

엄마,
모두 우리
얘기네요



안양시립중앙도서관



GM038544

안양시

06

0

제 1 부

제1장 속마음 따로 겉마음 따로
-걸림돌-

제2장 한숨이 아니고 반숨이에요
-반영적 경청-

제3장 말을하니 해결됐네, 재미있네
-나전달법-

제4장 세대차이
-욕구갈등 가치충돌-

제 2 부

다시 태어난 엄마

표지그림 : 김계희

(사회복지사업소 한지그림공예 감사)

엄마, 모두 우리 얘기네요



3844

안양시

꿈나무를 키운다는 사명감으로

거리의 아스팔트에 뒹구는 낙엽을 밟으며, 옷깃을 여미는 행인의 모습에서 다가온 겨울을 느낍니다.

급속한 경제 성장을 일구려고 달려오던 우리나라는 성공의 문턱에서, 최대의 경제난국을 맞아 우리의 나아갈 바를 찾아야 할 어려운 시점에 있습니다.

어려운 때일수록 신뢰와 사랑으로 힘을 모아야 위기를 기회로 변화시킬수 있다고 생각합니다.

사회를 변화, 발전시키는 것은 좋은 가정에서 출발해야 하므로, 자라나는 꿈나무들에게 보탬이 되는 부모의 역할은 절대적으로 소중합니다.

자녀교육을 성공적으로 이끌기 위해서는 자녀들과 사랑의 신뢰관계를 유지하는 것이 선결과제라고 판단하여, 그동안 안양시에서는 한국심리상담소의 강사님을 모시고 어머니들에게 쉬워 보이면서도 가장 어려운 과제인 ‘효과적인부모역할교육’을 실시하여 부모의 사랑과 지도가 효과적으로 자녀들에게 전달되어 건강하고 행복한 가정을 이루고, 나아가 우리사회의 발전에 이바지할 수 있는 바람직한 부모의 모델을 정립하도록 힘써 왔습니다.

내 자녀를 남의 자식보다 우월하게 키우고 싶은 욕심으로 아이에게 강압적으로 대처하게 될 가능성이 많습니다. 이에 자녀들은 반항심을 느끼고 이탈할 수도 있습니다. 그러나, 효과적인 대화기법을 습득한 어머니들은 현명하게 자녀들을 이끌고 바른 성장을 도울 수 있습니다.

그동안 교육을 받으므로써 터득한 지혜와 슬기로우므로 부모와 자식간의 갈등, 학교나 일상생활에서 오는 자녀와의 심각한 고민들을 사랑의 대화로 해결했던 따뜻한 이야기 84편의 글을 모았습니다.

이 한권의 책으로 사랑의 결정체인 모성애를 지혜로운 대화로 성공시키는 어머니의 힘을 느끼고 배워서 가족들과 기쁨을 나누고, 더불어 이웃과 아름다운 삶을 영위할 수 있는 어머니가 되어 주셨으면 합니다.

사례집을 만들기까지 수고해 주신 옥숙정 강사님과 편집에 참여해 주신 어머니들에게 진심으로 감사의 말씀을 드리며, 늘 사랑이 넘치는 가정이 되시기를 기원합니다.

1997. 12.

안 양 시 장

◇ 시

감자를 캐면서

김 대 규

(시인 : 예총안양지부장)

하루종일 감자를 캐다.
 어른들이
 쌓여진 감자더미에 흡족하는 동안
 아이들은 앞질러 가며
 감자포기만 쑥쑥 뽑아 올렸다.

학교에서 늦게 돌아온 막내는
 어른들이 캐나간 자리마다
 더깊이 파헤쳐 보면서
 어른들의 一失을 찾아내려고 애쓴다.

그건 태반은 호기심이고
 나머지는 견해차이지만
 그 나머지가 중요하다.

잘되던 일이 끝에서 허물어지는
 그 나머지가 문제다

나도 경험이 있어서 알지만
그걸 꾸짖거나 일부러 시켜서도 안된다.
적어도 원만한 아버지라면
아이들의 得意 하나를 위해
몇 개의 실수를 숨겨 놓아야 한다.

그 애가 빈손으로
저녁 식탁에 앉을 때
그의 全生은 이미 놀랍지 못한 것이
되고 만다.

자식들을 오해하게 되는 것이
부모들의 마지막 슬픔이라면
지상의 모든 감자밭을
다파헤쳐 보기 전까지는
하나의 아이가
올바로 자라나지 못할 것이다.

목 차

- ◆ 책머리에
- ◆ 시
- ◆ 편집후기

제 1 부

제1장 속마음 따로 걸마음 따로

- 17 ◆ 너만 청소하니
- 19 ◆ 거봐요! 쭈그러졌잖아요
- 21 ◆ 실패는 성공의 어머니
- 23 ◆ 엄마 정말 그래도 돼요
- 25 ◆ 상엽이가 바보같아
- 26 ◆ 소풍가는 날
- 28 ◆ 너 정말 피아노 치기 싫구나
- 28 ◆ 지나친 겸손
- 31 ◆ 민지가 고맙다고 얘기 했어요
- 33 ◆ 미희의 즐거운 비명
- 36 ◆ 뱀과 지네
- 37 ◆ 어머야! 그렇게 말해 주니 고맙구나
- 39 ◆ 싫으면 돈 주세요
- 41 ◆ 속마음 따로 걸마음 따로

제2장 한숨이 아니고 반숨이에요

- 45 ◆ 재문이 오줌싸던날
- 47 ◆ 개는 사람을 안 물어
- 49 ◆ 엄마, 빨리 미용실 가요
- 51 ◆ 아빠는 치과의사
- 52 ◆ 엄마! 이렇게 하면 되겠어요
- 54 ◆ 그쪽 팔이 아니잖아
- 56 ◆ 그쪽에는 전화도 없니?
- 58 ◆ 국진이 데리고 가요
- 59 ◆ 무엇이 그렇게 화가 났니?
- 61 ◆ 우리애는 안 순한가 뭐
- 64 ◆ 그냥 먹어 줄게요
- 66 ◆ 엄마는 깜빡이
- 69 ◆ 엄마, 아줌마는 교육도 제대로 못 시키나 봐
- 71 ◆ 여기 떼찌해
- 72 ◆ 코끼리가 무척 불쌍했어
- 73 ◆ 한숨이 아니고 반숨이에요
- 75 ◆ 너를 이해해 주려고 한 건데...
- 76 ◆ 부서진 레고 비행기
- 77 ◆ 이야기 해도 소용없어요
- 79 ◆ 내 머리 카락은 왜 안 만들었어요?
- 81 ◆ 충격적인데
- 82 ◆ 다마고치 사고 싶어요
- 85 ◆ 이 닭을 동안 만 볼게요

- 86 ◆ 아들의 첫 고백
- 89 ◆ 반영적 경청으로 아이를 읽을 수 있었다
- 91 ◆ 은정이의 요술 책받침

제3장 말을 하니 해결됐네, 재미있네

- 99 ◆ 말을 하니 해결됐네, 재미있네
- 101 ◆ 큰 블록은 엄마가 담아요
- 103 ◆ 참기를 잘했어
- 104 ◆ 이따보면 되잖아!
- 106 ◆ 나도 자야지
- 107 ◆ 노란줄을 지울 수 있다면
- 110 ◆ 엄마! 아빤 파를 안 드셔서 안경을 쓰신거죠?
- 112 ◆ 스스로 해결책을
- 113 ◆ 아들이나 엄마나 똑 같애
- 115 ◆ 누나랑 같이 자고 싶은데
- 116 ◆ 될까? 되네!
- 118 ◆ 아들의 아르바이트
- 121 ◆ 진달래 향기가 묻어나는 사연

제4장 세대차이

- 127 ◆ 형도 속상하겠지
- 129 ◆ 나 오늘 성공했어요
- 131 ◆ 더 이상은 안돼

- 133 ◆ 과학나라에서 꾸중 들은 정규
- 135 ◆ 광균이와 강아지
- 137 ◆ 난 된장 냄새가 싫어요
- 142 ◆ 할수 없네
- 144 ◆ 꼭 엄마랑 같이 가야해?
- 146 ◆ 아내의 외출
- 149 ◆ 세대차이

제 2 부

다시 태어난 엄마

- 155 ◆ 한 개 밖에 없는 아이스크림
- 156 ◆ 개구장이 내 짝꿍
- 157 ◆ 누나들이 막 때리고 놀려도
- 159 ◆ 선생님, 졸리워요
- 160 ◆ 도와 줄래
- 160 ◆ 화를 참았어요
- 162 ◆ 엄마, 알았어요
- 163 ◆ 난 여름이 싫어요
- 164 ◆ 암마가 그렇게 말씀 하실 줄 몰랐어요
- 165 ◆ 엄마, 정말 제가 그렇게 걱정이 되세요?
- 167 ◆ 비비탄 총
- 169 ◆ 부러지나 안부러지나 보려고
- 171 ◆ 물장난

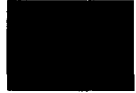
목 차

- 172 ◆ 가방과 외투
- 173 ◆ 아! 나 해방됐어
- 174 ◆ 비록 엉뚱했지만
- 176 ◆ 환상의 복식 게임
- 177 ◆ 몸은 비록 피곤 했지만
- 178 ◆ 다시 태어난 엄마
- 190 ◆ 천사가 용기와 힘을 주었어!
- 182 ◆ 네가 호츠크트로 찍어? 나는 실로 꺾맨다!
- 188 ◆ 멍든 가슴이 풀리기 시작된 날

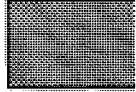
제
1
부



제 1 장



속마음 따로



겉마음 따로



때로 그대가
말씀을 꺼내시기도 전에
저는
이미 그대의
마지막 말마디를 듣고 있습니다.

1922년 3월 12일

칼릴 지브라

■ 너만 청소하니?

초등학교 1학년생인 승호는 방과후에 항상 집에 늦게 온다. 처음에는 청소를 하고 온다기에 그 말을 믿었는데 매일 늦게 오다가 오늘은 2시20분이 되어서 도착했다. 오늘도 1시부터 베란다에서 서성이던 나는 두려움과 불안에 문을 열고 들어오는 아이를 보자 폭발해 버리고 싶었다. 그렇지만 참고 대화를 나눴다.

승호 : “엄마, 나야! 문 열어”

엄마 : “그래,(아이를 보자마자) 왜 이렇게 늦었니?”

승호 : “학교에서 복도 청소하고 왔어.”

엄마 : “지금 몇시지? 시계좀 봐라”

승호 : “엄마는……청소하고 바로 왔단 말야.”

엄마 : (다소 분을 가라 앉히고) “매일 너만 청소 한단말야? 그리고 청소를 해도 2시가 넘었는데. 조금전에 엄마 학교까지 갔다 왔는데 학교에 아무도 없었어. 어서 얘기 해봐.”

승호 : (머뭇거리며 엄마 눈치만 본다) “사실은 문방구 앞에서 게임기 조금 보다가 왔어”

엄마 : “너 엄마한테 거짓말까지 하고 또 엄마가 걱정하는 생각은 하나도 하지 않니?”

승호 : “앞으로는 다시는 그러지 않을게.”

엄마 : “너 약속했어. 앞으로 그러면 어떻게 할까.”

승호 : “매 맞을래.”

다른 날 같은 상황이면 오자마자 강도를 높여 소리부터 질렀을 것이고 아이가 거짓말 한다는 사실에는 매를 들었을 것이다. 하지만 오늘 처음 P.E.T를 시작했고 훈련을 해 보리라는 결심으로 어설프지만 시도를 해 보았다. 아이와 오늘의 대화가 성공적이지는 않았지만 끊임없는 노력으로 아이와 내가 향상되리라 믿는다.

도움말

승호의 늦은 귀가에 엄마는 늘 초조합니다. ‘왜 이렇게 늦었니?’라고 캐물으면 “~때문”이라고 대답하기가 쉽습니다. 이때 불편한 사람은 엄마이므로 다르게 해본다면 ‘돌아올 시간에 집에 오지 않으니깐 엄마는 불안하고 초조해서 다른 일을 할 수가 없었어’ 등으로 엄마 마음을 보여주어 승호 스스로 엄마를 도울 수 있게 할 수도 있고 늦게 들어오면 엄마께 혼날까봐 가슴 졸이는 승호 마음을 그대로 거울처럼 비춰주어 승호자신의 마음을 열게 할 수도 있습니다. 또 승호가 여러가지 변명으로 둘러대는 것을 막을 수도 있겠지요. ‘조금 전에 ~어서 얘기해 봐’라고 까지 말해야 할 때 어머님 마음도 아프고 착잡하셨겠네요. ‘앞으로 그러면 어떻게 할까?’로 승호의 결정을 기다려 준 엄마의 여유로움이 승호에게 큰 전환점이 되어 주었습니다. 매를 들지 않고 시도해 보신 승호 어머님, 향기로운 시작에 격려를 보냅니다.

■ 거봐요! 쭈구러졌잖아요

즐거워생활 시간에 오뚜기 만들기가 있다. 풍선을 붙여 한지를 붙여 말려서 그안에 구슬을 넣는 일인데 아이는 그 모양이 찌그러 질까봐 풍선에 바람 빼는 엄두를 내지 못하고 있었다. 도와 준답시고 풍선을 가위로 자르는 순간 바람이 빠지면서 얇게 붙인 한지가 쭈그러졌다. 가슴이 철렁했다.

진석: “거봐요. 쭈그러졌잖아요.(이제 신경질 부리면서 막 울기 시작한다.) 엄마 때문에 그렇게 되었잖아요. 다시 만들어 주세요.”

엄마: “지금 어떻게 만드니? 지금 만든다 해도 한지가 마르지 않아서 안되는데.”(학교갈 무렵이라 시간도 없었다.)

진석: “그러니까 왜 잘랐어요.”

엄마: “안 자르면 구슬을 넣을 수가 없으니까 그랬지! 다른 방법이 없잖니?”

진석: “넣지 않으면 되잖아요.”

엄마: “엄마가 이렇게 쭈그러질 줄 알았니? 안에 구슬을 넣지 않으면 오뚜기가 아니지. 진짜 오뚜기 만들어 줄려고 했지”(나도 화가 났다)

진석은 만지기만 해도 쑥쑥 들어가는 오뚜기만 보면 계속 짜증을 부리며 울면서 학교 갈 생각을 하지 않는다. 나도 한참 침묵을 지켜 나대로 생각했다. 이 문제를 어떻게 풀담! 그래서 말의 톤을 바꾸기로 했다.

엄마: “진석아! 엄마가 진석이라면 그렇게 하지 않겠어. ‘엄마 괜찮아요. 엄마도 잘 할려고 그러지 않았겠어요’ 이렇게 말아야.”

진석: (한참을 말없이 있다가 울음과 신경질을 멈추고) “구겨지면 학교가서 펴서 할게요.” (거울앞에 가서는 눈에 맺힌 눈물방울을 화장지로 훔쳐낸다)

엄마: (진석이의 모습을 보니 나의 마음을 알아줘서 고맙고 기특해서 이렇게 말했다.) “진석이가 많이 속이 상했겠구나! 엄마가 잘못했어. 미안해, 다음엔 잘해 줄게.”
이렇게 해서 진석이도 기분 좋게 학교에 갈 수 있었고 저도 마음이 편안해지고 흐뭇했다.

도움말

가슴 철렁한 엄마는 안타깝기만 합니다. 엄마가 애써 해결 방법을 생각해 내고 도움주니까 책임도 져야 되는 상황이네요. ‘지금 어떻게 만드니 ~안되는데’는 논리적 설득으로 진석이 마음은 편치 않습니다. ‘학교 갈 시간인데 오뚜기가 망가져서 어쩔줄 모르겠지 속상하지.’로 다르게 표현할 수 있습니다. ‘안자르면 ~없잖니’ ‘쭈그러질줄 알았니? ~줄려고 했지’ 등은 진석이가 저항 하도록하는 걸림돌이지요.

그런 어려움 속에서도 ‘이 문제를 어떻게 푼담!’ 라는 여유가 돋보입니다. ‘엄마가 ~ 이렇게 말아야’를 ‘망가진 오뚜기를 들고 우는걸 보니까 내잘못이다 싶어 엄마 마음이 아프고 괴로워 어떻게 해야 할 지 생각이 만나서 속상해’로 다르게 표현할 수도 있습니다. 진석이가 고맙고 기특한 마음을 마음에

넣어 두셔도 좋지만 ‘엄마 마음을 알아줘서 고맙다’라고 같이 표현 한다면 더욱 좋겠지요.

■ 실패는 성공의 어머니

(걸림돌을 사용하지 않고 성공했던 일)

- 1) 아침에 아들에게 얘기도 안하고 열쇠도 안 주고 아이가 학교에서 오는 시간에 집에 없었다. 친구 집에서 엄마를 기다리던 아들이 화가 잔뜩 났다.

아들 : “엄마 없으면 어떡해!” 하며 소리를 지르고 온다.

엄마 : “미안해. 정말 화가 많이 났겠구나. 화가 나서 영영 울고 싶겠지?”

평소에 특하면 잘 울던 아들이 의외로 “안 울었어!” 하면서 풀어지는 것 같았다.

- 2) 엄살이 심하고, 겁많고, 잘 우는 딸아이(6살)가 장난감에 손가락을 조금 긁혀서 막 울기 직전 울먹이며 나에게 왔다.

딸 : “엄마 나 여기 다쳤어. 빨리 약 발라줘.”

엄마 : “너 굉장히 아프고 놀랐겠다. 와! 많이 아프겠다.”

평소엔 ‘뭐가 아파 피도 안나는데’하고 혼내는 것과는 달리 이런 태도로 나오자 딸아이는 “괜찮아. 참을거야!” 하며 의외로 태연해 지는 것 같았다.

(걸림돌을 사용해서 실패 한일)

아들이 숙제를 하지 않으려고 아무리 불러도 책상 앞으로 오지 않고 장난감만 갖고 놀고 있다.

엄마: “너 숙제 하기 싫지? 안 하고 싶지?”

아들: “응, 안 해가도 돼, 엄마?”

엄마: “안돼, 안 해가면 어떡해, 빨리 세 번 셀때까지 안오면 너 혼날줄 알아!”

결국 매를 들고 뻥 소리 질러서 아들을 오게 했다. 결국 실패했다.

도움말

두 개의 성공 사례 ‘안울었어!’ ‘괜찮아, 참을거야’는 정말 근사하네요. 축하드립니다.

마지막 실패한 일 이라고 적은 것은 또 새로운 배움을 초대한 사례입니다. ‘안돼 안 해가면 ~혼날줄 알아’는 위협 경고로 느껴지므로 걸림돌이 된다고 느끼셨네요. ‘너 숙제 하기 싫지? 만나고 싶지?’로 반영적 경청하니까 아이가 마음놓고 자기 속마음의 해결책을 내놓게 됩니다. 그 말을 들은 엄마가 받아 들이기가 힘들어 졌네요. 반영적 경청을 했을 때 아이가 찾아낸 해결책이 부모님 마음에 항상 만족한 해결책이 아니라는 사실을 기억하면 그것도 하나의 해결책이라고 그대로 인정해주고 받아 들이고 어머니의 해결책을 아이에게 들려주고 선택은 아이가 하도록 하면 되겠지요. 마음에 안드는 아이의 해결책이 엄마의 반영적 경청의 실패가 아니라는 점을 말씀드리고 싶습니다. “정말 힘든가 보구나”등으로 숙제를 하지

않으려는 마음속 깊은 곳에 숨은 아들의 마음을 찾은후에 좋은 해결책을 아이와 같이 찾을 수 있습니다.

■ 엄마, 정말 그래도 돼요?

민정이는 제법 똑똑한 아이다. 엄마가 집에서 피아노 레슨을 하는 관계로 피아노를 엄마에게 배운다. 학교에 갔다와서 점심먹고, 재능수학, 영어, 해법수학, 국어숙제하고 피아노도 쳐야 되고 할 일이 많다. 친구와 놀기도 해야 한다.

엄마는 민정이가 밥을 다 먹기 전에 학생들을 레슨한다. 민정이가 빨리 먹고 자기방에 들어가 공부를 했으면 좋겠는데 꾸물거린다.(엄마는 피아노 레슨 오는 아이들에게 음식냄새 나는 것이 미안하다) 또 공부도 빨리하고 놀았으면 좋겠는데 그렇지 않다. 화장실에서도 오래 있다.(30분이상)

피아노 레슨이 없는날(민정이가 학교에서 돌아왔다.)

엄마: “민정아! 어서와 힘들지? 우리 점심 뭘로 먹을까?

엄마가 레슨하면 혼자 밥 먹기 싫지?”

민정: “으음, 그런데 엄마! 효정이가 오늘 숙제 같이 하자고 그랬는데. 나, 오늘 피아노 쳐야 되고 재능수학도 해야 돼.”

엄마: (친구와 같이 하고 싶은 것을 참고, 혼자 할려고 한 것이 기특해서) “민정아! 그럼, 숙제 같이 하려므나. 그리고 이제부터는 학교 갔다와서 점심먹고 3시30분까지는

학교 숙제만 하고는 자유시간이야. 3시30분부터는 엄마랑 공부하고 알았지?”

(나의 너그러운 마음에 딸아이는 좋아라 하며)

민정 : “엄마! 정말 그래도 돼요?”

엄마 : “그래, 이제는 너혼자 1시부터 3시30분까지의 시간을 계획 해. 친구와 숙제를 같이 하던지, 놀던지 마음대로 해.”

민정 : “알겠어요. 엄마! 그럼 효정이한테 전화 먼저 할게요.”

오늘은 점심을 내가 다 먹기 전에 그릇도 비웠고 화장실도 거의 5분만에 다녀온 것 같다. 민정이에게 알아서 하라고 했지만 아직도 어린 것 같고 마음이 안놓여 나대로 정한 것을 명령하고 해결한 것 같아 찝찝했지만 그런대로 따라주는 민정이가 기특했다.

도움말

‘힘들지? 뭘로 먹을까? 혼자 밥먹기 싫지?’ 등으로 시작된 대화가 매끄럽고 빠르게 진전되어 상쾌합니다. 민정이의 기특함에 흐뭇함을 표현해 볼수도 있고 ‘너혼자 1시부터 ~ 마음대로 해’는 명령으로 들릴 수 있으므로 다르게 해 본다면 ‘1시부터 3시30분까지 민정이가 하고 싶은 일을 계획해 보면 어떨까?’ 로 할 수도 있겠지요. 즐거운 마음으로 밝아진 민정이의 모습, 엄마가 다 먹기전에 그릇을 비우고 화장실도 5분만에 다녀온걸 보는 엄마의 기쁜 마음을 ‘민정이의 즐거워 하는 모습을 보니까 엄마도 행복해!’라고 전한다면 기쁨과 행복이 두배가 되겠지요.

사례를 읽으면서도 행복이 전해져 포근합니다.

상업이가 바보 같아

적성검사 선생님이 오셔서, 상업(6세 남), 상희(5세 여) 누가 먼저 할까? 상희가 먼저 한다고 해서 상희가 끝나고 상업이 차례가 돌아왔다.

선생님과 아이 둘만이 들어가서 해야 한다.

엄마: “상업이가 들어 가야겠다.”

상업: (울듯한 목소리로) “나 졸려” (상업이는 새로운 것만 하면 두려워서 인지 졸립다고 한다.)

엄마: “끝나고 엄마랑 가자?”

상업: (울며) “엄마, 나 목말라.”

엄마: (물을 따라 주며) “물 마시고 해”

물을 마시고 나서도 들어갈 생각을 안한다. 어쩔 수 없이 안고 들어가서 내가 옆에 앉아 있었다. 색연필을 쥐고 도무지 할 생각을 안한다. 선생님이 상업이 손을 잡고 시작했다. 화가 머리 끝까지 솟는다. 상업이 뒤로 가 벽에 기대어 머리를 숙이고 있었다.

적성검사 끝나고 상업이에게

엄마: “상업아, 엄마는 상업이가 바보 같아. 상업이 때문에 속상해 죽겠어.”

도움말

‘엄마! 나 목말라’ 걸림돌 경험연습의 좋은 사례입니다. 씩씩하고 의젓한 아들로 키우고 싶은 엄마의 간절한 마음이

역력히 엿보입니다. ‘졸려, 목말라’라고 꿈무늬를 빼는 아이 모습에 안타까워 하시는 엄마! 우리 엄마들 모두의 모습입니다. 새로운것에 대한 두려움으로 가슴 조이는 아이를 도울 수 있는 방법을 몰라 아이와 같이 당황하곤 하시지요. 1분이 라도 빨리 아이를 도와주고 싶어서 여러가지 해결방법을 엄마가 혼자 고민하고 갈등하면서 만들어 결국 아이에게 명령 설교하게 되고 말지요. 두려움으로, 불편함으로 가득찬 아이는 감정의 홍수가 일어나 생각할 여유가 없답니다. 상업이 차례가 되어 졸립다고 하고 목마르다고 ‘물마시고 해’보다 ‘혼자서 검사를 하는 것이 싫구나. 같이 하고 싶은거구나.’라고 하게 되면, 상업이는 그말을 통해 자신의 모습을 보게 되어 스스로 해결책을 찾을 수 있습니다. 엄마가 ‘어떻게 도와주면 좋을까?’하고 아이와 대화를 시작하실 수도 있지요.

머리를 숙이고 자신없는 아이, 도무지 먼저 시작하려하지 않는 아이에게 ‘어떻게 하면 다음에 잘 할 수 있지?’ 대신 ‘다음에는 어떻게 하면 좋을까?’라고 해서 상업이가 문제를 풀어가는 연습을 하게 된다면 또 다른 성장이 있겠지요.

소풍 가는 날

초등학교 4학년인 딸아이가 소풍가는 날, 내성적인 딸이 어떤 친구와 점심을 먹을 것인지 고민하는 딸과 대화를 나누는 어머니의 입장을 설명하는 상황.

희진: “엄마! 내일 소풍가서 진이랑 도시락을 먹고 싶은데 진이는 정민이랑 친하기 때문에 정민이랑 먹을꺼야!”

엄마: “그러니? 엄마가 볼 때 선미하고 희진이가 친한 것 같은데 같이 먹으면 되겠네.”

희진: “선미는 원주랑 친한데.”

엄마: “그러면, 그 친구 말고 또 다른 친구가 있을거라 생각 되는데 잘 생각해봐.”

희진: “아! 그래. 지연이랑 먹으면 되겠다. 그런데 지연이는 모든 아이들이 싫어 하는데.”(아이가 소극적이기 때문에, 다른 방법으로 아이를 설득하고 싶은데 어떤 방법으로 설득해야 할지 고민하는 엄마)

도움말

내성적인 희진이의 소풍을 즐겁게 해 준 자랑스런 사례입니다. ‘그러니? ~ 먹으면 되겠네’는 엄마의 해결책을 희진이에게 강요하는 것 처럼 느껴질까봐 조심스러워 다르게 해본다면 ‘진이가 정민이랑만 친하게 지내는게 마음이 쓰이는가 보구나’ ‘쌤나는구나’ 등으로 표현할 수도 있겠지요. ‘아! 그러니 ~ 싫어하는데’라고 희진이는 도시락을 같이 먹을 친구도 찾았습니다. ‘지연이는 ~ 싫어하는데’라고 했을 때 희진이가 편안해진 상태라면 문제없는 영역이므로 어머님이 가치 있다고 생각하는 교육을 하실 수 있습니다.

몇 개의 관계를 손상시키는 걸림돌 이외는 평소 서로 편안할때는 큰 문제가 되지 않는답니다. 고민에서 좀 자유로워 지셨지요.

너 정말 피아노 치기 싫구나

초등학교 6학년에 다니고 있는 경진이.

현재 피아노 ‘슈베르트’를 치고 있는데 그만 두어야 할지, 그렇지 않으면 끝까지 밀고 나가야 할지 고민하는 모자의 모습. 경진이가 피아노를 치는데 피아노 선생님께서 오셔서 레슨을 하고 있는 중에 아이는 탄척을 부리며 의욕이 없는 모습을 하고 있다. 선생님께서 돌아가신 뒤

엄마: “경진아! 너 정말 피아노가 치기 싫구나!” 하니

경진: “엄마! 또 그 방법 쓰시려구요?” 한다.

다시 경진이한테 설교를 하고 나니 걸림돌을 쓴 것 같아 마음이 편치 않았다.

엄마: “경진아! 엄마가 또 이야기를 하겠는데, 피아노 ‘슈베르트’를 끝까지 밀고 나가든지, 지금 싫으면 그만 두든지, 너의 문제고 너의 인생이니 엄마 스스로 결정 짓는 문제는 그만 두기로 했다. 지금 결정하기 힘들면 편지를 써도 좋고, 다음에 신중히 생각해서 이야기 해 주어도 좋다.”

그러나 아이는 아직 결정하지 못하고 있는 듯 합니다.

도움말

이마를 맞대고 지혜롭게 해결 하려는 모자의 모습이 편안합니다. 피아노 치기 싫구나! 다음에 경진이가 ‘엄마 또 그 방법 쓰시려구요?’라고 할 때의 경진이 마음이 아직도 편치

않음을 나타내고 있으므로 다시 ‘~구나 라고 하는 것이 어쩐지 편치 않은 모양이구나.’ 등으로 아이 마음을 편하게 해 줄수 있겠지요. 경진이가 지금 당장 결정치 못하고 힘들어하며 고민하고 있지만 너그러움으로 대하신 어머니가 자랑스롭습니다. 마지막 부분중 ‘너의 문제이고 너의 인생이니 엄마 스스로 결정짓는 문제는 그만 두기로 했다.’는 어머니가 문제 소유 하지 않고 자녀 문제소유로 두어 도움을 주려 하신점이 사려깊어 보입니다. 다만 자칫 어머니는 관심없다고 경진이가 느낄까봐 조심스러워 다르게 해 본다면 ‘너의 문제를 간섭한다고 싫어 할까봐 엄마는 조심스럽다’라고 나-전달로 바꾸어 하시면 어떨까요?

지나친 겸손

엄마는 김치 담그라 저녁준비 하라 무척 바쁜 와중에 10살된 해권이 친구들이 놀아 주지 않아 화가 나서 집에 왔을 때의 일입니다.

해권 : “엉~엉~”(분해하며 울고 있다.)

상우가 탈출놀이를 하는데 다른 친구들은 다 통과 시키는데 해권이만 못하게 하고, 술래잡기 놀이를 하는데 해권이 술래도 아닌데 술래라고하여 속상하지만, 참고 술래를 하려고 하니까 친구들을 데리고 다른 곳에 가서 놀면서 해권이만 따돌렸다.

엄마 : (P.E.T교육을 받기 전이면 ‘또 상우한테 당했니?’ 등 등…… 12가지 걸림들을 사용하고도 남았지만 그 바쁜 와중에서도) “상우가 해권이만 따돌리고 함께 놀아주지 않아 몹시 속상하겠구나”

해권 : (두주먹으로 눈물을 닦으며 고개만 끄덕인다)

엄마 : “앞으로 해권이 생활하면서 이런 일이 많이 발생할 거야. 그때도 지금 같이 울꺼니?”

해권 : (몹시 분한지 눈을 꼭 감으며 눈물을 잔다)

엄마 : “해권이 속상해도 친구들 앞에서 울지 않고 집에 온 것은 잘한 일이야. 그런데 지금 해권이 울고 있으니 엄마는 속상하고 짜증이 난다. 왜냐하면 엄마는 지금 굉장히 바쁜데 해권을 달래야 하니까.”

해권 : “엄마, 그럼 나 어떻게 할까?”

엄마 : “글쎄, 어디 해권이 찾아보면 안될까?”

더러운 손, 얼굴, 옷을 입은채 만화 영화를 다 보고 샤워를 마치자마자 상우에게 전화를 걸어 내일 3시에 만나 축구하자는 이야기까지는 좋았는데 아까는 미안하다며 사과하는 모습을 보니 화가 머리 끝까지 났다.

엄마 : “해권아 내가 잘못된 것도 없는데 왜 사과하니. 상우가 너한테 사과 해야 원칙인데 우리 좀 당당하게 생활하자.”(격한 감정으로)

엄마의 화난 모습을 보고 해권이는 어쩔 줄 몰라 하면서도 자기반 축구부 친구들 명단을 보면서 내일 3시에 만나 축구하자며 일일이 전화한다. 해권이는 나름대로 해결을 마련 했는데 못 마땅한건 웬일일까요? 그 다음날 해권이는 상우라는 친구와 하루종일 잠자리도 잡고, 축구며 야구하느라 저녁 늦게야 집으로 돌아와 ‘참 즐거운 하루였다고’ 말했었어요.

도움말

어쩔줄 몰라하는 해권이 안타까워 엄마의 마음은 무겁지만 속상해 하는 해권이는 엄마가 있어 위안이 됩니다. ‘앞으로 ~ 울꺼니?’로 해권이 미래에 대해 부정적으로 두려움만 커질까봐 걱정이 됩니다. 다르게 해 본다면 ‘이런 일이 또 생긴다면 어떻게 하는 것이 좋을까?’로 바꾸어 표현한다면 새로운 방법을 생각해낼 수 있겠지요. ‘해권이 속상해도 ~ 잘한 일이야’ 중 ‘잘한 일이야’는 평가가 되므로 다르게 표현하면 좋겠지요.

엄마의 나-전달에 해권이는 자신이 어떻게 해야 할지를 생각하게 되었네요. 자신의 잘못도 없는데 사과하는 모습에 안타까우셨지요. ‘미안하다고 하니깐 엄마는 속상해. 왜냐하면 엄마는 자신이 하고 싶은 말은 당당하게 할 수 있는 해권이 되었으면 하니깐’ 당당하게 대하는 방법은 엄마와 머리를 맞대고 나-전달 반영적 경청 연습을 해권이 해 본다면 꼭 성공하리라 믿습니다.

민지가**고맙다고 얘기 했어요**

식탁에서 밥을 먹다가 작은아이(7살)가 오빠방으로 가서 장난감 하나를 가져온다. 승완이가 어제 산거라서 아직은 애착이 있는 물건이다.

승완 : “너 왜 그거 가져오니? 내꺼데!”

민지는 아무렇지도 않은듯이 장난감만 만지작 거린다.

남편 : “네것도 아닌데! 가져도 되겠냐고 물어봐야지”

민지 : “오빠는 욕심장이야! 두 개나 있으면서 다른 사람도 아닌 동생한테 하나 쥐야지”

승완 : “뭐가 욕심쟁이야! ……나한테 물어보지도 않고 가져 갔으면서……”

민지는 장난감을 식탁위에 탁! 올려놓고 자기방 침대에 놓는다.

엄마 : “승완아! 두 개인데 하나줘라!”

승완 : “가져”(민지 침대에 던지며)

민지는 얼른 주워서 좋아라 한다.

엄마 : “민지야 오빠한테 할말없어?”

민지 : (승완이 눈치를 살피며 작은 소리로) “고마워”

나는 잘 못들어서 “오빠한테 고맙다고 해야지”하니까 승완이가 “고맙다고 했어요” 한다. 승완이한테 강요를 한것 같아서 미안한 마음에 “민지야! 오빠한테 뽀뽀좀 해줘라!” 하니까 “오빠는 뽀뽀하는거 싫어하잖아요”한다. 그리고 승완이도 학교에 가고, 민지는 유치원에 갔다.

