

않다. 아니, 실은 이것마저도 일종의 상대평가다. 500년 전의 누군가와, 혹은 작년의 아이 본인과 비교한 상대평가 아닌가. 그렇다면 절대평가 성적이란 개념이 과연 존재하는가 싶은 의문까지 든다.

복잡하게 돌아왔지만, 사실 우리가 말하는 성적은 거의 항상 상대평가 성적이다. 적나라하게 말하면, 내 아이가 남들과 비교해서 몇 등을 하고 있느냐는 것이다. 그렇게 볼 때, 과연 세상 모든 아이들의 성적이 향상되는 것이 가능할까? 한 아이의 상대적 성적이 향상되면 다른 아이의 상대적 성적은 떨어지기 마련이다. 누군가가 1등을 하면 누군가는 꼴찌를 할 수밖에 없다.

때문에 남과의 비교를 통해 만족을 얻는 전략은 성공하기가 매우 어렵다. 간혹 성공을 하더라도 지속 가능성이 높지 않다. 언제나 경쟁상대가 나타나기 마련이다. 항상 비교할 대상이 필요하므로 없으면 만들어 내야 한다. 하지만 이렇게 끊임없이 비교하는 마음으로는 행복한 인생을 살기가 몹시 어려울 것이다.

어딘가에서 다음과 같은 일화를 읽은 기억이 있다. 미국 케네디 대통령이 항공우주국 NASA를 방문하여 그곳에서 청소부로 일하고 있는 직원에게 물었다.

“어떤 일을 하고 계시지요?”

그러자 청소부가 했다는 대답이 걸작이다.

“사람이 달에 가는 일을 돕고 있습니다.”

이 청소부가 과연 하루 24시간을 이 같은 마음으로 살고 있는지, 혹은 대통령이 질문할 것을 대비하여 마음에 없는 멋진 대답을 준비해 놓았던 것인지는 알 수 없다. 하지만 그의 말이 어느 정도 진심이라고 할 때, 이 청소부는 자신의 학벌이나 급여를 그 건물에서 일하고 있는 수많은 석학들과 비교하면서 우울해 하고 있는 것 같지는 않다. 오히려 자신이 꼭 필요한 일을 하고 있다는 자부심이 느껴진다.

앞에서 필자가 품었던 한 가지 딜레마가 맥을 같이 한다. 누군가가 NASA에서 우주선의 엔진을 개발하고 우주비행사의 생존을 책임지는 일을 하고 있다면, 다른 누군가는 건물의 경비를 책임지거나 청소 업무를 맡고 있어야 한다. 경제적 관점에서 보면 우주선을 개발하는 사람의 가치가 더 크다고 볼 수 있을지도 모른다. 우주선을 개발할 수 있는 지식과 기술을 갖춘 사람은 지구상에 많지 않을 테고, 특히 해당 분야에서 실력을 인정받은 인재라면 더욱더 희소성의 가치가 있을 것이다. 그 사람은 쉽게 대체될 수 없는 자원인 셈이다. 반면에 청소 업체는 계약이 만료되면 다른 업체로 대체하기가 그리 어렵지 않을 수도 있다. 그런 의미에서 경제적 가치로 사람의 값을 매긴다면 우주선 개발자가 청소부보다 더 큰 가치를 가질지 모른다.

하지만 다른 시각에서 보자. 그 삶을 직접 살아가고 있는 사람의 주관적 입장에서 생각해 보자. 우주선을 개발하고 있는 사람과 그 일터를 청소하고 있는 사람 본인들의 입장에서 말이다. 두 사람

