



## ‘행복의 과잉’은 아이를 ‘무력화’시킨다

없어서가 아니라 많아서, 넘쳐서 문제가 되는 세상이다. 하지만 아이를 소신 있고 건강하게 키우기 위해서는 비움의 미학이 필요하다.

아이에 대한 관심과 간섭은 갓 태어난, 막 걸기 시작한, 어린이집에 다니는 아이들에 대한 걱정을 끊지 못하고 옆에서 모든 것을 다 해주고 싶어한다. 이러한 엄마의 마음은 내 아이가 속상해하는 것을 보지 못하고, 늘 행복한 감정만 느끼게 하고픈 욕구로 나타난다.

아이들의 감정을 살핀다는 이유로 끊임없이 감시하고, 아이가 다른 아이와 어울리지 못하지는 않을까, 상처받지 않을까 살피며 아이 주변을 서성이고, 내 아이에게 일어나는 소소한 일에 대해 예민하게 반응한다.

많은 엄마들이 아이가 행복하고 건강하게 자라길 바라지만, 언제나 그럴 수는 없다. 이런 자세는 아이가 적절한 좌절을 통해 얻을 수 있는 마음의 힘을 빼앗을 뿐이다.



부정적인 감정을 느끼는 순간에도 아이는 성장할 수 있다. 힘든 일을 경험하는 것 자체가 아이의 자긍심과 자존감을 높일 수 있기 때문이다. 처음에는 힘들고 괴롭지만 이것을 이겨내고 노력하는 과정에서 인내심과 성취감, 자신감을 키울 수 있고, 세상을 더 배우고 나아가며 다시 역경이 찾아올 때 견뎌내고자 하는 의지가 생겨난다.

문제는 아이가 속상해 하면 아이보다 엄마가 더 그 상황을 참지 못한다는 것이다. 맞난 간식을 사주고, TV를 보여주거나 장난감을 사주며 행복한 감정을 억지로 느끼게 한다. 이런 환경에서 자란 아이는 속상한 감정을 스스로 극복하거나 해결하는 방법을 찾지 못한다.

처음엔 기분이 나빠도 시간이 흐르다 보면 저절로 나아지거나 사라진다는 등 감정의 속성을 경험하지 못하고, 자연히 조금만 기분이 나쁘거나 컨디션이 좋지 않으면 그 상태를 견디지 못하게 된다. 감정을 다스리고 조절하는 능력이 떨어지는 것.

항상 부모에게 의존하며 자란 아이는 성인이 되어서도 타인의 입장을 고려하지 않고, 상대의 감정 상태에 대한 공감 능력이 떨어지는 등 사회생활에도 문제가 생긴다.

아이가 힘들어 하더라도 엄마가 나서야 한다는 생각은 잠시 접어 두자. 아이가 속상해 할 때는 “네가 무척 속상하구나(또는 슬프구나!)” 라는 말로 공감



해주고, “친구들이 놀아주지 않아서 그렇지? 엄마도 속상할 것 같아. 네가 속상해 하니 엄마도 마음이 아파!” 라고 이해해준다.

다음으로 “네가 무엇 때문에 속상한지 잘 생각해봐!”, “친구들이 왜 안 놀아준다고 생각해?” 라고 성찰할 기회를 준 뒤, “어떻게 하면 친구들이 놀아줄까?”, “좋은 방법을 생각해보자.” 는 식으로 문제 해결을 돕는 것으로 충분하다.

아이를 방치하라는 것이 아니라 아이를 잘 지켜보고 파악하되, 아이가 도움을 요청하거나 아이 혼자 감당하기 어려운 정도의 상태라고 판단될 때 개입해도 늦지 않다는 것이다.

아이가 한 사람의 어른이 되기까지 겪는 좌절과 스트레스는 피할 수 없다. 이 과정을 잘 견뎌내야 아이가 더 단단해지고, 건강하게 자란다.

사진=shutterstock

www.unicaresurgery.com

애나하임

쾌적한 병원시설에서 만족한 의료시술을 경험하십시오.

# UNICARE SURGERY CENTER

유니케어 수술센터  
Tennis Elbow 시술센터



- 테니스엘보우 시술 • 관절수술/골절수술/척추수술
- 각종 통증수술

- ▶ UNICARE SURGERY CENTER
- ▶ Orthopedic/Podiatry/Plastic/Hand & General Surgery
- ▶ 줄기세포(Stem Cell), 자가혈청치료(PRP)
- ▶ 각종 수술 상담

미국보드 전문의와 최신 의료장비와  
진료시스템으로 정확한 진단, 시술을 해드립니다.

각종 PPO보험/교통사고, 직장상해보험/메디케어 취급, 여행자보험, 기독의료상조



UNICARE  
SURGERY CENTER

714-332-5000

1741 W. Romneva Dr. #B, Anaheim, CA 92801