

# 부모와 자녀, 소통의 3채널

가족의 소중함과 행복을 느낄 수 있는 가정의 달 5월이다.  
하지만 상당수 가정은 평범한 일상 속에서 가족 간의 소통이  
단절된 시간을 보내곤 한다. 그럴 때는 일단 대화부터 시작해보자.  
소통의 3채널을 숙지하고 대화에 임한다면 금상첨화다.

글. 임영주(부모교육전문가)

- 저서 <부모와 아이 중 한 사람은 어른이어야 한다>, <하루 5분 엄마의 말습관> 외 다수
- KBS <아침마당> EBS <부모>외 다수 출연
- 네이버 TV <임영주 TV>
- 유튜브 <임영주부모교육 TV>

아이의 달라진 눈빛, 태도, 표정... 받아들여지지 않습니다.  
조그만 잔소리에도 못 견뎌 날뛰는 아이와  
매일 전쟁터처럼 싸우느라 요즘 정신이 없었습니다.  
다행히 박사님 강의 듣고 아이가 성장 과정 중에 있다는 걸  
인정하고 아이의 행동을 받아들이게 되었지만....  
마음 잡고 '어른 부모'가 되고 싶은데  
"알았다고!!!!알았어!!!!!!그만해!!!!" 하는  
아이의 말을 들으면 다시 한없이 무너지네요.  
저 어떻게 하면 좋을까요?

<부모와 아이 중 한 사람은 어른이어야 한다> 강연을 들은  
엄마가 상담 글을 보내왔다. 말줄임표(...)에 들어갈 행간의  
사연과 글로 다 표현하지 못하는 부모의 마음이 보여 먹먹  
해졌다. 너무도 사랑하는 내 아이, 잘 키우고 싶은데 아이  
는 스퀴시 불처럼 튀기다 못해 이리저리 날뛰는 반응을 보  
이니 부모는 어쩔 줄 모른다. 아이는 마치 “이래도 견딜 거  
야?”하며 부모의 인내를 시험하는 듯하다. 아무리 <부모교  
육> 강의를 듣고, 육아서를 읽고 실천하려 한들 속수무책  
일 때가 많다.

도대체 왜 그럴까? 아이가 잘 되라고 하는 부모 말대로 하  
면 좋을 텐데 왜 말을 안 들을까? 무탈하게 잘 크던 아이였  
는데 왜 이리 변했을까? 각 가정마다 아이 잘 키우고 싶은  
부모와 스스로 크느라 애쓰는 아이들의 육아 전쟁이 끊이  
지 않는다. 부모는 ‘나 클 땐 안 그랬는데’ 하는 생각이 들  
다가도 우리 부모 역시 힘드셨겠다고 생각하면 울컥해진  
다. 부모 노릇은 세대 불문하고 고단하긴 마찬가지였나 보  
다. 우리 부모님 세대도 이런 말씀을 했다.  
“너 키운 거 책으로 쓰면 몇 권은 된다.”

중학생 자녀를 둔 엄마가 선생님의 전화를 받고 학교에 갔  
다. 아이 화장이 너무 진해서 주의하라고 했는데도 고쳐지  
지 않는다는 것이다. 워킹맘인 엄마는 아이가 등교하는 모  
습을 못 봤으니 화장하는 줄도 몰랐다고 했다. 선생님 말씀  
을 듣는 순간 먹고 사느라 아이 제대로 못 챙긴 것 같아 부  
끄럽기도 하고 눈물도 나고, 화도 난다고 했다. 그날 저녁  
엄마는 아이에게 어떻게 했을까? 사실 아이에게 문제가 생  
기면 부모는 복잡해진다. 그 엄마는 솔직하게 접근하기로  
하고 이렇게 말문을 열었다고 했다.

“○○아, 엄마가 오늘 학교에 갔었어.”

아이의 그 말을 듣자마자 방어적 자세를 취했다고 했다. 당  
연하다. 인간에게는 자기를 보호하려는 방어 본능이 있기  
때문이다. 특히 아이들은 불리할 때 회피, 변명, 공격으로  
자신을 보호하려고 한다. 아이는 “다른 애들도 화장하는데  
선생님이 나한테만 뭐라 했다고?”하며 격하게 반응했다.  
적반하장식 아이의 태도에 화가 났지만, 엄마는 화 대신 다  
른 선택을 했다. 그동안 알고도 실천하지 못했던 공감의 말  
을 ‘너를 이해해’라는 마음을 담아서 한 것이다.  
“그랬구나.”

정말 놀라운 효과가 있었다. 사납게 대들던 아이의 눈빛이  
달라졌다. ‘네 입장이 되어볼게’라는 태도로 엄마는 왜 그  
렇게 진하게 화장했는지도 물어봤다. 아이는 평평 울면서  
“얼굴이 까만 게 싫어”라고 했다. 아이는 하얀 얼굴이 로망  
이었던 것이었다. 그동안 부모에게는 이런 속마음을 말하  
지 못했던 것이다. 혼날까봐, 부모님 속상해할까봐.

아이의 이후로 어떻게 했을까? 우리가 짐작한 대로다. 화  
장은 했지만 ‘진하게’가 아니라 ‘열게’ 했다. 만약 “화장을  
왜 귀신같이 허영게 하나. 화장한다고 얼굴이 하얗게 되냐.  
엄마가 그런 일로 불러 다니면 기분이 어떨겠냐?”하는 식

으로 말했다면 결과가 어땠을까. 부모는 아이에게 늘 최선  
을 다해 아이를 위한 말을 한다. 혹시 옳은 내용을 기분 나  
쁘게 말했다면 그건 잔소리로 전달될 뿐이다.

소통에는 3가지 채널이 있다. 내용, 청각, 시각이다. 옳은  
내용을 말하는 부모의 모습을 떠올려보자. 그리고 어떤 표  
정과 목소리로 말하는지. 만약 아이가 “알았다고!! 알았어!!  
그만해!!”라고 한다면 ‘네가 알아서 하면 잔소리하라고 해  
도 안 해’라는 생각이 치밀어도 “알았어, 그만할게”라고 멈  
출 수 있는 사람이 바로 부모다.

부모는 아이에게 할 말이 많다. 물론 할 말은 해야 한다. 다  
만, 말을 듣는(청각) 아이 입장이 되어 내용과 표정(시각),  
목소리(청각)를 가다듬어야 한다. 여기까지가 부모의 몫이  
다. 나머지는 아이에게 맡겨야 한다. 당장은 튕겨 나갈 듯  
대들고 반항하지만 아이도 이내 부모의 마음을 알아차린  
다. 금방 알아듣는 것 같지 않아 화나고 애타지만 아이들은  
잘 듣고 있다. 그러니 마음과 표정, 목소리를 가다듬어 말  
하고 기다려보자. 알아들었을 것이라는 믿음으로 말이다.  
믿는 만큼 자란다는 말도 믿어야 한다. 아이들도 우리처럼  
잘 자라 어른이 될 것이다. 부모가 스스로에게 이런 말로  
안심시켜 준다면 효과가 더 클 것이다.  
‘최선을 다했으니 믿고 기다려 보자.’

부모는 자신의 말을 듣는 아이 입장이 되어  
내용과 표정, 목소리를 가다듬어야 한다.  
나머지는 아이에게 맡겨야 한다.

