 적으로 돌려 감정적으로 대응한다.	[]	[]	[]	[]

채점 및 사춘기 공존 유형 분석

5~10점: 울타리형 (자녀의 홀로서기 과정을 멀찍이 응원하다가 넘어질 때만 달려가 안아주는 든든한 등대 부모) / 11~14점: 밀착감시형 (사랑이라는 핑계로 아이의 방문 틈새를 매일 들여다보며 확인형 간섭 질문을 던지는 부모) / 15점 이상: 상처체념형 (아이의 침묵에 깊은 소외감과 배신감을 느끼며 방문 뒤의 아이를 반쯤 포기하고 외면해 버린 상태)

저자의 한 걸음: 사춘기 양육은 처음 걸음마를 뗄 때의 부모 자아로 되돌아가 손을 살포시 떼어주는 정성이 필요합니다. 방문을 닫는 것은 독립적인 성인으로 자아를 빚어가는 '개별화 과정'임을 기쁘게 축복해 주세요.



[3 주차] 7 일 메타인지 양육 트레이닝 워크시트

1 일차 [자기인식: 불안과 감정 관찰]

오늘 하루 자녀와 부딪혔거나 마음속 불안이 솟구쳤던 상황, 그리고 내가 내뱉은 반사적 말이나 마음속 감정들을 아주 솔직하게 제3자의 시선에서 객관적으로 관찰하여 적어보세요.

- 관찰한 사실과 그때 내뱉은 말:

- 내 마음속 진짜 감정과 불안(예: '아이 인생이 잘못될까 봐 두렵다' 등):

2 일차 [정보습득: 마음의 원리 정독]

이번 주에 배운 본문 원고 내용을 다시 차분히 돌아보세요. 더불어 아래의 추천 도서 가이드를 읽고, 내 안의 양육 프레임(스키마)을 넓히는 새로운 정보와 개념을 가만히 뇌리에 새겨봅니다. 토마스 고든 저 《사춘기 자녀를 둔 부모 역할 훈련(Youth P.E.T.)》 — 사춘기라는 격변의 터널을 통과하는 청소년 자녀의 발달을 깊이 이해하고, 부모의 내적 서운함을 걷어내며 든든한 신뢰와 자율권을 설계해 주는 소통 가이드북입니다.

3~6 일차 [실전연습 및 실시간 모니터링]

[실천 미션] 하루 한 번, 아이에게 '학원 숙제했니?' 같은 감시형 질문을 거두고 '오늘 하루 보내면서 가장 마음 고단하고 지치게 만든 일이 있었니?' 하고 존재의 정서와 안부를 묻는 공감형 관심 질문으로 바꾸어 건네봅니다.



날짜별 실천 내용 및 자녀의 반응 기록: 3일차 / 4일차 / 5일차 / 6일차

7 일차 [메타인지 조율 및 자기 조절]

🎯 일주일간의 변화를 총평하는 질문입니다. 완벽주의 강박으로 나를 옥죄며 억지로 '애쓰지'는 않았나요? 나 역시 부모로서 하루하루 한 걸음씩 더 깊은 사랑을 배워가는 '되어 가는 과정'에 있는 불완전하지만 존엄한 존재임을 정직하게 수용해 주었나요?

- 일주일간 나 자신에게 가장 칭찬해 주고 싶은 순간:

- 다음 주에 내가 시도해 볼 구체적인 대안 대화법:

제4부. 폭풍 속에서도 중심을 잃지 않는 부모의 대처법

"위기의 순간, 길을 잃은 당신에게"

4 부 오프닝: 어둠 속에서 길을 잃은 모든 부모님들에게

센터에서 야간 당직을 서던 어느 날, 다급한 전화 한 통이 걸려왔습니다. 죽고 싶다는 한 대학생의 전화였습니다. 제주도에 혼자 여행을 왔다가 차마 말 못 할 삶의 무게에 눌려, 부두 끝자락에서 있다고 했습니다. 저는 심장이 조여드는 것을 느끼면서도 최대한 침착하게 통화를 이어갔습니다. 그 청년은 "경찰은 부르지 말아 달라, 내가 스스로 안전한 곳으로 몸을 옮기겠다"며 조심스레 마음의 아픔을 털어놓기 시작했습니다.