다 누군가가 해야 하는 꼭 필요한 일을 하고 있는 점에선 다를 바가 없다. 그리고 그 일을 자신이 주인공이 되어 하고 있다는 점에서도 다를 바가 없다. 누구든 각자의 삶에서 주인공으로 살고 있음은 틀림이 없다. 누구든 자기 자식이 가장 사랑스럽고 자신의 배고픔이 가장 고통스러우며 자신의 고향이 가장 그리기 마련이다. 다시 말해, 자기 인생의 희로애락을 느끼며 살아가는 사람은 자기 자신뿐이다. 그런 의미에서 주인공이 맞다. 가끔은 이 세상의 주인공이 특정한 나라의 대통령이나 재벌 회장, 탐 크루즈, 마이클 조던 같은 사람들로 느껴질 때가 있을지 모르지만, 결국 누구나 자신이 주인공인 셈이다. 마치 배우가 대통령 역할을 맡았느냐 범죄자 역할을 맡았느냐에 따라 그 배우의 가치가 달라지지 않는 것과 같다.

진료실에서 장래 희망을 물어보면 그냥 편하게 살고 싶다는 아이들이 많다. 물론 부자가 되고 싶다는 아이들이 훨씬 더 많은데, 그 아이들의 본심은 정말로 큰돈이 필요하거나 남보다 경제적으로 성공하고 싶다는 뜻이 아니라, 돈이 많으면 편하게 살 수 있지 않을까 하는 막연한 기대에서 그런 대답을 하곤 한다. 적게 일하며 여가를 즐기는 삶을 살고 싶다는 것. 과연 나쁜 걸까? 남에게 피해 주지 않고 자기 할 일을 충실히 잘 하고 산다면 나쁠 것도 없다. 단, 한 가지 분명히 해야 할 점이 있긴 하다. 부모에게 손 벌리고 살면 안 된다는 것. 남에게 피해 주지 않아야 한다는 조건에는 부모에 대한 과도한 의존도 포함된다. 그것만 지킨다면 얼마든지 NASA의 청소부와 같은 자긍심을 갖고 살아도 된다. 그런 삶을 선택하는 사람들을 무시하지 않는 사회가 되어야 한다. 그런 꿈을 꾸는 아이들을 똑같이 존중하는 사회가 되어야 한다. 어차피 사람 마음은 계속 변하는 법이다. 지금은 편한 삶을 찾더라도 10년 뒤엔 어떠한 열정을 품고 얼마나 바쁘게 살고 있을지 알 수 없다. 거꾸로도 마찬가지다.

그런 의미에서 이 땅의 부모들이 할 일은 크게 두 가지다. 첫째, 학교나 직장에서 1등을 하건 꼴찌를 하건 누구나 그 인생의 주인공으로 살고 있음을 명심하고, 내 아이 역시 누가 뭐래도 자기 인생의 주인공으로 살아갈 것임을 잊지 않는 것. 둘째, 이 땅의 모든 주인공들이 실질적으로 자긍심을 갖고 살 수 있도록 서로 존중하고 배려하는 사회 분위기를 만들어 가는 것. 이 두 가지를 위해 우리가 각자 몫의 작은 노력을 기울인다면 어느새 아이 키우는 일이 한결 덜 부담스럽고 더 즐거운 경험이 될 것이다.



자녀의 성장을 돕는 놀이 지도 방법

김수정 _ 숙명아동청소년상담센터 소장



1. 예스, 노를 분명히 하라!

주요 메시지: “넌 나와 함께 하므로 안전해.”

부모가 가정에서의 놀이 활동을 주도적으로 진행한다는 아동주도적 활동에 익숙한 현대 부모들에게는 조금 생소하게 다가올 수 있다. 그러나 만약 부모가 진행하는 놀이가 아이도 몰랐던 즐거움과 안정감을 불어 넣어 줄 수 있다면 성장을 위해 종종 부모가 리드하는 놀이체험을 하는 것도 유익할 것이다. 이 영역의 활동은 아동의 안전과 생명을 지키기 위해 규칙과 경계들을 설정하는 부모의 역할을 모델로 삼는 활동으로, 이러한 놀이를 통해 아동은 신체적·정서적 안정감을 누리며, 자기 환경에 대해 보다 깊은 이해를 할 수 있게 된다. 결과적으로 아동이 자기를 통제할 수 있도록 가르칠 뿐 아니라 타인의 지시에도 잘 따를 수 있도록 지도하는 데 초점을 둔다. 만약 가정환경이 규칙이 없고 무질서했다면 그 아이의 내면과 외부행동은 혼동된 모습을 보일 것이다. 이렇듯 과잉행동, 주의산만한 행동, 쉽게 흥분하는 행동을 보이는 아동에게 부모가 리드하는 규칙 있는 놀이 활동들이 유용할 수 있다.

