

# 자녀의 정신건강을 위한 부모의 역할

김 용 서  
전국한의원 원장  
www.youthclinic.cd.kr

## 1 부모는 알아야한다

부모의 역할은 무엇이지요?  
부모는 무엇을 해야 되나요?  
부모 노릇을 어떻게 해야 합니까?  
도대체 아이를 어떻게 키워야 하나요?  
내가 부모 노릇을 제대로 못해서 우리  
아이가 이러는 것은 아닌가요?  
자녀를 가진 부모들의 한결같은 난제입  
니다

사람은 이 세상에 태어나서 죽을 때까지  
여러 단계의 발달을 거칩니다.

부모 밑에서 부모의 보호를 받으며 지내  
는 단계

결혼을 해서 자녀를 지르며 부모를 모시  
며 사는 단계

부모를 여의고 자녀들과 함께 하는 단계  
로 발달합니다

이중 부모로서 자녀를 키우는 경우에 해  
당되는 것이 가장 힘들 것입니다

옛말에 “무자식이 상팔자”란 말이 있습

니다

괜한 말이 아니리라 봅니다

그러나 부모로서 자녀를 키운다는 것은  
가장 즐겁고 보람 있는 일 일 것입니다.

잘만 한다면 말입니다.

잘하기 위해서는 부모들의 노력이 필요  
합니다.

인내와 사랑으로 시간과 정성을 투자해  
야 합니다.

나름대로의 기술이 필요합니다.

대가족 사회에서는 집안 어른들의 경험이  
자녀를 키우는데 많은 도움을 주었습니다.

그러나 지금의 핵가족 사회에서는 양육  
의 기술이 자녀를 키우는데 꼭 필요합니다.

모르면 배워서라도 익혀서 자녀교육에  
활용해야 합니다.

부모자신의 생각만으로는 부족합니다.

부모자신보다 더 나은 자녀로 키우기를  
원한다면 양육의 기술을 알아보는 것이 좋

습니다.

가깝게는 경험이 많은 어른이나 가족 친지의 조언이 있고 자녀를 키우는 것에 관련된 책이나 잡지, 강연회, 연수회 등을 통해 알아보면 될 것입니다.

더 나아가서는 소아청소년 전문가와 상의하는 것도 좋겠지요.

## 2 양육 기술이 왜 필요한가?

사람은 내적 요인과 외적 요인의 자극을 받으며 인간의 생존에 필요한 기능을 습득하고 주위환경에 적응해 나가면서 발달하는 것입니다.

내적 요인은 먹고 숨쉬고 배설하는 인간의 육체적 여건을 말하는 것이고,

외적 요인은 시간·공간·장소·방위·대인관계 등의 환경적 요인을 말하는 것입니다.

부모가 발달 단계에 따라 내적 외적 여건에 맞는 적절한 양육 기술을 사용한다면 자녀들의 잠재력을 최대한 발휘하도록 도울 수 있을 것입니다.

아이가 성장하는 때 단계마다, 부모는 아이의 신체적, 정서적, 그리고 지적인 욕구에 관심을 가져야 합니다. 모든 아이들은 각자의 독특한 욕구가 있게 마련입니다.

양육 기술은 자녀들의 신체적 욕구, 정서적 욕구, 지적인 욕구를 충족시키는데 도움을 줄 것입니다.

## 3 아이들의 신체적 욕구를 알아보시다.

균형 있고 충분한 영양분을 필요로 합니다. 안식처가 제공되어야 합니다. 편안한 집

과 의복을 필요로 합니다.

안전이 보장되어야 합니다. 안전벨트의 착용은 물론이고, 약물이나 독극물이 어린이의 손에 닿지 않게 해주며, 교통신호에 대한 교육, 자전거 타기나 수영하는데 필요한 규칙들을 가르쳐 주는 것이 부모의 할 일입니다.

편안한 잠과 충분한 운동은 아이의 신체적, 정신적 건강을 위해 필수적입니다.

정기적인 신체적 검사, 예방주사, 시력과 청력검사를 위해 규칙적으로 병원을 데리고 다니는 것과 같은 의학적 배려가 필요 합니다.

## 4 자녀의 정서적 욕구 또한 중요합니다.

보통의 부모라면, 자녀의 신체적인 욕구는 어느 정도 충족시켜주고 있을 것입니다. 하지만, 부모 자신의 틀에 아이들을 짜 맞추려는 부모들은 아이들의 정서적인 부분을 간과하기 쉽습니다.