한 시간이 넘도록 이어진 그 통화 끝에 제가 발견한 것은 뜻밖의 진실이었습니다. 청년은 진정으로 죽고 싶은 것이 아니었습니다. 그가 던지고 있던 진짜 질문은 '이 절망스러운 현실 속에서 내가 앞으로 어떻게 가치 있게 살아가야 할지' 하는, 삶에 대한 진짜 갈망과 희망의 의미였습니다. 그 밤 이후로 저는 위기라는 것을 조금 다르게 바라보게 되었습니다. 위기는 끝이 아니라, 가장 진실한 나 자신과 만나는 시작점이라는 사실입니다.

이 경험은 이후 제가 부모님들을 상담할 때도 늘 마음에 품고 있는 원칙이 되었습니다. 자녀의 위기 앞에서 부모가 가장 먼저 해야 할 일은 판단이나 해결이 아니라, 그 흔들림의 밑바닥에 있는 진짜 갈망을 함께 들어주는 일이라는 것입니다.

어느 날 갑자기 날아든 자녀의 위기 소식은 부모의 세상을 송두리째 흔들어 놓습니다. "아이가 자해를 합니다", "학폭에 연루되었습니다", "학교에서 더는 다니기 힘들다고 합니다"라는 이야기를 마주하는 순간, 부모의 심장은 미친 듯이 뛰고 온몸의 피가 식어내리는 극심한 공황 상태에 빠집니다. 머릿속에서는 온갖 부정적인 시나리오가 꼬리를 물고, "내가 아이를 잘못 키워 이

지경이 되었나" 하는 처절한 자책감이 밀려옵니다. 누군가의 아픔과 고통은 온전히 주관적인 영역이기에, 이 폭풍 한가운데서 부모님이 감내하는 심리적 고통은 감히 말로 다 표현할 수 없을 만큼 외롭고 무겁습니다.

그러나 이 깊은 어둠 속에서 우리는 치유의 가장 본질적인 속성을 떠올려야 합니다. 심리상담과 진정한 치유는 내 아픔을 끙끙 감추고 숨기는 것이 아니라, 용기 내어 있는 그대로 마주하고 세상 밖으로 솔직하게 털어놓는 것입니다. 그리고 그 솔직한 털어놓음이 시작되려면 나와 아이, 그리고 부모인 나와 세상의 조력자들 사이에 단단한 신뢰 관계(라포)가 반드시 우선되어야 합니다. 상담 현장을 지켜보면 정작 가장 큰 심리적 고통을 겪고 흔들리는 사람은 부모님 본인인데도, 자녀에게만 "너만 상담과 치료를 받으면 해결된다"며 아이 등을 밀어 상담실로 보내는 사례가 너무나 많습니다. 하지만 아이의 위기라는 복잡한 매듭은 결국 부모의 마음이 먼저 평안을 찾고, 부모가 변하기 시작할 때 비로소 풀리기 시작합니다. 지금 마주한 아이의 방향은 부모를 영영 거부하겠다는 단절 선언이 아니라, "제발 나를 안전하게 잡아달라"고 목놓아 부르는 가장

절박한 구조 신호입니다.

 안내

이 책의 4부에는 자녀의 자해, 자살 위험, 학교폭력 등 위기 상황에 대한 내용이 포함되어 있습니다. 지금 자녀 혹은 본인이 관련된 어려움을 겪고 계시다면, 아래 기관에 즉시 도움을 요청하실 수 있습니다.

- 자살예방상담전화 1393 (24시간, 전국 어디서나 국번 없이)
- 정신건강 위기상담전화 1577-0199 (24시간)
- 청소년전화 1388 (청소년 고민·위기 상담, 24시간)
- 학교폭력 신고센터 117 (24시간)
- 긴급한 신체적 위험이 있는 경우 119 또는 112

제 9 장. 부모의 긴급 위기 대처 4 단계 프로토콜

자녀가 위기에 처해 벼랑 끝에 서 있는 것처럼 느껴지는 긴박한 순간, 부모가 덩달아 공황에 빠져 비난의 화살을 쏘아대거나 억지로 통제하려 들면 아이는 더 극단적인 선택으로 도망쳐 버립니다. 이때 부모는 해결사나 재판관이 아닌, 오직 아이의 안전을 붙잡아주는 튼튼한 '안전벨트'가 되어주어야 합니다. 다음의 4단계 행동 프로토콜을 머릿속에 기억하고, 차분하게 실행해 나가야 합니다.