도움말

엄마 아빠 그리고 아이들, 가족의 따스함이 배어납니다. 장난감 하나하나에 의미를 부여하는 의미들이 귀여우시죠?

조그만것에서도 놓치지 않고 사랑으로 가르침 주시려는 아빠의 자상함이 따뜻합니다. 아이들이 서로 불편해 할 때 ‘민

지야! 너 오빠 장남감 갖고 놀고 싶은거구나’라고 민지 마음을 그대로 읽어 주시고 승완이에게도 ‘네가 아끼는 장난감을 민지가 너 허락도 없이 자기 마음대로 가지고 오니까 기분 나쁜거구나?’라고 읽어 주시면 어떨까요? 두 아이가 다 감정의 홍수상태에서 빠져 나오겠지요. ‘승완아! 두 개인데 하나줘라’는 걸림돌중 명령이지요. ‘승완아! 민지 때문에 속상하지! 어떡하면 좋을까?’라고 아이에게 해결 방법을 물어보면 어떨까요? ‘민지야 오빠한테 할말없어?’라고 생각하게 해서 ‘오빠 고마워’라고 이야기 하게 한 부분, 오빠가 ‘고맙다고 했어요.’라고 말할 수 있는 여유를 갖게해 주신 부분이 돋보입니다.

마지막 ‘오빠한테 뽀뽀좀 해줘라’하니까 ‘싫어 하잖아!’하고 방어하고 있네요. ‘민지의 고마운 마음을 오빠한테 어떻게 전할 수 있을까?’라고 할 수도 있겠지요. 민지의 새롭고 멋진 아이디어도 발견될 수 있겠지요. 학교에서 유치원에서 따듯한 엄마를 부르면서 돌아올 아이들의 모습이 눈에 선합니다.

미희의 즐거운 비명

미희가(중2) 토요일에 12시30분 되어야 오는데 11시30분에 하교를 했습니다.

엄마: “미희야! 벌써 끝났어? 왜 이렇게 일찍 끝났니?”

미희: “아파서 조퇴 했어.”

엄마 : “어디가? 많이 아프니?”

(보기에 많이 아파 보이지 않습니다. 많이 아플때도 끝까지 수업을 마치고 오는 아이입니다.)

미희 : “머리가 아팠어. 많이 아팠어.”

엄마 : “그랬니? 잘왔어”(하지만 마음속으로는 의심이 있습니다. 미희가 눈치를 보더니 작은 소리로 이야기 합니다.)

미희 : “엄마! 지금 시간이 수학시간인데 가방에 수학책이 없었어. 그래서 머리도 아프고 혼날까봐 조퇴했어.”

엄마 : “와! 우리 미희 그런 새로운 방법을 생각해 낸 것이 멋있다. 어떻게 그런 생각을 했어. 엄마는 생각도 못할 텐데…….”

(미희는 미안해 하면서도 떳떳해 지는 것 같았습니다.)

엄마 : “그런데 미희야 오늘 일을 일기에 쓰면 어떨까? 그러면 선생님이 자연스럽게 알게 되고 또 미희를 이해하실 것 같은데…….”

미희 : “안돼! 엄마. 그건 정말 못해!”

조금 후 학교일은 잊어버리고 명랑하게 놀이를 합니다. 저녁에 남편에게 사정을 이야기 했습니다. 남편은 미희에게 ‘미희야, 다음부터는 오늘같이 하면 안돼, 학교는 아무리 아파도 조퇴하는게 아니다’라고 타일렸습니다.

남편의 일방적인 명령조의 훈계가 못마땅했으며 혹시 미희가 상처를 받을까봐 나름대로 걱정이 되었습니다.

도움말

신뢰를 주는 엄마 모습에 미희 마음이 확 열렸습니다. 반영적 경청의 환희로움을 맛보신 어머님께 축하박수 보냅니다. ‘와! 우리 미희 멋있다.’하고 말씀하신 어머니의 당당함에 든든한 후원자를 만난 미희가 자신을 솔직히 보여 줄 수 있었네요. ‘그런데 미희야 ~ 이해 하실 것 같은데...’는 자칫 미희에게 그러면 그렇지 엄마도 똑같애라는 느낌을 줄까봐 조심스럽습니다.

다르게 해본다면 ‘다음에 준비물이 없을 때는 어떻게 하면 좋을까?’ ‘집에 오면서, 와서 어떤 느낌이 들었는지 얘기 해 줄래?’ 등으로 자신의 생각을 정리해 보도록 하는 방법도 좋겠지요.

남편의 일방적인 명령에 상처를 받은 아이를 걱정해 주는 어머니께서 미희는 평안하리라 믿습니다. 그러나 문제없는 영역에서의 교육적인 훈계는 큰 걸림돌이 되지 않는답니다. 힘들 때 피해 버리려고 하는 일이 또 발생할지 몰라서 걱정이 되셨겠네요.

미희는 편해졌지만 부모님께서 불편하셨다면 진지하게 반영적 경청, 나-전달로 대화하며 교육하는 것이 우리 부모의 의무중 하나겠지요. 단 문제없는 영역일때 효과 있답니다.

일방적인 명령이 아닌 아이와의 대화 속에서 부모님 마음에 들지 않는 아이의 해결책이라도 같이 들어주고 부모님의 해결책도 보여 주면서 자녀의 올바른 성장을 돕는다면 가장 바람직 하겠지요.

▶ 뱀과 지네

남편이 아주 싫어하는 사람이 있습니다. 그 사람은 남편과 별 상관없는 장소에서 남편 이야기를 자주하고 그 이야기는 곧 남편의 귀에 들어 옵니다. 그래서 남편과 저는 그 사람 얘기를 하면 불쾌해집니다. 늦은 밤 우연히 그 사람 이야기가 화제에 올랐습니다.

남편 : “그 사람은 그 모양인지 모르겠어.”

아내 : “비판하지 말고 그냥 그 모습대로 봐 줄 수는 없어요?”

남편 : “그 사람 이야기만 나오면 기분이 나빠져.”

아내 : “이런 말이 생각나요.”

뱀은 지네보고 다리가 많다고 흉보고, 지네는 뱀보고 다리도 없는 병신이라고 욕하는……

남편 : “그러면 내가 뱀이나 지네란 말이야?”

아내 : “그만해요. 공연히 그 사람 얘기는 해가지고 머리 아파요.”(남편은 화장실로 들어가 버립니다.)

아내 : (남편이 나온 후에) “미안해요. 반영적 경청을 배웠는데…… 당신의 마음을 읽어 주어야 하는건데. 내 의견만 내세워 당신을 속상하게 했어요.”

남편 : “그래? 그게 어떤건데.(제가 아는대로 설명했더니) 잘 해 보라구”

부드러운 분위기로 잠자리에 들 수 있었습니다.

도움말

의사소통 기술은 부모 자녀간뿐만 아니라 모든 인간관계에 도움이 되는 기술입니다. 남편을 도와 드리려고 하는 마음과는 달라진 결과에 당황하셨죠?

옳고 바른 말을 듣고 남편의 불편해진 마음을 풀어주는 연습을 하기에 좋은 사례입니다.

‘비판 하지도 ~ 봐 줄 수는 없어요?’는 당신이 생각을 바꿔! 라고 느껴지기 때문에 남편은 부담이 된답니다. 다르게 해본다면 ‘그사람 마음에 안들고 신경쓰이시겠네요.’로 남편의 마음만 읽어 드리면 좋겠지요.

‘이런말이 ~ 욕하는 ….’은 ‘나를 그런것에 비교하다니’하고 서운하고 맥풀린 느낌이 들 수도 있기 때문에 그 사람에 대한 불편한 마음이 없어 질 때까지 마음만 읽어 드리면 좋겠지요. ‘그 사람 얘기만 들어도 기분나쁠 정도로 씩씩하신가 보군요.’등으로 다르게 표현 한다면 좋겠지요. 실패했다 싶어 맥빠진 부인과 자리를 피해 버리는 남편의 마음이 사랑스럽고 관대합니다. ‘미안해요. 속상하게 했어요’로 ‘잘해 보라구’라는 열매를 맺게 되었네요. 더 만족스런 미래가 기대됩니다.

어머나!

그렇게 말해주니 고맙구나

시어머님이 오셨는데, 집안 여기저기 살펴 보면서 시누이

들 걱정을 하시는 시어머님을 보고, 딸밖에 모르는 어머니이라며 속상해 하는 며느리의 입장을 설명하는 상황.

시어머니 : “민수 엄마랑 순화 엄마는 언제 이런집 장만해서 꾸며놓고 사니?”(한숨을 쉬신다.)

며느리 : “어머니! 속상하시지요. 서울은 집 장만하기가 좀 힘든데요.”

시어머니 : “그래, 매일 시댁 뒤통기하느라고 찢찢 매니, 언제 돈을 모아 이렇게 살겠니?”

며느리 : “아직 젊으니까 금방 나아질거예요.”

시어머니 : “그건 그런데, 서울에 가보면 도대체 속이 상해서 살 수가 있어야지.”(그쪽 시댁 흉을 본다)

며느리 : “어머니! 시누이들이 시부모님한테 잘해서 얼마나 좋은 일이에요. 그쪽 시댁 어른들한테 칭찬받고 살고 있잖아요.”

시어머니 : “그래. 너라도 그렇게 말을 해주니 고맙구나. 다 같은 자식이니 다 잘 살아 주면 오죽이나 좋겠니?”

며느리 : “어머니, 걱정마세요. 아이들 고모부가 열심히 사시잖아요.”

도움말

시누이들만 걱정하시는 어머니께 서운하셨겠어요. 한숨 쉬시는 어머니 마음을 읽어 주신 부분이 참 편안합니다. ‘아직 젊으니까 ~ 나아질거예요’ 설득이나 설명이 되므로 시어머니가 부담스러울 수 있으므로 ‘뒤통기하느라 찢찢매는

것이 안스러우시지요.’라고 다르게 표현할 수도 있습니다. ‘어머니 시누이 ~ 있잖아요’ 또 지극히 옳은 말이지만 시어머니의 입장으로 본다면 가르침을 받는 느낌이 들 수 있기 때문에 ‘시누이들이 힘든 것이 마음이 많이 쓰이시고 속상하시죠.’로 다르게 해 볼 수 있겠지요. ‘어머니 걱정 ~ 하시잖아요.’는 이 사례에서는 무리가 없습디만 조심스러운 부분입니다. 이부분을 다르게 해본다면 ‘어머님 결혼까지 시킨 우리들을 걱정해 주셔서 고맙습니다.’로 다같은 자식으로서 감사의 마무리를 하면 시어머니 마음이 어떠실까요?

■ 싫으면 돈 주세요

아들 : “옷을 사고 싶은데 아르바이트 할거예요.”

엄마 : “고3이 될건데 아르바이트라고?”

아들 : “그게 싫으면 돈 주세요.”

엄마 : “넌 뭐가 중요한지 모르고 사는 애로구나(감정의 홍수 상태)(감정을 가라 앉히고) 사람은 목표가 있어야 하는 거야”

아들 : “물론 그렇죠. 그래서 일을 하려고 해요.”

엄마 : “하지만 목표도 나름인데……. 내가 왜 그런 생각을 하게 되었는지 궁금하다.”

아들 : “사실은 어제 친구를 만났는데 멋있어 보였어요. 자켓이 25만원이고 바지가 8만원이래요.”

엄마 : “그랬었구나. 그래서 사고 싶어 돈이 필요한 거구나. 네

친구의 부모는 돈이 많은가 보다.”

아들 : “그건 잘 모르겠는데 그 애는 비싼 옷만 입어요.”

엄마 : “우리가 어떻게 그렇게 비싼옷을 살 수 있겠니. 미안하구나.”

아들 : “나도 알아요.”

아들이 사춘기라서 그런지 대화를 하다보면 아들보다는 내가 감정의 홍수 상태가 된다. 그럴 땐 바로 웃으면서 아이의 말을 다시 반복하게 한 뒤 대화를 시도하지만 걸림돌과 반영적 경청에서 신경을 쓰다보니 상당히 대화에 어려움이 많았다.

도움말

어머니의 미래며 꿈인 고등학생 아들이 독립하려고 하는데 엄마는 여러가지로 마음이 복잡합니다. ‘옷 사주세요’가 아니라 좀 컸다고 ‘아르바이트 할거예요. 싫으면 돈 주세요.’로 달라진 것이 당황되시고 조심스러우시죠. ‘고3이 될건데 아르바이트라고?’는 고3인데 뭘 몰라 라는 느낌이 들어 저항하게 되므로 ‘옷이 사고싶어 아르바이트를 하고 싶단 말이지’로 다르게 해본다면 자신을 비추어 봄으로 생각하게 되겠지요.

‘넌 뭐가 중요한지 ~ 목표가 있어야 하는거야’는 훈계 설교로 느껴질 수 있으므로 어머니의 불편함을 그대로 ‘그 말을 들으니까 당황되고 섭섭하다. 왜냐하면 엄마가 무시당한 느낌이 들어서 얼굴이 화끈하고 가슴이 답답해져서’로 하신다면 어떨까요. ‘네가 왜 그런 생각을 하게 되었는지 궁금하다’로 질문을 열어주고 ‘그래서 돈이 필요한 거구나’로 아이와 마음을 터놓고 얘기한 부분이 참으로 대단합니다.

속마음 따로 걸마음 따로

중학교 1학년, 중학교 3학년 딸이 학교에서 돌아와 점심을 먹는다. (중간고사 시험 기간이다)

엄 마 : (딸의 표정이 어두워 보여 눈치를 보면서) “진혜야!
짜장면 맛있니?”(사실 시험 잘 봤니? 라고 묻고 싶
었다.)

중1딸 : “오랜만에 먹어서 그런지 맛있어요.(맞은편 언니에게)
언니! 오늘 시험 잘 봤어?”

중3딸 : “체육 빼놓고 다른 과목은 그런대로 봤어!”

중1딸 : “나도 그래. 엄마! 오늘 아침에 주변 선생님이 청소
다시 하래요.”

엄 마 : “왜?” (선생님에게 서운한 마음이 있구나 생각하며)

중1딸 : “학교에 손님이 오신다고 청소를 다시 하래요”

엄 마 : “굉장히 속상하겠다.”

중1딸 : “응. 시험공부 해야되는데, 재수없어!”

중3딸 : “시험기간에 주변 걸리면 정말 재수없어”(말씨 좀 고
치라고 하려다 참았다.)

중1딸 : “글쎸. 선생님이 시험보다 손님이 더 중요하다고 하
시잖아.”

엄 마 : “야! 정말 짜증났겠다.”(반영적 경청을 해야 겠다는
마음으로)

중1딸 : “응. 엄마 짜장면 되게 맛있다.”

점심을 다 먹고나서 콧노래를 흥얼거리면서 자전거를 타고

오겠다면 나가 버렸다.(시험기간인데 정말 속상하다) 그래도 반영적 경청을 해서 딸아이가 감정의 홍수상태에서 벗어난 것 같아 위로가 됐다.

도움말

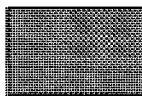
기다림의 지혜가 돋보이는 사례입니다.

자신이 알고 싶은 것을 캐묻지 않고 그냥 기다려 주고 ‘시험 잘봤지?’라고 묻는 대신 한발 물러서니까 딸아이가 먼저 시험에 관한 얘기를 풀어 놓았습니다.

‘왜?’라고 한부분을 생각대로 ‘선생님께 서운했구나’로 표현 해 볼 수 있겠지요. ‘말씨좀 고쳐라’라고 하려다 참았던 부분은 걸림돌 사용을 자제한 섬세함이 보입니다. 표현해 본다면 ‘재수 없다는 말을 들으니까 불편하다, 걱정된다’등의 어머니의 마음을 보여 줄 수도 있겠지요. 편안해진 딸아이가 콧노래를 흥얼거리며 나갈 때의 어머니의 안도의 마음이 따사롭습니다.

속상한 마음은 ‘자전거 타러 가는걸 보니까 속상하다고 말하고 싶은데 엄마는 참는다, 힘든다’라고 해 볼수도 있겠지요. ‘엄마가 이렇게 얘기 하니까 닭살 돋아서 싫지.’라고 기어 바꾸기로 해 볼 수도 있겠지요.

제 2장
한숨이 아니고
반숨이예요



내가
햇빛과 따사로운 온기를
받아들이려 한다면
또한
나는 천둥과 번개도
받아들일 수 있어야만 합니다.

1922년 3월 12일

칼릴 지브라

여 백

재문이 오줌싸던 날

오전에 엄마 친구들 모임이 있었고, 설거지를 하는 중에 유치원에서 오는 재문이를 맞이한 경우(엄마 29세, 재문 5세)

재문 : (딩동 덩동, 덩동 덩동) “엄마! 빨리! 빨리!”

엄마 : “알았어!” (문을 열었다)

재문 : “엄마…… 앙! 엄마 때문이야! 앙앙!” (바지가 젖었다. 금방 싼 모양이었다.)

엄마 : (목욕탕으로 안고 들어가며) “재문이가 쉬가 많이 하고 싶었구나.”

재문 : “앙앙! 엄마 때문에, 엄마 때문이야!”

엄마 : “그렇게 많이 하고 싶었으면 1층에 있는 나무에게 좀 하지.”

(안타까운 나머지 자신도 모르게 불쑥 나와 버렸다.)

재문 : “집에서 하고 싶었던 말야. 앙앙”

엄마 : “그래, 재문아 엄마가 재문이 데리러 나갈려고 했는데 엄마가 설거지 한다고 나가지 못해서 미안하구나!” (사과까지 했지만 계속 재문이는 앙앙 울었다.)

엄마 : “재문아! 엄마가 씻겨 줄게, 괜찮어”(힘들어도 내가 힘들지 싶은 마음에 빨리 해결을 해 버려야겠다는 생각으로 큰 인심까지 썼다. 그런데)

재문 : “아니야! 앙앙.”

엄마 : “바지 벗어! 그리고 위에 옷도 벗어. 샤워시켜 줄게. 그리고 나면 엄마가 재문이 좋아하는 과자 줄게!”라고

해결 방법까지 다 내머리로 짜냈고 나는 힘들게 녀석의 비위까지 맞춰 주려고 노력 노력했는데 재문이는 계속 울기만 했다.

재문: “바지만 벗을꺼야”(그것도 인심쓰듯이. 기가 막혀서)

엄마: “위에 옷도 젖었으니깐 벗었으면 좋겠는데…….”(라고 또 한발짝 내가 뒤로 물러섰다.)

재문: “싫단 말야!”

엄마: (어떻게 말을 해야 할지 도무지 머리가 뒤죽박죽이다. 참다 참다 가만히 아들만 바라봤다. 그리고) “마음대로 해!” (그리고 계속 쳐다만 보고 있었다)

이렇게 내가 끔끔 앓고 있으니까 드디어 벗겠다고 했다. 밀알이 썩어야 새로운 싹이 난다고 하더니 내 속이 팍팍 썩으니깐 뭔가 이루어 지는 기분이었다.(샤워후…….)

엄마: “재문아! 다음부터 ‘쉬’하고 싶으면 오래 참지 말고 유치원에서 하고 왔으면 좋겠구나”

재문: (과자만 먹는다)

시원하게 대답을 안하는 아이가 섭섭했다. 그러나 노력해 보자 이왕, 시작한 일이라 생각하니 조금 마음이 가라 앉았다. 다시 반영적 경청으로……

엄마: “재문아! 바지에 쉬한 것이 싫었구나, 창피하고”

재문: “응.” (마음을 알아주는 것이 정말 효과가 있구나 싶어서 용기가 생겼다.)

엄마: “다음부터 엄마가 시계 잘 보고 있다가 우리 재문이 유치원 버스에서 잘 내리는가 꼭 볼게.”

말을 끝내면서 ‘아차’ 했다. 꼭 끝마무리를 내가 하는 것을! 다음에 이런일이 또 생길 때 마지막에는 ‘재문아! 다음에는 그럴때 어떻게 하면 좋을까?’ 하고 아이에게 물어봐야지.

금방은 해결책을 내놓지 못하더라도 조금씩 조금씩 변화될 내 아들을 생각하니 내가 정말 괜찮은 엄마가 된 것 같아서 하늘을 쳐다보며 ‘세상의 엄마들, 화이팅!’을 외쳤다.

도움말

조금씩 조금씩 더 나아지리라는 엄마의 믿음과 노력이 재문이를 차츰 더 큰 사람으로 이끌어가는 희망찬 사례입니다. 엄마 때문이라는 양양대는 재문이에게 ‘그렇게 많이 ~ 나무에게 좀 하지.’를 다르게 해본다면 ‘바지가 젖은 것이 엄마 때문이다 싶어 속상하고 기분 나쁜 모양이구나’로 할 수도 있겠지요. ‘재문아 엄마가 씻겨줄께, 괜찮아’는 빨리 아이를 편안하게 해 주려는 엄마의 급한 마음이 해결책을 주게되었고 ‘바지 벗어 ~ 과자 사줄께’도 같은 마음이었네요. 이부분을 다르게 해본다면 ‘바지랑 웃웃이 젖었을 때 어떻게 하면 좋을까?’ 하고 표현하면 좋겠지요!

‘다음부터 엄마가 ” 꼭 볼께’는 엄마의 해결방법이므로 아이의 해결 방법을 찾아보는 것이 더욱 좋겠지요.

개는 사람을 안 물어

나, 정열(6세 남), 정아(5세 여) 셋이서 할머니택에 도착해서 차에서 막 내리는데 개가 다가왔다.

수업시간에 한 내용이라 쉬울 것 같았다. 정아가 울며 내

바지를 잡는다.

엄마 : “정아야 왜 그래”

정아 : “개가 쫓아 오잖아”

엄마 : “정아는 개가 무서운가 보구나”

정아 : “응”(울면서)

반영적 경청이 잘 되어 가고 있다 싶었는데 정열이가 나서서 “안몰어 안몰어”한다.

엄마 : “정아야 개가 무서우면 어떻게 해야 할까?”

내 말을 들었는지, 못들었는지 차 뒷부분에 있었는데 앞으로 한바퀴 돈다. 그런데 개는 정아의 반대 방향으로 돌아 정아 앞으로 갔다.

엄마 : “정아는 개가 무척 무서운 모양이구나”

개를 저지하며 정아에게 차근차근 말 하려고 할 때, 정열이가 발로 개를 차며 “개는 사람을 안몰어”한다. 내가 참으니까 아이가 내가 평소에 하던 말 그대로를 흉내내서 나 대신 하는 것을 보고 깜짝 놀랐다.

도움말

둘째 시간에 배운 반영적 경청을 잘 할 수 있는 기회를 놓치신 것 같아서 안타깝고 의아해 하셨습니다.

많은 상담 프로그램에서 ‘저렇게 하면 되겠구나’라고 생각하는데 집에서 실제 활용하려면 어려운점이 이런 경우겠지요.

왜냐하면 우리아이와 내가 다른 사람과 다르고 또 개도 똑

같은 개가 아니니까요. 거기다 그 옆에 꼬마 오빠는 또 다른 주인공(?) 그러니까 각본과 배우가 다 다르기 때문이겠죠?

‘정아는 개가 무서운가 보구나 어떻게 해야 할까?’라는 한 두번의 반영적 경청으로 해결방법을 정아에게 생각해 보신 점이 몸에 익어서 나온 자연스러움으로 보여 믿음직스럽습니다.

정열이의 행동으로 어머니 자신의 모습을 비추어 볼 수 있는 넉넉함에 존경을 드립니다.

■ 엄마 빨리 미용실에 가요

일요일 오후. 며칠전부터 큰아이 머리를 깎으러 미용실에 가기로 약속을 했는데 열쇠도 안 가지고 나가신 할아버지 걱정 어떻게 해야 할지 고민하는 엄마와 6살된 딸 예솔

예솔: “엄마! 빨리 미용실에 가요.”

엄마: “우리 예솔이가 머리를 빨리 깎고 싶은 모양이구나”

예솔: “아니요. 머리는 깎기가 싫은데, 거기 가면 자동차 타고 놀수 있잖아요.”

엄마: “그래. 예솔이는 자동차 타는게 더 재미 있는 거구나.”

예솔: “네, 엄마 그 자동차는 여섯 살 까지만 타는 거예요.”

엄마: “그런데, 예솔아! 우리가 미용실에 가버리면 할아버지께서 오셔서 집에도 못 들어 가시고, 컴컴한데 밖에서 기다리셔야 하잖아.”

예술 : “그럼, 밖에서 기다리시면 되잖아요?”

엄마 : “할아버지께서 일하시고 돌아오시면, 배도 고프고 밖에서 기다리시면 속상하시잖니?”

예술 : (그래도 계속 조르며) “엄마! 그래도 가고 싶어요.”

엄마 : “예술아! 엄마랑 집 비우고 돌아 다닌다고 할아버지한테 야단맞으면 너는 좋겠니? 속상할거야. 그치!”

예술 : “알았어요. 엄마. 그럼 내일 가기로 해요.”

엄마 : “그래. 우리 예술이가 엄마를 이해해 줘서 고맙구나”

도움말

큰아이와의 약속을 지킬 수 없어서 안타까우셨겠네요. 조르는 예술이와의 차분한 대화가 정겹습니다. ‘우리가 미용실에 ~ 밖에서 기다리셔야 하잖아’ 중 ‘기다리셔야 하잖아’를 ‘기다리시는 것이 엄마 마음에 걸려서 죄송하고 걱정된다’로 ‘밖에서 기다리시면 속상하잖니’를 ‘밖에서 기다리시면서 배가 고프를 것을 생각하니 엄마 마음이 불편하고 걱정이 된다’로 다르게 표현해 볼 수 있겠지요.

어머니의 섬세한 보살핌이 예술이의 마음까지 움직인 흐뭇한 사례입니다.

아빠는 치과 의사

흔들리는 이를 빼야 하는데, 무서워서 병원에는 가지 못하고 집에서 이를 빼려고 하는 상황(엄마, 아빠와 초등학교 3학년 딸)

엄마 : “은미야! 아빠한테 이 빼 달라고 해. 치과에서 보다
아빠가 덜 아프게 빼 주실거야”

은미 : “네. 알겠어요. 엄마.”

아빠 : “이 두 개가 옆으로 누우려고 하네. 빨리 오늘 저녁에
뺄 수 있도록 네가 이쪽 저쪽으로 흔들어서 빼기 쉽게
해 놓거라”

은미 : “네.” (아플까봐 살살 이를 흔들고 있다.)

아빠 : (퇴근해서 돌아온다) “실을 가져 오도록 해라.”

아이의 이 사이에 실을 끼워 놓고 빼려고 하면 은미는 자꾸
입술로 실을 밀어 내 놓는다.

아빠 : “자꾸 그렇게 하면 치과에 가서 큰 집게로 꼭 집어서
빼면 더 아프다. 아빠가 빼면, 훨씬 덜 아프게 해 줄
게.”(아이는 두려움에 눈물을 찔끔거리며 떨고 있다.)

엄마 : (옆에서 T.V를 시청하고 있다가) “은미야! 안되겠다.
그냥 들어가서 자거라.”

은미 : “그냥 들어가면 아빠한테 야단맞을텐데요.”(이러지도
저러지도 못하고 주춤한다.)

엄마 : “아무래도 내일 치과에 가서 빼는게 낫겠다. 어차피 한
번 이를 빼려면 아파야 하는데, 치과에 가서 치료를 받
도록 하자.”

은미: “알겠어요. 엄마! 아파도 참아 볼게요.”

도움말

은미 가족의 정다움과 문제없는 영역에서의, 약간의 명령이나 해결 방법도 편안히 느껴집니다. 아이가 두려움에 눈물을 흘리며 떨고 있음을 말없는 가운데 지켜보시고 그냥 들어가서 자라고 하신 부분도 걸림돌이 아니라 사랑으로 전해집니다. 이러지도 저러지도 못하고 주춤거리는 은미가 아빠께 야단 맞을까봐 불안함을 엄마께 털어 놓을 수 있도록 마음 열어 주심에 넉넉함이 보입니다. ‘아무래도 ~ 받도록 하자.’도 큰 걸림돌은 아니지만 다르게 바꾸어서 해본다면 ‘집에서 이를 빼는 것이 아플까봐 두렵고 아빠께 야단맞을까봐 불안한 모양이구나. 어떻게 하는게 좋을까? 좋은 방법이 없을까?’ 등으로 은미 스스로 해결 방법을 찾도록 도울 수 있겠지요.

엄마!

이렇게 하면 되겠어요

작은애(남자 8세)가 슈퍼에서 돈 모양의 초코렛을 샀다.

주현: “초코렛 사면 안돼요?”(돈 모양의 갯수가 많은 초코렛)

엄마: “그래 가지고 와라 그대신 형하고 나누어 먹어라!”

주현: (아무 말도 하지 않는다.)

엄마: “주현이가 초코렛을 무척 좋아 하는구나!”

주현: “예. 제일 좋아해요”

엄마: “초코렛을 주현이 혼자 먹고 싶겠지만 엄마는 주현이 이빨이 다 썩을까봐 걱정 되는데……”

주현: “알았어요. 형 하고 나누어 먹을게요” 하면서 웃는다.
그러면서 하는말이 “초코렛이 모두 9개이니까 4개 4개씩 나누면 1개가 남네! 엄마 1개는 어떡해요.” 하면서 걱정되는 표정이다.

엄마: “형 5개 주면 되잖아!”라고 하고 싶었지만 반영적 경청을 해야 한다는 생각에 ‘주현이가 1개 남는 초코렛 때문에 걱정이 되는 모양이구나’라고 했다.

주현이는 아무말도 하지 않는다. 그러다 보니 집에까지 왔다.
주현: (이제 생각이 난 듯) “엄마! 이렇게 하면 되겠어요. 1개 남는건 엄마 잡수세요.”

엄마: “어머, 그거 좋은 생각이네. 주현이가 엄마를 생각해 줘서 고맙구나”

주현이는 신이나서 초코렛을 펼치더니 “엄마 제일 마음에 드는 것을 잡수세요.”라고 하면서 그중에서 제일 큰 것을 집어준다.

엄마: “고맙구나 큰 것 말고 작은 것 엄마가 먹을게”(초코렛 크기가 2개씩 작지어서 다르게 되어 있었다.)

주현: “괜찮아요!”

그러면서 나한테 큰 것 하나 집어주고 1개 1개 나누더니 제일 작은 것을 자기가 먹겠다고 하면서 기분이 좋아 보였다. 나도 기분이 좋았다. 반영적 경청은 좀 생각하면서 말해야 하는 것이 힘이 들지만 효과가 있는 것 같아 계속적으로 공부하는 마음으로 실습을 해야겠다.

도움말

반영적 경청을 잘 이해하고 활용한 좋은 사례입니다. ‘그래 가지고 와라 그대신 형하고 나누어 먹어라’ 대신 ‘그래 갖고 싶구나! 형하고 나누어 먹으면 엄마는 기쁘겠다’라고 한다면 아이는 자신이 결정한 일에 대해 뿌듯함을 맛보고 자신이 자랑스러워져서 그 다음에는 스스로 그렇게 할 수 있게 되겠지요. 정성들여 조심한 후 안심이 되면 ‘하라’고 후렴을 붙이게 되지요. 엄마의 걱정되는 마음을 나-전달로 전한 부분도 아이에게 사랑으로 느껴졌겠지요.

1개 남은 초코렛에 대해 아이가 결정할 수 있도록 아이를 도와 주신 부분도 자랑스럽습니다. 그중에서 아이가 ‘엄마 제일 마음에 드는 걸 잡주세요’라고 말한 부분은 이 사례의 결정 부분이에요. 생각하면서 말하는게 힘들지만 계속해서 연습하려는 말솜에 사랑과 격려를 보냅니다.

그쪽 팔이 아니잖아!

1학년 은주가 학교에 갔다 오는길에 일어난 일이다. 아이들이 학교에서 끝나고 오는 길이었다.(12시 40분경)

우리집 복도에서 보면 아이들이 오는 모습이 보인다. 나는 우리딸이 오는가 보고 있는데 같은 반 남자 아이가 신발 주머니를 은주에게 휘두르며 온다. 그 남자 아이는 딸 반에서 제일 작는데 말썽을 많이 피우는 아이였다. 전에도 그 남자 아이 때문에 울고 왔다. 그렇게 남을 괴롭히는 아이였다. 순간

화가나서 소리를 질렀다. 그 소리를 듣고 우리딸 은주가 울고 오는 것이었다. 엄마 생각에 울지 않아도 될 것 같았는데 엄마를 보는 순간 우는 것 같았다.

울면서 들어오는 딸에게 “그녀석이 또 괴롭혔어? 그렇지만 울지 않아도 될 일인것 같은데···” 했더니 “며칠전에 B.C.G 맞은 자리를 맞았던 말야” 그래서 보니 다른쪽 팔이었다. P.E.T에서 배운 것은 다 잊어 버리고 “그 팔이 아니잖아!” 그랬더니 은주는 서대석 신발 주머니가 얼마나 아픈데 하면서 서럽게 운다. 나는 자세를 바꾸어 얼른 안아 주면서 “엄마가 대석이 만나면 혼내줄게” 하면서 달래 주었다.

도움말

딸아이의 귀가를 복도에서 기다려 주는 엄마의 모습, 자신을 지켜봐 주시는 엄마를 가진 딸의 모습이 푸근합니다. 은주는 엄마에게 위로받고 싶은데 엄마는 의젓한 딸로 키우고 싶은 마음에 울면서 들어오는 딸에게 ‘그 녀석이 또 괴롭혔어’라고 하셨네요 이부분은 캐묻기처럼 들릴 수 있으므로 ‘괴롭힘을 당해서 속상했구나’등으로 다르게 표현해 볼 수 있겠지요. ‘울지 않아도 될 것 같은데’는 ‘울지 않았으면 좋겠다’로 다르게 해보면 어떨까요? ‘그 팔이 아니잖아!’는 마음속에 간직할 수도 있겠고 ‘그렇게 많이 아팠었구나!’로 바꾸어서 할 수도 있겠지요. ‘대석이 만나면 엄마가 혼내줄게’는 ‘엄마가 어떻게 하면 좋을까? 어떻게 도와주면 좋을까’등으로 은주가 해결방법을 찾도록 도움을 주신다면 더욱 좋겠지요.

그쪽에는 전화도 없니?

아이들을 데리고 부평에 사는 언니네 집에서 1박2일을 하기로 했는데, 하루 더 있으면서 시어머니께 전화를 하지 못한 상황.

나 : “어머님. 일요일에 전화했었는데 받지 않아서 다음날(월요일) 아침일찍 전화했었는데 역시 전화를 받지 않아 형님집으로 전화해 상혜에게 전화 왔었다고 전해달라고 했어요. 그래도 걱정이 되어서 기다리다 지금 전화하는 거예요”

어머님 : (화가 많이 난 목소리로) “너, 왜 일요일에 전화하지 않았니? 그 쪽에는 전화도 없니? 일요일에 온다고 하면서 전화도 없으니 걱정하잖니?”

나 : “일요일에 전화 했는데 전화 받지 않았어요”

어머님 : “무슨 말이나, 하루종일 집에만 있었는데”

나 : “어머님, 전화를 안하고 했다고 그러겠어요(답답한 심정으로) 전화를 했는데 통화를 하지 못해서 걱정하다가 지금 드리는 거예요. 그리고 오늘 갈려고 했는데 비가 너무 많이 와서 도저히 차를 가지고 가기가 힘들겠어요. 더 기다려 보다가 그치지 않으면 내일 일찍 올라 갈게요.”

