

	<b>자녀뉴스레터 10호</b> <b>부모가 편안해야 자녀가 편하다</b>	분류번호	2018-보건37호
		발행일	2018.12.07.
		문의전화	063.353.5546

자녀를 키우는 일은 참 어렵습니다. 마음먹은 대로 되지 않고, 겉으로 드러나는 성과가 있는 일도 아닙니다. 그런데 다른 일보다도 유독 자녀 키우는 일에 더 힘들어하는 부모님이 있습니다. 쉽게 화가 나기도 하고, 더 찢찢 매기도 하고, 안절부절 못하기도 합니다. 이미 많은 것을 해주고 있음에도 부족한 부모처럼 느껴지기도 하고, 자신의 노력을 알아주지 못하는 아이가 원망스럽기도 합니다. 이번 뉴스레터에서는 자녀를 대하는 부모님의 마음가짐을 돌아보고, 자녀와의 편안한 관계를 맺는데 도움이 되는 방법을 안내해 드립니다.

## 1 ▶ 자신의 부모님과의 관계를 되돌아보세요.

### ❖ 진호씨 이야기

진호씨는 어린 시절 모범적인 학생이었고 지금은 성실한 아버지입니다. 진호씨의 부모님은 매우 엄격하셔서 진호씨가 작은 실수를 하거나 성적이 조금만 떨어져도 '게으르고 나태하다'고 비난하였습니다. 아버지가 된 진호씨는 자신의 아버지가 본인에게 했던 것처럼 아들이 성실하지 못하다고 느껴지면 엄하게 혼을 내고 다그칩니다. 아들은 점점 위축되고 의욕을 잃어 가지만 그럴수록 진호씨는 아들을 더욱 다그칩니다.

- 부모님이 자신에게 해줬던 대로 자녀를 대하게 되는 경우가 많습니다. 그러나 늘 똑같은 관계가 대물림되는 것은 아닙니다. 우리 부모님은 어땠는지, 나는 지금 어떤지를 고민한다면 자녀와 더 좋은 관계를 맺을 수 있습니다. 다음은 나와 부모님과의 관계를 돌아볼 수 있는 질문입니다.

나는 어린 시절에 부모님과 어떻게 지냈나요?  
 부모님의 모습 중 애써 닮으려 하거나 닮지 않으려 했던 점이 있나요?  
 부모님은 나를 어떻게 훈육했나요?  
 그리고 그 훈육이 지금 내가 부모 역할을 하는데 어떤 영향을 주나요?

## 2 자녀의 주체성을 인정해 주세요.

### ❖ 은정씨 이야기

은정씨는 헌신적인 어머니입니다. 하나밖에 없는 딸에게 늘 좋은 음식을 차려주고, 예쁘게 꾸며주기 위해 최선을 다합니다. 딸은 성적이 좋은 편이라 주위에서 칭찬을 많이 듣는데, 은정씨는 그럴 때면 마치 자신이 칭찬을 받는 듯 뿌듯하고 행복합니다. 그러던 딸이 최근 이기적이라는 이야기를 들었다고 합니다. 은정씨는 자신의 딸에게 그런 평가를 내린 사람이 견딜 수 없을 만큼 밉고, 제대로 처신하지 못해서 그런 말을 듣고 온 딸에게도 화가 납니다.

- 자녀는 부모의 소유물이 아닙니다. 나와는 다른 존재입니다. 그런데 많은 부모님들은 자녀를 자신의 분신처럼 여깁니다. 그래서 자신의 높은 기준을 갖다 대기도 하고, 자신의 뜻대로 움직여주지 않을 때는 쉽게 화가 나기도 합니다. 다음은 자녀를 독립된 인격체로 대하기 위해 가져야 할 마음가짐입니다.

‘내가 낳은 아이지만 나와는 달라.’

‘내 기준에 꼭 들어맞지는 않지만 아이 나름대로 잘 하고 있어.  
얼마든지 기다려줄 수 있어.’

‘내 생각과 다르지만 아이의 생각도 일리가 있어.’

## 3 완벽한 부모가 되려는 욕심을 버리세요.

- 세상 어디에도 완벽한 부모는 없습니다. 스스로 부족한 부모가 아닌가하는 조바심이 들면 불안해집니다. 자녀에게 과도하게 미안한 마음이 들기도 하고, 자녀의 작은 실수도 지켜보기가 어려워지기도 합니다. 스스로에게 다음과 같이 말해보세요.

‘내가 ~한 점은 좀 부족하지.’

‘그래도 ~한 노력을 하고 있으니 이만하면 괜찮아. 잘 하고 있어.’

- ❖ 자식은 부모의 거울이라는 말이 있습니다. 부모님이 편안하고 즐거운 마음으로 자녀를 대한다면 자녀와의 관계가 더욱 좋아지고 아이들도 더 행복한 생활을 할 수 있습니다.

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 “자녀 사랑하기” 10호이며, 총 10회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.