1 단계: 안전 확인 (지금 당장 아이는 안전한가?)

가장 먼저 수행해야 할 일은 아이의 신체적, 심리적인 생존 구역을 확보하는 것입니다. 자해의 흔적을 발견했거나 극단적인 선택을 언급했다면, 즉시 아이의 주변에서 위험한 도구를 조용히 치워내야 합니다. 아이가 신체적인 상처를 입었다면, 어떤 질문이나 다그침도 배제하고 곧바로 병원 치료부터 받게 해야 합니다. 이 단계에서 "도대체 왜 그랬느냐"라는 원인 추궁이나 훈계는 절대 금물입니다. 오직 아이의 안전과 생명을 확보하는 것에만 온 집중을 기해야 합니다.

자녀의 안전을 확보한 직후, 또는 확보와 동시에 전문기관에 연락하는 것을 주저하지 마십시오. 자살예방상담전화(1393)와 정신건강 위기상담전화(1577-0199)는 24시간 운영되며, 부모님 혼자만의 판단으로 상황을 감당하실 필요가 없습니다.

2 단계: 사실만 직시하기 (판단과 평가를 배제하고 사실관계 파악)

위기 상황이 닥치면 부모의 뇌는 최악의 상상을 동원하여 소설을 쓰기 시작합니다. "애 인생이 완전히 망가졌구나", "부모인 나를 괴롭히려고 일부러 이런 쇼를 하는구나" 하는 선부른 해석이나 추측은 가뜰이나 앓아진 아이의 마음에 치명적인 칼날이 됩니다. 이때는 오직 객관적인 사실(관찰)에만 집중해야 합니다. 부모 마음속 불안과 사실을 엄격하게 분리해 낼 때, 비로소 상황을 이성적으로 대처할 공간이 생겨납니다.

3 단계: 당장 할 수 있는 작은 조치 (오늘과 이번 주에 집중하기)

자녀의 거대한 위기를 단숨에 완벽하게 해결할 수 있는 마법 같은 대안은 그 어디에도 존재하지 않습니다. 평생 누적되어 온 아픔이 한순간에 터져 나온 것이기에, 모든 문제를 한꺼번에 고치려 들면 부모가 먼저 지쳐 쓰러집니다. 먼 미래에 대한 거창한 불안을 내려놓고, 오늘 당장, 그리고 이번 주 안에 실행할 수 있는 아주 구체적인 행동 한두 가지에만 주의를 제한하십시오.

4 단계: 동행 요청하기 (혼자 해결하려 하지 말고 외부와 연대하기)

"우리 집안에 이런 부끄러운 일이 있다니, 남사스러워서 어디 얘기도 못 하겠다. 우리끼리 조용히 덮고 해결하자"라며 상황을 감추려 드는 것은 아이를 더 큰 고립으로 몰아넣는 비극입니다. 부모님, 결코 이 거대한 짐을 혼자 짊어지고 결정하지 않으셔도 괜찮습니다. 학교의 담임 선생님, 전문 상담 교사, 지역사회 청소년 상담 기관 등 아이를 지키기 위해 준비된 든든한 조력자들이 도처에 있습니다. 특히 학교나 교육청에서 연계해주는 특별교육 조치를 마주할 때, 이를 내 아이에게 가해지는 낙인이나 벌로 여기며 저항하지 마십시오. 그것은 아이가 벼랑 끝에서 더 크게 흔들리지 않도록 단단히 지탱해주는 법적·제도적인 보호 장치이자, 우리 가정이 세상과 손잡고 아이를 함께 살려내기 위한 동행의 신호탄입니다.

제 10 장. 흔들릴지언정 정성을 다하는 부모의 태도

돌이켜보면 제 인생에서 뜻밖에 찾아온 좋은 기회들, 이를테면 아동인권 강사 교육을 맡게 된 일이나 기업 심리 상담을 연계받게 된 일들은 하나같이 제가 어깨에 힘을 잔뜩 준 채 무언가를 억지로 성취하려 애쓰던 시기가 아니라, 오히려 모든 집착을 내려놓고 무심하게 하루하루를 지내던 시기에 조용히 찾아왔습니다.