어머님 : “네 맘대로 해라!”하면서 전화를 끊어 버렸다.

전화를 끊고 나니 마음이 무척 무거워 하루종일 기분이 나아질 것 같지 않고, 언니 집에 와 계시는 친정어머니, 아버지께서 걱정하실 것 같아 마음을 가다듬고 P.E.T에서 배운 것을

생각해 봤다. 다시 긴장을 풀고 어머님께 전화를 드렸다.

나 : “어머님, 아까 제가 어머님 생각은 하지 않고 제 애
기만 전해서 짜증이 나셨죠? 일요일에 간다고 하고서
가지 않아서 걱정 많이 되셨지요. 저도 그렇게 전화
하고 너무 죄송했어요.”

어머님 : “그래, 일요일에 온다는 아이가 늦은 밤에도 전화가
없고 내가 얼마나 걱정을 했는지 아니?”

나 : “애들까지 데리고 가서 많이 걱정 하셨겠어요. 오늘
가려고 하는데 비가 너무 많이 와서 걱정이 됩니다.
어머님 저녁 꼭 챙겨 드시고 마음 푸세요.”

어머님 : “알았다. 오늘 비가 많이 오니 내일 날씨 좋으면 올라
와라.”

나 : “네. 어머님 안녕히 계세요. 걱정 끼쳐드려 죄송해요.”

도움말

답답하고 힘드셨지요?

마음속에 차곡차곡 넣어놓지 않고 해결해 나가는 용기가 지
혜롭습니다. 편치 않은 시어머님 마음을 일일이 짚어 주신 점
이 어머님의 언 마음을 녹여 드렸네요. 며느리의 반영적 경청
으로 시어머님께서는 자신이 며느리, 손자의 걱정이 되신 것
을 찾아내게 되고 며느리는 나-전달로 시어머님 저녁식사 걱
정에도 빗길 운전이 두려움을 찾았네요. 계속되는 반영적 경
청과 어머님 저녁 걱정을 전한 부분이 ‘내일 날씨 좋으면 올
라와라’라고 까지 발전하게 되었네요.

그렇게 넉넉하게 말씀하신 시어머님도 당신 자신께 흐뭇하
고 자랑스러우시리라 생각하니 감격스럽습니다.

국진이 데리고 가요

기르던 강아지 국진이를 시골 할머니댁에 갔다 주고 집으로 오려고 할 때 12살된 딸 영희가 도로 안양집으로 데리고 가자며 울먹거린다.

“엄마, 국진이 도로 데리고 가요!” 다룬때 같으면 집에서 분명히 국진이는 시골에 갔다주고 온다고 약속 했으니까 약속 지켜! 라고 단호하게 얘기했을텐데 서투르지만 “영희는 국진이랑 정이 많이 들어서 헤어지는 것이 섭섭하구나”라고 했다.

영희는 “응아!”하고 복받치는 울음을 토해 내면서 나에게 안겼다. “바보같이 왜 울어?” 하고픈 것을 꿀꺽 삼키고 아이 마음이 되어 보니 내 가슴에서 따뜻한 그 무엇이 흐름을 느꼈다. 평소 시골 어머님댁에 가면 괜찮은 며느리라고 보이고 싶어 아이를 혼내주고 어머님까지 불편해 하셨는데 이번 방문에는 얼굴 붉히지 않고 즐거움만 가득한 하루였다.

도움말

끝까지 어머님이 문제 소유하지 않으시고 영희를 도와주신 성공적인 사례입니다. 반영적 경청을 하시면서 진심으로 공감하고 아이 마음이 되어보니, 가슴에서 따스함이 흐름을 느끼신 부분은 만점을 드리고 싶습니다. 엄마의 사랑이 엮어낸 걸작을 읽는 저의 마음에도 포근함이 전해집니다.

무엇이 그렇게 화가 났니?

(중3인 딸이 학교에 갔다 들어오면서 가방을 맨 채 이야기한다.)

딸 : “선생님이 차별해.”

엄마 : “무슨 일 있니?” (속으로 걱정하며)

딸 : “글쎄! 특별활동반을 뽑았는데 말야, 2학년 담임 선생님반이 시사반으로 갔어.”

엄마 : “그래, 그런데.”

딸 : “반장을 뽑는데 말야”

엄마 : “응”

딸 : “2학년 중에 반장 3학년중에 반장으로 뽑는데 말야”

엄마 : “그래서.”

딸 : “내가 반장 후보에 들었는데 ○○는 반장 나는 5표차로 졌어 그런데 선생님이 나보고 총무를 하라고 해서 싫다고 했어.” (화가나서)

엄마 : “무엇이 그렇게 화가 났니?”

딸 : “선생님이 ○○는 공부도 잘하고 1학년부터 지금까지 시사반에 들었다고 하면서, 나는 1학년, 2학년 담임 선생님었다고 칭찬도 없었으면서……, 총무하라고 해서 안한다고 하고 안했어 특별활동은 다른반에는 총무가 없어…….”

엄마 : “선생님이 정현이 봐줄라고 했네 특별히 칭찬할게 없었나 보구나, 하지만 믿는다는 뜻으로 총무하라고 했잖아. 그런데 선생님한테 어떻게 안 한다고 해. 엄마 시대

에는 감히 생각도 못하는 행동을 했구나” 하면서 화를 냈다.

딸 : “알았어.” 하면서 자기방으로 갔다.

엄마 : (아빠도 있어서 아무말도 못하고 있는데 이번에 아빠가 화를 낼려고 하길래 그냥 놔두라고 했다. 그냥 시간이 지난 다음 저녁 시간이 되어서 불렀더니 화가 난 얼굴 그대로였다. 정현이 좋아하는 반찬 해주고 달래서 학원을 보냈더니…….)

딸은 학원 갔다와서 학교에서 싸웠던 친구와 화해한 이야기 등을 하면서 기분도 풀렸다

엄마 : “아까 일 말야. 앞으로 그런 행동 하지마. 엄마말 들으니 선생님이 고맙지?”

딸 : “응”(하면서 즐거워 했다.)

도움말

가방을 맨 채 학교에서의 일을 속 시원히 털어 놓을 엄마가 있어 딸아이는 행복합니다.

‘그래, 그런데, 응, 그래서’등으로 말을 할 수 있도록 배려하는 어머님 모습이 푸근합니다. ‘선생님이 정현이 ~ 행동을 했구나’는 타이르고 칭고하는 교육적인 말씀이므로 정현이가 편안해 졌을때 말씀하시면 좋은 마음의 양식이 되겠지요.

‘반장후보에 들었는데 선생님께서 칭찬을 안해 주시고 충무 하라고 한 게 섭섭했었구나’라고 다르게 표현해서 정현이의 불편한 마음을 날려 보내도록 도움을 줄 수 있습니다. ‘아까 일 말야, 앞으로 그런 행동하지마’는 엄마의 불편하고 걱정되는 마음을 그대로 보여 주면 어떨까요? 남편께서도 걸림돌을 쓰지 않고도 자녀와 편안한 하루를 지낼수 있도록 그림자처럼 배려하신 정현이 어머님께 존경과 사랑을 보냅니다.

우리아는 안 순한가 뭐!

토요일 오후

막 학교에서 돌아온 아이 둘이서 노는 시간에 점심을 챙겨 먹이고 오이소박이를 담글 준비를 한다. 머리로는 ‘어제 서울 가신 어머니가 몇 시쯤 들어 오실까?’ 생각하며, 오후에 장사 나갈 삼촌 점심(비빔국수) 준비도 하고 정신없이 바쁘는데 그때 “따르릉” 전화 벨이 울렸다.

전화와 가까운 은성이는 풍선공을 치느라 정신없고 영은이가 받았다.

영은: “여보세요. 은성이는 제동생이고요. 저는 마영은이에요. 영은이요. 예? 예 계세요. 은성이요. 있어요. 예? 기다리세요.”

엄마: “누군데?”(계속음식을 만드는 중이라 손에 양념이 잔뜩 묻어 있다.)

영은: “잘 몰라. 영주엄마래요. 은성이반”

엄마: “예 전화 바꿨습니다.”

영주엄마: “마은성 엄마세요? 같은반 유영주 엄만데요. 은성이 왔어요? 세상에 우리 영주 싸움도 잘 못하는 순한 앤데 얼굴에 손톱 자국을 내놓고”(어찌구 저찌구)

엄마: “학교에서 온 지 좀 됐는데 아무얘기도 못들었는데요. 어머니 어떡해요. 제가 알아보고 전화 드릴게요. 속상하시겠어요.”

속으로는 ‘우리아는 뭐 안 순한가?’ 하면서도 반영적 경청 한마디에 수그러드는 영주엄마와 통화를 끊고 은성이를 불렀다.

전화받은 것을 들은 녀석이 밖으로 나가지 않고 뻘뻘히 보고 있다가 주뻘거리며 온다. 그 때 삼촌이 잠자다가 국수를 먹으려고 나오면서 들고는

삼촌 : “은성이 친구랑 왜 싸웠니?”

은성 : “개가 먼저, 내 장난감 뺏으려고 하고서 안준다고 내 머리 먼저 때렸단 말야. 뭐! 먼저 시비를 걸잖아. 때리고”

삼촌 : “그래서 여자 애들처럼 할켜줬어 녀석아!”(알밤을 준다)

은성 : “영주도 나 할켜어. 뭐.”(은성이는 자국도 남아 있지 않다. 그런데 그녀석은 어떤가 그아이 엄마 열받은 목소리가 상황을 짐작케 했다)

‘찾아와서 어떤 아이인가 보구 남자아이 손톱 길러 놓은 엄마 얼굴 보고 싶은 거구나. 얼마나 화가 났을까? 또 속상해 할까? 뭐라 전화 할까?’ 할 켜 것 말고는 크게 잘못된게 없다고 생각하는 은성에게 손톱을 깎게하고 영주와 화해 할 것을 약속 받았다.

학기초에 같은 반 여자아이들에게 물려서 약오르니까 울면서 집에 온 녀석을 삼촌이 기 살린다고 먼저 시비거는 녀석들은 태권도 시범으로 대적하라고 삼촌이 책임진다고 막 그랬던게 생각났다.

‘어휴, 조그만 녀석들 다루기도 이렇게 힘드니 원’ 영주네로 전화를 걸었다. 영주 아빠가 받았다.

엄마 : “죄송합니다. 손톱 단속 못해서”

영주아빠 : “아이들이 싸우면서 크는거죠. 이런 계기로 더 친해질 수도 있고요. 애 엄마가 워낙, 아까는 화가 났었습니다.”

엄마 : “아니에요. 저라도 속상했을거예요. 참. 영주 옆에 있나

요.”

영주아빠 : “밖에 나가고 없습니다.”

엄마 : “그래요 은성이 바뀌서 사과 시키려고 했는데요. 학교 가서 사과 하라고 일렸지만 옆에 있으면 하라고 할려구요.”

영주아빠 : “괜찮습니다.”

엄마 : “영주 엄마께서도 말씀 좀 잘해 주세요.”

영주아빠 : “예”

엄마 : “안녕히 계세요.”

주일학교에 다녀온 녀석이

은성 : “엄마, 영주가 희망문구사 앞에서 놀고 있어서 미안하다고 했어요.”

밝은 모습으로 이야기 하는 녀석을 보면서 그래 잘했다. 반쪽 예수님처럼 살아라. 세상이 너무 험하니까라고 하면 맞는 걸까?

도움말

친구 엄마의 전화에 잔뜩 긴장한 은성이와 엄마, 영주 엄마가 같이 성장한 흐뭇한 사례입니다.

‘우리 애도 순해요’라고 하지않고 영주 어머니를 편안하게 해 주신 은주 어머니의 넉넉함에 고맙습니다.

쭈뻐거리며 오는 은성에게 ‘친구랑 왜 싸웠니?’는 캐묻기로 느껴질 수 있기에 ‘엄마가 혼낼까봐 불안한 거구나, 영주는 엄마 전화에 걱정되는 모양이구나’등으로 다르게 표현해 보면 좋겠지요.

‘그래서 여자 ~ 녀석아!’은 빈정댄다고 느낄 수 있고 이

해 받지 못한 느낌도 들수 있습니다. 다르게 해 본다면 ‘먼저 영주가 시비를 걸었는데 너만 억울하단 말이지? 영주가 먼저 때린것을 몰라줘 답답하기도 하단 말이구나’로 할 수도 있겠지요.

‘죄송합니다 ~ 못해서’ 라는 용기있는 사과에 영주 부모님의 얼어붙었던 마음이 녹아 내렸네요.

은성이의 친구에게 미안하다고 말 할 수 있는 은성이의 용기는 엄마의 모델 학습 덕분이겠지요.

그냥 먹어 주세요

가족끼리 여행을 다녀와서 피곤을 풀기 위해 수영장을 다녀왔다. 수영을 마치고 10살된 아들이 피자나 치킨을 먹자고 했다. 돈을 많이 써서 더 쓰면 안 되겠다고 생각했다.

진규: “엄마, 피자나 치킨 시켜주세요.”

엄마: “우리 여행에서 외식 많이 했으니 다음에 먹자.”

진규: “그러면 감자튀김 해 주세요.”

엄마: “사다 놓은게 없으니까 시장 나가는 대로 해 줄께.”

진규: “저 그럼 오늘 저녁 안 먹을거예요.”

나는 속이 끓어올라 대답을 안하고 부엌에서 저녁만 준비했다.

진규: “엄마 저 정말 안 먹을래요.”

엄마: “오늘은 정말 저녁 생각이 없는가 보구나.”

진규가 거실로 TV를 보다 나와서 또 말합니다.

진규: “엄마 저 정말 안 먹어요.”

엄마: “그래, 알았다.”

진규는 거실로 가서 TV를 보는 듯 싶더니 다시 나오며

진규: “엄마 저녁 먹는거 생각해 볼게요.”

엄마: “괜히 엄마 생각해서 먹을 필요없어”

진규: “아니예요. 그냥 먹어줄게요.”

엄마: “괜찮아”

진규: “먹어 준다니까요. 이젠 배 고파졌어요.”

다른 때 같았으면 몇 번이나 거친말이 나와서 서로 상처받고 입혔을텐데 즐겁게 식사를 했습니다. 안 먹겠다는 녀석이 두 공기나 먹었습니다. 관심을 안 두고 대처하는 식으로 한 것이 잘 한 것 같습니다.

도움말

지혜로운 엄마의 성공적인 사례입니다.

여행과 수영후의 시장함에 이것저것 주문하게 되고 피곤하신 엄마를 배려할 여유가 없는 진규가 서운한데 드디어 ‘저 그럼 오늘 저녁 안 먹을 거예요’라고 하는 진규의 통보는 엄마를 힘들게 합니다. 속이 타지만 대답을 않고 침묵하는 엄마를 보면서 아이도 당황되어 ‘엄마 저 정말 안먹을 거예요’라고 다시 엄마에게 확인해 주었습니다. 대답이 없는 엄마를 보자 도로 아이가 불편해 졌습니다. ‘오늘은 ~ 없는가 보구나’도 아이에게 자신의 모습을 보여줘서 그대로 알았다고 인정해 주니까 ‘먹는지 생각해 볼게요. 그냥 먹어줄게요, 배고파졌어요!’라고 아이가 바빠져서 해결책을 내 놓았네요.

‘괜히 엄마 생각해서 ~ 먹을 필요없어!. 괜찮아’라는 표

현이 아이가 사랑받지 않는다고 관심없어 하는 엄마라고 느껴질까봐 걱정이 됩니다.

‘그렇게 얘기 하니깐 엄마는 기뻐 우리 아들 덕분에 편안해 졌는데!’ 등으로 편하고 좋은 감정을 전하면 아이도 같이 행복하고 뿌듯해 하겠지요.

■ 엄마는 깜박이

이모부 이모가 놀러왔습니다. 티타임을 가졌습니다. 우리가 커피 마실 때 항상 두 남매들에게 유자차를 타 주었는데 지금은 지형이가 장난감방에서 놀고 있어서 빼 놓았습니다.

지형 : (놀다가 차마시는 것을 보고) “엄마 내꺼는?”

엄마 : “너 마실래? 잠깐만, 타다 줄께.”

지형 : (징징짜며) “엄마는 왜 내 것은 빼놓았어?”

(같은 소리를 반복하며 울고 있다)

엄마 : (유자차를 타다주며) “엄마가 깜박 잊었어.”

지형 : “엄마는 왜 깜박 잊어?” (계속 심하게 울면서 말을하며 먹지도 않는다.)

엄마 : (짜증나지만 P.E.T 교육을 실행할때라 생각하면서 다시 한 번) “지형아! 엄마가 지형이 것도 타야 되는데 잊어서 속상하지?”

지형 : (방바다에 철판이 얹어 입을 크게 벌려 울어 제친다.)

엄마 : (생각 같아서는 ‘으이구 한 대 때려 줄까부다. 그만 안 그쳐!’ 하고 싶지만 또한번 P.E.T 교육 받은 것을 생

각하며) “엄마는 지형이가 우니까 엄마도 속상해서 눈물이 난다.”

지형 : (울다말고 이상하다는 듯 나를 쳐다보며) “왜?”

엄마 : “지형이가 엄마가 깜빡 잊고 그러는 건데 일부러 너 빼놓고 타주지 않은 것처럼 생각하고 우니까 엄마도 속상해.”

지형 : (울음을 그치며) “나도 속상해!”

엄마 : “그래 엄마도 알아.”

지형 : “미안해 해!”

아빠 : (그 모습을 계속 지켜보던 아빠가 드디어 짜증이 난 목소리로) “왜 엄마가 너보고 미안해 해야돼!”

지형 : (다시 울기 시작하며) “나만 빼 놓았잖아!” 하고 소리 지른다.

아빠 : (화를 벌컥내며) “울지마!”

(이때 엄마가 “지형아 속상하지?”하고 반영적 경청하라고 작은 목소리로 알려준다)

아빠 : “지형아! 엄마가 지형이 것도 타 주어야 하는데 네 것을 깜빡 잊어서 속상하지?”(하며 옆에 있는 엄마를 보며 “으이그”하며 어렵다는 표정을 지은다)

지형 : “네, 엄마 나빠!”

아빠 : “그렇지만 지형이가 미워서 그런게 아니라 엄마가 깜빡깜빡 잘 잊어버려. 지형이도 봤잖아. 저번에 아빠 커피도 잊어버려 타오지 않았잖아.”(거짓말로 꾸며하는데 아이는 진짜인줄 안다)

지형 : (웃음을 터뜨리며) “맞아, 엄마 바보야. 엄마는 맨날 맨날 깜빡 깜빡 잊어버려”

아빠 : “맞아! 우리 같이 ‘엄마 다음부터 잊지 마세요’ 하자”

아빠, 지형: “엄마 다음부터 잊지 마세요!”

지형이는 기분이 다 풀어졌다. 아빠도 자기가 한 말로 아이가 안정을 찾은데 흐뭇해 있습니다.

지형: “엄마, 아까는 죄송합니다.”

엄마: “그래, 미안해. 우리 다음부터 잊어버리지 않고 타 줄게!

그리고 지형이에게 부탁이 있어 울지말고 ‘엄마 제것도 타 주세요 라고 말하기’ 그러면 엄마가 타 줄게.”

지형: “네 알겠습니다.” 하며 콧노래를 부르며 엄마를 꼭 껴안습니다.

도움말

어른들과 똑같이 대해 주는 엄마가 자상합니다. ‘엄마가 깜박 잊었어!’를 엄마가 변명하고 있다고 느낄수도 있으므로 ‘너의 것이 없어서 섭섭했구나’로 다르게 표현해 볼수도 있겠지요. ‘지형아 ~ 속상하지’는 지형이의 불편한 마음이 사라지게 도와주신 적절한 반영적 경청입니다. 편안하게 울어 제치는 모습이 바로 편해진 모습입니다.

‘미안해, 해’라는 말에 아빠는 ‘왜’라고 묻게되고 아이는 소리를 지르고 아빠는 ‘울지마’라고 대응하는 상황에 엄마의 작은소리 ‘속상하지?’는 금방 아이를 편안하게 해 주었네요. 자신을 있는 그대로 받아주는 아빠께 마음으로 안겨오는 아이가 귀엽습니다. 작은 목소리의 진짜 주인공은 더욱 흐뭇하셨겠네요.

‘그래, 미안해 ~ 엄마가 타줄게’를 ‘그래, 미안해, 엄마가 잊지 않도록 제것도 타 주세요. 라고 말해주면 좋겠다’로 다르게 내 마음만 전하면 어떨까요?

■ 엄마, 아줌마는 교육도 제대로 못 시키나봐

아들아이가(9살) 윗층에 사는 형이랑 덤블링을 하러 간다고 용돈을 갖고 나갔다. 그런데 1시간만에 씹씹거리며 들어온다.

아이 : “엄마 !”

엄마 : “응. 엄마 침대에 있다.”

아이 : “엄마, 형 나쁜 놈이야 !”

엄마 : “형이랑 싸웠구나 !”

아이 : “엄마. 형네 아줌마한테 전화오면 받지 말고 그냥 끊어.
그리고 아저씨도 만나지마 ! (씹씹거리며 말한다) 형이
오면 문 열어주지마 !”

엄마 : “형이 때렸니 ?”

아이 : “응”

엄마 : “형한테 맞아 속상하구나. 너도 같이 때리지”

아이 : “나도 때렸는데 내가 더 많이 맞았지”(드디어 울먹이
며 말한다)

엄마 : “도망오지 그랬니 ?”

아이 : “아주 나쁜놈이야. 뛰어오는데도 쫓아와서 발길로 얼
굴을 때리잖아. 이것봐 내가 더 많이 맞았지”(얼굴을
가리키며)

엄마 : “어휴. 속상했구나.”

아이 : “응. 엄마, 아줌마는 교육도 제대로 못시키나봐.”

엄마 : “왜 ?”

아이 : “그러니까 그러지”

엄마 : (아이를 안아주며) “엄마가 형네 전화해 봐야겠다. 형이

때리고 집으로 갔니?”

아이: “아니 아무도 없어”

엄마: “어떻게 알아?”

아이: “내가 가서 초인종 눌렀더니 아무도 안 나오던데.”

엄마: “갔다 왔어?”

아이: “응. 아줌마에게 교육 좀 잘 시키라고 갔더니 아무도 없어서 현관문을 발로 뺨 차고 왔지.”

엄마: “그랬구나”

아이: “이제 형이랑 안 놀아.”

아이의 일그러진 얼굴이 조금 풀리며 가슴을 파고 든다.

도움말

‘형이랑 싸웠구나’를 ‘형한테 서운 했었구나’ 등으로 ‘형이 때렸니?’는 캐묻는 느낌이 들기 때문에 ‘형 가족이랑도 말하기 싫은 거구나’로 ‘너도 같이 때리지, 도망오지 그랬니’를 ‘저런 억울했었구나?’로 다르게 할 수도 있습니다. 더 많이 맞고 온 아이도 그 때 자신이 최선을 다했기 때문에 너 잘못이다라는 메시지로 느낄 수도 있습니다. ‘응, 엄마 ~ 못시키 나봐’라고 말할 때 ‘왜’라고 묻는 대신에 ‘형 행동이 아줌마 교육 잘못이라고 느껴져서 실망했구나, 아줌마까지 원망스러운가 보구나’ 등으로 아이의 감정을 정리할 수 있도록 도움을 준다면 아줌마를 향한 미운 감정에서 자유로워 지겠지요.

‘현관문을 뺨차는 아이의 모습, 이제 형이랑 안놀아!’로 끝맺게 되어 안타까우셨겠네요.

아이가 편해졌을 때 ‘형이랑 어떻게 하면 사이 좋게 지낼 수 있는 방법은 어떤 것이 있을까?’라고 해서 새로운 마음의 궁전을 지을 수 있겠지요.

여기 떼찌해

4살된 아이의 나쁜 습관을 아직은 이르지 하면서 오냐 오냐 하며 길러왔다. 그래서 무조건 저하고 싶은데로다.

예를 들면, 넘어지거나 부딪치거나 유치원에 가서 누구한테 맞거나 하고 들어오면 상대를 때려주는 시늉을 하면서 아프다고 하는 곳에 ‘뽀뽀’를 해 주어야 만족을 한다.

P.E.T. 수업을 받다보니 그래서는 올바른 가르침이 되지 않는것 같아서 고쳐 보기로 했다.

오늘도 무릎을 다쳐서 울면서 들어온다.

“엄마, 나 여기 아파” 땅을 가르키며 “여기 떼찌 해!” 아이를 다정하게 안으며 “어디 보자 정말 우리 형석이 아프겠구나!” 평소 엄마 모습이 아닌지 아들이 의아해 하는것 같았지만 “응.” 하며 어리광 스텝게 대답한다. “우리 형석이 많이 아파서 어찌지?” 했더니 금새 그 일은 잊어 버린 것 같다. 그냥 밖으로 나간다. 이런 방법을 몇 번 써보니 아이도 자기를 이해해주는 엄마를 보면서 더 이상 어리광을 안부리는 것 같아 흐뭇했다.

도움말

좋은 습관 갖게 해 주고 싶은 엄마의 사랑의 향기가 전해지는 사례입니다. 불편한 감정일 때 다른 사람에게 원인을 돌리게 될까봐 걱정이 되셨네요. ‘여기 떼찌 해’에 ‘어디보자. 아프겠구나’는 적절한 표현입니다. 자신의 마음을 알아주는 엄마에게 어리광 부리고 싶어진 형석이에게 많이 ‘아파서 어찌지?’로 해결방법을 찾게 해 주는 엄마가 커 보입니다.

코끼리가 무척 불쌍했어

아이들이 현장 학습 때의 상황입니다.

경화: “엄마, 서울대공원에서 코끼리가 아파서 잘 못 걷는데
사육사 아저씨가 채찍으로 때리는 것 봤어!”

엄마: “어머. 코끼리가 무척 아팠겠구나!”

경화: “응. 엄마. 코끼리가 무척 불쌍했어.” (눈물이 도는 듯
했다.)

엄마: “그래. 경화야 우리는 모두 동물들을 사랑해야겠다.”
(경화의 마음이 편안해 지는 것 같았다.)

도움말

경화의 마음은 채찍으로 맞은 코끼리로 짝차 눈물이 날 정
도로 우울합니다. 그 마음 알아주는 엄마가 자랑스럽습니다.

‘코끼리가 무척 아팠겠구나’는 코끼리에게 마음을 읽어 준
셈이 되지요. 반영적 경청은 말하는 사람의 감정을 그대로 보
여주는 기술이랍니다. 다르게 한다면 ‘코끼리가 맞는걸 보고
경화가 무척 마음이 아팠겠구나’로 할 수 있답니다. 경화가
편안할 때 ‘그래 ~ 사랑해야 겠다’도 좋지만 ‘우리가 동물
들에게 어떻게 해야 할 지 얘기해 볼까’등으로 경화의 의견을
들을 수 있답니다. 어떤 일이든지 우리에게 성장의 기회를 제
공할 수 있음을 아이랑 나눌 수 있겠지요.

한숨이 아니고 반숨이예요

아들이 어제부터 자동차를 만들기 위해서 이만원이 필요하다고 했는데 모르는 체 하고 있었다. 아는 체 하면 사줘야 될 것 같아서이다.

오늘도 롤러블레이드를 탄다고 밖에 나가더니 심란해 가지고 돌아왔다. 아들은 한번 마음먹으면 사줄 때까지 조른다.

아들 상욱이가 목욕하기 위해 옷을 벗으면서 한숨을 쉰다.

엄마: “너 한숨 쉬지마! 듣기 싫으니까.”

아들: “알았어요.” (목욕탕으로 들어간다)

엄마: (여러가지 복잡한 생각들이 스친다. 나오면 반영적 경청을 실습해야지 생각했다. 아이가 나온다. 다시 한숨을 쉰다.)

엄마: “너 한숨 쉬는구나”

아들: “한숨이 아니고 반숨이예요. 엄마가 한숨쉬면 화내시잖아요. 그래서 반숨쉬는 거예요. 아르바이트를 해야하는데 시간도 없고…….”

엄마: “아르바이트를 하고 싶구나!”

아들: “그래야지요. 통장에 돈을 못 꺼내게 하시니까.”

엄마: “통장에서 돈을 꺼내고 싶구나!”

아들: “내가 말했잖아요. 이만원을 못꺼내게 하신다고.”

엄마: “이만원이 필요하구나!”

아들: “취미생활하는데 이만원이 필요하다고 했잖아요.”

엄마: “너는 자동차를 만들고 싶은게로 구나!”

아들 : “당연하죠. 엄마는 ‘게로구나’를 하고싶은 게로구나로 바뀌가며 그말만 자꾸하세요.”

웃음이 나왔다. 마땅히 대꾸할 말이 생각나지 않았다. 다시 시작해 보아야겠다는 생각에

엄마 : “엄마가 상욱이 갖고 싶은 자동차를 못 사주어서 어떡하니?”

아들 : “상욱이 한숨만 느끼거지.”

엄마 : “상욱이가 한숨만 느끼구나 늘 답답한가 보구나?”

아들 : (말이없음)

다시 제자리로 돌아온 느낌이다.

도움말

애쓰시는 엄마의 마음이 사진처럼 펼쳐져 있습니다. 빨리 고쳐주고 싶은 마음이 한숨쉬는 아이를 보면서 복잡하셨겠어요. 한숨쉬는 아이에게 ‘너 한숨쉬는구나!’라고 한 부분을 달리 해본다면 ‘한숨이 나올 정도로 ~ 하구나’라고 사실에 대한 느낌을 읽어주는 것도 좋겠지요.

반영적 경청을 충분히 연습하고 활용하는 좋은 사례입니다.

아이가 엄마 흉내를 내며 ‘엄마는 게로구나를 하고 싶은게 로구나’라고 말하는 것을 듣고 웃음이 피어나는 것을 가족이 같이 성장하는 모습으로 보여 뿌듯하고 흐뭇합니다.

반영적 경청만을 계속하다보면 엄마는 엄마의 불편함을 전할 수 없어 제자리로 돌아오는 느낌이 들 수도 있습니다. 충분한 반영적 경청후에 좋은 해결책을 자녀와 머리를 맞대고 나-전달, 제3방법도 같이 시도한다면 부족함을 느낄 때 틀림없이 채워지게 될 것이라 믿습니다.

너를 이해해 주려고 한건데……

우리집 큰딸은 통통하다 못해 뚱뚱하며, 허리는 없고 다리 통은 코끼리 다리와 같다고나 할까? 입으로만 다이어트 다이어트 한다고 하면서 먹는 것은 여전히 먹어댄다. 가끔 줄넘기를 하면 ‘쿵쿵쿵’ 집안 전체가 울린다. 동생들은 깔깔거리며 뒤로 넘어간다.

어느날 오후이다.

정화: “엄마! 나 오늘부터 사과 다이어트 할꺼야! 나 저녁 안 먹을래.”

엄마: (다른때 같으면 ‘그래 너 강타한테 시집가려면 살빼야 되 강타도 날씬한 여자를 좋아 할거야’ 했겠지만 P.E.T. 교육을 받고 부터는) “정화야 너 그 살때문에 속상하겠구나!”

정화: (그 육중한 몸매로 나를 마구 짓눌르며) “엄마~이 씹씩 엄마~이 씹씩”하며 내가 저를 놀렸는 줄 알았나 보다.

엄마: (나는 힘들어서 참다 못해) “정화야. 교육 받고 너를 이해해 주려고 한말이야 살려줘~.”

아이는 오히려 놀리는 줄 아니 어떡하지요.

다음말

거울처럼 보여 주었는데도 정화는 엄마 마음도 몰라주고 정 말 당황 되셨겠네요.

날씬해지고 싶은 정화는 나름대로 줄넘기도 해보고 먹지 않

으려고 노력해 보았지만 마음같지 않아 많이 불편한 상태랍니다. ‘그 살 때문에 속상하겠구나!’로 거울처럼 잘 보여 주었지만 한 번에 금방 편안해 지기는 어렵답니다. 또 다르게 내본다면 ‘저녁을 안먹고 싶을 만큼 더 신경이 쓰이는거구나! 날씬해지고 싶은거구나!’등으로 듣기조차 싫은 ‘그 살’이라고 하는 등의 너무 아픈 곳은 건드리지 않는 방법도 있답니다. 한결 세련된 반영적 경청이 된답니다.

부서진 레고 비행기

학원을 다녀온 준식이(8세) 레고로 만든 비행기가 부서져 있는 것을 보고 징징거린다.

준식: “내 비행기 누가 망쳤어! 누나가 그랬지.”

엄마: “준식이 많이 속상하겠구나.”

준식: “내가 얼마나 정성들여 멋지게 만든건데.”

엄마: “그래, 맞아. 저번에 준식이 열심히 만드는걸 엄마도 보았는데…….”

준식: “누나, 오기만 해봐라”

엄마: “누나가 시간이 없어서 그동안 못 놀았는데 오늘은 시간이 조금 있어서 가지고 노느라고 그랬나 보다.”

준식: “그래도 그렇지.”

엄마: “준식은 다시 잘 만들 수 있잖아.”

준식: “이게 얼마나 힘든데.”

엄마: “누나는 준식이 잘 만드니까 더 멋지게 만들라고 그런

것 같은데.”

준식 : “그래도 똑같이 만들기가 어려운데……”

엄마 : “그럼, 준식이가 더 멋지게 해보지 그래.”

더 좋게 이야기 하고 싶었지만 배운대로 잘 안되었다. 적당한 말이 생각나지 않았다. 그러나 기분이 조금 풀어진 듯 해서 다행이었다.

도움말

준식이는 장난감 비행기가 상상속의 보물입니다. 공감해 주는 엄마가 든든합니다. ‘누나가 자신이 없어서 ~ 노느라고 그랬나 보다’는 누나를 변명해 준다고 느끼기 쉽습니다. 다르게 해 본다면 ‘누나가 원망스러운가 보구나’라고 할 수도 있고 ‘준식이는 ~ 만들 수 있잖아’는 해결책으로 강요한다고 느낄 수 있으므로 ‘정말 아까운 모양이구나’로 다르게 표현할 수 있겠지요.

지난번 비행기가 마음에 들어 안타까와 하는 준식이가 ‘더 멋진 걸 만들거야!’라고 말할 날을 기대해 봅니다.

이야기해도 소용없어요

중1 아들이다.

하루는 아이가 “친구 ○○가 내 펜을 가져가서 망가 뜨려 왔어요.” 하였다. 학교도 같고 학원도 같아 항상 붙어 다니는 아들아이의 친구이다.

“저런 속상했겠구나”하고 반영적 경청을 해 주었다. 이런 말을 하면 아이는 어색해 하며, “엄마 이상해요.”하고 말해서 나도 대화를 계속하기가 쑥스러웠지만 용기를 내어 말하였더니 아이가 “네, 필통을 교탁 밑에다 감춰 놓아요” 한다.

엄마 : “찾느라고 고생했겠구나.”

아이 : “of course, I do”

엄마 : “둘이 사이 좋게 지냈으면 좋겠다.”

아이 : “지난번에 뒤에 앉아서 내옷에다 낙서도 했어요.”

엄마 : “저런, 그래서 너는 화가 많이 났겠네.”