주의할 사항

부모가 주도하는 규칙 있는 구조적 놀이활동은 초기에 아동이 저항을 많이 불러일으킨다. 아이들도 부모의 생소한 모습에 저항을 보일 수 있으므로 부드럽고 따뜻한 양육적 놀이와 함께 제시하는 것이 유익하다.

부모가 규칙을 제공하는 놀이를 진행하는 과정에서 잘 따라오지 않는 저항적 아동과 힘겨루기를 하지 않도록 주의한다. 예를 들어, “이 놀이의 규칙을 따르지 않으면 놀이를 계속할 수 없어”라는 식의 위협적 방법을 사용하는 것은 놀이의 효과를 떨어뜨린다. “지금은 이 놀이를 하고 싶지 않구나!”라고 아동의 저항을 편안하게 인정하는 것이 좋으며 아동의 저항이 클 경우 놀이 규칙을 완화시키거나 다른 놀이로 전환해 보는 것이 좋을 것이다.

2. 아이의 눈높이에 맞추어 놀이를 즐겨라!

주요 메시지: “난 너와 함께 있어 좋아. 넌 참 즐거운 상대야. 넌 누구와도 친해질 수 있어.”

까꿍 놀이, 비행기 태워주기와 같은 많은 전통적인 영아기 부모자녀 간 상호작용 놀이는 아동을 양육자와 상호작용 속으로 이끌고, 결과적으로, 의사소통의 즐거움, 친밀감, 타인과의 관심 주고받기를 즐기는 것을 배우게 된다. 이러한 개입적 활동은 영아기 부모와의 상호작용 모습을 놀이로 표현한 것으로 이 활동을 통해 아동은 타인에 의해 유쾌하고 따뜻한 관심을 체험하게 되고 놀이대상자와의 사이에 연결감을 더욱 발전시키는 효과를 보인다. 이렇듯 부모가 아이의 놀이욕구와 감정에 적극적으로 다가가고 놀이하는 활동 영역은 특히 수줍음과 위축, 관계회피, 너무나 경직된 모습의 아동을 돕기에 매우 유용한 활동이다. 그러나 자폐나 위축아동들은 이러한 활동을 매우 불편하게 인식할 수 있으므로 상대의 반응을 민감하게 살피며 개입의 속도를 조금씩 조절하는 것이 필요하다.

주의할 사항

관계에 대한 저항이 심해서 등을 돌리고 앉거나 얼굴을 숨긴 채 활동을 거부하거나 온몸을 늘어뜨리며 활동에 소극적으로 반응할 때에는 목소리를 들려주거나 피부를 접촉하는 등 다양한 감각기관 자극을 통해 관계를 이어나갈 필요가 있다. 또한 부모 자신이 아이의 욕구를 파악하거나 아이가 원하는 바를 파악하기 힘들다면 짧은 시간이라도 부모 상담을 받아 양육능력을 증진시킬 것을 권한다.

3. 자녀의 어려움에 적극적으로 동참하라!

주요 메시지: “슬퍼하지만, 내가 너를 편안하게 해줄게.”