이 경험을 여러 번 되풀이해서 겪으며 저는 한 가지 확신을 갖게 되었습니다. 삶의 귀중한 치유와 위대한 기적은 억지로 힘을 주는 무리한 노력이 아니라, 오늘 나에게 찾아온 매 순간과 소중한 내 자녀 앞에 마주 서서 온 마음의 '정성'을 다할 때 하늘의 위로처럼 뜻밖에 찾아오는 선물이라는 것입니다. 그래서 저는 스스로에게 되뇌곤 합니다. 더는 불안해하지 말자고, 애쓰는 대신 정성을 다하자고 말입니다.

이 마음가짐은 자녀의 위기 앞에서 흔들리는 부모님들께 제가 가장 먼저 전하고 싶은 태도이기도 합니다. 완벽하게 해결하려 애쓰는 대신, 지금 이 순간에 정성을 다하는 것. 그것이 흔들리는 시기를 지나는 부모가 붙잡을 수 있는 가장 확실한 중심입니다.

1. 완벽해지려 '애쓰지' 말고, 지금 여기에 '정성'을 다하기

많은 부모님이 자녀의 위기를 마주하면 '내가 완벽한 부모가 되어 이 문제를 한 번에 해치워야겠다'는 결연한 의지를 불태우며 무리하게 '애를 쓰곤' 합니다. 밤새 양육 정보를 검색하고, 아이의 행동 하나하나를 통제하려 눈을 부릅뜹니다. 그러나 관계의 깊은 치유와 회복은 억지로 애쓰고 힘을 준다고 해서 쟁취할 수 있는 영역이 아닙니다. 인생의 진짜 중요한 성취와 진정한 관계 회복은, 내가 바짝 긴장한 채 억지로 애쓰는 순간이 아니라 나에게 주어진 이 매 순간의 평범한 일상에 온 마음의 '정성'을 다할 때 비로소 선물처럼 찾아옵니다.

오늘 아침 아이를 향해 건네는 부드러운 눈빛 하나, 억울하게 우는 아이의 원망 어린 이야기를 내 선입견을 내려놓고 온전히 들어주는 아주 짧은 경청의 순간 하나에 온전한 정성을 쏟아붓는 것입니다. 이러한 작은 일상적 정성들이 마음에 차곡차곡 쌓여갈 때, 차갑게 얼어붙었던 아이의 닫힌 우주도 부모의 온기로 서서히 녹아내려 결국 제자리를 찾게 됩니다.

2. 학교와 세상을 내 아이의 가장 강력한 협력자로 만들기

자녀가 위기 상황에 연루되었을 때, 학교나 교사를 '내 아이를 미워하고 감시하는 적'으로 대하지 마십시오. 청소년 시기에 부모만큼이나 아이의 매일에 거대하고 깊은 영향을 미치는 존재는 다른 아님 매일 교실에서 만나는 교사입니다. 교사와 부모가 서로 신뢰하지 못하고 잘잘못을 따지며 책임을 전가하는 싸움을 시작하는 순간, 그 거친 싸움 한가운데서 가장 깊은 내상을 입고 허물어지는 존재는 다른 누구도 아닌 사랑하는 나의 자녀입니다.

"선생님 역시 내 아이가 학교라는 작은 공동체 안에서 다치지 않고, 친구들과 더불어 즐겁고 건강하게 자라나기를 나와 똑같은 마음으로 바라고 계신다"는 교사의 선한 본래 의도와 정성을 굳건히 신뢰하십시오. 그리고 교사를 향해 먼저 협력의 손길을 정중히 내미십시오.

부모가 학교와 상담 기관을 든든한 아군으로 삼아 단단한 삼각 공조의 연대를 구축해 낼 때, 아이에게 이 세상은 더 이상 나를 위협하는 차가운 전쟁터가 아닌, 나를 지켜주고 품어주는 안전한 거대한 울타리가 됩니다. 아이는 이 견고하고 따뜻한 울타리 안에서 흔들릴지언정 결코 무너지지 않는 위대한 회복탄력성을 배우며, 한층 더 단단하고 성숙한 어른으로 마침내 걸어 나가게 될 것입니다.