아이 : “네. 엄마, 엄마가 ○○엄마 만나면 그러지 말라고 이야기 좀 해 주세요.”

엄마 : “중학생인데 너희들끼리 이야기 해보지 그래.”

아이 : “엄마, 그 애는 이야기 해도 소용없어요. 말을 듣지도 않아요.”

엄마 : “?”

나는 아들에게 무슨 말을 해주어야 할지 한참 생각해 보았지만 적당한 말이 떠오르지 않았다.

이럴 때, 선생님이라면 무어라고 하셨을까!

도움말

속상해하는 아들과의 대화에서 어머니는 끝가지 문제소유 하지 않고 이어나간 멋진 사례입니다.

‘중학생인데 ~ 해보지 그래’는 선택을 아들이 할 수 있느냐가 좋은 표현이지만 ‘엄마가 이야기 해주면 좋을 정도로 힘들었구나’ 등으로 속상하고 불편한 아들 마음을 읽어 주면서 같이 해결책을 찾아 본다면 아들은 엄마의 사랑에 행복해 지

겠지요. 편안한 마음으로 또다른 새로운 해결책이 얼마든지
줄을 설 수 있을 테니까요.

창조적인 아이디어는 열려있는 마음에서 생겨 난다고 합니다.

내 머리카락은 왜 안 만들었어요?

보희는 올해부터 유치원에 다니는 4살된 여자아이다. 보희는
다른 여자 아이에 비해 머리숱이 없고 길기도 짧은 편이다.

작년까지는 자신의 외모에 별 관심이 없었으나 유치원에
다니고 부터는 외모에 신경을 많이 쓰고 있으며 특히 자신의
머리에 대해 스트레스를 받고 있다.(엄마 36세, 보희 4살)

엄마와 보희는 쇼파에 앉아 만화 비디오를 보고 있다. 만화
비디오를 보고 있던 보희가 갑자기 엄마를 보며 울었다.

보희: “엄마! 내 눈은 누가 만들었어?”

엄마: “그건 엄마랑 아빠랑 만들었지”

보희: “그러면 코랑 입이랑 누가 만들었어?”

엄마: “그것도 엄마랑 아빠랑 만들었지”

(보희는 신경질적으로)

보희: (신경질적으로) “그런데 내 머리카락은 안 만들었어?”

엄마: (보희를 안아주면서) “우리 보희는 머리가 길었으면
하는구나”

보희: (고개를 끄덕이며) “난 인형처럼 머리가 길었으면 좋
겠어!”

엄마: “그래, 보희는 머리가 길어서 방울로 묶기도 하고 예쁜

핀도 꽃고 싶은거구나”(보희를 데리고 거울 앞으로 갔다.) “보희야! 우리 보희 머리가 야기때 보다도 많이 자랐지?”

보희 : (머리를 끄덕인다.)

엄마 : “엄마, 아빠가 보희 머리카락을 안 만든 것이 아니고 보희의 머리카락이 다른 애들보다 좀 천천히 자라는 거야.”

보희 : “그러면 밥 많이 먹으면 머리가 길어져?”

엄마 : “그럼! 우리 보희 머리카락도 자라고 키도 쑥쑥 크게 되지”

보희 : (밝아진 표정으로) “엄마! 나 머리 많이 자라면 예쁜거 많이 사줘?”

엄마 : “그럼 보희 머리가 길면 엄마랑 같이 백화점에 가서 예쁜 방울이랑 핀 많이 사자” 하며 딸을 안심 시켰다.

4살이지만 머리에 신경을 쓰는 것을 보니 한 인격체로 보여졌다. 어리다고 걱정도 없고 즐겁기만 한 것은 아니었다. 앞으로 다가오는 문제를 잘 풀어나가야겠다.

도움말

궁금한것도 많고 자신의 외모에 신경쓰는 4살 보희가 귀엽습니다. 적절한 반영적 경청으로 빠른 진전이 있었고 보희 마음을 그대로 ‘머리가 길었으면 하는구나’로 읽어주며 인형처럼 긴머리에 방울로 묶기도하고 예쁜 핀도 꽃고 싶은 바램을 모녀가 함께 꿈꾸는 거울속의 모습이 정겹습니다.

‘보희야 ~ 많이 자랐지?’로 방향전환을 한점도 돋보입니다. ‘밥 많이 먹으면 머리가 길어져?’ ‘엄마 나 머리 많이 자라면 예쁜거 많이 사줘?’ 등 보희가 참으로 많은 생각을 하게 도와준 성공 사례가 흐뭇합니다.

충격적인데

일요일 저녁 모처럼 남편이 칼국수를 끓여주어 온 가족이 둘러앉아 맛있게 먹고 있을 때 입니다.

작은아이(남 7세)가 우유를 마시고 있을 때 큰애가(9세) 작은아이 팔을 툭 쳐서 마시던 우유가 주룩룩 입에서부터 떨어지면서 옷을 버렸다. 작은아이는 형 때문이라면서 짜증을 부렸다.

남편이 칼국수를 끓여 주어서 나는 아주 기분이 좋은 상태여서 수용영역이 넓었습니다. 그래서 작은아이에게 “선규야, 우유가 흘러서 아주 속상하겠구나.”라고 말했을 때 선규는 금방 얼굴을 밝게 피며 “응, 엄마” 그때 옆에서 남편이 하는말 째짜 놀라는 표정으로 “충격적인데.” 나는 남편에게 그말이 무슨 뜻이냐고 물어 보았습니다. 그랬더니 “많이 발전했어.”(저는 남편에게 내가 지금 부모역할훈련을 받고 있으므로 당신도 나에게 많은 협조를 부탁한다고 얘기를 해두었기 때문에 그것이 나의 노력의 결과라고 느껴졌나 봅니다.)

저는 남편의 “충격적인데”라는 말을 듣고 제가 진짜 충격을 받았습니다. 내가 그동안 아이들에게 얼마나 독선적이고 나의 감정대로 아이들을 대했었나 새삼 깨닫고 반성을 했습니다.

나의 반영적 경청으로 기분이 싹 풀린 작은아이는 또 저번의 큰아이 처럼 제게로 와서 “엄마, 뽀뽀”하며 볼을 갖다 댔습니다.

대부분의 엄마들이 그러했겠지만 저도 역시 큰아이 보다는 작은아이에게 관대하며 더 예쁘답니다. 그래서 “쪽” 소리가 나게 뽀뽀를 해 주었습니다. 저번에 큰아이가 “엄마 뽀뽀!” 했을때는 해주지 못했기 때문에 큰아이에게는 미안한 생각이

들었는데 큰애한테는 왜 그렇게 작은애보다 더 엄하게 하고 애정 표현이 잘 안되는지 모르겠습니다.

도움말

반영적 경청이 성공한 좋은 사례입니다. 휴일 저녁, 가족의 모습이 그림처럼 정겹습니다.

자신이 편안한 상태일 때 수용영역이 넓은 것도 경험하셨네요. 적절한 반영적 경청이 후련합니다. 성공하신 아내에게 새로움을 발견하고 든든한 후원을 보내는 남편께도 포근함과 싱그러움이 느껴집니다.

든든한 후원이 새로운 에너지가 되어 넓고 높고 멀리 퍼져 갈수 있는 힘이 됨을 경험하셨네요.

자신을 인정해 주는 엄마로부터 아이는 또 힘을 얻게 되겠지요. 작은 아이에게 편하고 관대함을 발견하시고 큰아이에게 미안한 마음도 느끼게 되셨군요. 믿음직한 큰아이에게도 화이팅을 보내는 엄마를 기대해 보며 미소가 퍼집니다.

다마고치 사고 싶어요

5학년 딸이 학교에서 돌아와 거실에 책가방을 휙 던지더니 드러 눕는다. 말은 하지 않고 괜히 툭툭거리면서 어린아이처럼 칭얼거리는 소리를 내고 있다. ‘무슨 하고 싶은 말이 있구나’ 하고 나는 생각했다.

- 딸 : “엄마! 있잖아”(칭얼거리듯)
- 엄마 : “왜?”
- 딸 : “....”
- 엄마 : “무슨말이 하고 싶니?”
- 딸 : “저기....(우물쭈물) 나....다마고치(삐삐처럼 생긴 컴퓨터 애완동물 기르는 장난감, 일제임) 사줘!”
- 엄마 : (그럼 그렇치, 하는 심정이었으나 꼭 참고), “그게 사고 싶은 모양이구나.”
- 딸 : “응, 그거 갖고 싶은데. 그리고 다마고치 갖고 있으면 우리반에서 튜단 말이야.”
- 엄마 : “그래, 너희반 아이들에게 자랑하고 싶은 모양이지?”
- 딸 : “꼭 그렇다기 보다는....”(한발 뒤로 빼면서 계속 간절히 원하는 표정)
- 엄마 : “엄마는 정아가 원하는 것 다 사주고 싶어. 그렇지만 꼭 필요한 것 사야지. 갖고 싶다고 다 살수 없어. 더군다나 엄마가 알기로는 그거, 일제라잖니? 우리나라 경제가 어렵다는데 국산도 아니고 일제를 어떻게 사니?”
- 딸 : “그래도 엄마아~.”
- 엄마 : “그래, 너무너무 갖고 싶지?”
- 딸 : “엄마는 정아가 원하는 것 다 사주고 싶어? 그런데, 꼭 필요한 것 아니면 안돼?”
- 엄마 : “응.”
- 딸 : “알았어. 내가 참아야지”
- 엄마 : “그래, 절제하기란 힘들지? 속이 답답하지?”(안아주면서)
- 딸 : (고개만 끄덕끄덕 한다.)
- 그리고 시간이 흘러 눈높이 선생님이 오셨고 공부가 끝난

뒤 선생님이 나를 부르기에 가보니 선생님이 오늘 단계를 높여서 통분을 처음 했는데 참 잘한다는 칭찬과 함께 수학경시대회에 참가하라는 말씀을 하셨다.

딸 : (혜죽이 웃으며 기분이 풀린 모양이다. 근데, 웬걸?) “참, 힘들다. 아~. 자꾸 생각이 나는구나. 참으려니깐 자꾸 머리속에 생각이 떠오르네.”(하면서 저녁내내 따라 다니면서 중얼거린다.)

나도 점점 인내, 반영적 경청에 한계를 느끼면서 여태 한 것이 무너질까봐 슬슬 피해다니다가 욕실로 들어가 문걸어 잠그고 빨래를 빨았다. 말 안하는 것이 너무너무 힘들었지만 큰소리치지 않고 무사히 하루를 지냈다. 아! 해냈구나 드디어! 나도 제법 수준있고, 교양있는 엄마가 될 수 있다는 기대감으로 행복감에 푹 빠졌다.

아! 고지가 바로 저 앞에 있구나. 하며…….

도움말

그림자 처럼 마음으로 배려하는 엄마, 자랑하고 싶은 사례입니다. ‘참 힘들다. ~ 생각이 떠오르네’ 정아도 무조건 사죄가 아니라 자신의 마음을 표현하는 법을 벌써 배웠네요. 역시 아이들은 우리들의 거울인 것을! 공든탑이 무너질까봐 피해다니다가 문걸어 잠그고 빨래까지 하는 어머님. 다음에 정아가 엄마의 이 마음을 알게 되었을 때 가슴이 뜨거워 지겠지요. 엄마가 그림고.

이 닭을 동안만 볼게요

중1 남자 아이다. 학원에 갔다와서 저녁 늦은 시간에 TV를 본다. 오늘도 예외는 아니다. 학원에 갔다오자마자 TV를 튼다.

엄마: “힘들지? 뭐 먹을 것 좀 줄까?”

아이: “네. 우유하고 빵 좀 주세요.”

TV에 눈을 준채 급하게 먹는다.

엄마: “애 체할라. 천천히 먹어라.”

아이: “……”(TV를 보라 빵먹으라 대답이 없다.)

다 먹고 난 뒤에 쇼파에 비스듬히 누워 TV를 계속 본다. 그러다가 엄마의 눈총을 느꼈는지

아이: “요 프로만 보고 끝게요.”

그러나 요 프로만 보고 끄겠다고 한 녀석이 끝난 뒤에도 계속보고 있다.

엄마: “숙제 없니? 너무 늦게까지 피곤하잖아”

아이: “네. 이 닭을 동안만 볼게요.”

아주 천천히 일어나서 TV를 보면서 이를 닭는다.

엄마: 무슨 말이든 잔소리를 하려다가 참고 TV를 말없이 끈다.

늦은 시간까지 피곤해 하면서 숙제와 자기 할 일들을 한다.

아이: “엄마 저 그만하고 잘게요. 내일부터 학원에 갔다와서

TV 안틀게요. 안녕히 주무세요.”

엄마: “그래 피곤하지? 하루종일 애썼다. 잘자라.”

도움말

아이의 저녁 늦은 시간 T.V 시청으로 엄마는 신경이 쓰입니다. 헤아려 주고 싶고 진정 도움되어 주고 싶은데 엄마 마음을 아들이 몰라줘서 답답하셨겠네요.

T.V를 보던 아들이 “이 프로만 보고 끝께요”라고 하면서도 계속 다른 프로그램을 볼 때, 엄마는 안타깝고 속상합니다.

‘숙제 없니?, 너무 늦게까지 피곤하잖아’를 잔소리로 들릴 수 있으므로 ‘T.V 보는걸 보니까 안타깝고 속상해 엄마가 잔소리를 참느라고’등 엄마의 마음을 그대로 보여줄수 있겠네요.

잔소리를 참는, T.V를 끄는 엄마의 마음을 이해한 아들이 ‘내일부터 학원 갔다와서 T.V 안틀을께요’로 엄마를 편안하게 해 주었네요.

끝까지 ‘그래 피곤하지? 하루종일 애썼다’로 마무리 하신 어머님께 마음의 꽃다발을 보냅니다.

아들의 첫 고백

작년까지만 해도 큰 아이와 극도로 대립된 상태에 있었는데 그 상태가 호전되어 엄마와 친밀한 관계를 조금씩 형성되어 가고 있는 정우의 상황(33세 어머니와 7세 아들)

큰아이의 성격중 못마땅하게 생각되는 것이 있는데 엄살 부리기입니다. 예전엔 그런 상황이 되면 아이가 한심스럽고,

바보스러워 보여 대부분 걸림돌을 써서 아이를 더욱 심한 감정의 홍수상태에 빠뜨렸습니다.

오늘도 예외는 아니어서 무릎이 어디서 조금 깨졌는데 온 세상이 떠나 가도록 울면서 들어오는 아이를 보자 울컥 치밀어 올랐으나 꼭 참고 반영적 경청을 하기로 했습니다.

한솔 : “으앙, 엄마! 한솔이 죽는다. 어떡해. 나 조금 있으면 죽을지도 몰라. 너무 아프다”

엄마 : “한솔아. 너무 아프겠다.”

한솔 : “그래. 아파 죽겠단 말이야”

엄마 : “무릎에 피가 나니까 겁이 나는구나!”

한솔 : “이 피좀 봐, 내 피가 몸속에서 다 빠져 나가면 난 죽는단 말이야.”

엄마 : “피가 몸속에서 빠져나갈까봐 두렵구나”

한솔 : “그래. 엄마 나 죽으면 혼자 잘 살아라.”

엄마 : “한솔인 엄마와 떨어질까봐 걱정이 되는구나.”

한솔 : “그래. 난 무섭단 말이야”

엄마 : “한솔아! 엄마 한솔이와 늘 함께 있어. 그리고 무릎에 피가 조금 난다고 해서 죽지는 않는단다. 엄마는 한솔이의 마음을 아는데 네가 너무 조그만 일로 엄마를 부리면 네가 의젓하게 자라지 않을까봐 걱정이 된단다. 그래서, 네가 울 때마다 화를 냈던거야. 엄마가 화냈던거 이해할 수 있겠니?”

한솔 : “그래 알았어. 난 엄마가 화내면 너무 미워. 그런데, 지금은 엄마가 너무 좋아.”

엄마 : “그래, 엄마도 한솔이를 너무 사랑해”

한솔 : (웃으며 엄마품에 안긴다) “엄마……”

잠시후 한솔이는 다른 놀이를 하다가 엄마를 부른다.

한솔 : “엄마! 나 엄마한테 고백할게 있어. 내가 사과하면 용서해 줄거지.”

엄마 : “그래. 얘기해 봐.”

한솔 : “사실은 나 여섯 살때는 엄마를 사랑하는 마음이 조금 부족 했었어. 그런데 지금은 엄마를 쳐다 보면 심장이 터질 만큼 엄마를 사랑해. 그러니까 여섯살때 일 용서해 줄 수 있지?”

엄마 : “아이구! 우리 한솔이. 엄마도 널 너무 사랑해”

도움말

살짝 까진 무릎에서 몸 속 피가 다 빠져갈 것 같은 상상을 하는아이, 옆에서 토닥여 주는 엄마의 모습이 정겹습니다.

한겹 한겹 불안의 껍질을 벗겨보니 그 속에는 엄마와 같이 있고 싶은 마음이 있었네요.

하나하나 아이 마음 짚어주는 반영적 경청이 따사롭습니다. ‘엄마는 한솔이의 마음을 ~ 화를 냈던거야’중의 ‘너무 조금만 일로 엄살’을 ‘크게 우니까’로 사진 찍은 듯이 표현한다면 좋겠지요.

‘네가 의젓하게 자라지 않을까봐’는 어머니에게 미치는 영향이 아니므로 ‘너를 의젓하게 키우지 못한다고 엄마가 속상할까봐’등으로 다르게 표현하면 더욱 좋겠지요.

한솔이의 첫고백은 반영적 경청의 열매이자 걸작이었네요.

반영적 경청으로 아이 마음을 읽을 수 있었다

주일날 교회를 빠지고 친구와 놀다 온 큰아이(중1)와의 사이에서 일어난 일입니다. 교회에서 일찍와 3시쯤 외가집에 가기로 했는데 4시가 다되어서도 오지 않아 교회로 찾아 갔습니다. 예배 조차 참석하지 않은 것을 알고 무척 당황스럽고 화도 났습니다. 4시 30분이 넘어 거짓말을 하며 큰 아이는 돌아왔습니다. 아빠 앞에서는 더 큰 난리가 날것 같아 아빠에게는 저도 거짓말을 하고 아이들만 데리고 외가집으로 향했습니다.

집을 나서자마자 “너 어찌면 그럴수가 있니? 누구를 위해 교회가는 거야? 너 몇가지 죄를 지은거지? 전에도 그랬지?” 등등 12가지 걸림돌중 9가지를 고루 써가며 아이에게 해했습니다. 아이는 개미 만한 소리로 “잘못 했어요”하며 날 멀지감치 떨어져 오며 겁먹은 표정 같기도 하고, 아무 느낌도 없는 듯한 표정 같기도 한 묘한 얼굴로 묵묵 부답이었습니다.

할머니 집에서 집으로 돌아오면서 내 마음도 조금 진정이 되고, 그때 반영적 경청을 시도해 보기로 했습니다. 또 내가 너무 심하다는 생각에 미안한 마음도 있고해서 “성환아 교회 가기가 무척 싫었나 보구나” 하고 부드럽게 물으니 “네, 정말 그 교회 가기 싫어요. 다술이는 날 괴롭히구요. 향주는 날 무시하고 모두들 내 행동을 보고 웃고 놀려요. 선생님까지 내가 똥똥하다고 놀리구요…….” 등등 내가 묻지도 않는데 한꺼번에 속에 있던 모든 것을 토하듯이 한참을 떠들었어요. 저는 반영적 경청의 효과를 절실히 느끼며 가만히 듣고 있는 사이 엄마와 함께 성인 예배에 가고 싶다는 제안을 아이가 했습니다.

어떨때 정말 바보스럽게 착하기만한 아이를, 그래서 친구들

에게 놀림까지 당하는 아이에게 아까 너무 했었다는 생각에 내가 더 나쁜 엄마 같았어요.

저는 엄마를 속인 것이 화가 난것 뿐만 아니라 현금과 학교에 벌 책값까지 가지고 나가 몽땅 쓰고 온 아이가 사실 걱정이 되었습니다. 이제 사춘기에 들어서 나이인데 별별 생각이 다들었거든요. 갈수록 엄마 노릇이 힘들어 진다는 생각에 P.E.T.를 잘 시작했다는 생각입니다.

도움말

예배에 참석하지 않고 거짓말 하는 아이를 보고 당황스러우셨겠어요. 그 가운데서도 걸림돌을 찾아내시고 마음이 진정되고 반영적 경청을 하셨네요. ‘교회가기 싫었나 보구나’라고 아이 마음을 그대로 받아 주자 아이는 가슴속에 묻어둔 응어리들을 쏟아 내놓을 수 있었습니다. 괴롭힘을 당하고 무시당하고 놀림당했던 이야기들을 속 시원히 털어놓을 수 있는 엄마가 있다는 것이 얼마나 멋지고 행복한 일인가요! 조그만 실수 하나하나가 씨가 되어 알찬 열매들을 빚게 될것임을 알지만 두렵고 불안하셨지요.

도움말을 드린다면 아이가 마음을 열어 보였을 때 아이에게 엄마에게 그런 네마음을 보여줘서 엄마는 행복하고 너의 마음을 알게되어서 기쁘다는 말을 긍정적 나전달로 전해 보면 어떨까요?

자신으로 인해 엄마가 기뻐하시는 모습을 볼 수 있다면 아이도 행복감에 젖어 들겠지요. 힘들고 속상할 때 엄마랑 얘기하고 싶다고 생각할 아들을 생각만 해도 가슴이 뚝뚝합니다. 축하드립니다.

은정이의 요술 책받침

평소에 말이 없는 딸아이가 나는 무척 답답했다.

P.E.T에서 배운(의사소통) 기술을 활용해 보려 했지만 발견하는 것이 실수(?)의 연속이다. 역시 우리아이는 안돼! 혼자서 연습하기를 몇십번이지만 자신이 없다.

드디어 딸 정은이가 학교에서 돌아왔다. 아이와 마주치자 실패할까 두려워서 가슴이 뛰었지만 은정이를 꼭 안아 주면서 “은정아! 학교에서 재미 있었니?” “네” “학교에서 오늘 비가 와서 체육을 못했지?” “네” 아이와 얘기를 하면서 이게 아닌데 싶었지만 마음과 달리 자꾸만 방향이 달라지고 있었다.

순간 당황이 되어 나도 모르게 “책가방 놓고 옷 벗고 씻어!”라고 말해 버리고 말았다.

오늘도 실패구나 생각하니 맥이 빠졌다.

은정이는 어느 사이에 도시락 주머니를 들고 썩크대로 가고 있었지만 나는 아무말도 할 수가 없어 입을 꼭 다물고 말았다. 그런데 그렇게 열심히 묻고 물어도 “네” 라는 대답밖에 없던 은정이가 옆에와서 내 눈치를 살피더니 “비가 오니까 더 좋아요”라고 말을 붙여서 나는 기절(?)할 뻔 했다. ‘아니 은정이가 이제 말문이 트였나?’라고 생각이 들자 나는 또 ‘비 오는데 뭐가 좋아 체육도 못하는데!’라고 하고 싶었지만 참고, 외우고 외운대로 “그랬었구나! 은정이는 왜 비가 오는것이 더 좋은지 엄마는 궁금하네!”라고 잊어버릴까봐 쉬지 않고 말했다.

닭살이 돋는 것 같기도 하고 내가 아닌 것 같아 너무나 어

색했지만, 노력했다.

“비가 오면 무용을 하지 않아도 되니까요” 또박또박 이유까지 말하는 은정이를 보고서야 정신이 들었다. 대견한 내딸! 자랑스런 마음이 가시기도 전에 은정이는 이어서 “운동장에서 더운날에 무용을 하니깐 싫어요”라고 마무리를 했다.

내가 무슨말을 어떻게 해야 할까? 생각하는 동안 은정이는 자신의 마음을 열어 놓았다.

얼떨결에 “응, 은정이가 더워서 그랬겠구나”라고 하자 은정이가 “엄마 그런데……엄마 아니야” 하면서 나의 눈을 피하려고 했다.

급한김에 “이야기 해!” “안 할래” “아니야 해봐” “싫어”

말을 꺼내려다 다시 뒷걸음질하는 아이의 모습이 안타깝고 실망스러워 자꾸만 다그치고 있는 나를 발견했다. 어쩔 줄 몰라하는 나를보고 옆에 있어 봤자 손해 보겠다 싶었는지 아이는 제 방으로 들어가 문까지 닫아버렸다. 나는 여전히 거실에서 꼼짝 못하고 한참을 망설이다 부엌으로 갔다.

‘문열어! 죄뜨만개 문은 왜 닫아! 또 만화 그리려고 그러지 너? 말을 꺼내 놓고 왜 마무리를 못해!’라고 아이를 숨도 못쉬게 몰아 세웠을 나의 모습을 상상하면서 부끄럽기도 하고 씩씩하고 ‘또 애랑 싸워?’라는 남편의 목소리가 들리는 듯 하여 화끈했다. 그러나 무식(?)하게 아이를 몰아 세우지 않고 부엌에서 서성대고 있는 나의 모습에 조금의 위로가 되었다.

안방으로 뛰어 들어가 화장대 위에 얹혀 있는 부모역할훈련 워크북을 펼쳐서 복습하면서 이렇게 쉬운걸 왜 나는 잘 안 되는지 비참한 마음이 들었다. 한참 후 나는 가만히 아이방에 들어가서 은정이를 정말 따뜻한 마음으로 안아주며 “엄마는

아까 은정이가 무슨 말을 하려고 했는지 듣고 싶은데 은정이는 엄마에게 말하고 싶지 않은가 보구나”라고 어렵게 말을 걸었다.

아이는 “엄마 아직도 화 났어? 두 대만 때려요.”하며 손바닥을 내밀면서 겁에 질린 얼굴이었다. 아이를 보며 나는 가슴이 아리고 숨이 막혔다.

엄마를 위해 손바닥까지 맞아 주겠다고 손바닥을 내놓는 은정이는 내가 답답하다고 욕박지를 때마다 지금까지 저렇게 힘든 날들을 보내줬구나 싶어 가여워서 목이 메었다. ‘이 바보야! 너를 때리는건 다 너 잘 되라고 그러는 거야’를 마음속으로 외쳐대며 입밖으로 소리도 내지 못하고 죄인이 되어 그대로 서 있었다. “엄마 왜 그래? 내가 잘못했어요. 말해주세요.”라며 울먹이는 은정이를 끌어안고 한참 지난 후 나는 “은정아! 엄마가 화가나서 때릴까봐 조마조마 했었구나!” 하니까 은정이는 그냥 울기만 했다.

내 생각만 앞세우고 지나왔던 그 많은 날들이 후회되고 항상 두 세 템포 늦는 나를 보는 것 같아 씩씩 하기도 했지만, P.E.T 경험을 나누는 시간에 다른 엄마들이 가슴 아파하며 뿌듯해 하던 일들이 그제서야 나에게 다가왔다.

우는 아이를 그대로 안고 토닥거리 주면서 나는 새롭게 깨달았다. 내가 하고 싶은 말을 쏟아 내는 것 보다 아이의 마음을 비춰보니까 화가나지 않고 가슴이 따뜻해 지는 것을 그렇게 간지럽고 억지로 만든것 같이 느껴졌던 “구나!”가 묘약인 것을!

가슴벅찬 나를 향해 은정이는 “사실은 엄마 짜궁이 내 요술 책받침을 찢어 났어요!” “은정이가 아끼는 건데 속상하겠다.

어떻게 하지?”하면서 이리저리 만지작 마음속으로는 ‘다시 사준다고 할까 말까?’ 머뭇 머뭇 무슨 말을 할까 하고 있는데 “엄마 테이프 붙이면 되겠다!”라고 해서 “맞아! 참! 그렇게 하면 되겠구나”하며 테이프로 붙이려는 나에게 “엄마, 미끌 미끌한 쪽만 붙여주세요.” 했다. “그래? 그렇게 하면 좋겠다고?”라며 한 쪽만 붙여주었다.

‘애가 정신이 있나 없나 뭘 몰라도 한참 몰라 미끌미끌한 쪽에 테이프를 붙이면 글씨가 바로 되니? 너 몇학년이야? 책받침 사용방법도 아직 몰라?’ 하고 싶었지만 그래! 실패는 성공의 어머니다 실패를 허락하라는 P.E.T 강사님이 생각나 참고 또 참았다.

수선한 책받침을 들고 환한 얼굴로 은정이는 “엄마 이 그림 참 예쁘죠?” 자랑하며 똑똑하고 말 잘 하는 아이로 내곁에 다가왔다. 은정이가 그 책받침을 아끼는 이유는 꺼칠꺼칠한 쪽의 예쁜 그림 때문이었음을 나는 그 날 처음으로 알게 되었다.

책받침 용도는 당연히 정해져 있다고, 이제 필요없는 물건이라고, 나 혼자 생각하며 결정하고 “새것으로 사줄게”라고 말하지 않은 것은 정말 다행이었다.

도움말

딸아이의 똑똑하고 자랑스런 모습을 발견하고 행복해 하시고 자신을 돌아보시는 어머니의 아름다운 사례입니다.

답답해하고 실망하지 않고 새로운 방법을 찾으신 어머니께 힘찬 박수를 보냅니다. ‘학교에서 재미있었니?’, 비가와서 체

육을 못했지?’를 다르게 해 본다면 질문대신 ‘학교에서 어떻게 지냈는지 비가 와서 체육을 어떻게 했는지 엄마는 알고 싶은데!’라고 하신다면 ‘네, 아니요’ 대신 은정이가 생각이 나 사실 느낌들의 말을 이어 가기가 쉽겠지요. 자신도 모르게 습관적으로 ‘얘기해’라고 하니깐 아이가 금방 말문을 닫아버려 실망스러우셨겠네요.

그다음 아이의 조마조마한 마음을 읽어 주신부분은 더욱 빛나 보입니다. 기다림의 여유, 아이의 생각과 느낌을 그대로 받아 준 것이 은정이로 하여금 이해 받은 느낌으로 엄마께 다가갈 수 있는 다리가 되어 주었네요.

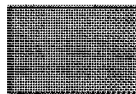
은정이의 요술 책받침은 어머님의 요술 연습이 낳은 멋진 선물이라 느껴집니다.

여 백

제 3장

말을 하니 해결 돼네

재미이네



이제야 깨달았습니다.
당신에 관해 가졌던
모든 근심은,
내 안에 살고 있는
지루함과 두려움에서
버젓되었다는 것을.

1912년 6월 12일

메리 애스퀼

여 백

말을 하니 해결됐네 재미 있네

석가탄신일에 벌인 부부싸움(남편 40세, 아내 36세) 매년 사월 초팔일은 어머님과 함께 양평 사나사에 다녔다.

석가탄신일날 시어머님을 모시고 양평절에 가자고 남편에게 며칠전부터 부탁을 해 놓았다. 남편도 비가 안오면 가고 비가 오면 안간다고 했다. 그런데 전날부터 비가 와서 어머님이랑 절에 안가는 걸로 통화가 되었다. 해서 나 혼자만의 계획으로(남편은 모름) 친정 할머니댁(가리봉)에 가려고 계획을 바꾸었다.

아침이 되자 남편은 느닷없이 옷을 입고 나갈 준비를 하였다. “어디 가는데요?” “청계산 동우회 모임에!” 하였다. 나는 절에는 비가와서 못 간다고 하면서 거기는 꼭 가야만 하냐고 신경질을 부렸다. 나는 “오늘 가리봉에 가려고 하는데”했더니 남편은 “혼자 갔다 와!”하고 밖으로 나가 버렸다. 너무 약도 오르고 화도 나서 P.E.T 교육은 머리속에서 생각나지 않고 화부터 났다.

나는 남편 방에 가서 책을 방바닥에 던져 놓고 방문을 잠겼다. 잠시 밖에 나갔던 남편은 약속을 취소하였는지 돌아와서 내 마음을 진정 시키려고 노력하였다.

나는 이렇게 남편이 내 마음을 어루만져 줄수록 남편의 책을 던져 놓고 방문을 잠근 것이 마음에 걸려 남편에게 미안한 마음이 들어 어쩔줄을 몰랐다. 나는 “조금전 자기가 내말을

무시하고 그냥 나갔을 때 내 마음이 이 방에서 벌어져 있는 상황이란 같았어”하며 남편한테 말했다.

또한 방 열쇠를 남편한테 주면서 “나는 절에 몹시 가고 싶었는데 안가고 다른곳으로 가는 당신이 정말 야속하고 너무 너무 미웠어. 그래서 마음이 무거웠고 지나치게 신경질을 부렸지만 지금 당신에게 너무 미안하게 생각하고 있어”라고 남편의 눈치를 보며 말했다.

남편은 책을 주섬 주섬 담으며 “그렇다고 책을 던지는 사람이 어딴어! 그 성질 좀 죽여!”하며 나의 손을 잡아 주었다.

우리는 그날 가리봉 친정 할머니댁에 가서 점심을 먹고 돌아왔다.

평상시에는 미안한 마음을 표현하지 못하고 꾸꾸 앓았을텐데 내마음 표현하는 방법을 P.E.T.를 통해서 배울수 있어 다행이었다.

오늘은 남편과 잘 화해해서 다행이었다.

도움말

자녀뿐만아니라 모든 인간관계에 P.E.T. 의사소통 기술은 적용시킬 수 있음을 보여주는 사례입니다.

비가와서 절에 못간다는 남편이 동우회 모임에 간다고 하니 감정의 홍수상태가 되셨네요. 속 시원히 자신의 마음을 보여주지 못해 답답하시고 “혼자 갔다 와”하고 밖으로 나가는 남편이 서운 하셨겠네요.

문제 소유한 자신의 마음을 나-전달하신 부분 ‘나는 아까

자기가 ~ 상황이랑 같았어’는 자신의 마음을 잘 보여주었고 아쉽다면 남편께도 ‘실망하고 당황되었지요’라고 남편마음 읽어주는 여유겠지요. 자신의 입장을 이해 받은 아내는 남편의 큰 마음에 자신의 모습을 볼 수 있었고 그 결과 ‘나는 절에 ~ 미안하게 생각하고 있어’의 용기있는 표현이 두분을 편안하게 해 주었습니다.

서로의 마음을 터 놓고 화해하는 두분 모습이 아름답습니다.

■ 큰블럭은 엄마가 담아요

저녁시간입니다.

아빠가 오시기 전에 놀던 장난감 책들을 치워야 하는데 큰 아이 유치원생 규빈이가 치우느라고 치웠는데 돌이 갓지난 동생이 블럭을 엮어 버렸습니다.

규빈 : (부엌에서 엄마에게로 뛰어오며 화가 잔뜩난 얼굴로)
“엄마가 치워야 돼. 애기가 블럭 쏟았어 엄마.”

엄마 : (방안을 훑어 보며) “애기가 쏟았을 때 어떻게 해야지. 아직 어리니까 정리정돈을 잘 못하지, 규빈이가 힘들어도 애기 손잡고 같이 담으면 참 재밌겠다 그치?”

(한참을 방쪽으로 귀를 기울려도 토-웅 좋은 소리가 나질 않는다. 애기를 혼내지 않을까 걱정이 됐지만 좀 기다

렀다.)