타인에게 위로받거나 공감을 받는 것 그리고 보호와 배려를 받는 것을 통해 사람들은 세상을 보다 안전하고 따뜻하게 느끼고 마음을 열게 된다. 부모-자녀 관계에선 먹여주기, 달래주기, 꼭 껴안아주기, 안아주기, 이름 부르기 등의 양육적 활동들이 많다. 이런 활동들은 달래주고, 차분하고, 조용하게 하고, 안심시켜주는 특성을 지니고 자녀에게 세상을 따뜻하고 안전하게 느끼게 하고 필요한 편안함을 성인이 제공해 줄 수 있다는 안심감을 가지도록 돕는다. 특히, 이러한 영역은 편안하고 안정적으로 제공되는 것이 중요하다. 이러한 활동을 통해 아이들은 긴장을 풀고 자신이 사랑스럽고 사랑받을 만한 가치가 있는 존재로 느끼는 긍정적 내적 표상을 형성하게 된다. 특히 과잉행동, 양육자에 대한 공격과 저항 또는 조숙한 아동에게 유익한 영역활동이다.

주의할 사항

대부분의 양육적 놀이는 영아기 어머니의 보호방식을 따르는 매우 퇴행 자극적 활동들이다. 대상 아동의 연령과 성격특성, 양육활동의 수용가능성을 고려하여 활동의 수위를 조절하는 민감한 접근이 필요하다.

4. 자녀의 능력 발견하도록 격려하라!

주요 메시지: “넌 할 수 있어. 넌 더욱 잘 할 수 있어”

도전하도록 돕는 놀이 활동은 아동에게 성취력과 자신감을 향상시키고, 재미있고 참여적이며 혼자서는 실시할 수 없다는 특징을 보인다. 처음 쉬운 단계에서 시작하여 점차 어려워지는 등 여러 단계를 보이는 활동들이 많은데 아동의 연령과 수행능력을 고려한 적절한 도전을 제공하는 것이 매우 중요하다. 활동을 통해 아이가 성취감과 유능감을 가질 수 있도록 적절한 수준에서 시작하고 끝내는 놀이지도자의 판단이 요구되는 놀이 활동이다. 특히, 위축되고 소극적이며 경직된 아동에게 제공하면 유용한 놀이들이다.

주의할 사항

도전활동을 하다 보면 영역의 특성상 이기고 지는 것에 너무 경쟁이 과열될 수 있다. 활동에 참여하는 사람들이 서로 협력하여 목표를 이룰 수 있도록 활동의 방법을 대상에 따라 조정하며 진행하는 진행자의 센스가 요구된다. 예를 들어 형제관계가 너무 경쟁적인 모습인 경우 형제를 한 팀으로 묶어 부모님 팀과 경쟁하는 형태로 활동을 진행함으로써 형제를 더 이상 경쟁의 대상이 아닌 협력의 대상으로 경험하는 기회를 제공할 수 있다.

소중한 우리 아이를 위한

올바른 행동지도방법

- 사회성이 부족한 아이

이영미 _ 분당어린이카운슬링 소장



요즘처럼 아이들의 장래를 염려하며 자녀를 위해서면 이 한 몸 불태울 정도로 준비된 부모세대가 과거에 또 있었을까? 부모들의 아이들에 대한 관심은 절정인 것 같다. 공부면 공부, 재능이면 재능, 남들보다 하나라도 더 많이 가르쳐 주고 더 많은 스펙을 쌓기 위해 학원가에는 늦은 밤에도 대낮처럼 환하다.

부모세대에 비해 최첨단의 문화를 누리며 살아가는 세대이긴 하지만, 웬지 세상살이가 쉽지 않아 보인다. 한자녀 아이들도 많아지고 핵가족 위주의 삶으로 바뀐지 오래이지만, 최첨단 문화혜택을 누리는 것만큼 사람들간의 오가는 정은 각박해진 느낌이다. 아이들 역시 사람과의 관계 맺기가 어색하고 쉬워보이지 않는다.

쉽게 흥분하고 충동적이고 미숙하고 자기 중심적인 아이들 감정조절이 힘든 아이들, 손이 먼저 나가는 아이들, 말 한마디 제대로 표현 못하고 위축되고 주눅들어 있는 아이들, 친구를 왕따시키고 무엇이 잘못 났는지 깨닫지 못하는 아이들, 남이야 어떻게 자신이 우선이고 자신의 욕구가 먼저인 아이들...