 어린 왕자의 양육 성찰: 소유하는 별과 돌보는 꽃

「어린 왕자」에는 밤하늘의 별을 세고 또 세며 그것을 '소유'함으로써 부자가 된다고 믿는 장사꾼이 등장합니다. 어린 왕자는 그런 그에게, 자신은 매일 물을 주는 꽃과 매주 청소해주는 화산이 있다며, 소유가 아닌 돌봄이 무엇을 남기는지를 되묻습니다.

자녀의 성적, 등수, 스펙 등 숫자의 별들을 헤아리며 소유하려 드는 욕망은 공허할 뿐입니다. 양육의 본질은 자녀를 수집 가치로 대하는 것이 아니라, 오늘 매 순간 내 아이에게 맑은 물을 주고 마음의 화산을 청소해 주며 실질적으로 '정성을 다하고 도움이 되는 존재'가 되는 데 있습니다.

♥ [4 주차] 실전 워크북: 위기 대처 성향 및 긴급 행동 지침

위기 반응 및 대처 성향 자가 진단

진단 문항	전혀 아니다(1)	가끔 그렇다(2)	자주 그렇다(3)	항상 그렇다(4)
Q1. 자녀의 자해, 비행, 학교폭력 등 위기 상황을 처음 접했을 때 온몸이 얼어붙는 극심한 주관적 무력감과 공황 상태에 직면한다.	☐	☐	☐	☐
Q2. 위기를 접하면 즉각 대처하기보다는 수치심과 죄책감에 갇혀 상황을 은폐하고 조용히 혼자 힘으로 수습하려다 상황을 악화시킨다.	☐	☐	☐	☐
Q3. 자녀의 위기 앞에서 이성적으로 사실만 직시하지 못하고 불안한 억측이나 파국적 시나리오를 지레 짐작해 아이를 더 다그친다.	☐	☐	☐	☐
Q4. 위기 앞에서 당장 오늘 내가 할 수 있는 사소한 한두 가지 조치보다 거창한 미래 대안에 에너지를 낭비한다.	☐	☐	☐	☐
Q5. 학교 교사나 상담 전문가 등 외부의 개입(특별교육 이수 조치 등)을 아이에 대한 낙인이나 공격으로 보아 적대감을 느낀다.	☐	☐	☐	☐

채점 및 위기 대응 유형 분석

5~10점: 안전벨트형 (공황에 빠지지 않고 냉정하게 팩트만을 보며 학교·전문가와 신속히 연대하는 든든한 회복력의 동반자) / 11~14점: 공황폭발형 (위기 앞에서 감정이 폭발하여 아이의 양육 실패를 자책하거나 극단적으로 통제하려는 불안형) / 15점 이상: 회피은폐형 (남사스럽고 부끄러운 감정에 갇혀 주변에 손을 내밀지 못한 채 동굴 속으로 혼자 파고드는 고립형)

저자의 한 걸음: 아이의 위기 앞에서는 내가 다 해결하려 애쓰지 마세요. 담임 선생님, 전문 상담 센터는 내 아이를 지탱해 줄 단단한 연대의 보호망이자 안전장치입니다. 공조를 시작할 때 비로소 위기는 극복됩니다.

[4 주차] 7 일 메타인지 양육 트레이닝 워크시트

1 일차 [자기인식: 불안과 감정 관찰]

 오늘 하루 자녀와 부딪혔거나 마음속 불안이 솟구쳤던 상황, 그리고 내가 내뱉은 반사적 말이나 마음속 감정들을 아주 솔직하게 제3자의 시선에서 객관적으로 관찰하여 적어보세요.

- 관찰한 사실과 그때 내뱉은 말:

- 내 마음속 진짜 감정과 불안(예: '아이 인생이 잘못될까 봐 두렵다' 등):

2 일차 [정보습득: 마음의 원리 정독]

 이번 주에 배운 본문 원고 내용을 다시 차분히 돌아보세요. 더불어 아래의 추천 도서 가이드를 읽고, 내 안의 양육 프레임(스키마)을 넓히는 새로운 정보와 개념을 가만히 뇌리에 새겨봅니다.  브루스 D. 페리 저 《개로 길러진 아이》 — 상처받은 아이들의 손상된 심리 기전과 정서적 변화를 조명하며, 부모와 건강한 사회적 연대가 제공할 수 있는 가장 따뜻하고 확실한 뇌 과학적 치유 경로를 기술한 책입니다.