아이 울음 소리가 들리면 그 땀 어떻게 해야 될까? 반영적
경청일랑 집어치우고 확실한 때로 대처해? 아니면 무릎 꿇어
앉히고 잔소리로 나가봐? 그러는 순간 블럭 소리가 났다.
“아! 이 기쁜소리” 달려가 문틈으로 들여다 보니 블럭이 저
만치 떨어진 바구니로 골인되고 있었다.

엄마: “어휴, 우리 규빈이 오빠가 착해! 하나, 둘 세면서 블
럭을 담는구나”(참기를 잘 했구나 생각했다)

규빈: “큰 블럭은 엄마가 담아”(그래도 오기 하난 여전하다)

다음날

애기가 쏟아놓은 블럭을 치운다고, 힘든 형 마음도 몰라준,
애기가 규빈이는 미울거예요. 두 아이를 다 배려하는 엄마는
걱정되지만 기다려 주셨습니다. ‘애기가 쏟았을 때 ~ 참 재
미있겠다 그치?’는 자칫 규빈이에게 ‘엄마는 애기 편만 들
어’라는 느낌이 들수 있습니다.

다르게 해본다면 ‘애써 정리한 장난감을 쏟아 놓았으니까
속상하지, 또 다시 치우려니까 힘들지.’등으로 표현 할 수도
있겠지요.

‘어휴 ~ 착해’를 ‘규빈이가 즐겁게 담는 모습을 보니까
엄마는 기쁘다. 고맙다’로 다르게 표현해 본다면 엄마의 기쁜
마음이 규빈이에게 전해져 규빈이도 뿌듯하답니다.

참기를 잘 했어

일요일 아침. 아들과 관악산에 다녀오기로 했는데 아들은 일어나지 않고 늦잠자는 상태

오늘은 산에 다녀오기로 했는데 일요일이라 마냥 늦잠을 잔다. 식탁에 아침을 준비해 놓고 기다렸다. ‘언제까지 자나 보자!’ 생각하며 9시에 세 아이가 눈치를 보면서 식탁에 앉았다.

엄마: “엄마가 늦게 일어났다고 잔소리 할까봐 불안하지?”

세아가 눈을 동그랗게 뜨고 나를 쳐다본다. 보통때와 엄마가 다른 태도를 보이는 것이 이상했나 보다. 큰아이가 좀 이상하다는 듯 고개를 가우뚱 한다.

나는 산에 가기전에 빨래도 하고 집안 청소도 대강 해 두려고 바빴다. 그런데 아들은 밥 먹다, T.V 보다가, 왔다 갔다 하면서 나를 초조하게 했다.

엄마: “승주야! 내가 밥을 천천히 먹으니까, 엄마는 설거지 해놓고 산에 가야 하는데 너무 늦을까봐 초조하단다. 너무 더우면 산에 올라가기가 힘들단다.”(다른때 같으면 큰소리로 화를 냈을텐데 부드럽게 내 의견을 이야기 했지만 내 기분은 시원했다.)

큰딸: (거실에 있던 큰딸이 T.V를 보다가) “엄마! 설거지는 걱정 마세요. 제가 할게요”하면서 나선다.

작은딸: “엄마! 거실 청소는 제가 할게요”하며 둘이서 합창을 했다.

아들도 밥을 빨리 먹고 어서 산에 가자고 나를 재촉했다. 화를 참고 “나-전달법” 해 보기를 참 잘했다고 생각했다.

도움말

화내지 않고 아이들로부터 도움을 받는 방법을 실천하고 경험한 경쾌한 사례입니다.

9시까지 일어나자 앓은 아이들에게 ‘불안하지?’라고 아이의 불편한 마음을 읽어주고 엄마의 불편한 마음을 보여준 나-전달 ‘승주야 ~ 힘들단다’는 100점 만점 드리고 싶습니다.

부드럽게 얘기할 수 있는 상태라면 부드럽게 할 수 있고 또 마음이 불편한 만큼 목소리에 불편함을 실어서 보내도 좋습니다. 무조건 부드럽게만 나-전달 해야 되는 것은 아닙니다. 왜냐하면 나-전달은 내 마음을 그대로 솔직하게 보여주는 것이므로 억지로 포장하지 않아도 된다고 한답니다.

설거지와 청소를 딸아이들이 기꺼운 마음으로 도와주고 아들도 산행을 재촉하는 신바람 나는 하루가 눈에 보이는 듯 합니다.

이따보면 되잖아!

현재 초등학교 2학년인 사내아이가 월요일엔 글쓰기, 바둑 학원, 태권도 세군대를 다니는데 바둑과 태권도는 아이가 원해서 다니고 일주일에 한번하는 글쓰기는 엄마가 시킨 것이다. 그런데 글쓰기 갈때마다 그만 끊어 달라고 한다. 그렇지만 글씨가 날로 늘고 있고 그룹중에서 항상 저만 칭찬을 받는다며 갔다오면 좋아한다.

엄마: “진구야! 오늘 글쓰기 재미 있었니?”

아이 : “예”(TV 만화를 보며)

엄마 : “오늘 뭐 배웠는데.”

아이 : “엄마는 알 필요 없어요.”

엄마 : “니가 그렇게 말하면 엄마가 서운하지.”

대화 도중에 전화벨이 울린다. 아들이 전화를 받고 끊는다.
아빠인 모양이다. 무슨 대화가 오고 갔는지 궁금하여

엄마 : “아빠가 뭐라고 하셨어?”

아이 : “몰라요.”

엄마 : “전화 받고 모른다고 하는게 어디있어?”

아이 : “아빠 오시면 물어보면 되잖아요.”

그런 후 저녁 준비하는데 와서

아이 : “오늘 저녁은 뭐예요?”

엄마 : “몰라.”

아이 : “뭔데요.”

엄마 : “이따보면 되잖아.”

저녁 식탁에서 친구는 엄마가 그런식으로 말했다고 서운해 하며 투덜댔다. 엄마가 먼저 그런게 아니고 내가 먼저 그렇게 얘기를 했었다고……. 그래서 엄마도 너랑 똑같이 기분이 나빴고 서운했다고…….

앞으로는 그런식으로 얘기하지 말자고 엄마의 기분을 전해 주었다.

도움말

우리들 자신이 하고싶은 것을 할 수 있고 알고 싶은 것을 알 수 있다면 큰만족을 느끼겠지요.

‘재미있었니?’ ‘뭘 배웠니?’ 등은 캐물기로 느껴질 수도 있습니다. 다르게 해본다면 ‘글쓰기 시간이 어땠는지 궁금하

다’ ‘오늘 무엇을 했는지 알고 싶다’ 등으로 어머님 마음을 보여 줄 수도 있고 ‘전화받고 ~ 어디있어?’는 ‘모른다고 하니까 섭섭하다’ 등으로 다르게 표현 한다면 걸림돌을 비켜 갈 수 있겠지요.

엄마의 ‘몰라, 이따보면 되잖아’라고 얘기하게 된 마음을 나-전달로 ‘엄마도 너랑 똑 같이 기분이 나빴고 서운했다고’ 보여 주셨기 때문에 아이 자신을 뒤돌아 보게 하는 확실한 처방이 되었습니다.

아이는 엄마도 자기와 똑 같은 감정을 갖고 있는 사람임을 알게 되었겠지요. 솔직함이 도움을 받게 된 사례입니다.



나도 자야지

아침에 늦게 일어나는 유치원생 딸아이와 깨우는 문제부터 유치원 버스 탈 때까지는 엄마의 정신을 온통 빼놓습니다.

일찍 자고 일찍 일어나면 좋을 텐데……

오늘도 아이는 저녁먹고 한참이 지났는데도 몰감으로 색칠 놀이를 하며 놀입니다.

엄마 : “유현아 늦게까지 그림 그리는 걸 보니까. 엄마가 걱정이 돼. 내일 일찍 유치원에 가야 되는데 못 일어날까봐.

유현 : “괜찮아요. 엄마가 깨워주면 돼요.”

엄마 : “물론. 엄마가 깨워주면 되지만 유현이가 자고 있는 걸 보면 깨우는게 안스럽거든”

유현 : “난 괜찮으니까 그냥 깨워주세요.”

엄마: “유현이는 지금 자고 싶지가 않구나?”

유현: “예”

엄마: “엄마는 유현이가 아직 어린데 낮잠도 안자고 늦게 자고 일찍 일어나서 병이 날까봐 걱정이 돼. 엄마는 병원 데려가기가 싫거든.”

유현: “난 그래도 안 졸려요.”

 빠꾸기 시계가 열번을 울리고 나는 안방으로 들어 왔습니다.

엄마: “엄마는 자야겠다.”

유현: “나도 자야지. 내일 일찍 유치원에 가야 되니까.”

도움말

‘○○ 자야지! 내일 일찍 유치원에 가야 되니까’는 유치원생의 말이 아니라 평소 우리 어머니들의 모습이지요? 엄마가 명령하지 않으면 많은 부분을 아이가 스스로 자기 할 일을 찾아서 할 수 있습니다.

계속된 두번의 나-전달은 유현이에게는 부담이 될 수도 있는데 ‘유현이는 ~ 싶지가 않구나’로 기어 바꾸기로 이어져서 편안했습니다. ‘열시다 들어가서 자거라’ 대신 ‘엄마는 자야겠다’는 유연한 표현이 싱그럽습니다.

노란줄을 지을수 있다면

눈높이 수학 선생님이 오셔서 형성평가를 실시하는 시간. 예외없이 아람(7), 동민(6)이는 열심히 문제를 풀고 있다. 누

나보다 더 일찍 끝내려고 서두르는 동민이가 끝부분에서 두 문제가 틀렸다. 처음부터 틀린 부분을 찾게 하기는 시간이 많이 소요될 것 같아서 노란색 연필로 선을 그어 주며 “동민아 여기 답이 틀린 것 같구나” 했더니 그때부터 문제는 발생했다. “색 연필로 그은 것을 지워야만 답을 쓸수 있다”며 계속 울면서 같은 말을 반복한다.

동민 : “색연필로 표시하지 않아도 어느 문제 답이 틀린지 알 수 있는데 엄마는 나빴다. 빨리 지워줘!” (하며 운다)

엄마 : (또 시작이군, 하는 생각과 동시에 짜증과 화가 났지만, 푹푹 눌러 참으며) “그래, 우리 동민이가 깨끗하게 문제를 풀고 싶었는데(시험용지가 구겨지거나 흐트러지는걸 못 견뎌함.) 엄마가 색연필로 선을 그어 버려서 동민이 마음 언짢았구나!”

동민 : “빨리 지워줘. 엉엉!”

엄마 : “동민아! 색연필은 아무리 지우개로 지워도 지워지지 않는구나. 어떻게 하면 좋으니? 미안하구나. 엄마가 다음엔 표시하지 않을게. 엄마는 동민이 도와주려고 그랬는데, 동민이가 자꾸울면서 그러니깐 엄마가 광장히 속이 상한다. 어떻게 하면 좋겠니?”

선생님 : “동민아! 그러면 다음주에 똑같은 시험지 가져다 줄테니 그때 할까?”

동민 : “싫어. 지금 하고 싶은데(울면서) 이거 지워줘.”

엄마 : “동민아, 엄마 정말 너무 너무 속이 상한다. 지워도 지워지지 않는 색연필을 자꾸만 지워달라고 떼를 쓰니 눈높이 선생님 뵈기도 창피스러워진다. ‘엄마가 동민이 교육을 어떻게 시켰길래 저렇게 막무가내일까?’ 하고

생각하실까봐 회초리로 너를 때려주고 싶은거 있지!”

동민 : (조금 눈치를 보는 것 같더니 계속 울면서) “하고 싶은데, 이거 지워줘.”

엄마 : “그래, 동민이는 이 노란색 색연필을 꼭 지웠으면 좋겠다고 생각하는구나?” (이를 악물고 감정을 참으며 반영적 경청을 했다)

동민 : “하얀 물감 같은 것으로 지우는걸 봤는데…….”

아랑 : “엄마, 유치원 선생님도 하얀 것으로 지웠어요.” (굉장한 것을 얘기하는 것 같은 표정과 말투로)

엄마 : “그래, 그런데 지금 우리집에는 하얀것이 없으니 어떡하니? 먼저 답을 고치고 나중에 문구사에 가서 여쭙보면 어떨겠니?”

동민 : “싫어, 지금 지우고 싶은데”

계속 자기 고집만 내세우는 동민이가 너무너무 미워 화가 나서 할수없다. P.E.T.고 간에 명령을 하고 말았다.

엄마 : “그래, 동민이 너! 방에 들어가서 있어! 엄마와 1:1로 만나야겠다.” (화를 내면서)

그때 국어선생님이 들어오시고 국어 선생님께서 동민이를 달래고, 여러 말씀을 하셨지만 내 방식대로 엄마의 힘과 권력으로 문제 해결을 하고 말았어요.

실제 상황에서 이렇게 지면에 옮기면서 아직도 많은 부분을 간섭과 통제를 하고 있는 자신을 발견할 수 있었습니다.

그리고 좀더 아이 입장에 서서 반영적 경청을 해줄 수 있었을텐데……하는 아쉬움도 느낄수 있었습니다. 말과 글의 차이가, 많은 것을 깨닫게 하는 것 같습니다.

8주간의 P.E.T.가 끝나면 새로운 다른 모습으로 변화할 수 있을까요?

도움말

색연필 틀린 흔적에 깔끔한 동민이가 빨리 도움 주려는 엄마의 마음을 몰라주어 답답 하셨지요.

적절한 반영적 경청과 나-전달이 동민이 마음을 편안하게 해 하안물감 같은 것으로 지우는걸 본것까지 기억해 낼수 있어 반 이상은 성공하셨네요. 아랑이도 오빠와 엄마를 도우려고 신바람이 났구요. 노력 하는데도 선생님도 계시고 금한김에 마음과 달리 “그래 동민이 너 ~ 만나야겠다.”로 끝맺어서 안타까우셨겠어요. 반영적 경청, 나-전달, 기어바꾸기를 해도 해결되지 않는 문제도 있답니다.

아이의 욕구가 너무 심할때는 제3방법을 써 보는 것이 좋겠지요. ‘동민인 노란줄을 없애고 싶고 엄마는 색연필을 지울 방법이 없어 다음부터 조심하고 싶은데 우리 둘이 같이 좋은 방법을 찾아 볼까? 괜찮겠어?’라고 아이와 서로의 바램을 찾아서 해결 방법을 찾아가는 방법을 권하고 싶습니다.

변화하려고 노력하시는 동민이 어머님께 격려를 보냅니다.

엄마! 아빤 파를 안드셔서 안경을 쓰신 거죠?

콩나물 무침에 파가 들어있어, 빼 내고 먹는 성은이를 보고 엄마가 말로 설득하는 상황(엄마와 11살된 아들 성은이)

엄마: “성은아! 파는 우리 눈을 밝게 해준단다.”(콩나물에 파가 들어 있는 것을 빼내는 아이를 보며)

성은: “엄마! 거짓말이죠. 그런말이 어디 있어요.”

엄마: “사실이야. 파를 안 먹으면 눈이 점점 어두워져 나중에는
앞이 보이지 않을 수가 있다. 파를 많이 먹어야 눈이
밝아 진단 말이야”

성은: (옆에 앉은 아빠의 얼굴을 뺨히 들여다 보며) “엄마!
아빠 파를 안드셔서 안경 쓰신 거지요”

과감하게 파김치 한쪽을 아이 손가락에 올려 줬다. 밥숟가
락이 입안에 들어가 씹히는가 싶더니 매운맛에 일그러지며
한마디 한다.

성은: “엄마! 호랑이 그림이 자~알 보인다.”

다음말

평소에 우리가 많이 경험하게 되는 사례입니다.

성은이 편식습관을 고쳐주고 싶으셔서 신경이 많이 쓰이시
겠네요. 파를 골라 낼 때 이미 성은이는 문제를 소유했을 수
도 있으니 다르게 해본다면 ‘파를 먹는 것이 싫은 모양이
구나.’로 바꾸어서 할 수도 있겠지요. 그러면 ‘엄마 거짓말이
죠? 그런말이 어디 있어요!’ 라고 연결되지 않겠지요. 엄마
가 불편했다면 파를 골라내는 행동에 대한 엄마의 느낌과 영
향등으로 엄마의 불편함을 보여 줄 수도 있답니다. 그 후 문
제없는 영역에 들어가면 ‘사실이야 ~ 눈이 밝아진다.’라고
말씀하셔도 좋겠지요. 성은이의 ‘아빠 파를 안드셔서 안경 쓰
신거지요?’를 그대로 듣고 넘어가실 수 있는 부모님의 모습
에서 평소의 좋은 관계가 그대로 보여지는 것 같아 흐뭇합니다.
‘호랑이 그림이 잘 보인다.’라고 말할수 있을 만큼 어머님의
말씀을 신뢰하는 아이의 마음이 그대로 나타납니다.

평소에 문제없는 좋은 인간관계가 이루어져 있으므로 약간의 걸림돌이 양념이 된 멋진 사례 축하 꽃다발을 드리고 싶습니다.

스스로 해결책을

방학중에 있었던 일이다. 큰아이(9살)가 만들기를 하다가 자기 뜻대로 되지 않자 엄마에게 도움을 요청했다.

희나: “엄마? 다 지웠으니까. 우리 같이 하자.”(준비를 다 해 놓고)

예전 같으면 ‘혼자해, 네 숙제는 내가 알아서 해야지’라고 말했겠지만 P.E.T.에서 배운대로 한층 마음을 가다듬고 얘기했다.

엄마: “엄마가 공부도 해야되고, 너무 바빠서 지금 못하겠는데 어떻게 하지?”

희나: “그럼. 내일 하지.”

너무 빨리 해결책을 제시해 순간 내 마음속을 스치는 만족감이 있었다.

도움말

간단한 해결책이 통쾌합니다.

걸림돌을 쓰지 않는 것이 상대방에게 도움주는 기술의 시작입니다. 마음을 가다듬고 생각하면서 이야기 하는 엄마가 진정 아름답습니다. 마지막에 ‘엄마는 걱정이 사라졌네!’ 등의 편한 마음을 전하면 희나도 신나겠지요.

아들이나 어머니 똑같애

저녁 식사 시간에 식탁에서 일어난 일

엄마 : “애들아 밥먹어라”

사춘기 아들과 딸은 각자의 방에서 식탁으로 와 앉았다. 아이들은 식탁에 앉기가 무섭게 싸움을 한다.

엄마 : “너는 동생을 자꾸 왜 건드리니?”

아들 : “나 밥 안먹어!”(밥을 먹으려다 말고 벌떡 일어나 제 방으로 가 버린다.)

엄마 : (화가나서) “그래 먹지마. 안먹으면 너만 배 고프지 뭐.”

나는 딸한테는 눈을 한번 흘기고 식사를 하려는데 애들 아빠가 왔다.

엄마 : (나는 현관문을 열며 다른 때와는 달리 굳은 표정으로 아들을 가리키며) “재좀 밖으로 끌어내요!”

아들 : (재빨리 나오며) “아빠 안녕히 다녀오셨어요?” 한다.

그러는 아들이 더미워 화가 머리 끝까지 올랐다.

아빠 : (나의 이야기를 들은 남편은) “또, 왜 그래. 너 방에서 나와 밥 안먹을거야”

마지못해 나온 아들은 아빠한테 꾸중을 듣고 눈물을 흘리고 있다.(남자애가 눈물이 많거든요)너무 화가난 나는 P.E.T. 교육도 전혀 잊고 이성을 찾지 못하고 남편한테

엄마 : “나는 재량은 성격이 안 맞아서 같이 못살겠어요.”(식탁에서 잦은 일이라 나는 너무 싫었다.)

아빠 : (아이들에게) “밥먹기 전에 감사히 먹겠습니다. 식사후

에는 감사히 잘 먹었습니다. 그리고 자기전에 아빠, 엄마
안녕히 주무세요. 아침에 일어나서는 안녕히 주무셨어요.
인사를 잘 하도록 해라.”

아이들은 식후 각자의 방으로 들어가고 남편은

아빠 : “당신 애들 하나 제대로 다루지 못해 그러구 있어?”

(하며 핀잔을 주었다)

엄마 : “자기도 하루종일 아이들하고 부딪혀봐! 나도 너무
힘들단 말이야.”

남편 : “아들이나 엄마나 똑 같다. 똑같애.”

도움말

‘하루종일 아이들이랑 너무 힘들어요!’라고 도움을 청하
는 모습이 시원합니다.

사춘기 자녀들 다루기가 힘드시죠? ‘너는 동생을 왜 건드
리니?’는 아이에게 변명하게 하는 걸림돌이 될 수도 있으며
로 엄마의 불편함을 나-전달로 전할 수도 있고 아이 마음을
읽어 줄수도 있겠네요.

‘너는 동생을 왜 건드리니!’를 ‘싸움하는 모습을 보니까
엄마는 속상해 누구편을 들수가 없고’등으로 ‘나 밥 안먹어’
는 아이가 소유문제 했으므로 ‘그래 먹지마’대신 ‘식탁에서
잔소리 듣기가 싫은 거구나!’ 혹은 ‘식탁에서 편안하게 밥
먹고 싶은데 그렇지 않아서 피해 버리고 싶구나!’등으로 해
볼수 있겠네요. ‘나는 재하고 성격이 안맞아서 같이 못살겠
어’는 버림받는 느낌이 아이에게 들까봐 걱정됩니다. ‘나는
재량 잘 지내고 싶은데 그렇게 안되서 힘들어요’로 바꾸어서

말한다면 아이에게 엄마의 진심이 전해 지겠지요.

엄마 아빠 두분이 한꺼번에 혼내 신다면 아이가 기댈곳이 없어 질까봐 걱정이 됩니다.

적당한 시간에 아이에게 ‘엄마가 먹지마! 같이 못살겠어 그렇게 말해서 서운했지? 엄마도 마음이 많이 아팠어!’라고 뒷마무리를 하신다면 두사람 같이 궁지에서 빠져나오는 감격을 맞이하게 되겠네요.

■ 누나랑 같이 자고 싶은데

세호(초등학교 5학년)가 누나(중3) 방에서 같이 자고 싶어 하며 조를 때

세호: “누나! 오늘 한 번 누나방에서 같이 자자”(누나 눈치를 살피며)

누나: (딱 잘라 말해 버린다) “싫어. 귀찮단 말야!”

세호: “그래도 난 누나랑 자고 싶은데. 왜 싫어?”

누나: “난 그래도 싫다니까!”

엄마: “세호야! 누나는 이제 사춘기라 밤에 누구랑 같이 있는게 귀찮고 중학생이라 공부도 늦게까지 해야 하는데 네가 같이 있으면 산만해져서 공부에 신경이 쓰인 단다.”

세호: “알았어. 이제 혼자 자 볼께”

그 말을 들은 세호가 한 풀 꺾이며 수그러 든다. 막연히 안 된다고 우길 때보다 이해가 간다는 표정으로 혼자 자기 방으로 건너 간다.

도움말

누나랑 같이 자고 싶은 세호가 싫다는 누나에게 도움을 주려는 엄마의 마음이 나타납니다.

‘세호야 누나는 ~ 신경이 쓰인단다’는 엄마가 누나만 위해 준다고 오해 할 수도 있으므로 세호에게는 ‘서운하기도 하고 싫다는 이유를 알고 싶은 거구나’라고 정리해 줄 수 있습니다. 그리고 누나에게는 ‘혼자 있고 싶은거구나, 신경쓰이고 귀찮은 거구나’등으로 편안하게 해 줄 수 있습니다. 엄마의 자상한 배려에 세호가 ‘혼자 자볼까’라고 결정하게 되었네요. 그 때 ‘막내 세호가 누나 편하게 해 주는걸 보니까 믿음직스럽고 든든한데!’등으로 엄마의 흐뭇함을 말해 준다면 괜찮은 사람이라고 뿌듯해 하겠지요.

될까? 되네!

새벽에 수영을 다녀 온 후 아침식사 준비를 하고 있다.

세살된 딸 소영이가 식탁에 다가와 식탁의자에 올라가서는 남편이 먹다 놓아둔 ‘파스타치오’를 까서 먹으려고 했다. 한참을 애쓰다 짜증이 났는지 곧 ‘파스타치오’를 사방으로 던지며 깔깔대며 신이 났다. 이쪽저쪽 집어 던지면서 자지러지게 웃는 모습이 재미있어 하는 표정이다. 보통때 같으면 화를 냈겠지만 숨 한번 크게 쉬고 부드럽게 이야기 했다.

엄마: “소영아! 내가 이렇게 풀어 놓으면 엄마는 줍기가 너무 힘들구나! 엄마는 아침에 수영하고 와서 기운도 빠지고 몹시 피곤하단다. 더구나 아침 준비도 해야 하거든!”

그러자 너무도 귀여운, 기특한 반응이 왔다.

소영: “엄마, 내가 다 주울께. 한, 둘, 셋! !.”

소영이는 즐겁게 다 주워 식탁위에 올려 놓았다. 이렇게 순조롭게 해결 될 줄은 몰랐다.

도움말

‘어려서 잘 모를거야, 안 될거야’를 ‘될까?’로 생각을 전환하니 상큼하게 이루어진 근사한 사례입니다.

소영이는 딱딱한 껍질을 벗기려고 애쓰다 힘드니까 사방으로 던지며 자신의 즐거움의 욕구를 충족시키는 슬기를 보여 주었네요. ‘소영아 ~ 해야 하거든!’은 3살난 소영이의 도움을 받을 수 있는 멋진 나전달입니다. 순조롭게 해결되어 뿌듯한 마음의 마무리를 ‘소영이가 즐겁게 엄마를 도와주니까(식탁위에 올려 놓으니까) 엄마는 편하고 기분이 좋아 고마워!’등으로 할 수도 있겠지요.

아들의 아르바이트

아침에 일어나 보니 신문이 마루에 있었다.(보던 신문 말고)
보통 현관 문을 열어야 하는데(고1 남자아이)

엄마: “오늘 누가 일찍 일어나 신문을 들여 왔니?”

아들: “제가요.”

엄마: “아니, 웬일로 일찍 일어났니? 그리고 이 신문은 웬
거니?”(안보던 신문을 가리키며)

아들: “제가 신문배달 하기로 했어요.”

엄마: “아니, 언제부터?”

아들: “오늘 부터요.”

엄마: “그래, 2·3시쯤 일어났단 말이냐?”

아들: “예”(졸려한다)

엄마: “그래 어느 지역이냐?”

아들: “엘리베이터 없는 5층 아파트예요.”

엄마: “그럼 힘들지 않니?”

아들: “....”

엄마는 할말을 잃고 가만히 있었다.

그 전부터 신문배달을 한다고 했지만 ‘설마 했는데 실행으로
옮기다니....’기운이 없어 쇼파에 앉아 있었다.

아들: (학교 준비를 하면서) “엄마? 왜 그러세요? 기
분이 나쁘신 거예요? 저 때문에 그러세요?”

엄마: “그래.(눈물이 나왔다)목메여, 엄마는 엄마가 용돈을
많이 못줘서 신문 배달을 하는 것 같아 기분이 그렇다.”

아들 : “엄마! 용돈을 많이 주셨어도 했을거예요. 초등학교 5학년때부터 하고 싶어 했는데 엄마가 못하게 해서 여태 못 했잖아요.”

학교가야 되니 “다녀오겠습니다.”하며 나갔다.

12시쯤 보충학습을 끝내고 집에 돌아온 아들과 점심 먹고 다시 이야기를 했다.

아들 : “엄마는 제가 신문배달을 해서 기분 나쁘세요?”

엄마 : “기분이 나쁘게 아니고 감정이 복잡해서”

아들 : “제가 대견스럽지 않으세요?”

엄마 : “대견스럽기도 하지만 한편으로는 걱정이 된다. 엄마가 용돈을 적게 줘서 그런가 하기도 하고, 또 새벽에 배달하다 깡패같은 애들 만날까도 걱정이고, 방학동안에 밀린 공부도 해야 하는데 피곤해서 공부도 등한시 할까봐 걱정되고 그래.”

아들 : “몇시간 뿐이니깐요. 걱정마세요.”

엄마 : “그래도 엄만 기운이 없고 맥이 쪽 빠진다.”

아들 : “저에 대한 실망 때문에 그러세요. 아님 엄마 자책감 때문에 그러시는 거예요?”

엄마 : “글쎄, 엄마 자책감이 더 많겠지, 너가 고생하는 것이 안스러워 그러지, 너는 계속 할거냐?”

아들 : “저는 해보고 싶었던 것을 하니 성취감이랄까? 의욕이 생기고요, 재미도 있고요. 제 자신이 대견스러운것 같아요. 엄마! 제가 공부로는 성공을 못했을지 모르지만요. 친구 사귀는 걸로는 성공했어요. 일생에 좋은 친구 3명 가지면 성공 했다고 하잖아요. 벌써 친구들이 무료로 도와준다고 했어요.”

엄마: “이놈아! 신문배달 같이 해준다고 다 좋은 친구냐?”

(걸림돌을 쓰고 말았다) “또 힘든일을 무료로 하나?”

아들: “그래도 그런 친구들이 어디 있어요? 하루 2시간 정도니깐 걱정마세요. 그리고 친구들은 음료수나, 과자 같은거 제가 사주면 될거예요. 여태, 못마땅 하신거예요.”

엄마: “그래, 공부는 안하고 싶은 거냐?”

아들: “아니예요, 공부도 할려고 해요. 신문배달도 하는데 까지 할려고 해요.”

엄마: “월급을 받아서 뭐 할려고?”

아들: “삐삐 사구요. 필요한거 사지요. 엄마 혈액순환제도 사드릴게요. 나머지는 저금했다 필요할때 쓸거예요. 20만원이나 준대요.”

엄마: “이놈아, 그 고생을 해서 그런걸 사려구 하나?”

아들: “엄마는 저를 대견스럽게 생각하셔야죠. 미리 말씀드리지 못한 것은 엄마가 반대하실까봐 그런 거니깐 이해해주세요. 네? 엄마”(애교를 띤다)

엄마: “그래, 알았다.”(속으로 얼마나 같지 했지만, 계속 할까 봐) “적어도 고1때까지만 해야 한다.”

사실 한편으로는 독립심이 생긴것도 같았고, 자기 뜻을 끝까지 세우는 것을 보니 마마보이는 안될것 같아 마음이 놓이지만 사고 싶은 것을 사기위해 한다니 한편으로는 걱정이 됐다.

자식은 내 마음대로 안된다는 것을 절실히 깨닫고 내 영역에서 벗어나는 것 같아 섭섭했다.

도움말

아들과 엄마의 시원한 나-전달이 깔끔합니다.

엄마의 불편함을 솔직히 전하니까 아들이 엄마를 배려하고, 아들의 마음을 엄마가 이해해 주려고 하면서도 불쑥불쑥 나온 엄마의 걸림돌에도 아이가 편안하게 받아 들이는 부분이 평소의 좋은 관계를 보는것 같아 포근합니다.

아들의 독립심을 인정해 주고 자식이 마음대로 안된다는 것을 깨닫고 나에게서 떨어져 나가는 섭섭함을 찾아낸 어머니가 아이의 성장을 실감하는 세상의 모든 어머님들께도 공감을 드리고 위로와 기쁨을 같이 느끼게 되리라 생각하니 감사드리고 싶습니다.

진달래 향기가 물어나는 사연

일요일 오후입니다. T.V앞에 앉아 있는 큰 딸에게 아빠가

아빠 : “은희야 아빠랑 내일 할아버지 산소에 심을 진달래 캐러가자.”

은희 : “안돼요. 난 이 프로 봐야 돼요.”

아빠 : “가자~” 다시한번 부탁한다.

눈은 계속 T.V를 보면서

은희 : “여태 공부하고 지금 막 보기 시작했던 말예요.”

결국 남편은 혼자 진달래를 캐러 갔다. 큰아이에게 이야기

해야 되겠다고 생각했다. P.E.T.에서 배운 것을 사용할 적절한 기회라고 생각했다. 나 전달법을 사용해서

엄마 : “정아야 네가 텔레비전 보고 있는 모습을 보니까(행동)
엄마 마음이 편치 않아(감정) 왜냐하면 아빠 생각이 나서
마음이 무거워. 아빠 혼자 산 꼭대기에서 나무를 매고
내려 오실걸 생각하니 걱정이 되는구나”(구체적인 영
향)

날이 어두어지니까 정아는 대문밖을 기웃거리며 아빠를 기
다리는 눈치다.

다음날 아침 도로에서 성격이 급한 남편은 차선 위반을 하며
추월을 한다.

나 : “당신 운전하는 것을 보면(행동) 걱정이 되고 불안해
(감정) 왜냐하면 뒤에 실은 진달래 때문에 교통한테
걸리면 더 큰일 나잖아?”(구체적인 영향)

남편 : “내가 괜히 운전을 가르쳤어. 운전할 줄도 모를 때는
가만히 잠만 잘 자더니 잠도 안자고 잔소리를 해.”

속으로 ‘이렇게 나오는게 아닌데’ 실패 했다.

아니나 다를까 교통경찰한테 걸리고 말았다. 차안을 들여다
보더니 “뒷자석 안전벨트 안 매고, 속도가 어땡고, 저땡고…….”
뒤에 있는 나무에는 신경도 안썼다. 이런 모습이 아이들 눈에는
어떻게 보였을까! 가는동안 내내 마음이 편치 않았다.

산에 도착해서 사방을 가득 메운 맑은 공기와 들꽃, 냇이
이름모를 풀들이 우리를 반기는 것 같아 마음이 가벼워졌다.
정아는 아빠를 도와 마른나무와 풀들을 걷어내고 땀흘리며 돕는
모습이 대견했다.

엄마 : “정아야 네가 아빠를 도우며 옆에 서있는 모습이 보기만
해도 엄마 가슴이 뿌듯하구나. 우리 정아 최고야!”

물 나르던 작은 딸들이 ‘엄마 난?’ ‘엄마 난?’한다. 그래 내 새끼들 서로 안기려고 빠진다. 일을 마친 후 집에서 준비해간 김치찌개는 정말로 꿀맛이었다.

도움말

나-전달이 시원한 사례입니다.

은희의 T.V 시청을 억지로 막지 않는 부모님이 온화합니다. 특히 큰 딸과 마주 앉은 엄마의 ‘정아야 ~ 되는구나’는 정아의 마음을 움직여 어떻게 엄마를 도와 드릴까와 더불어 아빠를 걱정하는 든든한 마음까지 갖게 하는데 성공하셨습니다.

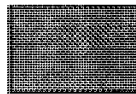
도로에서 추월하는 남편께 ‘당신운전 ~ 더 큰 일 나잖아’를 ‘추월하는 걸 보니까 걱정이 되고 불안해요 왜냐하면 진달래 때문에 신경이 너무 쓰여서’라고 다르게 표현 한다면 좋겠지요.

남편께서 ‘내가 괜히 ~ 잔소리를 해’라고 하시니까 실패라고 생각되어 실망 되셨네요. 그 부분은 실패한 것이 아니라 나-전달로 문제를 넘겨받은 남편이 불편해졌기 때문이랍니다. 이때 남편께 ‘잔소리 하는게 신경 쓰이지요, 간섭 받는 것 같아 편치 않으시군요’등으로 기어바꾸기를 하시면 남편의 마음도 편해 집니다. 진달래 향기가 묻어나오는 가족의 모습이 환상적입니다.