자주 당신의 사랑을 표현해 주십시오. 껴안아 주고, 노래해 주고, 웃어 주고, 간단한 게임을 해주는 것은 어린 자녀에게 자연스럽게 부모의 사랑을 전달해 줄 것입니다. 당신의 아이가 크게 되면, 시간을 같이 보내 주고 이야기를 들어주고 아이의 활동에 같이 참여함으로써 당신의 사랑을 보여줄 수 있습니다.

자녀의 성취를 칭찬해 주고, 취약했던 부분에서의 작은 발전도 격려해 주십시오. 단점은 강조하지 마십시오. 그래서 아이로 하여금 자신이 부모에게 인정받고 받아들여지고 있다는 느낌을 갖도록 해주십시오.

안정감을 가지게 해주십시오. 아이들은 부모의 사랑에 대한 확신을 필요로 합니다. 다리 밑에 내다 버린다는 식의 협박을 해서는 결코 안됩니다. 아이를 남에게 맡기는 경우, 가능한 아이가 좋아하는 사람에게 맡기고, 당신이 언제 돌아온다는 것을 아이가 알게 해주십시오.

아이들은 칭찬을 먹고 자랍니다. 말로 할 수도 있겠고 등을 토닥여 주거나 머리를 쓰다듬어 주는 것일 수도 있습니다. 당신이 자녀를 칭찬할 때, 아이들은 더욱 노력하게 될 것입니다. 아이들이 행한 결과가 성공적이지 못할지라도, 그들의 “노력”을 칭찬해주는 것이 좋습니다. 그렇게 함으로써 아이들은 새로운 일이나 과제를 시작하는 것을 두려워하지 않게 됩니다.

**5. 자녀의 지능 발육을 위해 지적인 욕구를 자극해야 합니다.**

자녀와 대화를 많이 나누십시오. 태어나자마자 바로 이야기를 시작하십시오. 자녀가 성장해감에 따라 당신이 보는 것, 당신이 하는 것, 그리고 왜 그렇게 하는지 등등에 대해 설명해 주십시오.

자녀가 질문을 하도록 격려하십시오. 모르거나 곤란한 것을 물어보면 어떻게 하나요? 현 시점에서 당신이 할 수 있는 최선의 답을 해주면 됩니다. 모르는 것은 모른다고 솔직하게 말하는 것도 괜찮습니다.

교육에 직접 참여하십시오. 아이의 선생님을 만나고 무엇을 배우고 있는지를 알아보십시오. 가능하다면 자녀의 활동에 부모가 자원 봉사를 하는 것도 좋습니다. 박물관,

도서관, 동물원 등에 같이 가 주는 것이 좋습니다. 자녀가 잘 이해하지 못하는 숙제에 대해서 설명해 주십시오. 자녀의 학교생활에 어떤 문제가 있다면, 전문적인 도움이 필요한지 여부도 생각해 보십시오.

창조성을 격려하십시오. 자녀가 예술적 재질을 가지고 있다고 생각하십시오. 자녀의 옷과 집안이 더럽혀지는 것을 염려하기 보다는, 아이가 자유롭게 물감, 크레용, 진흙의 세계를 탐구하도록 허용해 주십시오. 리듬악기나 장난감 피리 등을 선물해서 음악에 대한 관심을 자극해 보십시오. 물론 라디오나 오디오를 통해 다양한 음악을 들려주는 것도 필요합니다.

학습보조도구를 충분히 제공해 주십시오. 자녀의 나이에 따라, 블록, 퍼즐, 모형, 지구본, 책 등을 적절하게 선택하십시오. 당신의 상상력을 동원한다면 일상생활에서의 물건들, 즉 숟가락, 빨대, 우유팩, 종이상자 등도 훌륭한 학습 교구가 될 수 있습니다. 돈도 절약되는 것은 물론입니다.

**6. 자녀가 바른 행동을 하도록 훈육하십시오.**

아이들은 항상 부모가 원하는 대로만 행동하지는 않습니다. 훈육이란 부모가 자녀에게 어떤 규칙을 어떻게 가르쳐야 하는지, 그리고 규칙이 지켜지지 않았을 때 부모는 무엇을 해야 하는지에 대한 것입니다. 훈육은 처벌이 아니라 가르침입니다. 규칙 지키기를 가르치는 것은 자녀를 안전하게 지켜주며, 자녀로 하여금 옳고 그른 것의 차이점을 배울 수 있도록 도와줍니다.