3~6 일차 [실전연습 및 실시간 모니터링]

 [실천 미션] 아이의 담임 선생님, 전문 상담 교사, 지역 정신과 전문의 등 언제든지 나와 동행해 줄 세상의 고마운 조력자 목록을 다이어리 맨 뒷장에 적고 '이들은 내 아이를 살릴 든든한 동반자'임을 매일 상기합니다.

 날짜별 실천 내용 및 자녀의 반응 기록: 3일차 / 4일차 / 5일차 / 6일차

7 일차 [메타인지 조율 및 자기 조절]

🎯 일주일간의 변화를 총평하는 질문입니다. 완벽주의 강박으로 나를 옥죄며 억지로 '애쓰지'는 않았나요? 나 역시 부모로서 하루하루 한 걸음씩 더 깊은 사랑을 배워가는 '되어 가는 과정'에 있는 불완전하지만 존엄한 존재임을 정직하게 수용해 주었나요?

- 일주일간 나 자신에게 가장 칭찬해 주고 싶은 순간:

- 다음 주에 내가 시도해 볼 구체적인 대안 대화법:

맺음말 (Epilogue)

전문가로 일하며 저는 오랫동안 완벽주의의 함정에 빠져 있었습니다. 내담자 앞에서 흔들리지 않는 상담사, 실수 없는 소장이어야 한다는 강박에 감정을 꽁꽁 숨기느라 내면이 무참히 소진된 날들이 많았습니다. 겉으로는 여유로운 척했지만, 집에 돌아오면 아무 말도 하고 싶지 않을 만큼 지쳐 있곤 했습니다.

돌이켜보니 약점을 보이지 않아야 한다는 그 완벽주의는 결국 저만의 오만한 착각이었습니다. 오히려 저의 모호한 결함과 서툰 부족함을 솔직하게 세상 앞에 털어놓았을 때, 사람들은 비로소 "참 따뜻하고 인간적이다"라며 더 다정하고 깊은 연대의 손길을 건네오곤 했습니다. 우리는 누구나 완벽한 조각상이 아니라, 결점투성이인 불완전한 인간일 뿐이라는 사실을 그제야 받아들이게 되었습니다.

이 책을 쓰는 내내 저는 이 깨달음을 부모님들과 나누고 싶었습니다. 우리는 모두 '되어 가는 과정'에 있습니다. 이 책의 마지막 책장을 덮는 지금, 부모님의 마음에 작은 평안과 온기가 머물기를 바랍니다. 우리는 처음 부모가 되었을 때, 혹은 아이가 자라며 예기치 못한 어려움을 겪을 때마다 '내가 완벽한 부모가 되어야 한다'는 무거운 의무감과 싸워왔습니다. 양육 서적을 탐독하고 전문가의 조언을 쫓으며, 실수하지 않으려 잔뜩 긴장한 채 살아왔을지도 모릅니다. 하지만 상담사로서, 그리고 한 인간으로서 오랜 시간 삶을 경험하며 배운 가장 귀한 진실이 있습니다.

사람은 태어날 때 이미 모든 것이 아름답게 완성된 존재가 아닙니다. 살아가며 매일 부딪히고 배우며, 조금씩 성숙해지는 '되어 가는 과정'에 있는 존재일 뿐입니다. 부모 역시 마찬가지입니다. 완벽한 부모로 태어난 사람은 아무도 없으며, 부모가 되는 일 또한 평생에 걸쳐 한 걸음씩 되어 가는 기나긴 여정입니다. 지금 당장 자녀와의 소통이 서툴고 마음에 불안이 차오른다고 해서 스스로를 자책할 필요는 전혀 없습니다. 우리는 그저 더 성숙한 부모로 되어 가는 아름다운

과정 중에 서 있을 뿐이기 때문입니다.