여 백

제 4 장

세대차이



그대들의 팔

그대들의 아이들은 마지 살아있는 확살처럼

그대들로부터 앞으로 쏘아져 나아간다

그리하여 사수이신 신은

무한의 길 위에 한 표적을 겨누고

그분의 온 힘으로 그대들을 구부리는 것이다

그분의 확살이 보다 짧게, 보다 멀리 날아 갈수록

그대들의 사수이신 신의 손길로 구부러짐을 기뻐하라

왜? 그분은 날아가는 확살을 사랑하는 만큼

또한 흔들리지 않는 팔도 사랑하시므로

여 백

형도 속상하겠지

작은아이(남자 8세)가 큰아이를 항상 쓸데 없는 말로 놀려 다룬다. 작은아이가 큰아이를 잘 놀리니깐 다룬다. 나는 작은아이를 불렀다. 큰아이에게는 “동생이 그러는걸 가지고 뭘 그러냐”고 작은 아이에게는 “말썹부리지 말라”고 했다.

그런데도 형제가 씩씩대면서 싸우고 혼내고 일과처럼 매일의 반복이었다. 개선점은 보이지 않고 내 목소리만 한톤씩 높아진다. P.E.T를 적용해 보려고 말썹꾸러기 작은 아이를 불렀다.

엄마: “기정아! 넌 가만히 있는 형을 그렇게 놀리면 형도 속상하겠지만 엄마 그때마다 신경이 쓰이고 속상해. 어느때는 때리고 싶어져. 우리 이 문제를 가지고 이야기좀 해보자. 네가 형을 이유없이 쓸데없는 말로 놀려 싸울때마다 신경 쓰이고 속상한데 기정이 그런말을 하지 않는 방법이 없을까? 기정이 생각나는데로 말해 볼래”

기정: (잠자코 아무말이 없더니 한참 후에 생각이 나지 않는다고 한다)

엄마: “그래. 생각이 나지 않으면 30분간 여유를 줄테니까 그때까지 대답해 줄래”하고 밖으로 나왔다.

거실에서 T.V를 보고 있는데 기정이 와서

기정: “엄마 생각났어요. 쓸데 없는 말로 형 속상하게 하면 거북이 물 2번 갈아 주세요.”

거북이 물은 형하고 번갈아 가며 갈아 주기로 되어 있다. 난 속으로 참 신기하다는 생각을 했다. 무패 방법이 너무 어

려운 것 같아서 쓸 엄두가 나지 않았는데 반응이 있는 것 같아 기분은 좋았다. 그후 거북이 물 2번을 갈아 줬다. 그러나 그후에도 계속 형을 놀려대니 어떻게 할지 모르겠다.

오늘 아침에도 형을 놀려 걸림들을 써가며 혼내주고 P.E.T 에다 무패방법이 너무 어려운 것 같아서 이 방법을 계속 써야 할지 모르겠다.

도움말

아이와 마주 앉아서 대화를 열어가시는 어머니의 모습이 항
기롭습니다. 아무말이 없는 아이에게 채근하지 않고 대답해
주기를 기다려 주는 어머니의 여유가 더욱 아름답습니다.

엄마가 자랑스럽고 대견스러운 마음을 아이에게 전하면 아
이는 엄마로부터 인정받은 기쁨이 가득하고 기쁜 마음으로 더
잘 할 수 있는 에너지가 샘솟을 것 같네요. 마음속에 넣어두
고 간직하는 것도 값진 것이지만 아이에게 따스함을 전해주
는 것 또한 뜻있는 일이라 생각합니다. 그리고 이 작은 한 두
번의 기쁨이 큰 기쁨으로 연결되지 않아서 안타까우셨죠?

제3방법은 갈등이 있는 사람들이 자신의 바램을 서로 얘기
하면서, 자신이 원하는 것을 상대방의 바램을 방해하지 않는
가운데 얻는 방법입니다. 작은 아이와 얘기 한것처럼 큰아이
와도 반영적 경청, 나-전달로 문제없는 영역으로 들어가게 한
후 어머니는 옆에서 6단계를 설명하시면서 아이들이 문제해결
방법에 익숙해 질때까지 도움을 주시면 어떨까요?

엄마가 해결해 주는 것이 아니라 아이들 스스로 해결하는
방법을 배우도록 격려와 사랑을 전하면 어떨까요?

나 오늘 성공했어요 !

일요일 한나절 호성, 혜진이는 짜증을 내면서 서로 싸우다, 놀다 하면서 아빠의 눈치를 살핀다.

혜진 : (거실에 누워 몸을 비틀었다. 앉았다. 일어났다 하면서)

“아빠! 날씨도 좋은데 우리 어디 놀러가요?”

호성 : “그래요. 놀이터에는 친구들도 없고, 친구집에 가봐도 아무도 없어요.”

아빠 : “지금 몇시인데 놀러가니? 아빠 피곤하니 한숨 자야겠다.”

혜진 : (앉아서 눈물을 흘리면서) “그래도 가요.”

속으로 나도 답답하고, 좋은 날씨에 아이들 어질러 놓은 집안을 청소하기 싫어 남편한테 바람좀 쐬자고 이야기 하고 싶었다.

엄마 : “혜진아, 호성아! 너희들 어디 놀러가고 싶은가 보구나!”

혜진 : (눈물을 닦으면서) “정말, 답답해요. 엄마! 어디가자”

평소 남편이 쉬는 날은 밖에 나가지 않고 집에만 있는것이 못마땅 했지만 아이들한테는 “아빠가 피곤해서 쉬고 싶은신가보다.”라고 했다.

엄마 : “당신 오랜만에 쉬고 싶은데, 아이들이 놀러 가자고 해서, 힘들죠?”

남편 : “피곤하기도 하지만, 좀 답답하긴 하네.”

혜진, 호성 : (합창하듯이) “그럼, 우리 어디가요?”

엄마 : “너희들은 어디로 놀러 갔으면 좋겠니?”

혜진 : (아무생각 없이) “떠나기나 해요.”

우리 가족은 늦은 시간에 남한산성에 아카시아 꽃향기를 맡으러 갔다. 남편도 즐거운지 콧구멍을 벌름 거리며 기분 좋아했다.

오늘 나 성공 한 것 같다. 축하해 주세요용.

도움말

“나 오늘 성공한것 같아요!”가 음악소리 처럼 들립니다. 자칫 가족이 서로 불편할 수도 있었는데 어머님의 사랑이 일요일을 성공의 날로 맞이하셨네요. 축하드립니다.

혜진이 호성에게 “아빠가 피곤해서 쉬고 싶은가 보다”라고 말하면 아이들이 “엄마는 아빠만 생각해”라고 느낄수도 있으므로 남편께서 “지금 몇시인데 ” 한숨 자야겠다”라고 하실 때 “아이들이 졸라 대니까 피곤하시지요?”라고 남편께 반영적 경청 하시는데 좋겠어요.

자녀들에게는 마음 열어주는 것이 쉬운데 남편께는 쉽지 않으시지요? 남편께도 똑 같은 효과가 있습니다. 나중에 “당신 오랜만에 ~ 힘들죠”라고 남편의 힘든 마음 읽어 주신 것이 아카시아 꽃향기와 함께 일요일 성공의 근사한 비결이었네요.

더 이상은 안돼

4월, 초등학교 5학년 준태는 학교 축구부 후보 선수에 선발 되었어요. 썩 잘하는 편은 아니지만 6학년 주장인 준태형이 경태의 친구였거든요. 몇번의 시합을 위한 축구부였어요. 그러나 엄마는 전혀 원하지 않는 일이었습니다. 아이의 모든 생활리듬이 깨어지거든요. 준태는 시합에 나가게 되었어요. 딱 한 번의 시합에만 참가하고 탈퇴하기로 약속을 했어요. 시합은 4:1로 우승을 했는데 후보선수라고 시합에서 한 번도 뛰여 보지를 못했다는 것이었어요. 시합에 출전할 때 온갖 품을 다 잡고 담임 선생님과 반 친구들의 격려를 받으며 나갔거든요. 준태의 마음은 헤아릴 수 있었지만 어떤 경우에라도 ‘더 이상은 안돼’라고 생각했어요. 그러면서 딱 한번만 더 뛰게 해 달라고 조르는 아이와 반영적 경청을 시작 했어요.

준태: (애절하게) “엄마. 딱 한 번만 더 뛰게 해주세요.”

엄마: “준태가 시합에 한 번 더 출전해 보고 싶구나.”

준태: “네. 엄마 다음번에는 뭘 기회가 있을지도 몰라요.”

엄마: “준태가 뛰여보지 못해 속상 했구나. 그래서 다음엔 한 번 더 하고 싶구나.”

준태: “네, 다음에 우승하면 공동 우승이라 유니폼도 주고 상 장도 받게 되거든요.”

엄마: “준태는 유니폼도 갖고 싶구나.”

준태: “네.”

엄마: (한숨 쉬며) “그럼 엄마와의 약속은 어찌지?”

준태: “괜히 쉽게 약속을 했어. (골똘히 생각하며) 그래도 한번만 더하게 해 주세요.”

더 이상은 대화를 할 수가 없었어요. 잠시 생각을 하기 위해 ‘우선 샤워부터 하자’ 그러나 어떤 말을 해야할지 도무지 생각이 나지 않더군요. 준태는 샤워를 한 뒤 다시 조르기 시작했어요. 그러나 제 입에선 ‘안돼. 너는 엄마와 약속을 했으니 그 약속을 지켜야 돼’ 계속 조르는 아이에게 단호하게 거절하고 말았어요.

밤에 곰곰이 생각 했어요. ‘안되는 걸까’ 책에 마치 해답이라도 나와 있을 것 같아 책을 보기도 했어요. 저의 마음에 이미 ‘축구는 더 이상 안돼’라는 결정이 되어 있었기 때문에 안된다는 것을 알게 되었어요.

이런 경우 어떻게 했어야 좋았을까요?

도움말

마음에 이미 ‘더 이상은 안돼’라는 결정이 되어 있어 어려우셨네요. 앞 부분에는 반영적 경청이 편안합니다. 한숨쉬며 ‘그럼 엄마와의 약속을 어찌지?’는 엄마의 안타까운 마음에 준태에게 던져주는데 효과적인 표현이었습니다. 준태는 약속의 의미를 골똘히 생각하며 모든 약속은 신중히 해야됨을 배우게 되었답니다.

‘안돼, 너는 ~ 지켜야 돼’는 준태의 자유, 힘의 욕구가 좌절될까 조심스럽습니다. ‘한 번 더 라고 하니까 엄마는 싫다 약속을 꼭 지키는 준태를 보고 싶어’등의 엄마 마음을 솔직히 보여 주면 좋겠지요.

기어바꾸기로 준태 마음을 어루만져 준다면 더욱 좋겠지요. 뒤돌아 생각하시는 어머니가 자랑스럽습니다.

과학나라에서 꾸중들은 정규

A+과학나라 수업에 갔던 정규(초등학교 4학년)가 종료 시간 전인데 집에 왔다. 현관에서 대화를 나누었다.

엄마: “웬일이야, 벌써 끝났어?”(애가 무슨일을 저질렀나 생각하며)

정규: “아니, 선생님이 가라 그래서 왔어”(표정이 굳어 있다)

엄마: “무슨일이 있었구나. 엄마한테 얘기좀 해봐?”

정규: “나만 떠든 것도 아니고, 다른 때에도 조금씩 이야기를 하면서 실험을 했는데, 나만 결과가 다르게 나왔어요. 그래서 가라고 그러신 것 같아요.”

엄마: “글쎄, 엄마가 생각하기로는 선생님과 몇번 대화를 나누어 봤을 때, 무조건 이유가 확실하지 않으면서 경우 없이 그렇게 말씀하실 분이라는 판단이 안 서는데……. 너는 어떻게 생각하니?”

정규: (울면서) “모르겠어요. 실험 결과가 다르다고 가라고 하셨어요.”

내가 정규 말을 받아주지 않고 판단만 하는 것 같아 다시 이야기를 시작했다.

엄마: “너만 야단 치신 것 같아서 속이 상했구나!”

정규: (고개를 떨군다) “……”

엄마: “어떡하면 좋을까? 과학나라 하고 싶지 않니?”

정규: “아니요.”

엄마: “그럼, 어떻게 하면 좋을까?”

정규 : “내가 가야지요.”

엄마 : “응, 그래. 참 용기있는 생각을 했구나. 선생님 입장을 생각해 보면, 엄마는 네가 조금 조용히 했으면 싶은 마음에서 경고 정도의 말씀을 하지 않으셨을까 싶어. 근데 정규는 벌떡 일어나 집으로 와 버렸으니 선생님이 오히려 당황하셨을 것 같구나.”

정규 : “가서 죄송하다고 할게요.”

엄마 : “그래, 그러면 좋을 것 같애.”

정규 : “얼굴 좀 씻고 갈게요.”

정규는 얼굴을 씻고, 작은 소리로 “다녀오겠습니다.”하며 갔다. 기운없이 가는 모습이 애처로웠지만 사과하러 가는 자세가 기특했습니다.

도움말

우울하고 속상한 정규를 용기있고 든든하게 변화시킨 흡족한 사례입니다. ‘응, 그래 ~ 당황하셨을 것 같구나.~에 가서 죄송하다고 할게요’라고 말할수 있었던 것은 엄마가 ‘속상했구나! 어떻게 했으면 하니?’라고 읽어 주셨기 때문에 정규가 편해져서 가능했겠지요.

‘글쎄, 엄마가 ~ 어떻게 생각하니’중 ‘글쎄 엄마가 ~ 판단이 안서는데……’는 말하는 승민이가 아닌 선생님편을 드는 것 같은 느낌을 아이가 가질 수 있어 외로워 질까봐 걱정이 됩니다.

다르게 표현해 본다면 ‘결과가 다르다고 가라고 한것같이 속상했고 너만 야단 맞는 것이 억울했나 보구나’로 정규의

마음만 읽어주면 좋겠지요.

‘응 그래 ~ 당황 되셨을것 같구나’는 편안해진 상태에서는 크게 불편하지 않을 수 있지만, 어머님의 마음을 나-전달로 ‘가야지요 라는 말을 들으니까 기쁘구나 왜냐하면 용기있는 아들을 두어서 뿌듯하고 자랑스러워’라고 한다면 더 나아가 어머니의 기쁨이 아이에게 전해 진답니다. 작은 소리로 다녀 오겠다며 나가는 정규에게 ‘돌아가서 사과할 일이 걱정되나 보구나’라고 해줄 때 정규가 앞으로의 행동 결정을 할때 큰 도움을 받을수 있겠지요.

■ 광균이와 강아지

평소에 애지중지 하던 강아지를 공장으로 옮겼는데 그 서운한 마음과 슬픈 마음을 억제하지 못하고, 뒹굴어 버린 다섯 살 된 광균이의 모습을 보는 엄마의 안타까운 마음입니다. 집안을 드나들 때마다 큰 목소리로 “엄마 개 목걸이 꼭 밟고 계세요!”하던 아이가 그 사이 정이 들었는지 생떼를 쓴다.

엄마: “광균아! 암순이(강아지 이름)가 그렇게 좋았었구나.

엄마는 광균이가 밖에도 못 나가게 지키고 있는 강아지가 알미웠는데 아예 강아지가 없으면 밖에도 실컷 나가 놀 수도 있고, 유치원에 갈 때도 기어오르지 않아 옷을 더럽히는 일도 없을 테니 말이야, 그리고 계단 청소도 매일 힘들게 안해도 되니 엄만 편할 것 같은데.”

광균 : “아니야, 엄마 아빠한테 전화 하세요. 저녁에 오실때 꼭 데리고 오라구요.”

엄마 : “그럼, 엄마가 전화걸어 줄테니 네가 얘기해 보렴.”

광균 : “아빠세요? 저 광균인데 퇴근하실 때 강아지 꼭 데리고 오세요”

아빠 말로는 공장에 와 있는 어미개가 목걸이를 풀어 놓아서인지 무척 행복(?)하게 뛰어 다니고, 새끼들도 생우유를 무척 잘 먹는다고 했다. 집 보다는 공장이 동물에게는 더 잘 크고 있다면서 설득을 했는데도 아빠 퇴근때 강아지 데려오라고 하면서 약속 안지키면 “망태 할아버지 부를 거예요.”한다 전화를 끊는다.

저녁때 퇴근한 아빠와 아들의 대화

규리 : “그래도 강아지가 보고 싶어요.”

아빠 : “그래 그렇게 보고 싶으니? 어떻게 할까?”

광균 : “그러면 일요일에 저를 공장으로 데려다 주세요.”

아빠 : “그래 그러자.”

광균이는 신이나서 부업으로 달려 나오며 고향을 질러 댄다
광균 : “엄마! 일요일날 맨날 맨날 아빠가 공장에 데려가 주신데요.”

강아지 보러 가게 되어 신이 난 광균이는 “동생 규리도 데려갈게”한다. 못 이기는척 규리가 “고마워”하면서 한마디 거들어 주었다.

도움말

광균이의 커다란 모습에 엄마, 아빠는 흐뭇합니다. 엄마에게

전화해 달라는 광균이를 직접 아빠와 통화하게 하신 어머니가 자랑스럽습니다. 광균이에게 좋은점, 엄마에게 편한점을 일일이 짚어가며 무패방법에 들어가도록 서로의 바램을 자연스럽게 얘기하신 부분이 특히 돋보입니다.

‘그래도 강아지가 보고 싶어요.’하고 자신의 바램을 정확히 표현하는 광균이 ‘그래 그렇게 보고싶으나? 어떻게 할까?’로 광균이에게 귀기울여 주는 아빠께 큰 박수를 보냅니다.

‘동생 규리도 데려갈래’라고 얘기할 때 엄마의 기쁜 마음을 전하는 것으로 ‘너희들이 서로 사이좋은 것을 보니까’ 또는 ‘아빠와 얘기해서 해결 하는걸 보니까 엄마는 광균이가 자랑스럽다’라고 마무리 하신다면 더욱 좋겠지요.

자기의 마음을 알아주고 헤아려주는 엄마 아빠께 감사한 마음이 동생 규리에게까지 전해졌네요. 투명한 수채화 처럼 가족 모두의 모습이 맑고 아름답습니다.

■ 난 된장냄새가 싫어요

늘 편식을 하는 아들과 식탁에 마주 앉아서 점심식사를 하는 중입니다. 아이는 고등어 구이만 좋아하고 다른 반찬은 입에 대려고도 하지 않습니다. 오늘은 된장국이라도 좀 먹여 보려고 육심을 부려 보았습니다.

엄마 : “상민아, 된장국 좀 먹어볼래?”

상민 : “싫어요.”

엄마 : “키가 크려면 고등어만 먹지 말고 꼴고루 잘 먹어야 하는데 어떡하지? 된장에는 단백질이 듬뿍 들어있어 참 좋은 식품인데.”

상민 : “키가 작아도 괜찮아요. 고등어가 제일 맛있으니까.”

엄마 : “고등어가 그렇게 맛있니? 그런데 된장국은 왜 싫어하는지 궁금한데?”

상민 : “매워서 안 먹을래요.”

엄마 : “된장국이 매웠나 보구나? 전에는 엄마가 된장국에 고추장을 조금 넣었거든 오늘은 된장만 넣고 끓인거라 맵지 않을거야.”

상민 : “그럼 딱 한 숟가락만 먹어 볼게요.”

엄마 : (매우 궁금한 표정으로) “맛있지?”

상민 : (맛이 없다는 듯이) “잘 모르겠는데요.”

엄마 : “잘 모르겠으면 한 숟가락만 더 먹어볼래? 엄마는 식구들이 다 같이 좋아하는 음식을 만들어서 맛있게 먹는 것을 보고 싶어!”

상민 : (토라진 얼굴로) “엄마! 나한테 된장국 먹이려고 꾀 부리는 거죠?”

엄마 : (마음을 들킨 것 같아 얼른 대답한다) “아니야. 절대로.”
(기운없는 목소리로) “상민아? 엄마가 된장국을 맛이 없게 끓여서 안먹는거지?”(상민이가 아무 말없이 있다)
“맞아. 엄마는 된장국도 맛없게 끓이는 가봐”

상민 : (큰소리로 고개를 갸우뚱하며) “엄마! 나한테 강제로 된장국 먹이려고 그러는 거죠.”

엄마 : (풀이 죽은 것 처럼 보이면서) “아니야. 정말로 엄마가 맛없게 만들었나봐.”

상민 : “엄마가 나한테 된장국 먹이려고 피부리는거 나도 다
알아요.”

엄마 : “상민이는 된장국이 정말 싫은가 보구나!”

상민 : “네 싫어요.”

엄마 : “된장 냄새가 싫은 거로구나.”

상민 : “네, 그 냄새가 정말 싫어요.”

결국 상민이는 고등어 구이 한가지만을 가지고 점심을 먹고
난 후 편한 시간에 제3방법으로 해결해 보려고 아이와 들어서
상민이의 바램과 엄마의 바램을 찾고 순서대로 적어가며 해
결책을 찾았다.

제3의 방법

1 단계 (바램말하기)	상민 : 된장냄새가 싫어요→반영적 경청으로 아이바램 말하기 ① 보기좋은 음식을 먹고 싶어요! ② 향기로운 음식을 먹고 싶어요!			
	엄마 : 된장국 먹어라→나-전달, 나의 바램 말하기 ① 영양을 골고루 섭취시키고 싶다 ② 같은 국으로 식구가 같이 즐기는걸 보고싶다 ③ 편하고 싶다.(여러가지 국을 준비하는게 힘들다)			
2 단계		3 단계		4 단계
해결책 방법		평가		결정된것
		엄마	자녀	
① 된장에 향기로운 향을 넣는다.		X	O	X
② 된장에 마늘을 많이 넣어 된장냄새를 줄인다		O	X	X
③ 냉이를 같이 넣는다.		O	O	O
④ 된장이 안들어간 다른 국을 끓인다.		X	O	X
⑤ 미역국을 먹는다(일주일에 한번)		O	O	O
⑥ 두부찌개를 만들어 먹는다.		O	O	O
⑦ 추어탕을 먹는다.		X	O	X
⑧ 콩비지찌개를 먹는다(일주일에 한번)		O	O	O
⑨ 코를 막고 된장국을 먹는다(괜찮을때까지)		O	X	X
⑩ 콩나물 국을 먹는다. 일주일에 두번		O	O	O
⑪ 국을 미리 계획해서 식탁에 메뉴붙이기 (엄마 맘대로 안하기)		O	O	O
4 단계 (결정사항)	① 냉이를 넣은 된장국을 먹는다.(일주일에 한번) ② 미역국을 먹는다.(일주일에 한번) ③ 두부찌개를 먹는다(일주일에 두번중 한번은 데워서만 먹기) ④ 콩비지 찌개를 먹는다.(일주일에 한번) ⑤ 콩나물 국을 먹는다.(일주일에 한번) ⑥ 일주일의 국 메뉴를 식탁위에 붙이고 약속 지키기			
5 단계 (실행)	◆ 돌아오는 일요일부터 · 재료는 엄마가 준비하기 · 국 메뉴는 상민이가 적고 붙이기			
6단계(사후관리점검)	일주일 후에 서로의 의견 나누기(돌아오는 토요일)			

도움말

애쓴 만큼 효과가 없는것 같아 실망 되셨네요. 상민이가 처음에는 고등어만 먹겠다고 하고 그 다음엔 된장국이 매워서 안먹는다고 했지만 어머님의 반영적 경청으로 드디어 된장 냄새가 싫은 자신을 찾아 내는데 성공 하셨습니다. 반쯤 성공이네요!

중간중간 불편한 감정을 ‘엄마! 나한테 된장국 먹이려고 꾀부리는 거죠? 나 다 알아요.’라고 하면서 털어버리게 되었습니다. 된장국을 먹이고 싶은 엄마의 문제는 해결되지 않았지만 두 모자의 바램을 찾은 셈이었네요. 엄마의 바램은 된장국을 식구들과 같이 즐기로서 엄마가 편해지고 고른 영양 섭취를 원하였고 상민의 바램은 자신에게 기분 좋은 냄새나는 음식 먹고 싶은 것등 제3방법의 ○단계(준비단계)와 1단계(바램정의)가 다 된셈이었네요.

충분한 시간이 있을 때 상민이와 같이 2단계 해결 방법을 꿈꾸듯이 생각나는 대로 평가없이 적고, 평가하고, 선택하고, 실행하는 순서가 모범적입니다. 사후관리를 위해 약속도 잊지 않으셨네요.

습관된 행동은 제3방법으로 해결할 수 있습니다.

어려운 문제를 해결하는 상민이나 엄마에게 큰 마음의 꽃 다발을 보내고 싶습니다.

할수 없네

초등학교 6학년 딸아이와 엄마가 딸아이의 머리 모양문제로
나눈 대화입니다.

엄마: “정아야, 네가 머리를 느슨하게 묶으니까 별로 좋아보
이지 않는구나.”(‘찌끄만게 몇만 부려’하고 싶지만 참
고)

선미: “엄마, 느슨하게 묶은 머리가 유행이야. 연예인들도 이
렇게 하고 나와요.”

엄마: “아! 그게 좋아 보였구나.”(‘으이구 유행 좋아하네!’
를 참으면서)

선미: “예, 멋있잖아요.”

엄마: “그런데 금방 머리가 풀어지면 네가 신경이 쓰일까봐
걱정된다. 엄마는 바짝 묶었으면 좋겠어.”

선미: “바짝 묶으면 머리가 땡긴단 말이예요.”

엄마: “그래서 머리가 아픈가 보구나.”

선미: “네”

엄마: “학교에서 선생님이 뭐라고 하시지는 않니?”

선미: “아니요. 아무말씀 없으셔요.”

엄마: “공부 할 때 얼굴을 찌를 까봐 걱정된다.”

선미: “얼굴 안 찢려요. 옆머리가 짧잖아요.”

엄마: (속으로는 ‘이리와!’ 하며 아무말없이 머리를 팍 묶어
주고 싶었지만 참는김에 더 참았다.) “그래, 그 머리
스타일이 무척 좋은가 보구나!”

선미 : “예.”

엄마 : “그래 엄마가 보기에도 예쁘기는 한데 학생답지는 않은 것 같아. 학교 갈 때는 좀 더 바싹 묶고 다른 때는 네가 좋아하는 스타일로 하면 어떨까? 네 생각은 어떠니?”

선미 : “엄마, 오늘은 이렇게 하고 갔다 와 볼게요. 내일은 엄마 말대로 해 볼게요.”

엄마 : “그럴래? 네가 그렇게 말해 주니 엄마 마음이 흐뭇하구나! 잘 다녀와라.”

선미 : “학교 다녀오겠습니다.”

‘내일은 엄마 말대로 해볼게요’ 하더니 이 주일이 지난 지금도 그대로의 모습이다. 이런 일을 전에 같으면 내 생각대로만 끌고가서 며칠동안은 서로 불편할텐데 서로 이야기를 나누면서 나의 불편함을 속시원히 표현하니까 그런지 나혼자 끄끄끄 앓는 일이 줄어드는 것 같아 내 마음이 편해지고 아이의 마음도 편해지는 것 같아 좋았다.

다음말

느슨하게 묶은 딸아이의 머리 모양이 금방 풀어질 것 같기도 하고 선생님께 지적 당할 것 같기도 해서 엄마는 걱정이 앞섭니다. 그러나 선미는 느슨하게 묶은 연예인의 머리 모양이 마음에 들어 따라하고 싶어하네요.

아이들은 자신이 좋아하는 사람을 흉내내고 싶어 진답니다. 어머니의 ‘아 그게 좋아 보였구나, ‘아픈가 보구나, ‘무척 좋은가 보구나’ 등으로 이야기를 편안하게 해준 부분이 부드럽고 매끈합니다.

‘공부할 때 얼굴을 찌를까봐 걱정된다’중 얼굴을 찌를까봐는 아이에게 미치는 영향이므로 선미가 ‘안찔러요. 옆머리가 짧잖아요.’라고 말하게 되었지요.

어머니가 구체적인 영향을 찾고, 찾아도 없다면 가치 충돌이 문제가 된답니다. ‘학교 갈때는 바짝 묶고 다른 때는 네가 좋아하는 스타일로 하면 어떨까’로 선택권을 받은 선미는 편안해져서 ‘오늘은 이렇게 해보고 내일은 엄마 말대로 해볼게요’라고 말하게 되었지요. 선미의 열린 마음에 어머니의 ‘흐뭇하다’는 고운 선율처럼 가슴으로 젖어 듭니다. ‘안돼’라고 하지 않고 아이를 한 인격체로 인정해 주시면 엄마의 마음을 그대로 보여주는 엄마의 모습이 향기롭습니다.

■ 꼭 엄마랑 같이 가야해 ?

저는 큰아이 15세 아들과 둘째아이 10세 딸아이를 두었습니다. 그런데 항상 큰아이와 의견이 맞지 않고 많이 다투고 제 성질을 이기지 못해서 속이 많이 상합니다. 이 교육을 받으면서 쑥스럽지만 평소에 잘하지 않는 ‘반영적 경청’을 해봐야지 하면서 시도해 보았습니다.

엄마 : “경섭아 10일날 운동장에서 공연한데. 네가 좋아하는 가수 HOT, UP, 지누션, 주주클럽이 온데, 엄마가 네 생각하고 구하기 어려운 초대권을 애써서 구했는데 우리 미경이랑 같이 가자.”(사실 초대권은 동사무소에 가면

누구나 구할 수 있다.)

경섭 : “와아! 엄마 정말이야(좋아하는 표정으로) 어디 표 좀 보여줘.”

엄마 : “그래 여기 있어. 이거 구하느라고 머리가 터져라고 싸우다시피 하면서 네 생각해서 구한거야. 이제 시험도 끝나니까 머리로 식힐겸 학원 하루 빠지고 같이가자.”

----- 몇시간 후 저녁먹는 식탁에서 -----

경섭 : “엄마, 그런데 운동장에 꼭 엄마랑 같이 가야해?”

엄마 : “그럼, 나는 우리가족의 화목을 위해서 특히 너와 좋은 시간을 같이 하려고 그런건데.”

경섭 : “나는 좋은 시간을 위해 엄마와 같이 가기 싫은데.”

표정을 보니 엄마와 같이 가는 것이 아주 싫지도 아주 좋지도 않은 것 같은 표정이었다. 내가 이렇게 말을 할 때에는 아들이 너무 좋아하면서 긍정적인 면을 원했었는데 왜 효과가 없을까 아들에게 서운해 하면서 다음 대화를 계속할 수가 없어서 속이 상했습니다.

다음말

아들의 좋아하는 표정만으로도 엄마는 행복합니다. ‘엄마랑 같이 가야해?’라고 말하는 아이, 또 듣는 엄마는 각각 어떤 마음이였을까? 어머님께서는 많이 서운하고 당황스러우셨지요!

‘그럼 나는 ~ 같이 하려고 그런건데’를 다르게 바꾸어서 해 본다면 ‘친구들이랑 가고 싶은가 보구나!’ 등으로 아이의 마음을 거울처럼 비춰주고 엄마의 마음을 솔직하게 ‘좋은 시

간을 같이 하려고 그런건데'에 어머니의 서운한 마음을 같이 실어서 '엄마는 너랑 미경이랑 같이 가고 싶은데 그말을 들으니까 서운하다'라고 보여줄 수 있겠지요.

아들이 좋아 할 것이라고 기대 했었는데 실망하고 서운해서 다음 대화를 할 수 없을 만큼 답답하신 마음을 밖으로 솔직하게 표현하면 훨씬 시원해 진답니다. 물론, 아들도 엄마의 서운함을 알게 되겠지요.

먼저 상대방과 나의 마음을 서로 보여주고 문제는 그 후에 서로 좋은 해결 방법을 찾으면 되겠지요.

이 사례는 반영적 경청과 나-전달만으로 해결되지 않는 욕구갈등이나 가치충돌이 될 수도 있지만 서로 문제없는 영역으로 들어가는 것이 첫 열쇠입니다.

■ 아내의 외출

시어머니와 남편의 대화도중 큰집 조카에게 용돈으로 〇〇원 준 것을 알았다. 나에겐 〇〇원 주었다고 거짓말을 했다. 나에게 거짓말을 한 것이 무척 속상했지만 어머님이 계셔 아무말도 못하고 있었다. 잠시후 어머님이 가신다고 하셨다.

남편 : “어머니 전철역까지 바래다 드리고 올게”

아내 : “나도 같이 갈까?”

남편 : “이발소에도 갔다오고 해야 하니까. 집에 그냥 있어.”

아내 : (나를 따돌리는 듯한 느낌이라 기분이 나빴지만) “알았어요.”

잠시후에 남편이 돌아 왔지만 머리는 그대로였다.

아내 : (남편 머리를 보며) “어머님 모셔다 드렸어요?”

남편 : “응, 전철역에 내려 드렸어.”

아내 : “보너스 나왔어요?”

남편 : “아직 못 찾았는데”

아내 : “보너스 나올 줄 알고 아이들 책 전집으로 들여 났어요.
그래서 어머니 차비도 못드렸는데··· 자기 얼마 드렸
어요?”

남편 : “응, 〇〇원.”

아내 : “돈도 없으면서 조금만 드리지”

남편 : “조금만 드렸어.”

아내 : “당신은 더 드리고 싶은 마음에 죄송한 맘이죠? 그런데
전 당신을 이해하면서도 왜 섭섭한 맘이 들죠?”

남편 : “뭐 그까짓것 가지고 말이 많아 이 다음에 우리 며느
리가 당신 처럼 그렇게 하면 좋겠어?”(목소리가 높아
진다.)

아내 : “당신은 대화를 하자는데 왜 화만 내요! 그리고 있
지도 않은 며느리 이야기는 왜 끌어들어요.”

남편 : “항상 빙빙 돌려 얘기하는 당신이 답답해. 할말 있으면
그냥 이야기 해!”

아내 : “뭐라구요? 내가 비꼬는 것 같단 뜻이에요? 난 단지
당신을 이해하면서 이야기 하려 한 것 뿐이에요.”

남편 : “됐어!”

말없이 한참 침묵속에서 남편은 신문을 보고 나는 저녁 준
비를 했다. 저녁 식탁에서 밥을 먹으며 내가 계속 말이 없으니까.

남편 : “여보, 당신과 상의 없이 내 임의대로 해서 미안해.”

아내 : “저도 미안해요. 책값도 내야되고 돈 쓸곳이 있는데, 당신이 돈 문제를 같이 의논해서 해줬으면 좋겠어요. 어머님께 드리는 것이 나쁘다는 뜻이 아니에요. 당신이 혼자 어머님께 용돈을 드리니까 서운해요 왜냐하면 나만 외톨이가 되는 것 같아서요.”

남편 : “그래, 무슨뜻인지 알겠어. 그런데 어머님께서 나한테 직접 받는 것이 편하실 것 같아서 그런 것 뿐이야.”

아내 : “그래 이해는 돼요. 그런데 계속 당신한테 서운해요.”

남편 : “당신 참 피곤한 사람이야!”

나는 싸움이 될 것 같아 더 이상 아무 말도 하고 싶지 않았다. 머릿속이 복잡했다. 서운하고 패심하고 억울하고 분해서 원망하느라 시간을 다 소비했다. ‘뭘 저런 인간이 다있어!’라고 욕도 다 해 보았다. 그런데도 다 풀리지 않아서 친구네 집을 방문했다. 친구와 밤새워서 이런저런 이야기를 했다.

