

# 자녀에 안 좋은 선의의 거짓말 6가지

거의 모든 부모는 아이에게 작은 거짓말을 한다. 선의의 거짓말은 대개 아이를 보호하거나 바른 행동을 유도하기 위해 사용되지만 오히려 아이의 건강, 행복, 인간관계, 성공에 부정적인 영향을 주기도 한다. 때로는 부모가 자신의 성장 과정에서 들었던 말을 그대로 반복하기도 한다.

심리학자들이 지적하는 자녀의 성공을 방해할 수 있는 부모의 거짓말 6가지다.

### ■ '마음만 먹으면 뭐든 할 수 있어'

이 말은 아이들에게 열심히 노력하고 꿈을 좇으라는 격려로 자주 쓰인다. 그러나 '무엇이든 가능하다'는 메시지는 오히려 역효과를 낼 수 있다. 아이들은 결과가 좋지 않을 때 스스로를 탓하거나, 노력한 만큼 보상이 따르지 않을 때 좌절감을 느낄 수 있다.

더 현실적인 접근이 필요하다. 성공의 정의를 새롭게 알려주는 것이 좋다. 목표를 달성하는 것만이 성공이 아니라, 시도할 용기를 내는 것 자체가 의미 있는 성공임을 가르쳐야 한다.

### ■ '이기적으로 굴면 안 돼'

'이기적'이라는 단어는 대체로 부정적인 뉘앙스를 지닌다. 흔히 나쁜 예절, 무례함, 자기중심성과 함께 언급되기 때문이다. 그러나 이기심이 항상 나쁜 것은 아니다.

때로는 자신을 우선시하는 태도가 건강하다. 친구와 장난감을 나누지 않는 것은 이기적인 행동일 수 있지만, 피곤할 때 약속을 미루는 것은 자기 돌봄이다. 심리학에서는 이를 '건강한 이기심'이라고 부르며, 이는 자존감과 웰빙을 높이고 아이가 잘 성장하도록 돕는다.

### ■ '긍정적으로 생각해야지'

아이의 슬픔이나 속상한 마음을 덜어주기 위해 부모는 종종 이렇게 말한다. 긍정적인 태도가 불안 줄이는데 도움이 될 수는 있지만, 모든 문제를 해결해주지는 않는다.

항상 밝게만 생각하라는 말은 아이의 부정적인 감정을 무효화하고, 힘든 감정을 숨기거나 가장해야 한다는 잘못된

메시지를 줄 수 있다.

"괜찮지 않아도 괜찮다"는 말이 오히려 정적이다. 인생은 때때로 힘들 수 있다는 점을 인정하고, 어떤 어려움이든 함께 이겨낼 수 있다고 알려주는 것이 아이의 감정 회복력을 키운다.

### ■ '혼자서 다 할 수 있어야지!'

독립적인 아이로 키우고 싶은 마음에서 나오는 말이지만, 이는 도움을 요청하거나 타인에게 의지하는 것을 부정적으로 여기는 신념을 심어줄 수 있다.

나이에 맞는 독립성을 키우는 동시에, 필요할 때 도움을 요청하는 것은 약함이 아니라 건강한 소용임을 알려야 한다. 이렇게 자란 아이는 성인이 되어도 관계를 잘 맺고, 문제를 협력적으로 해결할 수 있다.

### ■ '어른들은 울지 않아'

우리 사회는 종종 슬픔이나 눈물을 미성숙하거나 약점으로 취급한다. 이런 말을 들은 아이는 슬픔, 두려움, 분노 같은 감정을 부끄러움이나 죄책감과 연결시키기 쉽다.

감정을 억누르다 보면 오히려 회피, 자기비판, 완벽주의 같은 방어 기제가 생기며, 이는 올바른 판단을 방해한다. 부모가 눈물을 환영하지 않았더라도, 내 아이에게는 울어도 괜찮다고 알려줘야 한다.

### ■ '정직이 항상 최선이야'

정직은 중요한 가치지만, 상황에 따라 하얀 거짓말이 필요할 때도 있다. 예를 들어 가족 중 누군가 어색한 선물을 주거나 요리를 못하는 데도 식사를 대접한다면, 그 마음을 존중하기 위해 "맛있다"고 말하는 것이 괜찮다.

아이에게 이런 차이를 설명하고, 왜 어떤 경우에는 하얀 거짓말이 허용되는지 알려주자. 이는 오히려 아이가 정직함의 가치를 더 잘 이해하고 신뢰를 쌓는데 도움이 된다.

부모의 말 한마디가 아이의 세계관을 만든다. 작은 거짓말 대신 진솔한 메시지와 현실적인 격려를 전하는 것이 아이가 건강하고 성공적으로 성장하는 밑거름이 된다.

## 골 프

**골프레슨, 맞춤클럽, 클럽피팅  
스윙분석, 그립교환, 클럽수리**

**골프를 제대로 배우는 곳! 눈에 띄는 실력향상!**

**무료**

\* 원포인트 레슨  
\* 받아보고 결정하세요!  
\* 클럽 점검!

### 빅 이벤트 한정

**맞춤 드라이버 \$199**

**아이언 세트 \$599**

숨겨진 **20야드**를 찾아드립니다  
중고 피팅 드라이버 판매

**29년 전통의 휘텍골프**

714.859.3397 / 213.327.4080  
8225 Commonwealth Ave.  
Buena Park, CA 90621  
Fitecgolf.com



**스마일 한의원**  
Smile  
Acupuncture

<각종보험>

클레버케어, 에스티바  
시그나

## 정통 한방 치료

차별화된 진료, 체질 맞춤 한방요법으로  
만성 질환에서 벗어나세요!

- 양한방 협진 진료 (Integrative Health)
- 정확한 체질진단 / 처방약
- 인공수정 전후 관리
- 불임치료
- Cosmetic Acupuncture (마이크로 니들링)
- 다이어트 / 디톡스
- 무료 인바디 상담 \*8월 31일까지



한의학 박사 대표원장 김현정  
Dr. Hyun Jung Kim, L.Ac., DACM

전화/문자 714.722.8774

1321 N. Harbor Blvd. Ste 205 Fullerton, CA 92835  
Healing By Nature | www.SmileACU.com



웹사이트 QR코드

# A' DENTISTRY



<각종보험>

Anthem AARP Medicare Advantage  
Guardian Humana  
Clever Care aetna  
DELTA DENTAL

입소문으로 왔다가

선택!  
좋아요!  
추천!

까지 하고 가는  
당신의 미소를  
찾을 수 있는 기회

- ✔ 임플란트, 치주질환
- ✔ 신경치료, 사랑니 발치
- ✔ 나에게 **꼭 맞는 틀니**가 있는 곳!  
(틀니수리 1-2시간안에 가능)
- ✔ 각종 모든 치과 진료, 자체 랩보유





Dr. James Jun  
Tufts Dental School  
Periodontist



Dr. John Lee 원장  
Tufts Dental School

무료상담, 예약전화

A' DENTISTRY

JOHN LEE, DMD

# T.714.449.1686

536 W. Commonwealth Ave. #A, Fullerton, CA 92832