나약함을 드러내는 것을 두려워하지 마십시오. 전문가로 일하거나 사회에서 제 역할을 다하려 애쓰다 보면, 남들에게 실수나 약점을 보이지 않으려 감정을 꾹꾹 숨긴 채 완벽한 척 일을 처리할 때가 많습니다. 하지만 그 감정을 억누르고 숨기는 데 들어가는 내면의 에너지는 상상 이상으로 큼니다. 정작 내 아이와의 온전한 소통에 집중해야 할 순간에 소모적인 에너지 낭비로 인해 소진을 겪게 되는 이유가 여기에 있습니다.

경험이 쌓이고 삶을 깊이 들여다보니, 약점을 보이지 않아야 한다는 생각은 결국 나만의 착각이었습니다. 오히려 내 부족함을 솔직하게 드러내고, 부모 역시 완벽하지 못한 한 인간일 뿐임을 인정할 때, 사람들은 우리를 훨씬 더 '인간적이다'라며 긍정적이고 따뜻하게 받아들입니다. 내 아이도 마찬가지입니다. 부모가 자신의 실수와 불안을 솔직하게 마주하고 인정하는 뒷모습을 보여줄 때, 자녀는 완벽한 부모라는 높은 벽 대신 기꺼이 다가가 안길 수 있는 다정하고 따뜻한 품을 선물 받게 됩니다. 우리 모두는 부모이기 이전에, 결코 완벽할 수 없는 소중한 한 명의 인간입니다.

애써 애쓰고 노력하지 마십시오. 자녀와의 관계를 단숨에 뜯어고치려 하거나, 아이의 거친 태도를 억지로 교정하기 위해 온몸에 힘을 잔뜩 준 채 애쓰고 노력할 필요가 없습니다. 삶의 진짜 변화와 치유는 그렇게 긴장한 채 억지로 힘을 준다고 해서 만들어지는 것이 아닙니다. 오히려 우리 삶에서 가장 큰 기회와 놀라운 기적은, 오늘 나에게 주어진 이 순간과 내 눈앞에 있는 아이에게 온 마음을 담아 '정성을 다할 때' 뜻밖의 선물처럼 찾아옵니다.

오늘 저녁, 방에 틀어박힌 아이를 향해 비난 대신 부드러운 눈빛 한 번을 건네는 일. 거친 반항 뒤에 숨겨진 억울함에 깊이 귀를 기울여보는 경청의 시간 하나. 이 소소하고 작은 일상의 찰나에 내 온전한 정성을 담아내는 것이 양육의 전부입니다. 그렇게 정성을 다하는 하루가 차곡차곡

쌓여갈 때, 우리 사이의 신뢰는 단단하게 뿌리를 내립니다. 매일 밤, 하루를 마치고 잠자리에 들 때 내 마음에 두려움이 없고, 오늘 하루 정성을 다했기에 한 점 부끄러움이 없다면 그것으로 부모인 우리는 이미 충분히 훌륭합니다.

부모님, 스스로를 옥죄던 완벽이라는 무거운 가면을 내려놓으셔도 괜찮습니다. 흔들릴지언정 정성을 다하는 당신의 그 따뜻한 뒷모습이야말로, 아이가 험난한 세상을 살아갈 때 세상에서 가장 눈부시게 빛나는 안전한 등대가 되어줄 것입니다.

참고 문헌 (References)

- 마셜 B. 로젠버그, 『비폭력대화: 삶의 언어』, 캐서린 한 옮김, 한국NVC센터
- 토마스 고든, 『부모 역할 훈련(P.E.T.)』, 이훈구 옮김, 양철북
- 토마스 고든, 『사춘기 자녀를 둔 부모 역할 훈련(Youth P.E.T.)』, 양철북
- 제인 넬슨, 『긍정의 훈육(Positive Discipline)』, 곽담경 옮김, 김영사
- 수전 뉴먼, 『부모의 불안』, 국내 출간본 서지사항 확인 필요
- 브루스 D. 페리·마이아 살라비츠, 『개로 길러진 아이』, 황정하 옮김, 민음인
- 마거릿 말러(Margaret Mahler)의 분리-개별화(Separation-Individuation) 이론 — 제6장 '개별화 과정' 개념의 이론적 배경
- 앙투안 드 생텍쥐페리, 『어린 왕자』 (국내 다수 번역본 존재; 본서는 장면을 저자가 재구성하여 소개함)