모든 관계의 기반은 가정에서 비롯된다. 아이를 임신하면서부터 최초의 관계맺기가 시작된다. 아이가 태어나면 부모형제라는 울타리안에서 보고 배우고 자라게 되니, 생김새만 비슷하게 아니

라 감정을 느끼고 생각하고 행동하는 것 역시 비슷하게 된다. 이것이 내면화이고 동일시이다. 자신의 정체성도 이곳에서 형성되게 된다. 그런데 가족구성원의 가치의 중심이 아이위주로만 형성된다면 자칫 아이가 왕노릇을 하게 되고 부모들은 아이의 독재에 휘둘리게 되는 것이다. 부모는 아이가 잘못된 행동을 해도 공부가 우선이니 나중에 가르치면 된다고, 쉬쉬한다. 공부만 잘하면 모든 게 무사통과다. 아이가 소리지르고 정리정돈 못하고 무례하고 자기 밖에 몰라도 나중에 고치면 되고 나중에 잘 할 거라고 훈계를 유보한다. 반대로 부모기대에 부응하지 못하는 아이는 늘 타인과 비교당하고 부모는 사사건건 꾸짖고 통제하게 된다. 이런 부모의 자녀는 위축되고 열등한 아이로 자기를 인식하게 된다.

사회화 과정의 가장 기초단계인 부모자녀관계, 특히 모자관계의 애착형성이 잘 이루어져야 아이는 자신에 대한 존중감, 가치감, 그리고 세상에 대한 믿음이 생기게 된다. 비로소 아이는 세상에 자신을 갖고 내딛게 된다. 엄마와의 다른 세상인 친구는 사회정서발달의 또 다른 중요한 영향을 주는 존재이다. 좋아하는 놀이를 함께 하는 놀이상대이며 세상에서 양보와 협동을 배우게 해주는 협력자가 된다. 우정을 쌓으려면 서로 양보하고 이해하고 관심을 주고 받아야 하는데, 자기 중심적인, 자기 욕구위주의 삶을 살아온 아이들에게는 배려가 익숙치 않다.

부모는 아이가 세상을 탐색할 때 믿고 맡기면 된다. 이래라 저래라 지시하지 말고 아이가 탐색하는 방법을 따라가 주면 된다. 단 자기를 해치거나 남을 해치는 상황이라면 단호한 개입을 시작한다. 그렇지 않다면 전진하도록 격려하고 아이의 강점을 인정해주고 북돋아준다. '넌 멋진 아이야, 넌 할 수 있어, 넘어져도 괜찮아, 다쳐도 괜찮아, 곧 아물게 되고 그건 너에게 더 큰 힘을 줄거야. 그래, 넌 점프를 잘하잖아, 그렇게 하면 되는거야' 엄마가 나서서 장애물을 없애기 전에 아이가 장애물을 넘을 수 있는 용기를 북돋아주면 된다.

감정조절도 부모가 도와줄 수 있다. '네가 먼저 먹고 싶구나, 배가 많이 고팠구나, 잠깐 지금은 너의 차례가 아니네, 그렇지 배고파도 기다릴 줄 아는구나, 넌 그것도 할 수 있구나.' 부모의 지지와 인정은 아이의 감정도 조절할 수 있다. 또한 자녀와의 질적인 상호작용은 아이의 역할 연습을 통한 공감을 이끌어내는 원동력이 될 수 있다. 어릴 적 부모와의 주기적인 놀이는 즐거운 경험과 모방의 기회를 제공하게 된다. 즐거운 경험은 긍정적 정서를 쌓게 되고 놀이하는 방법과 태도를 보고 아이들은 규칙과 매너를 배우게 된다. 이는 아이의 사회성을 높이는데 큰 역할을 하게 된다. 부모는 아이들의 사회성을 키우는데도 큰 몫을 하는 자녀의 동일시 대상이다.