아침이 되자 아이 걱정이 되지만 전화는 할수 없었다. 운전하고 집으로 오는 길에 머리가 복잡했다. 집에 거의 도착 할 쯤이 되자 마음을 가다듬고 부딪혀보자 생각하며 주차시키고 집으로 올라왔다.

현관문을 여는 순간 남편은 나를 쳐다 보더니 캐묻지 않고 그냥 나를 꼭 안아 줬다. 내 마음속에 있던 모든 묵었던 감정들이 와르르 무너지는 것을 느꼈다. 내가 이 정도에 풀어지는 것이 유치하다는 생각은 들었지만 있는 그대로의 나를 이해해주고 받아줄 남편이 고마워서 얼었던 내 마음이 녹았다. 너무 양보를 못해줬던 것이 미안한 생각이 들었다.

내 가치관을 바꾼다는 것이 쉬운일은 아니지만 내가 그렇게 고맙게 느꼈던 것처럼 나도 남편에게 뭔가 해 주고 싶었다. 그래서 어머님의 용돈 문제에 대해 남편의 생각을 어렵지만 앞으로는 받아 들이기로 마음 먹었다. 왜냐하면 남편이 그렇게 원하므로…….

세대차이

새벽 한시가 다 되어가는 시간입니다. 컴퓨터 통신을 마칠 생각을 하지 않고 밤을 샅 모양으로 컴퓨터 앞에 앉아 있는 고등학생 딸과 실갱이를 하다가 결국 딸은 투덜거리며 자기 방으로 가 라디오를 크게 틀었습니다.

밤도 깊었는데 라디오 소리 때문에 엄마는 신경이 몹시 쓰여서 딸이 잠들 때를 기다렸다가 자는 것 같아 라디오를 껐습니다.

잠든줄 알았던 딸이 갑자기 “엄마! 끄지마”하는 것이 있습니다. “아직 안 잤니, 라디오를 더 듣고 싶었구나”라는 말이 입속에서 맴돌았지만 나도 빨리 쉬고 싶은 마음에 입밖에 나온 말은 “너무 늦었다”라고 말해 버렸습니다.

라디오를 끄면 잠을 잘 수 없다고 말하는 딸의 의견을 묵살한채 “눈이 빨갱다. 그만 자도록 해라, 엄마는 시끄러워 정신이 없다. 이어폰 꽂고 계속 지내면 귀에도 나쁘다”라고 하며 라디오를 끈채 아이의 방을 나왔습니다.

아이는 짜증섞인 목소리로 “잠이 안 온단 말이야!”하며 한숨을 쉬었지만 내 마음도 몹시 불편했습니다.

도움말

컴퓨터 통신, 라디오 청취등 늦은밤의 실갱이로 어머니는 지쳤습니다. 라디오를 켜 둔채 잠들면 아이가 깊은 잠을 못 자게 될 것 같고 귀의 건강에도 나쁠 것 같아 난감 하셨습니다.

‘아직 안잖니? 라디오를 더 듣고 싶었구나’라는 말이 생각났지만 아이의 ‘네. 듣고 싶어요’라는 대답이 두려워 ‘너무 늦었다’라고 말해 놓고 어머니는 많이 불편 하셨네요.

‘눈이 빨갱다, 그만 자도록 해라, 엄마는 시끄러워 정신이 없다.’ 이렇게 불편할 때 어머니 마음을 그대로, 보여 준다면 걸림돌이 되지 않겠지만, ‘라디오가 켜져 있으니까 엄마는 걱정이 된다. 왜냐하면 아침에 깨우기가 힘들고 귀에도 나쁜 일이 생길까봐 내 신경이 온통 거기에 쏠리게 되니까’라고 다르게 해 보면 어떨까요?

어머니의 나-전달에 딸아이가 어머니의 영향을 인정하면 욕구갈등이 되므로 제3방법으로 해결할 수 있고 인정하지 않는다면 가치 충돌이 되므로 가치충돌 대처 기술로 해결 할 수 있습니다. 시간과 노력이 같이 요구되는 문제지만 차근차근 풀다보면 성큼 성장한 우리의 모습들을 발견하게 된답니다.

도움을 주려고 애쓰는 만큼의 결심이 없는 것 같아 안타깝고 정말 반듯한 말에도 귀 기울이지 않는 자녀를 엄마는 가슴 앓이를 합니다.

먼 훗날 자신들이 엄마가 되었을 때 뜨겁고 벅찬 가슴으로 우리의 아이들도 느끼게 되겠지요. 그래서 엄마가 더욱 그리워 지고 . 지금의 우리들 처럼.

제
2
부

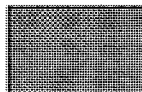


여 백

다시 태어난



엄마



그대는 제 일과 제 자신의 문제에
늘 힘이 되어주십니다.

저 또한 그대와 그대의 일에
도움이 되고자 노력해 왔습니다.

그리고

저는 지금 하늘에 감사하고픈 마음입니다.

이토록 아름다운

‘그대와 나’를

1922년 3월 12일

카를 지브라

여 백

한개밖에 없는 아이스크림

아이가 아침에 일어나자마자 냉장고에서 아이스크림을 꺼내 먹겠다고 졸랐다. 그런데 아이스크림은 하나밖에 남지 않았고 조카까지 와서 3명이었다. “형철아 아이스크림이 하나라서 널 먹게 할 수가 없으니 어찌니?”라고 말하며 하던일을 계속 하는데 형철이는 계속 울면서 칭얼거리고 큰아들과 조카도 그 아이스크림에 관심을 기울이고 있었다.

정말 짜증이 나서 소리라도 꽤 질렀으면 속이 시원하겠지만, 꼭참고 “형철아, 너 아이스크림이 무척 먹고 싶은가 보구나” 했다. 그랬더니 형철이는 “응, 나 먹을래”하며 칭얼댄다. “그래, 너 정말 먹고 싶은가 보구나. 그런데 아이스크림은 하나고 너희는 세명이나 되니 어떻게 해야 좋을지 모르겠구나.” 사실 빨리 “너희 셋이 나누어 먹어라”라는 말을 하고싶은 생각이 목구멍까지 올라왔지만, 형철이가 해결 방안을 찾아주길 바라며 참고 있었다. 그렇지만 형철이는 “나 먹을래”한다.

“글쎄말야 형철이가 그렇게 많이 먹고 싶은데 엄마도 빨리 먹게 하고 싶구나. 그런데 어떡하지?” “먹을래 잉잉” 몇번을 반복하자, 옆에 있던 조카가 답답한지 “그럼 우리모두 한번씩 돌아가며 먹으면 되잖아요.” “그래 그것도 좋겠구나. 그런데 또 다른 방법 없을까?”

이번엔 형민이가 “엄마, 그럼 우리 셋으로 잘라서 한 개씩 먹으면 되겠다.” “그래 그게 좋겠다.” 그래서 아이스크림을 세 도막으로 나누어 접시에 담아주고 형진이는 맨 끝부분 막대에 달린 부분을 먹겠다고 했다. 내가 도와 주지 않아도 아이들 스스로 해결할 수 있는 방법을 찾아서 마음이 뿌듯했다.

개구장이 내 짝꿍

1) 1학년 여자이이를 둔 엄마입니다. 학교에서 돌아온 딸
아이가 성근이와 짝이 되었다고 이야기를 합니다.

아이: “엄마! 나 성근이와 짝이 됐어”

엄마: “어머! 어떡하니…… 힘들겠구나”

(성근이는 유치원때부터 유명한 개구장이입니다.)

아이: “괜찮아! 성근이가 나를 괴롭히지 않았어”

2) 어느날 아이는 성근이가 때려서 울고 왔습니다.

아이: “엄마! 성근이가 때렸어. 그래서 일부러 막 울었어”

엄마: “그랬어? 그래서 당황했겠네”

아이: “응. 미안해 하는 것 같았어”

하며 오히려 성근이 마음을 읽어 줍니다.

3) 성근이가 크레파스로 흰바지에 그림을 그리고 입바람을
얼굴에 대고 붙여서 속상하다고 합니다.

아이: “엄마! 성근이가 크레파스로 내 바지에 그렸어!”

엄마: “괜찮아! 빨면 지워질거야. 속상했겠구나!”

아이: “속상해. 그리고 입을 얼굴에 대고 붙어서 귀찮아!”

엄마: “그래. 엄마라도 귀찮겠다. 어떡하지?”

아이: “엄마가 학교에 같이 가서 성근이에게 이야기해줘 나
괴롭히지 말라고”

엄마: “엄마가 성근이에게 전화해 주었으면 하는구나.”

아이: “응”

엄마: “그러면 엄마가 성근이에게 편지 써 볼까? 그리고 성근이에게 전화번호 알려 달라고 해서 계속하면 엄마끼리 이야기 한다고.”

아이: “엄마가 바로 성근이한테 이야기 해줘.”

엄마: “그것도 좋은데 성근이한테 먼저 편지 써보자.”

아이: “내일 가져 가게 꼭 써줘.”

편지: 성근아

난 ○○ 엄마란다.

성근이가 ○○와 짝이 되지?

○○엄마는 성근이가 ○○하고 좋은 짝이 되었으면 좋겠다.

○○이는 성근이가 입으로 부는것이 싫다는데 성근이가 한 번 생각해 보면 어떨까?

○○엄마가 성근이에게

선생님! 이 정도면 성근이가 우리 아이를 힘들게 하지 않고 잘 지낼 수 있을까요? 어떻게 해야 될까요?

누나들이 막 때리고 놀려도

큰아이가(남) 8살 초등학생이다. 피아노 학원가는 것을 싫어한다. 동생하고 다니더니, 하루는 소풍 다녀와서 피곤하다고 빠지고, 하루는 배 아프다고, 하루는 종일 노느라고 빠지고 정말이지 왜 가는 것을 싫어하는지 알수가 없다.

오늘도 안가려고 한다. 그래서 P.E.T 기술을 사용해 봐야지 하고 마음먹었다.

진호 : “엄마 오늘만 딱 한번 학원 안가면 안돼요?”(애교를 부리며 말한다.)

엄마 : (반영적 경청으로) “우리 진호는 피아노 학원 안 다니는 아이들이 부러운 거구나.”

진호 : “아니예요. 학원 다니는 것은 좋은데, 오늘만 안가고 싶어요.”

엄마 : “아! 그럼 진호가 피아노 배우기가 재미 없는 모양이구나.”(아이의 표정이 좀 누그러진다)

진호 : “예, 피아노가 재미도 없고, 3,4학년 누나들이 막 때리고 놀려요.”

엄마 : (속으로 아이가 이런 걱정이 있었던 것을 모른 자신을 탓했다. 그렇지만 자신의 감정을 드러내지 않고 역시 반영적 경청으로) “그래, 누나들이 때리고 놀려서 가기가 싫은 거구나?”

진호 : (좀 밝아진 얼굴로 말한다) “예, 엄마. 좀 쉬다가 배우고 싶지만 다시 학원에 다닐게요.”(자신이 해결점을 찾는 것이 기특했다.)

엄마 : (아이가 의젓하게 해결 방법을 제시하는 것이 기뻐다. 아이의 머리를 쓰다듬으며) “그래 피아노가 당장 급한 것은 아니니까 우리 진호가 마음 내킬 때 다시 하자.”

진호 : (활짝 웃으며) “예, 엄마 고맙습니다.”

이렇게 해서 학원에 가지 싫은 진짜 이유를 알 수 있었고 해결 방법을 찾았습니다. 전에 같으면 “너 왜 학원 안가니? 학원비가 얼마데. 다른 아이들은 속 안 썩이고 잘만 다니는데, 너만 그래 너는 도대체 왜 그러는 거야? 아이구 속터져!”

이렇게 했을텐데. 아이의 말을 들어 주기만 했는데도 이런 결과가 오니 기분이 좋았다. 아이와 더 가까워진 것 같다.

선생님 즐리워요

다른 유치원에 다니면서, 오후에는 한글공부를 하러 오는 아이와 선생님이 대화를 나누는 상황

오전에 유치원 과정을 마치고, 오후에는 한글공부를 위해 가방을 메고 학원에 오는 아이를 맞는다. “선생님, 안녕하세요?” 정중하게 인사를 하는 아이 “하나 더하기 삼은 오” 하면서 덧셈을 열심히 하는 아이의 목소리가 점점 작아지면서 어느 사이 정적이 흐른다.

난 살짝 아이를 건드리며

선생님 : “민구야! 지금 무척 졸리운 모양인데 잘 수가 없어서 답답하구나”(아이는 눈을 자주 깜박거리며 눈을 마구 비빈다.) “민수야, 눈이 자꾸 무겁게 누르는 구나, 눈이 멈지?”

민 수 : “네, 저는요. 자지 않으려고 하는데 막 잠이 와요.”

선생님 : “그래서, 무척 속상하구나.”

민 수 : “네, 그래서 제가 미워요.”

선생님 : “민수야! 그러면 5분만 자고 나면 기분이 좋겠니?”

민 수 : “아니예요. 그냥 공부할래요. 열심히 하고 집에 가서 잘래요.”

선생님 : “그래, 아주 예쁘구나.” 아이는 “삼 더하기 이는 오” 하면서 씩씩한 목소리로 말한다.

나는 흐뭇한 마음으로 그 아이를 지켜 보았다.

도와 줄래 ?

아침 시간에 일찍 나갈 일이 생겨서 바빴다. 식탁도 제대로 치우지 못하고 있는데 아들 녀석이 도와 주겠다고 나선다.

엄마 : “건우야 엄마가 일찍 나갈 일이 있는데 시간이 너무 바쁘구나. 엄마 좀 도와 줄래?”

건우 : “네, 제가 식탁도 정리하고 설거지까지 할게요.”하고 팔도 걷어 부치고 일을 시작한다.

엄마 : “건우가 도와 주니까 엄마 기분이 너무 좋구나.”

건우 : “엄마 제가 숙제도 해놓고, 동생이랑 사이좋게 놀고 있을 테니까 걱정마시고 다녀 오세요.”

일을 마치고 집에 와보니 집안 정리가 잘 되어 있고 설거지까지 끝낸 상태였다.

엄마 : “건우야 네가 집안을 깨끗하게 해 놓으니까 엄마가 피곤한데도 기분이 날아 갈 것 같이 무척 좋구나.”

건우 : “엄마 힘드셨죠?”하며 도리어 엄마를 걱정해 주는 아이의 말을 들으며 뿌듯하였다.

화를 참았어요

초등학교 3학년 딸아이를 둔 엄마입니다. 2학기 들어서 늦게 자고 늦게 일어나고 스스로 할 일을 찾아서 하지 않고 준비물도

잊어버리기 일쑤입니다.

엿저녁에는 일기도 다 쓰고 공부, 숙제 다 했다고 하더니 아침이 되어 계속 깨워도 안 일어 납니다. 7시 30분이 넘어 일어나서는 그때서 책가방을 챙깁니다. 옆에서 일기를 썼는지 확인해 보니 엿저녁에 썼다고 한 일기를 안해 놓은 것입니다.

이런일을 며칠째 반복을 하고 아침마다 화날일이 생기니 오늘은 정말로 화가 머리 끝까지 났습니다.

너무 화가 나 말하고 싶지도 않고 아이를 보고 싶지도 않아서 아무 소리도 않고 부엌으로 가 내 할 일만 했습니다. 아이는 내 눈치만 슬금슬금 보면서 갑자기 빨리빨리 움직이며 숙제인 리코더 연습도 하고 방도 치워놓고 밥을 먹으러 식탁으로 앉습니다.

딸 : “엄마 오늘, 오는 대로 공부해 놓고 엄마한테 혼나지 않도록 할게요.”

엄마 : “그래. 오늘 엄마가 많이 참고 있는거 알지?”

딸 : “네. 죄송해요.”

엄마 : “너! 안 하는거니? 잊어 버리는 거니?”

딸 : “몰라 왜 자꾸 잊어버리는지... 난 왜 엄마를 닮아서 자꾸 깜빡깜빡 할까?”

엄마 : “너도 깜빡 깜빡 잊어버리는게 싫은거구나! 뭐라고 할 말이 없게 만드는 구나.”

내 감정을 터트리지 않고 아이 마음이 되어보니 오히려 내 마음이 편해집니다.

혼내고 학교를 보냈으면 둘 다 하루종일 마음이 안 좋았을 텐데요.

엄마, 알았어요

직장에 다녀와서 늦은 저녁 준비에 아이를 돌볼 여유가 딱
딱했다. 요즘들어 동생 보기를 매우 힘들어 하는 7살된 딸아
이에게 아기를 봐 달라고 부탁 했습니다.

엄마: “혜미야 주연이좀 봐줄래? 엄마 저녁 할 동안만 응?”

혜미: “엄마는 매일 힘들게 나한테 아기를 보래?”하며 통명
스럽게 말한다.

학원을 다녀온 뒤라 아이도 지치고 피곤했나보다. 아마 평
상시 같으면 ‘재가 언니가 돼가지고 왜 그렇게 밖에 못할까’
하고 나무랄텐데 P.E.T 교육을 어제 다녀온 후라 마음을 가
다듬고 반영적 경청을 써보기로 했다.

엄마: “옳아! 우리 큰 공주님께서 동생 돌보느라 요즘 매우
힘이 들었구나.”

혜미: “응.”

엄마: “그래 그럼 어떡하지 엄마 지금 허리가 아픈데 아기를
업고 일해야 하나?”

혜미: (잠깐 생각하는 듯 하다가) “엄마 알았어요” 하더니
“아가 언니랑 놀자”하며 아기를 번쩍 안고 거실로 나
갔다.

어색하게 사용한 반영적 경청이지만 효과적인 결과에 흐뭇
했다.

난 여름이 싫어요

더워서 땀을 뻘뻘 흘리고 있는 상태에서 작은애(8세 남자)가 엄마한테 매달리고 안긴다.(작은애는 여름성경학교 때문에 아침에 교회에 갔다가 저녁 6시경에 왔다.)

작은애가 하루종일 엄마하고 떨어져서 그러는지 한참 저녁 준비를 하고 있는데 “엄마!”하고 목에 매달리고 안긴다. 더워서 짜증이 났다.

평소 같으면 “더워서 죽겠는데 저리가서 놀아 빨리” 했을 텐데. P.E.T 교육을 받은 교육생으로서 “엄마가 그리웠던 모양이구나.” 했더니 아이는 “예”라고 말한다. 그래서 엄마도 “주현이가 하루종일 없으니 심심하기도 하고 보고싶어서 한참 참았어. 그런데 엄마는 지금 무척 덥거든. 네가 엄마한테 안겨 있으면 짜증이 나려고 해. 왜냐하면 땀이 많이 나고, 그러면 저녁식사 준비가 하기 싫어 질까봐.” 그랬더니 아이는 “예, 알았어요.”하면서 나한테서 떨어졌다. 아이는 “엄마! 난 여름이 싫어요”라고 한다. 나는 아이에게 “엄마가 너를 안아주지 않을까봐 걱정되는 모양이구나.” 했더니 아이는 “예, 정말 그래요”하는 것이다.

저녁먹고 난후 샤워하고 아이를 불렀다. 선풍기를 틀어놓고 아이를 안아 주었다. 아이는 좋아서 어쩔줄을 몰라했다. 아이는 “엄마! 선풍기 틀어 놓고 엄마한테 안기면 되겠다.”라고 한다. “그래, 그러면 되겠네”하고 둘다 만족한 미소를 지었다.

엄마가 그렇게 말씀하실 줄 몰랐어요

안방에서 엄마와 둘째아들 승윤이가 앉아서 학원 시간표가 바뀐 것에 대해 이야기를 나눔.

승윤 : “엄마, 짜증나 죽겠어. 왜 하필이면 토요일에 영어를 끼워
놔서 놀지도 못하고 기분을 망쳐 놓는지 몰라!”

엄마 : “얼마나 속상할까?”

승윤 : “일주일 동안 토요일만, 아니 금요일 오후만 되길 기
다리면서 보냈는데, 토요일에 또 학원을 가야될 게 뭐야.”

엄마 : “엄마도 네 입장에서 생각해 보니 정말, 실망이 되겠구나,
네가 속상해 하는 것을 보니 엄마도 속이 상하네.”

승윤 : “엄마가 그렇게 말씀하실 줄 몰랐는데 의외인데요.”

엄마 : “뭐가 의외야? 그럼, 엄마가 어떻게 할 줄 알았는데?”

승윤 : “엄마는 공부 더 많이 하니깐 좋지 될 그래. 하실 줄
알았죠.”

엄마 : “아니야, 엄마도 네가 일주일 내내 열심히 공부하고 토
요일, 일요일이 맘껏 쉴수 있는 날이라는 걸 아는데 왜
그렇게 애길 하겠니. 그래도 엄마 생각에 다행인 건 방
학 전까지 당분간만 그런다는 거야. 네 생각은 어때?”

승윤 : “저도 그래요.” (픽 웃으며 편해 보이는 모습을 읽을 수
있었다.)

내가 아들을 너그럽게 대하니 아들도 편한 것 같아 기분이
좋았다.

엄마 정말 제가 그렇게 걱정이 되세요 ?

초등학교 6학년 아들이 학교에서 친구와 장난하여 손가락을 다친 사고가 있었다. 은행에 갔다 집에 돌아와 보니 아이가 침대에 누워 있었다.(4교시 끝나고 집에 돌아왔다고 함)

엄마: “현석아 왜 이렇게 빨리 왔어?”(놀란 표정으로)

현석: “친구와 장난하다 다쳤어”(아이는 울먹울먹한다)

엄마: “왜?”(걱정과 동시에 화가 난 표정)

현석: “김정오가 계속 건드려서 나도 같이 하다 그랬어.”

응급처치 한 손이 퉁퉁부어 얼른 병원으로 데리고 가서 X-레이를 찍은 결과 새끼 손가락의 뼈가 부러졌다고 하였다. 뼈를 제위치로 하고 기브스를 했는데 3주정도 걸린다고 한다.

엄마: “선생님! 5월 2일 중간고사 시험이 있는데 어떻게 해야 하나요?”(오른손이라서 걱정이 됩니다.)

의사: “할 수 없죠. 연필정도는 써도 될겁니다.”

의사선생님의 말씀을 듣고는 고개를 들 수가 없었다. 다친 아이 걱정보다 시험걱정만 하는 엄마를 의사선생님과 내 아이는 어떻게 생각할까? 하는 마음 때문에 괴로웠다. 아이는 말이 없다. 나 자신이 너무나 마음에 들지 않았다.

엄마: “엄마가 아까는 너에게 화를 냈는데 미안하다. 앞으로는 조심하고 장난은 절대로 하지 마라”하고 내 마음과는 다르게 아이에게 또 명령하고 있는 나를 발견하고 또 놀랐다.(현석이와 병원을 나온 뒤 집으로 돌아오는 길에)

현석: “예”(미안한 표정을 하고 대답하는 아이에게)

엄마: “얼마나 놀랐는지 아니?”

현석：“걱정 끼쳐드려서 죄송합니다.”

엄마：“그래 다음부터는 조심해야 한다.”

현석：“조심할게요.”

끝까지 엄마에게 서운함도 어리광도 부리지 않았다.

나는 정말 따뜻하고 포근한 엄마이고 싶은데 생각과 말은 항상 어긋난다. 지난후에는 ‘아차!’ 하고 후회하지만 씩씩한 마음만 가득하다, 그러나 용기가 생겼다. 지난 경험나누기 시간에 뭘 잘못된 줄도 모르고 지나는 사람보다는 그래도 아차! 하는 마음이라도 생기는 것이 모르는 것과 아는것의 차이임을 알았으므로 다음날 아이가 학교에서 돌아오면 ‘경섭아! 어제 손가락 다쳐 아팠지? 집에 엄마 없어서 서운했었지, 네 손가락 아픈 것은 걱정도 안 해주고 시험 걱정만 하는 것 같아서 또 섭섭했지?’라고 얘기를 시작해 봐야지. 저녁에 몇 번이나 연습하고 아이를 학교 보낸 후 또 다시 연습했다. 물론 학교에서 돌아오는 시간쯤에 또 다시 연습했다. ‘딩동’하고 초인종이 울리자 새색시처럼 가슴이 뛰었다. 정말 잘 할 수 있을까? 하고 현관문을 들어서서 아이를 끌어안고 어제의 아이 마음을 읽어 주었다. 어리둥절해 하던 아이 눈에 그렁그렁 눈물이 고이고 엄마를 향해 토해내듯 울음을 터뜨렸다. 그리고는 첫마디가 “엄마 진짜 용서해 주시는 거지요?” 가슴이 쓰리고 아파왔다. 내가 그토록 따뜻하고 포근한 엄마이길 원하고 다짐했지만 아이에게 내 마음을 보여주지 못했구나 싶으니까 그동안 12년을 그렇게 살아온 내 아이가 불쌍해서 목이 메었다. 다친 것이 무슨 용서받을 일인가? 당당하고 의젓한 사람이 되라고 아이에게 큰소리 뽕뽕 쳤었는데……. 다그치고 혼내니까 아이가 주눅이 들어 무엇이든 자신을 용서해 달라고만 하고 있었다. 수십가지 생각이 머리를 흔들고 있는데 아이는 나를 걱정스레

쳐다보고 있었다. 이럴때는 어떻게 해야하나 ‘너 오늘도 엄마에게 혼날까봐 걱정하고 있었구나, 마음이 무거웠겠구나, 엄마는 너를 걱정하고 있었는데 너에게 엄마 마음을 전하지 못해서 어제, 오늘 내내 네가 불안했었구나, 미안해!’라고 연습하지 않은 말까지 술술 나왔다. 반영적 경청을 억지로 만들어서 하는것 같아 어색하고 싫었는데 이제 자신있게 할 수 있다. 진실로 수용하고 공감하면서 ‘반영적 경청’하라고 하던 수업내용이 그냥 그러려니 했었는데 정말 아이를 수용하고 공감하니깐 그냥 꾸밈없는 내 마음 깊은 곳으로부터 진실한 사랑이 흘러 나오는 것이었다. 아이는 ‘엄마! 정말 제가 그렇게 걱정 되세요?’하고 새로운 발견이나 한 것처럼 눈을 반짝이면서 나에게 안겨왔다. ‘고맙습니다.’라는 인사 대신 아이는 신이 나서 자꾸만 옆에 붙어 앉아서 얘기를 했다. 그러고는 ‘엄마! 내일 학교 갔다 빨리 올게요.’라고 말하면서 내일 데이트 신청까지 하고 제방으로 갔다.

오늘보다 나은 내일을 위해, 다시 책을 펼쳐서 경험나누기 숙제를 해야지!

비비탄 총

6살 우리 아들과 3살된 조카가 만나기만 하면 부딪칩니다. 오늘도 또 때린 모양이에요. 그러자 누나가 또 우리 아들을 때려주고 우리 아들도 질세라 누나(8살)를 때렸어요.

이모는 속이 많이 상했는지 우리 아들을 혼내주었어요. 동생도 때리고 누나도 때린다고 누나에게 사과하라고 아무리

얘기해도 듣지 않자 애를 두들겨 패 주더라고요.

저와 남편은 속이 많이 상했어요. 나도 한 번도 때리지 않았는데 동생은 아이가 버릇이 없다고 잔소리에요. 내버려 두어서 그렇다구요, 이모가 만나면 혼내 주다가 우리 아들은 그것이 싫으니까 조카한테도 자꾸 양보를 안하고 부딪치더라고요.

아들도 울면서 제게 왔어요. 너무너무 분한 것 같았어요.

아들 : “엄마, 이모 죽어버릴거야.”

엄마 : “우리 재성이 속상하지 이모가 죽이고 싶도록 밉구나?”

아들 : “다 죽어버릴거야. 효종이도 이현이도”

엄마 : “다 죽이고 싶도록 밉구나.”

아들 : “나 총 사줘 총으로 다 쏘 죽일거야”

엄마 : “총으로 쏘 죽이고 싶도록 밉구나.”

아이는 계속 총을 사 달라고 졸라댔어요.

아들 : “엄마, 나 비비탄 총 사줘”

엄마 : “너 총이 갖고 싶은 거로구나.”

아들 : “응. 비비탄 총 사줘.”

엄마 : “엄마는 총을 사주었다가 다른 애들이 다치면 엄마가 걱정할 일이 생길까봐 걱정이 돼.”

아들 : “아냐 사람한테는 쏘지 않을게 걱정하지마.”

엄마 : “알았어 사줄께”(사실 애는 그 총이 맞지 않아요 큰 애들이 갖고 노는 총이래요)

아이는 시간이 조금 지나자 이모와 누나에게 스스로 사과했어요. 그 뒤로는 싸우지도 않고 잘 놀았어요. 사실 저는 사과를 할거라고는 생각하지 않았어요. 기분이 좋았어요. 또 이모한테도 P.E.T에 대해서 얘기도 해 주었어요

이모도 고집쟁이가 스스로 사과를 하자 신기해 하더라고요. P.E.T가 좋긴 좋은가 보더라고요?

부러지나 안부러지나 보려고

퀵트를 하던 중에 전화를 받고 보니 긴 자가 반으로 부러져 있었다. 누구 짓인지 알 수 있었다.

엄마 : “미영, 영신 이리좀 와 볼래?”

미영, 영신 : “왜요?”

엄마 : “응, 엄마가 문제가 생겼는데 좀 도와 줄래?”

미영 : “뭔데요?”

엄마 : “있지, 조금전까지는 이것이(자를 붙여 보여주며) 멀쩡한 것 같았는데 지금은 왜 이렇게 돼 있을까?”

미영 : “엄마, 왜 그렇게 됐어?”

영신 : “글쎄, 나는 모르겠는데.”

벌써 영신이 표정이 ‘내가 했음’이라 쓰여 있음.

엄마 : “왜 부러져 있는지, 엄마는 참 궁금하다. 그리고 퀵트할 때 이렇게 짧아졌으니 불편할테고, 원래는 이모꺼니까 이모도 보면 속상할테고 이를 어떡하지?”

미영 : “엄마, 속상하지 누가 그랬지?”하면서 영신이를 본다.

영신 : “글쎄-아! 우리가 유치원 갔을 때 도둑이 와서 그랬나봐.”(그 표정과 몸짓이 너무나 우스워서 웃고 말았다.)

영신 : “아냐, 나 아냐 진짜 아냐.”

엄마 : “영신이가 부러뜨렸다는게 아니고 도둑이 그랬다는 말이 재미 있어서 웃은건데. 엄마는 자가 짧으니까 긴 줄을 그을때 불편해서 또 새로 긴 걸 사야하니까 돈도 아깝고 이것도 버리기 아깝고 그래서 속이 상했어. 왜 이렇게

됐는지도 궁금하구.”

영신 : “엄마, 이렇게 붙이면 되잖아.”(급기야 영신이는 울음이 터졌다)

엄마 : “영신아 엄마가 영신이가 그랬다고 생각하는 것 같아서 지금 우는거구나. 그래 알았어.”

미영 : “엄마, 재 지가 하고 혼날까봐 무서워서 우는거야.”

엄마 : “영신아! 이리와 엄마가 안아 줄께.”

영신 : (울면서) “내가 그럴려고 그런게 아니고 그냥, 엉엉엉.”

엄마 : “네가 울면서 말을 하니 엄마는 알아 들을 수가 없구나. 울지말고 천천히 말해 줄래?”

영신 : “내가 부러지나 안 부러지나 불려고 이렇게(휘면서) 했더니 이게 그냥 이렇게 됐어.”

미영 : “엄마, 재 그전에도 머리띠 그렇게 해서 두 개나 부러뜨렸어.”

엄마 : “아. 영신이는 그냥 이렇게만 했는데 부러졌구나. 그래서 걱정이 됐는데 엄마가 자꾸 영신이에게 물어서 혼날까봐 마음 졸였구나. 엄마는 단지 왜 이렇게 됐는지 알고 싶었지, 영신이 혼낼려고 그런거 아니야. 그래도 영신이가 했다고 말해줘서 고마워.”

영신 : (눈물을 닦으며) “엄마 미안해. 내가 붙여줄께”

엄마 : “그래, 플로 붙여보자. 조심해서 떨어지지 않게 엄마가 쓸께.”

또 붙이고 또 붙이고 해서 온통 풀 범벅을 하고 말았다. 그래 그동안 내가 얼마나 혼내주고 무서운 엄마였던가? 소리지르지 않고 차분히 말 할 수 있게 된 내가 나 스스로 고마웠다.

물장난

아이들이 계속해서 수도물을 틀어 장난을 치고 있습니다. 수도세며 가스비가 염려되어 나.전달을 해보기로 마음 먹었습니다.

평상시에는 “물 잠귀! 물세 많이 나오니까 얼른 잠귀!” 하며 마구잡이로 아이들의 행동을 가로 막았거든요. 이 물장난은 큰 녀석이 굉장히 좋아하는 놀이라서 겹부터 나더라구요. 그래서 조심스럽게 화장실로 갔죠.

“혁우야! 물장난이 재미있어?”하고 물어보니 큰 녀석은 서슴없이 “네”하고 대답을 하더라구요. 그래서 나는 “그런데 엄마는 걱정이 된단다. 네가 물을 계속 틀어 놓으면 물세와 가스비가 많이 나와 엄마 생활비에 축이 많이 나거든” 아이가 알아 듣거나 말거나 나오는 데로 이야기 했죠. 아이 수준에는 물세, 가스비, 생활비 같은 것은 이해가 안 될테니까요. 그렇지만 달리 이야기를 할 수가 없었어요. “큰 녀석은 싫어”하면서 인상을 찡그리고 수도꼭지를 꼭 잡더라구요.

나는 물장난을 막기는 틀렸구나. 생각하고, 그냥 돌아서며 “엄만 진짜 화가 난다” 한마디를 던지고 화장실을 나와 버렸습니다. 그랬더니 작은 녀석은 저를 안고 나가라고 손을 번쩍 들더라구요. 작은 녀석만 안고 나와 젖은 속옷을 벗겨주고 새 옷을 입혀 주었지요. 그랬더니 조금 있다가 큰 녀석이 젖은 옷을 번쩍 들며 물놀이를 그만 하겠다고, 옷을 벗겨달라고 하더군요. 옷을 벗고 또 시작하려나 눈치를 보고 있으니 녀석은 진짜로 물놀이를 그만두고 자동차를 가지고 놀더라구요.

실패인지, 성공인지 알수가 없어요. 나-전달을 할 때 화나는 것을 누르며 이야기 한다는 것은 정말 어렵습니다.

쉬운 방법은 없을까요.

가방과 외투

학원에서 돌아온 아이가(6살난 남자) 전날과 다름없이 현관문 앞에서 가방과 외투를 거실바닥에 던지며 들어온다. 얼마전까지만 해도 당연한 내 몫이라 여기고, 얼른 걸어두었을 텐데 반복되는 아이의 행동에 나 스스로 조금씩 짜증도 나고, 여섯 살인데, 이러면 안되는데 장가를 가서도 이러면 결국은 나만 욕먹을 텐데…….

거실 한 가득 신문지를 오려 놓으면서도 한 번도 스스로 치운적이 없는 아이입니다. 정리 정돈이란 단어는 제가 꿈속에서나 찾고 요구할 수 있는 상황입니다.

