

행복한 수험생, 행복한 학부모 그리고 행복한 가정을 위해서

| 해인 정덕영 살맛터 맘힘 연구소 |

초등학교 1학년 아이가 자신의 내면을 관찰하고 분노의 책임을 스스로에게서 찾아내고 그것을 사라지게 하는 힘을 얻는 점이 와 맞습니다(편집자 주).



“또 아버지야 너희 자녀를 노엽게 하지 말고, 오직 주의 교양과 훈계로 양육하라(에베소서 6장 4절).”

우리의 자녀-후대들이 앞으로 살아갈 세상은 현재와는 전혀 다를 것이다. 우리들이 그랬듯이... 이들의 미래가 곧 우리의 미래이고 이러한 미래는 우리들의 후대들이 어떠한 방식으로 새로운 개념을 배우고 새로운 선택을 하며, 그들의 일생을 통해 배우고 응용할 수 있는 능력을 어떻게 기르느냐에 따라 그 성패가 좌우될 것이다. 앞으로 20년 혹은 30년 후의 세상을 바라보면서 우리는 정말 중요한 투자를 해야 한다. 우리들의 후대들에게...

우리는 우리의 자녀를 양육하고 있는가 아니면 사육하고 있는가?

자녀를 키운다는 것은 하나의 새로운 인생을 공동창조해 나가는 작업이다. 자녀는 부모와 학교의 환경 속에서 정보를 받아들이며, 그 과정 속에서 세상에 대한 반응방식을 결정하면서 성장하게 된다. 그리고 이과정은 한번 입력되면 잠재의식에 들어가 의식의 중요한 영역을 습관적 코드로 점유하게 되므로 새로운 것으로 복구하는 것이 결코 쉽지 않다. 다시 말해 나이가 들수록 기회비용이 그만큼 더욱 많이 들어간다는 것이다.

그런데 대부분의 부모들은 자신이 어렸을 때 겪었던 상처나 실수들을 바로 잡으려는 과정에서 자녀에게 자신의 생각과 행동을 강요하거나 과도하게 기대하거나 억압을 가한다. 많은 부모들이 어린 시절에 겪은

깊은 상처들을 해결하지 못한 채 결혼하고 자녀를 낳는다. 그리고 그 상처로 인한 부적절한 고정관념, 부적합한 습관적 패턴 등을 그들의 자녀에게 반영하게 된다.

이러한 현상은 필자의 강의 중 자주 언급했던 “의식의 순환과정 모델”로 설명할 수 있다.

과거의 억울함 ⇨ 미래에 대한 두려움 ⇨ 현재에 대한 집착과 저항
⇨ 또 다른 억울함...

대부분의 사람들은 현재에 집착하고 저항하는 것으로 삶을 살고 있다. 그 원인을 바라보지 못하고 사는 것이다. 왜냐하면 이전의 상태는 잠재의식 속에 숨어 있어서 보이거나 느낄 수 없기 때문이다. 또는 그것들을 살펴 볼 시간이나 여유가 없다고도 한다. 그래서 또 다른 억울함을 자기 자신이나 타인(배우자, 자녀, 기타 타인)에게 만들어 주게 되고, 이 과정에서 나이 어린 자신의 자녀가 가장 만만한 대상이 된다고 볼 수 있다. 그러면 부모도 모르게 자녀는 또다시 억울함 속에 빠지게 되고, 이러한 패턴으로 자신의 끈질긴 문제가 변형된 형태로 자신의 자녀에게 대물림(억울함의 전이현상) 된다고 볼 수 있다.

이제 결단을 내려야할 때이다

가정은 자녀를 통해 부모의 한을 푸는 공간도 아니고 공부하는 기계를 만드는 곳도 아니다. 가정은 안전한 놀이터이고 편안한 휴식공간이자 에너지 충전소가 되어야 하며, 자녀는 부모에게 창조와

성장의 경이로움과 양육의 기쁨을 누리는 에너지를 공급해 주고, 자녀에게 부모는 안전한 보호막이자 인생의 영원한 멘토 또는 코치가 되어야 한다고 필자는 생각한다.

자의 경우도 예외는 아니다. 필자도 중학교 3학년인 딸이 있다. 떨어져 산지가 벌써 8년째인데 운이 좋아서인지(?) 엄마가 잘 양육을 해서인지는 모르겠지만, 비교적 별 문제 없이 사교육도 받지 않고 상위권 성적을 유지하면서 잘 성장하고 있다. 스스로 동기부여를 잘하고 있는 것 같다. 그래서 고맙다. 굳이 이유를 달자면 초등학교 시절 알게 모르게 시켰던 의식훈련과 자기책임의 반응관찰법에 대한 것들이 그 친구의 오늘을 만들었지 않았나 하는 생각이 들곤 한다.