아이에게 훈육을 하기 이전에, 부모 각자가 자녀를 어떻게 훈육하고 규칙을 어떻게 세우기를 원하는지에 대해 서로 대화해야 합니다.

부모로서 자녀에게 기대하고 요구하고 있는 것이 과연 합리적인가를 다시 생각해보십시오.

사랑으로 훈육하십시오. 규칙은 무엇이고 왜 규칙을 지키는 것이 중요한지를 이해시켜 주십시오. 훈육에는 일관성이 중요합니다. 내일 금지할 일은 오늘 허용되어서는 안됩니다. 부정적인 것("하지 마라")보다는 긍정적 방식("이렇게 해라")이 도움이 됩니다. 때리는 것은 피하십시오.

사회생활에 필요한 기술을 가르치십시오. 좋은 매너, 콩 한쪽도 나누어 먹는 태도, 남의 말을 경청하는 것, 다른 사람의 욕구도 존중해 주는 것, 이러한 것들은 아이들이 건강하게 자라기 위해 중요한 것들입니다. 다른 사람을 돕는 것은 자녀들이 스스로에 대해 긍정적으로 느낄 수 있게 해 줍니다.

독립심을 키워 주십시오. 아이들은 자신이 스스로 깨달았을 때 그것들을 더욱 잘 기억합니다. 아이의 나이와 경험에 적합한 부모의 지도 아래 스스로 새로운 일을 시도할 수 있도록 허용해 주십시오.

좌절을 극복하도록 도와주십시오. 좌절 받았을 때 느끼는 감정은 잘못된 것이 아니라는 것, 그러나 소리내어 울거나 물건을 부수는 행동은 감정을 표현하는 좋은 방법이 아니라는 것을 가르쳐 주십시오. 대신에, 이러한 감정을 말로 표현할 수 있도록

격려해 주십시오.

### 7. 대화는 효율적인 부모 노릇하기의 열쇠입니다.

자녀와 함께 경험과 느낌에 대해 토의하십시오. 개방적 자세로 잘잘못을 따지려 하지 말고 건설적인 반응을 보이려고 노력하십시오. 이렇게 하면, 아이들은 부모를 믿고 자신들의 두려움, 공상, 계획, 그리고 꿈에 대해 부모와 이야기하게 됩니다.

당신의 생각을 설명해 주십시오. 자녀와 관련된 규칙을 왜 만들었는지 그 이유를 설명해 주십시오. 부모와 자녀 사이에 의견이 다르다면, 아이의 입장에서 견해를 청취해 보십시오.

당신의 자녀가 다른 아이와 다투었을 때는 가능한 객관적이 되십시오. 주의 깊게 양쪽의 이야기를 끝까지 들어보십시오. 당신의 아이가 옳다(혹은 잘못했다)는 식으로 자동적으로 생각하지 마십시오. 양쪽이 다 받아들일 수 있는 해결책을 아이들이 스스로 찾도록 도와주십시오.

### 8. 부모 스스로 자녀를 위한 좋은 역할 모델이 되십시오.

아이들은 흉내를 내어가면서 세상을 배워갑니다. "내 아이가 커서 이런 사람이 되었으면 좋겠다"는 생각이 있다면, 부모 자신들이 그러한 종류의 사람이 되도록 노력하십시오.

당신이 사랑을 보여주면, 아이도 부모를 사랑하게 될 것입니다.

당신이 아이를 존중해 준다면, 아이도 당

## 한방과 건강

신을 존경하게 됩니다.

당신이 스스로의 자율성을 보여준다면, 자녀도 자율적이 됩니다.

당신이 남을 친절하고 공정하게 대한다면, 아이도 그렇게 따라갑니다.

당신이 남의 이야기를 경청하고 도와주는 모습을 보이면, 자녀도 그런 사람이 됩니다.

일이 꼬여갈 때 침착한 모습을 보여주면, 자녀도 침착한 사람으로 성장하게 됩니다.

당신이 문제를 부정적 태도(“아이쿠, 이제 어떻게 한담?”) 대신에 긍정적 태도(“나는 할 수 있다”)로 해결해 나간다면, 당신의 자녀 역시 똑같은 태도를 배우게 될 것입니다. ☺