오늘은 P.E.T를 배우고 온 날이라 마음을 새롭게 다지며, 웃으면서 문을 열어 “잘 다녀 왔니?” “응, 운정이랑 오늘도 같이 왔어”(아이의 표정은 무척이나 즐거워 보였다)

던져진 외투와 가방을 힐끗 쳐다보며, 그래 그래 천리길도 한걸음 부터라고 했는데, 작은 것부터 하루에 두 번 만이라도 진지하게 아이의 마음을 읽으며, 아이의 눈높이를 맞춰봐야지 하면서, 오늘 들은 강의 내용들이 머리를 가득 메우기 시작했다.

“강영아! 강영이는 가방을 치우기 싫은가 보구나! 그렇지.

네 물건이 저렇게 바닥에 뒹굴고 있으니까, 네 기분이 어땠니? 엄마는 참 궁금하구나!” 만들기를 하던 아이는 나를 힐끗 쳐다보며 대답없이 피식 웃고만 있다.

짐짓 아이의 행동을 기대하며, 빵을 굽기 위해 부엌으로 가는 나의 뒤통수에 대고, 아이는 “엄마, 없어졌다.” “뭐가?” “가방과 외투가 없어졌다.”(난 내심 놀랐다) 아이방을 살펴보니 가방과 외투가 정확한 제 위치에 놓은 것은 아니지만, 절대로 치우지 않고 “엄마가 치우면 되잖아”를 연발하던 아이의 작은 변화에 가슴이 두근 거렸다.

난 아이를 꼭 껴안으며 “강영이가 치우지 않았다면 엄마가 직접 치워야 하고 할 일 많은 엄마는 힘들고 지쳐 버릴텐데 고맙다.” 아이는 환하게 웃어 보이며 기분이 좋은 것 같았다. 아주 작은 것부터 진정한 아이의 친구가 되고, 아이와의 사이에 후회하는 시행착오를 줄이기 위해, 일주일을 P.E.T를 머릿속에 가두고 생활해 볼 것을 약속 또 약속 해봅니다.

아! 나 해방됐어

큰아이(8세) 준호가 토요일날 문예회관에서 상영하는 영화를 같이 보러가자고 졸라댄다. 하지만 엄마는 다른 시간 약속도 있고, 이제는 초등학생이니 친구와 함께 가면 좋겠다고 생각한다. 그러나 준호는 혼자가는 것은 처음이라서 조금은 두려운가 보다.

준호: “엄마! 영화보러 같이 가요”

엄마: “준호는 엄마와 함께 영화를 보고 싶은 모양이구나”

준호: “예. 문예회관까지 혼자 못갈 것 같아요. 같이 가세요.”

엄마: “응. 준호야 영화는 혼자 봐도 되는데 거기까지 갈것이 걱정되는 거구나.”

준호: “예, 엄마”

엄마: “그런데 준호야 오늘은 엄마와 친구와 약속을 했단다. 만일 준호 데려다 주느라고 약속시간에 늦으면 엄마를 만나기로 한 사람이 기다리다가 막 화내고 갈텐데……
엄마는 걱정이구나. 엄마가 약속도 안 지키는 사람이라고 욕을 먹을 것 같아서”

준호: “그럼 미리 연락하면 되잖아요. 전화로……”

엄마: “지금은 연락을 할 수가 없는데, 집에 없기 때문에.”

준호: (한참을 망설이다) “그럼 친구와 함께 갈게요.”(그때 마침 친구한테 전화가 온다) “미리 서로 약속을 한 것이예요.”(둘이 같이 가기로 한다.)

엄마: “그럼, 둘이서 손 꼭잡고 차조심해서 다녀와라”

영화비에 아이스크림값 1,000원을 주어서 보냈다. 다녀오는 그시간까지 마음을 졸였지만 그래도 조금씩 커가는 것 같아 마음이 흐뭇했다.



비록 엉뚱했지만

P.E.T교육을 4번 마친 지금.

내 생활을 바꿔야 하는 어렵고 힘든 공부였지만 할만한 공

부로 여겨진다. 8번 다 마쳤을 때를 생각하면 기대가 된다.

지나온 시간들. 생활에서의 실천은 어렵고 짜증나고, 신경질을 많이 부려온 나날이다. 피곤함과 스트레스는 참을성을 없애고 남을 배려하는 마음의 여유마저 빼앗아 갔다.

교육을 받던중 지갑을 잃어 버렸을 때의 일이다. 물건을 사고 가게에 놓아 둔 것 같아 아까 그 옷가게에 지갑을 찾으러 2번이나 갔다.

가게주인 : (봄비는 시간이라 짜증을 내며) “또 오면 어떡해요! 우리 바쁘데 이러시면 안돼요.”

나 : “나는 다만 확인해 보려고 다시 들른 거예요. 검정 지갑이니까 얼떨결에 검정옷 사이로 휩싸였을 까봐……신경 많이 쓰이지요?”(자꾸만 진열대 구석이나 옷속에 있을 것 같아 두리번 두리번 거렸다.)

가게주인 : “그만 가세요. 자꾸 의심하면 곤란하죠”(짜증을 내며 말한다.)

나 : (반영적 경청으로 상대를 누그러 뜨려 보려 했다) “좀 심했죠? 하지만 누굴 의심하는 건 아니니 화내지 마세요. 댁까지 기분 나쁘게 할 뜻은 없었는데 지금 이렇게 확인 안하면 너무 후회 될까봐 온 거예요. 우리 사이 다시 안 들르면 그뿐이지만…… 괜히 찝찝하면 좀……의심이라고는 생각하지 마세요. 제가 요즘 너무 정신이 없어서 미안해요.”

가게주인 : (수그러지며) “나도 옷 같은 것 수없이 잃어 버리지요.(웃으며) 집에가서 찬찬히 생각하면 나올거예요.”

나 : “미안해요”

가게주인: “하긴 그럴수도 있지요. 그나저나 없어진 것들이 뭐예요. 돈이야 그렇다 치더라도 카드나 주민등록증을 잃어 버리면 귀찮으실텐데. 잘 생각해 보세요.”

나: “미안합니다.”

집에 와 보니 엉뚱한 곳에서 1시간 뒤에 그 지갑이 나왔다. 그래서 가게로 전화를 했다.

나: “너무 번거롭게 해서 미안해요. 지갑을 찾았어요.(중간생략) 참고 들어줘서 고마워요.”

기분 나빴을 가게주인에게 「나 전달」과 「반영적 경청」으로 오히려 사이가 더 좋아졌다.

환상의 복식 게임

며칠전 테니스장에서 있었던 일입니다.

같이 게임할 사람이 없어서 저의 남편은 코치가 되고 저는 레슨을 받고 있었죠. 그때 한 사람이 오길래 우리 치던 공을 주어서 바구니에 담고 있으려니 또 한사람이 오더군요. 두사람이 난타를 치고 있길래 이제 게임을 할 수 있겠다 생각하며 쉬고 있으려니까 둘이서 단식 게임을 시작하는 것이었습니다. 저의 남편은 기분이 상하여 다른 코트로 가자고 하였지요. 그러나 그들이 얼마나 공을 잘 치는지는 몰라도 먼저 온 사람 생각도 안해주는 것이 그냥 넘기기에는 좀 억울한 생각이 들어 나 전달법을 써보기로 했지요.

다른때 같으면 남편 하자는 대로 따랐을 테지만……

“제가 게임을 하고 싶은데 단식게임을 하고 싶으신가요?”
내가 묻자 “아, 네, 저어 아직 칠 사람이 안와서……” 이거야,
정말 서러워서 테니스장에서 레슨받는 사람은 아예 사람취급도
않다니.

그러자 내가 아직도 테니스를 잘 치지는 못하지만 잘 치는
남편을 믿고 한마디. “저어, 여기도 사람 있습니다.” 그러니까
할 수 없이 복식게임을 하자고 하더군요.

결과는 게임에서 6:4로 졌지만 그렇게 크게 진 것은 아니
였지요. 그사람들 나중에 자기들이 경솔했다고 사과하며 여
자분이 그렇게 잘 치는 줄 몰랐다고 추켜 세우더군요.

나.전달법 멋지게 써봤지요?

■ 몸은 비록 피곤 했지만

하루종일 일이 있어 바쁘게 돌아 다녔는데 저녁 때가 되어
서야 아이 학급에서 파티가 있다며 준비물을 챙겨 달라고 합
니다.

자기것만 준비해 가면 집앞 슈퍼에서 사와도 될 것을 굳이
친구것까지 준비해 가고 싶어서 버스를 타야만 하는 ‘아울
렛’까지 가서 사오라고 하니 피곤하고 짜증이 납니다.

엄마: “너는 식탁보와 네프킨하고 과자만 준비해 가면 된다
면서, 왜 과일과 떡을 사오라는 거야!”(짜증난 투로)
승익: (고개를 푹 숙인채 조그마한 소리로) “그냥요.”

엄마 : (아들 표정이 안돼 보인다) “너네 조 준비물은 모두 준비해 가고 싶은 모양이구나!”

승익 : “아니예요. 우리조의 다른 아이들 것은 괜찮은데 한아이의 준비물은 제가 준비해 가야 할 것 같아요.”

엄마 : “그애가 준비 못할까봐 걱정이구나!”

승익 : (기가 산 목소리로) “네, 맞아요. 지난번에도 그아이 때문에 저희 조가 망친적이 있어요. 그래서 제가 그 아이 것까지 준비해 가고 싶어요.”

엄마 : “준비 해 줄께.”

승익 : (기분 좋고 만족한 얼굴로) “고맙습니다.”

몸은 비록 피곤했지만 아이의 생각을 들어보니 책임감 있는 것이 무척 대견했습니다.

다시 태어난 엄마

딸아이와 저는 몹시 사이가 좋지 않았습니다. 딸이 하는 모든 일이 못 마땅 했습니다. 이런식으로 살다가는 답답해서 못 살겠다는 생각이 들었습니다. 못 마땅해도 딸이기 때문에 노력하고 싶었지만 그 노력이 제 마음대로 되는게 아니었어요. 그러던 중 형님에게 P.E.T에 대해 들을 기회가 있었어요. 귀가 솔깃해져서 이것 저것을 물어 보게 되었지요. 그러면서 열달 정도가 지나서 P.E.T를 잊고 있었는데 어느날 반상회에 가서 시청에서 P.E.T 교육이 있다는 걸 알고 신청하게 되었어요.

드디어 기다리던 P.E.T 교육이 시작 되었지요. ‘~구나’ 요

법으로 딸에게 접근해 보았지만 자신을 놀린다고 생각했는지 막 울어 버리더군요. 뭔가 개선의 방법을 모색하기 위해 시작한 일인데 나에겐 통하지 않는 일인가 봐요. 이것도 아닌가 보다 생각했지만 이미 시작한 일인데 선생님이 시키는대로 한 번 해 보기나 하자. 딸이 무어라 말 할때마다 하고 싶은 말이 많았지만 꼭 참았습니다. 엄마가 P.E.T 교육을 받는걸 알고 부터는 말도 많아지고 행동도 거칠어 졌어요. ‘엄마가 언제까지 참나 두고 보자’라는 식인 것 같아요. 참는 과정이 너무 힘들때는 혼자 울기도 많이 했어요.

고통스럽게 한 주, 두 주 지나서 선생님께 ‘나 전달’을 가르쳐 주셨어요. 나 전달과 반영적 경청을 같이 이용해 딸에게 접근했어요.

딸은 엄마가 더 우스운지 내가 나-전달을 할 때면 딸아기도 나-전달을 하더군요. 난 너무 황당했지만 내가 이 시점에서 이것도 극복 못하면 딸아이와의 문제는 이것으로 끝이라는 생각이 들었습니다. ‘그래서는 안 되겠다.’ ‘어떤 고통도 참아야 한다’ 나는 결심을 굳게 했습니다. 선생님이 시키는대로 해보면 꼭 이 문제가 해결 될 것 같은 믿음이 있었지요.

어느정도 시간이 흘러 P.E.T 교육이 끝난지도 세달이 다 되어 갑니다. 요즘은 어떤지 아세요? 전혀 해결 될 것 같지 않던 딸과 엄마와의 관계에 변화가 오기 시작 했어요. 엄마에게 대꾸조차 없이 엄마 말을 너무 잘 듣는데, 내가 오히려 불안하더군요. ‘재가 왜 저럴까 언제까지나 할 수 있을까?’ 말을 잘 들으니까 어리둥절 하기까지 했어요. 묻는 말마다 “예스”하니까지도 모르게 딸아이가 너무 예뻐 꼭 안아 주었습니다.

내가 너무 강압적으로 아이를 키웠기 때문에 아이의 반항도

그 만큼 컸던 것 같아요. 이제는 좀 부드러운 엄마로, 아이의 의견도 존중하는 다시 태어난 엄마로 살아 갈꺼예요. 우리 아이가 사춘기가 되기전에 P.E.T를 알게 돼 너무나 감사하며 살아가고 있답니다.

천사가 용기와 힘을 주었어 !

결혼하지 않은 형을 두고 먼저 23살의 학생 신분으로 결혼 하겠다는 아들로 인해 마음 상한 친구와의 얘기입니다.

나는 P.E.T를 배우면서 달라지는 내 자신에게 몇시간 강의에 내 자신이 이렇게 변화 되었나! 생각하니 진짜 P.E.T를 배우지 못하는데 대한 아쉬움이 있었다. “늦었다고 생각할 때가 가장 빠른길”이라는 글귀에 위안을 삼고 공부 할 수 있게끔 맺어진 인연들에게 감사하고 관심과 열정을 쏟을 수 있게끔 심혈을 기울여 강의해 주신 옥선생님께 또한 감사를 드린다.

며칠 전 친구 아들의 결혼 소식을 알게 되었다. 축하해 주어야 겠다고 하니 말을 전해준 친구는 “속상해서 모임에도 안 나오겠다고 했다.”는 것이다. 나는 친구에게 전화를 걸어 “축하한다. 기쁜소식을 들었어.” “뭐? 축하해? 창피하고 속상해서 말이 안 나와” “왜! 기쁘지 않니? 마음이 몹시 편치 않구나” “애, 생각해 봐라. 아직 학생 신분이고 형도 아직 결혼 안했는데 느닷없이 결혼을 하겠다고 말이나 되니?” 그도 그럴것이 유치원때부터 맺은 인연들이고 결혼 당사자는 23세입니다. “음, 네 심정 충분히 이해가 간다. 상대는 괜찮니?” “물론이야 우리 집안으로 보아도 과분해.” “아주 다행이구나 ○○가 여자 보는

눈은 있나보구나! 네가 열심히 기도하고 성실하니까 좋은 며느리 맞는구나. 형은 뭐라던?” “괜찮다고 했어” “역시 형이로구나” “그런데 큰아들 눈치가 보여……” “네가 많이 어렵겠구나!” “응, 너무 갑자기 나온 얘기라 갈피를 못잡았었는데 일단 날짜를 결정하고 나니 이제는 너무 스트레스를 받았단다. 밖에 나가기도 싫어.” “그래서 안 나온다고 그랬니?” “음” “별 소릴 다 듣겠다. 친구들 10명중에서 제일 먼저 테이프를 끊으니 얼마나 영광이니? 받아 놓은 날짜는 빨리 간다더라. 아무 생각말고 모임에 나와서 우리가 도울일 있으면 분담하자꾸나. 애, 나 같으면 축하주라도 한잔 들겠다.” “고맙다. 네 말을 듣고 보니 많이 위안이 된다.”

친구가 모임에 나왔을 때 큰 보따리들이 연이어 들어왔다. 이게 무어나고 다들 의아해 하니 친구는 아주 밝은 모습으로 “애들아! 너희들 주려고 선물 준비했어. 우리 아들이 첫 테이프를 끊는 기념으로 예단 받았다고 생각하고 오늘 저녁 각자 집에 돌아가서 신방 꾸며야 한다.” 선물은 예쁜 이불이었다. 모든 친구들이 까르르 웃었다. “그렇게 안 나오겠다고 버티던 네가 웬일이니?” 한 친구가 빈정대며 말했다. “그래 안 나오려 했는데 천사가 내려와서 내게 용기와 힘을 주었어.” “그럼 저 친구에게 감사할게 아니라 천사에게 감사해야겠군.” 친구들은 서로를 쳐다 보다가 또 한 번 까르르 웃었다. “어른 노릇하기가 참 힘들지? 네가 안왔으면 너의 집에 갈려고 했어. 그리고 환한 네 모습을 보니 정말 기쁘다.”

나는 몇 마디 나눈 그 친구와의 대화에서 마음이 푹푹 얼어붙어 두문불출했던 그녀가 밝은 모습으로 친구들 앞에 나타나 결혼에 필요한 얘기들을 하면서 며느리감 자랑하며 기뻐하는 모습을 보고 잠시 동안 내가 천사가 되었던 기쁨을 맛 보았다.

네가 호치켓으로 찍어? 나는 실로 꿰맨다!

고등학교 2학년인 딸은 음악광

토요일 오후, 걸림돌을 쓰지 않고 대화하리라 생각하면서 큰아이 방을 노크했다. 쟁반에 과일을 들고 ‘다른 애들은 토·일요일은 더욱 열심히 공부한다던데’라고 생각하면 문을 열어보니, 음악을 틀어놓고 놀아가면서 공부하는 것이 아닌가!

평소에 책상에서는 공부를 하고 옆드려서는 하지 말라고 누누히 일러온 터인데…… “너 지금 공부하는 거냐”고 물으니 딸아이의 첫마디가 “안해요”한다. 그렇게 걸림돌 쓰지 않으려 억제하며 애썼는데도 불구하고 음악에다가 또 “안해요”라는 대답이 얼마나 나의 감정을 솟구치게 하는지……

“일어나! 다른 애들은 주말이면 도서관이다 뭐다 하면서 열심히 한다던데. 그래 한다는 말이 안해요야.” 옆드려서 음악 들으며 공부하는 것을 그렇게 금했는데도 불구하고 이렇게 딸애와의 신경전이 시작되었다.

잠시후 아이 방을 볼 수 있는 베란다에서 보니 아이방의 커튼이 쳐져 있었다. 이런 저런 설교와 충고로 충분히 납득 되었으리라 믿었는데 외출한 아이방에 쳐진 커튼을 보니 가슴이 짝 막혀왔다. 왜냐하면 커튼을 친 것만이 아니라 커튼 사이로 방안이 보일까봐 호치켓으로 커튼을 찍어 놓 것이 아닌가?

배신감에 가슴이 떨리기도 하고 “좋다. 엄마가 보기 싫다고?” 한 수 더떠 나는 커튼을 실로 꿰맨 것이다. “나는 너 보기 싫다”는 뜻으로

그런데 일요일 아침 딸의 방 커튼이 풀려있고 “엄마, 오늘

용돈 주시는 날이에요”라는 말로 화해를 요구해 오는 것이 아닌가. 그러나 난 아직 문제 소유가 가득한 상태인데 딸의 태연함에 더욱 화가 났다.

아이가 학교 가고 나서 풀린 커튼을 다시 꼼꼼히 꿰맸다. 거기다 “내 허락없이 이 커튼을 풀지마”란 경고장을 붙이고 나의 유치함에 극치를 보인 것 같아 마음이 편치 않았다.

요즘 반영적 경청을 배우는 중인데 집에가서 반영적 경청으로 화해를 해야겠다고 생각했다. 이미 반영적 경청과 나 전달을 배웠으니 연습하고 준비한 후 이틀 동안을 틈틈히 인쇄하며 ‘걸림들을 쓰지 않으리라’ 이를 악물고 그동안의 상처 주었을 일들에 사과하고 나-전달로 나의 심정도 나 나름대로 보여주면서 노력 노력했다.

딸아이의 마음을 풀어 주려는 마음에 고등학생에겐 좀 과하다 싶었지만 딸아이가 사고 싶어 하는 것 같아 나를 누르고 누르면서 청색 바바리도 사 주었다. 딸아이에게 속죄하는 마음으로…….

일주일쯤 후,

아이방에 새로 사준 청색 바바리 코트가 없는 것이 오후에 발견 되었다. 학교에 뺨뺨을 쳤으나 연락이 없었다. 야간 자율학습 마친 시간이다. 다가올 때까지 시간이 너무 지루했으나 학교에 가서 확인 하고픈 나 자신에게 “야간 수업에 아이가 없다면 그 후엔 어떻게 할 건데? 믿고 기다려 봐 믿어!”라고 나 자신을 달래면서 기다렸다. 그러나 시간은 너무 더디 흘렀다. 드디어 귀가 시간이 되었으나 평소보다 10분이 더 지나도 오지 않았다. 참을수 없어진 나는 옷을 챙겨 입고 현관을 나서 엘리베이터를 내리니 멀찌감치 딸이 오고 있었다.

집에 돌아오자마자 가방을 열어 보니 예상대로 바바리와

T셔츠와 바지, 완벽한 외출복 한벌이 들어 있었다. “이 옷이 왜 여기 있니?” “친구가 미팅간다고 빌려 달라고 해서요.” “친구 누구?” “○ ○요.” “전화번호 몇번이나?” 따르릉 했더니 그 친구는 옷을 빌린적 없다는 대답이다. 그 다음에는 반영적 경청이고 뭐고 없었다.

“너 정말 거짓말까지 하면서 야간 자율학습도 빼먹고, 남의 이야기가 아니고 너 미팅 다녀 왔구나? 너는 역시 말로는 안돼! 짐승처럼 때려야 말을 들어!”라고 말하면서 나도 당황되었지만 다른 방법이 없었다. 그 다음에는 물음도 대답도 필요 없었다.

“지금 너는 고등학교 2학년이다. 인생의 가장 중요한 갈림길에 음악이다, 미팅이다” 등등— 각설하고 그런데, 남편이 아이를 데리고 나가 한참 대화 한 후 방에 들어왔다.

“여보, 우리 아이들은 사고방식도 건전하고 공부도 잘하고, 예쁘고, 그만하면 훌륭한 편이야. 잘 키워준 당신에게 늘 감사하고 있어. 사실 여자 아이가 공부를 잘하면 어디까지 되겠어? 우리 연구소(남편직장)에 여자가 어렵사리 들어 온다고 해도 한계가 있어, 너무 아이에게 공부 스트레스 주지 말고 당신도 너무 성적에 연연해서 스트레스 받지 말아 그리고 그 바바리가 애초부터 너무 학생답지 않은 것을 사준것도 아이를 부추기지 않았나 싶어.”

남편 말을 듣고 한편으로는 나를 위로 하려는 뜻은 고마웠지만 여자의 한계, 혹은 여자는 별수 없어 시집만 잘 가면 그만이라고 의미가 내재되어 있음을 느끼는 내 마음은 더더욱 확 막혀왔다.

‘아이에게도 이렇게 하지말라 저렇게 하지말라’ 해서 해결될

것 같지는 않고, 남편의 남자와 여자에 대한 고정관념도 내 생각대로 바꾸기는 힘들고 딸아이는 내가 하지 말라고 하면 내가 안보는 데서 할것이란 생각에 새로운 방법이 시급하다. 그렇지만 난 똑똑한 딸로 키우고 언젠가는 남편 생각도 바뀌게 만들거야. ‘딸아йд도 엄마의 이 간절한 마음이 전해진다면 나중에 이해할거야!’라고 생각하면서도 씩씩한 내 마음! 우선은 너무 급한 고2년생이니까 하고 나를 위로했다.

그 다음날 화장대 위에 배달된 딸아이의 편지내용.

엄마, 정말 죄송해요.

할말이 없었어요. 그렇다고 제가 엄마 말씀에 아무 느낌없이 제방으로 돌아왔단 생각은 말아주세요. 엄마와의 대화에서 엄마에 대해 놀란점도 있었고, 다시 절 믿어 주신다는 말에 얼마나 감사했나 몰라요. 그럼에도 불구하고 제가 딴 짓 했다는 것에 엄마께서 좌절감 느끼신것도 이해해요. 하지만 절 매나 전쟁(신경전)으로 다스리려고는 하지 말아 주세요. 엄마가 해주신 말씀으로 제가 복종하게 만드실수 있어도 언어적, 육체적 폭력은 잠시, 그것도 엄마의 육안으로 확인되는 때만 행동하게 돼요. 제발 그런 말씀은 말아주세요.

저도 엄마랑 다른 애들처럼 사이좋은 그런 생활 하길 바라요. 가끔은 다른 엄마들과는 너무 다른 엄마를 발견할 때 마다 조금은 불안도 있었고 엄마를 이해하기 힘들기도 했어요. 하지만 오늘 대화로 엄마가 무조건 절 억압하시는건 아니구나 라는 생각이 들면서 그동안의 오해가 풀렸고 엄마에게 아쉬움과마음도 들었어요. 하지만 아직 엄마에게 아주 다가가긴 힘들다고 느꼈고, 엄마와 저사이의 벽을 허물기엔 조금 더 있어야

겠다. 그러면서 시간이 필요하고 그만큼 내 노력이 필요하겠다고 생각했어요. 왜냐면 제 친구들이 자기 엄마들에게 쉽게 하는 애길 전 엄마께 못하니까요. 제가 잘못됐나 보죠…….

동생이 하는말 들어보면 엄마가 다른 엄마들과 큰 차이 없는거 보니 저의 잘못이기 때문인가봐요. 그죠? 방금 그 일은…… 정말 해놓고도 왜 그랬나, 가슴치고 후회스러웠어요. 결국 엄마 말씀이 별로 맘에 와 닿지 않아 그런건 아네요. 제가 모자라고, 쫓대없고, 그런 훌륭한 애가 아니다 보니 또 그런 거예요.

제발 오해 말아 주세요. 하지만 그래도 엄마의 분이 풀리지 않다면 그래도 어쩔수 없죠. Radio는 숙제하는 시간에만 틀어 놓을거고요. 커튼 X치고 방문 X달을께요. 제가 1주일동안 야·자 안하고 집에 올께요. 그래서 1주일을 엄마께 완전 Open한 모습으로 지낼테니 그 모습 보시고 오해 푸신다면 좋겠어요. 물론 이게 엄마에 대한 잠깐의 눈속임 이라곤 생각지 말아주세요. 정말로 엄마께 보답하고 싶어요.

제가 비록 엄말 경계한 탓에 순조로운 대화는 아니었어도 저랑 대화하려는 그 의의만으로도 정말 감사했으니까요. 앞으로도 엄마랑 부딪치겠죠. 그 누구의 뜻이 아니더라도 엄마와 제가 한몸이, 한머리가 아닌이상 부딪히게 될거예요. 그죠? 하지만 이젠 그때마다 이번에 엄마와 나눴던 말들 기억하며, 예전처럼 속상해 하진 않게 됐어요.

물론 엄마의 이면적인 모습에 어디가 진실인지는 잘 모르겠지만 가능한 대화라는 공간에서의 엄마가 진짜 엄마겠죠? 오늘 일 정말 죄송해요. 정말 좌절하지 말아주세요. 빙산의 일각만 보시고 저에대해 실망했다느니, 속는셈 대화했더니,

넌 역시 짐승처럼 때려야 말을 듣는다니 하는 말은 하지 말아주세요.

그런말 들으면, 제가 잘못함을 알고도 괜히 엄마가 미워져요. 죄송해요. 잘못된 주제에 이런 말 하는거 아무튼 오늘일 죄송하고요. 이런일 없도록 최대한 노력할게요.

방울이 드림

방울이의 편지는 나에게 실망과 희망을 같이 주었지만 내 마음은 씩씩하다. 바쁜 마음 이해받지 못한 것 같아 답답하지만 호치켓으로 찍은 커튼이 발단이 되어 마음을 열고, 묵었던 감정들을 방울이가 털어놓을 수 있게 되었고, 조금씩이나마 이해하고 이해받게 되었다. 특히 방울이가 자기 마음을 있는 그대로 ‘이런 것 싫다, 힘들다’라고 솔직하게 얘기할 수 있게 된 점이 엄마 가까이로 오고 있는 신호라 느껴져 흐뭇하다. ‘그것은 아니다’라고 굳게 닫혔던 나의 마음의 문이 열리는 순간의 부자연스러움으로 방울이와의 대화의 신호는 울렸다. 곧 활짝 열린 문사이에 기름칠 되어 매끄럽고, 부드럽고, 자연스런 산들바람 소리로 서로의 마음이 전해질 날이 기다려 진다.

멍든 가슴이 풀리기 시작된 날

P.E.T 수업시간의 경험 나누는 시간이 나에게 새로운 생각을 많이 하게 해준다. 나혼자만의 나를 비춰보는 요즘 나의 시간은 경험나누기 시간에 다른 사람들은 아이들의 행동을 너그럽게 봐줄수 있는데, 나는 실제 아이들과의 관계에서 내가 문제 소유하게 되었을때는 아직도 머리가 뻥 돌아 버리는 것 같다.

며칠전 남편 회사 여러가족이 같이 나들이를 가는데 무엇인가 원인이 되어 6살 아이가 칭얼대길래 걸림돌 쓰지 않으려고 참다가 다른 사람들의 눈치가 보여 아이를 혼내주고 말았다.

아이는 때를 쓰다 급기야는 나를 때리면서 불평을 늘어 놓았다. 나는 너무나 창피하고 어이가 없었다.

감히 남이 보는 앞에서 엄마를 때리는 아이가 내 아들이라니! 눈에 보이는 것이 없고 아무 생각을 할 수가 없어 때려주면서 “이런 버릇없는 녀석 너 맞아야 돼”하며 악을 썼다.

창피하기도 하고 속이 상해서 우리 가족은 모두가 그날 나들이는 엉망이었다.

집에 돌아와 뒤늦게 마음을 가다듬고 곰곰히 생각해 보았다. ‘우리 아이가 어땠을까? 매 맞으면서 어떤 마음이 있었을까’를 그리고 옛날생각 때문에 더욱 후회했다.

지나간 10년의 일들이 어제일들 처럼 차례로 내머리속에 나타났다. 부모님이 반대하는 지금 남편과의 사귄 때문에 나의 대학 4학년 여름방학은 절망이었다. 행복한 테이트(?)가 발각되던날 엄마에게 내가 들고 나갔던 예쁜 꽃무늬 양산으로 양산대가 휘어지도록 맞았다. 틀림없이 괜찮은 사람이라는

확신이 나에게 있는 데 아무리 말씀 드려도 “너 위해서 그러다”라는 말만 되풀이 하며 귀에 못이 박힐 지경이었다.

일년간 나의 온갖 노력에도 엄마의 기쁜 허락은 받지 못하고 결혼을 했다. 물론 남편에게는 자존심 상할까봐 엄마의 큰 반대를 말할 수 없었다. 결혼 후 힘들 때 다른 친구들은 친정 엄마께 하소연도 하고 친정가면 스트레스가 풀린다고들 하는 말에도 나는 우울했다.

친정 엄마가 “그래 끌 좋다”라고 할 것 같기도 하고……. 내가 누구보다도 더 잘 살아 행복한 모습만 보여 주어야 한다고 혼자서 이를 악물고 살아왔다.

친정의 가족 행사(?)에도 괜히 내가 제일 많이 내야 될 것 같아 무리를 하게도 되고…….엄마와의 경쟁(?) 그 덕분에 이제 엄마는 ‘김서방 관참은 사람이다’라고 얘기도 하고 그래서 체면은 서게 되었다.

이제는 안심이 되어 김서방 좋아한다고 김치며 밀 반찬도 해오시는 친정 어머님께 용기를 내어 “엄마! 그때 내가 저 사람이랑 결혼한 건 잘한 일이야 그치? 엄마가 잘못했지?” 하면서 내 마음 속으로는 “그래 그때 내가 잘못했다. 너 그동안 힘들었지?”라는 위로의 대답을 기대 했었는데, “그래, 너 잘났어.”라는 냉정한 한마디였다.

10년전 꽃무늬 양산보다 더 마음 아픈 때였다. 생각하면 지금 내가 버릇없는 아들에게 때리는 때와 나를 좀더 편하게 지내게 하려던 엄마의 때가 왜 다르게 느껴지는 걸까?

며칠전 엄마의 송곳같이 내마음을 찌르는 “그래, 너 잘났어”라는 말의 때는 어떻게 정리를 해야할까?

엄마도 혹시 그때 일이 미안한데 표현치 못하고 내아이를

향한 지금의 내마음 처럼 끄끄 앓고 있을지도 모른다. 그래
그것이 엄마가 나를 사랑하는 방법이었을꺼야. 끄끄 앓는 엄마
마음 읽어 드려야겠다는 생각만 해도 따듯해진다.

편집후기

◆ 꼭 필요한때 P.E.T를 만나게 되어 반가웠고 8주간의 짧은 만남이었지만 정말 의미있는 시간이었습니다.

—이숙희—

◆ 수업을 받는동안 아이가 정말 나를 신뢰하고 달라진 생활을 할 수 있을까 두려움반 기대반이었습니다. 그러나 십만만에 아이와 진정으로 마음이 통함을 느끼던 날, 그 기쁨은 현실이되어 P.E.T. 교육 받기를 잘했다고 생각했습니다.

—길춘선—

◆ 좋은 어머니가 되려는 사람들이 정말 좋은 어머니가 되길 바라면서....

—사병제—

◆ 찬바람이 더욱 몸을 움추려들게 하는 계절입니다. 서로의 가슴에 따스한 불 지필 수 있는 넉넉한 겨울이기를 소망하면서....

—유태재—

◆ 봄에 P.E.T. 교육을 받고 그 느낌이란 이루 말할 수 없습니다. '나는 엄마 자격이 있는걸까?' 이런 문제로 고민한 적은 없었는데, 교육 받은 나는 많은 생각을 하게 되었습니다. 특히 10월, 11월은 편집을 하며 접했던 구구절절한 사례는 나를 다시 돌아보게 하였습니다. -김순옥-

◆ 좋은 대화법으로 아이들이 바르게 성장하여 행복한 가정, 밝고 건강한 사회를 만들기 위해 시작한 P.E.T. 교육이 「엄마, 모두 우리 얘기네요」의 책자를 발간하게 되었고, 또 「좋은 엄마가 되려는 모임」을 구성하여 봉사자로서 사회에 환원 할 수 있게 된 것을 큰 보람으로 생각하고 안양 시민 모두 행복한 가정이 되기를 기대해 봅니다.

-여성과장 김근숙-

엄마, 모두 우리 얘기네요.

펴낸 날 : 1997년 12월

펴낸 곳 : 안 양 시

위 음 : 안양시 여성과

431-065 안양시 동안구 부림동 1590

(☎ 80-9513)

인쇄처 : 셋별인쇄사 / ☎(0343)45-8824

〈비매품〉

'애가 정신이 있나 없나 뭘 몰라도 한참 몰라 미끌미끌한 쪽에 테이프를 붙이면 글씨가 바로 되니? 너 몇학년이나? 책받침 사용방법도 아직 몰라?' 하고 싶었지만 그래! 실패는 성공의 어머니다 실패를 허락하라는 P.E.T 강사님이 생각나 참고 또 참았다.

수선한 책받침을 들고 환한 얼굴로 은정이는 "엄마 이 그림 참 예쁘죠?" 자랑하며 똑똑하고 말 잘 하는 아이로 내곁에 다가왔다. 은정이가 그 책받침을 아끼는 이유는 꺼칠꺼칠한 쪽의 예쁜 그림 때문이었음을 나는 그 날 처음으로 알게 되었다.

책받침 용도는 당연히 정해져 있다고, 이제 필요없는 물건이라고, 나 혼자 생각하며 결정하고 "새것으로 사줄게"라고 말하지 않은 것은 정말 다행이었다.

- 요술책받침 중에서 -