그 사례를 구체적으로 말하면 이렇다.

어느날 초등학교 1학년 딸아이가 울면서 집에 왔다. 짜증이 무척 난다고 말하면서 같은 반의 한 아이가 장난을 쳐서 계속 힘들게 한다는 것이다. 그래서 조용히 불러 앉혀놓고 이렇게 말했다. “우선 화나는 것을 더 느껴봐라. 그리고 몸에 어떤 변화가 있는지 잘 살펴봐. 머리가 아프거나 가슴이 답답하니?”

“가슴이 답답해요.”

“계속 그것을 느끼면서 화난다, 화난다라고 해봐.”

그러자 딸아이가 그렇게 하면서 한 3분을 온몸을 비틀고 난리를 쳤다. 그러더니 바로 조용해지는 것이었다.

“왜 그러니?”

“화가 없어졌어요.”

“그 애를 다시 떠올려보고 어떤 느낌이 또 나는지 봐라.”

“이제 화가 더이상 안나요.”

“그래? 자, 이제 화를 네가 만들었니, 그 아이가 가져다 주었니?”

“내가 만들었어요.”

딸아이는 이제 그 아이를 다시 떠올려도 화가 나지 않게 되자 화란, 자신이 만들었다는 것을 인식하게 된 것이다. 만일 그 아이가 화를 내게 했다면, 다시 그 아이를 떠올렸을 때 화가 나야하는 것이 당연하지만 더 이상 화가 나지 않았던 것이다. 이를 통해 딸아이는 ‘자기 책임론’이라는 것을 인식하게 되었다.

또 한 사례는 게임중독이 심하고 식사를 거부하는 고3생에 대한 것이다. 아이는 비공격적이고 말을 잘 듣는데 특별한 이유없이 이런 문제를 일으킨다고 고등학교 선생님인 엄마가 말했다. 이 아이에 대해서는 전코스의 자기반응관찰법을 진행했다.

아이는 이러한 중독에서 벗어나고 싶는데 벗어나지 못하였으며, 자기가 왜 그러는지도 스스로 알지 못하였다. 그런데 5주정도 자기반응관찰법을 실천하면서 알기 시작했다. 즉, 권위적인 아버지로부터 받는 억눌림과 학교 선생님인 어머니의 교훈적 태도에 저항하는 방법으로 자신도 모르게 나온 행동들이었던 것이다. 그것을 자신이 만들어냈다는 것을 알아차리자 이러한 부정적인 정서와 습관을 직접 다룰 힘이 생겼다. 자신의 증상들에 대한 부정적인 정서를 제거하는 과정에는 혼란에서 떨어져 나와 문제를 밖에서 보는 연습들이 있는데, 그 과정에서 아버지와 어머니에 대한 자신의 부정적인 태도를 보기 시작한 것이다. 자신의 게임중독이나 식사거부가 그러한 연장선에서 나온 대응적 태도라는 것을 알기 시작하자마자 효과는

두드러졌다. 그후 ‘반응관찰법’ 연습을 하루정도 더 하자 이제 정말 빠져나올 수 있겠다는 의지가 생기면서, 게임시간을 스스로 점점 적게 조절하기 시작했다. 식사거부는 바로 없어졌다. 자신의 문제를 처리하겠다는 의도가 생기고 통제가 가능해진 것이었다.

이러한 메커니즘의 기본 원리는 이렇다. 일단의 문제가 생기면 거기에 대한 저항이 생긴다. 그리고 그렇게 저항하는 자신에 또 저항한다. 이때는 저항에 대한 저항을 먼저 다루어야 한다. 예를 들어, 알콜중독인 자신이 싫은 사람이 있다면, 우선 그런 자신을 ‘싫어하는 마음’을 먼저 다룬다. 그러면 이제 알콜중독 자체를 다룰 수 있는 힘이 생기는 것이다. 싫어하는 마음을 다루게 되면 현상황에 대한 수용적 태도가 생기는데 이것을 심리역전 해소라고 한다. 이렇게 되면 그 문제를 가져다주는 원인을 살펴볼 수 있는 여유가 생기는 것이다. 그리고 이 문제는 반응관찰법을 통해 다루게 되고, 원하는 대체상황을 세팅해준다.(끝) 

• 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.

저자 | **헤인 정덕영** | 성균관대 통계학과 졸업. 고려대 대학원 행정학과 졸업. 유니시스 코리아 근무. 아뵤타 마스터이며 성문분석가, 파동음악 ‘살맛터의 파동음악, ‘위싱볼텍스’ 등을 제작. 현재 살맛터 건강 미인 대표.