

하성미 기자의
心 心 talk talk

㊲ 불가촉천민 니디를 바꾸신 부처님, 부모 교육 '자존감' (2)

자녀에게 말해주자 "수틀리면 빠꾸!"

최근 사람들의 마음을 사로잡은 드라마 '폭싹 속았수다'. 드라마에서 유독 오래 기억에 남는 대사 한마디가 있다.

"수틀리면 빠꾸!"

금명이의 아버지 관식이 건넨 이 말은 그저 사투리가 아니라 부모의 진한 사랑과 지지를 담아낸 말이다.

"잘 안되면 돌아오라." "네가 어떻게 되든, 나는 늘 네 편이다."

관식은 딸 금명에게 인생의 고비마다 이 말을 건넨다. 실패해도 괜찮고, 길을 잃어도 괜찮으며, 상처받더라도 괜찮다고 말해주는 아버지의 한마디는 금명이가 자신의 감정을 숨기지 않고 표현할 수 있게 만들어 준 심리적 안전지대였다.

'정서적 금수저'라는 말이 있다. 돈이나 배경은 없어도 부모의 따뜻한 사랑과 인정 속에서 자란 아이는 세상의 풍랑에도 쉽게 휘청이지 않는다는 뜻을 담은 말이다.

자존감은 "스스로를 사랑하라"는 말로만 만들어지지 않는다. 사랑받은 기억, 수용된 경험, 지지받았다는 감각이 내면에 차곡차곡 쌓여 마침내 '나는 괜찮은 사람'이라는 믿음이 되는 것이다.

금명이는 세상 앞에 주눅 들지 않는다. 어디서든 "괜찮다"고 말할 줄 알고, 자기 마음을 외면하지 않으며, 무례한 사람 앞에서 당당할 줄도 안다. 그 모든 태도 뒤에는 '언제든 돌아갈 곳이 있다'는 믿음이 있다. 더 깊이 살펴보자면 '너를 사랑하는 사람이 언제든 여기 있다'는 의미이다.

자존감의 중요한 요소는 자기 가치에 대한 평가다. "나는 사랑받고 존중받을 만한 사람인가?" 이 질문에 어떤 대답을 할 수 있는지가 자존감의 척도다. 자존감이 높은 아이들은 말한다.

"제가 훌륭한 사람이라서, 혹은 뛰어난 능력이 있어서 사랑받는 게 아니에요. 그저 제 자신이기 때문에 사랑받는 거에요."

그들에게 사랑받는 것은 공기처럼 당연한 일이다. '당신이 당신 그 자체여서 가치 있다'는 평가는 가족 안에서 경험을 통해 만들어진다.

상담실에서 자주 듣는 말이 있다.

"실패하면 끝나요. 나를 받아줄 사람이 아무도 없어요."

이 말 뒤에는 비교와 성과, 조건과 불안에 길든 마음이 있다. 아이들을 벼랑 끝으로 몰아댄 사람은 안타깝게도 대부분 부모다. 실패를 허락하지 않고 실수를 질책하며 "내 말대로 해"라고 명령하는 '조건부 사랑'으로 아이를 조종하는 부모. 그 잘못된 사랑은 아이의 내면에 자기 자신을 끊임없이 평가하는 목소리를 만든다. 결국 자존감은 낮아지고 사랑받기 위해 평생을 애써야 하는 사람이 된다.

자존감의 중요 요소는 '자기 가치'
"너는 지금 이대로 존귀하다"

하지만 거슬러 올라가 보면 그 부모 또한 낮은 자존감 속에서 자랐던 경우가 많다. 사랑을 받아본 적 없고, 있는 그대로의 자신을 받아들인 경험이 없었던 부모. 그래서 더 조급했고, 더 완벽하길 바랐던 것이다. 자신이 받지 못한 것은 아이에게도 건네지 못한다. 자존감은 그렇게 세대를 타고 흐른다.

아이의 자존감이 흔들릴 때, 그 뿌리에는 부모의 흔들리는 자존감이 함께 있다. 자존감이 낮은 부모의 두드러진 특징은 시선에 대한 두려움이다. "남들이 나를 어떻게 볼까?", "이 정도는 해내야 인정받지 않을까?"하는 생각이 일상 깊숙이 자리한다.

이런 경우 '내가 괜찮은 부모라는 평가'를 받기 위해 자녀의 성과에 집착한다. 이 사고방식은 말과 행동으로 드러난다. 아이의 실패 앞에서 위로보다 먼저 "왜 이렇게밖에 못했어?"라는 말이 튀어나오고, 친구 관계에서 어려움을 겪는 아이에게 "네가 뭘 잘못한 거야?"라고 되묻는다. 사랑이 아닌 판단이 우선하는 부모 앞에서 아이는 점점 감정을 숨기고 눈치를 보며 살아간다.

감정 표현도 마찬가지다. "사랑해"라는 표현 대신 "공부 열심히 해라", "말 잘 들어야지"라는 말이 앞선다. 아이를 믿고 기다리는 대신 통제와 지시로 안심을 얻으려 한다. 그 속에서 아이는 '있는 그대로의 나'로는 부족하다는 느낌을 받게 된다.

그래서 부모의 자존감 회복이 먼저다. 내가 누군가의 시선에 휘둘리지 않고 지금의 나를 존중할 수 있을 때, 그 마음은 아이에게 고스란히 전해진다.

부처님은 그런 마음을 몸소 보여주신 분이다. 당시 사회에서 천하게 여겨졌던 불가촉천민 '니디'에게 다가가 "너도 나처럼 존귀한 존재다"라고 말씀하신 이유는, 부처님 스스로가 누구보다 자신을 깊이 이해하고 존중했기 때문이다.

부처님오신날이 다가오고 있다. '천상천하 유아독존'이라는 탄생 게송은 자만의 표현이 아니다. 모든 존재가 존귀하다는 깨달음의 선포이며, 나도 아이도 부모도 있는 그 모습 그대로 소중하다는 선언이다. 그 선언은 이 시대를 살아가는 우리에게도 유효하다. 누군가와 비교하지 않아도, 성과로 증명하지 않아도, 존재 자체로 충분히 귀하다는 메시지. 이 뜻이 부모의 입을 거쳐 아이의 마음에 닿을 때 비로소 자존감은 살아난다.

"네가 너라서 좋아."

이 단순한 말 한마디가 부처님의 가르침이 되어 아이의 마음에 심어진다. 그리고 그 말은 인생 어느 순간에도 흔들리지 않는 힘이 된다. 부처님이 니디에게 했던 것처럼, 우리도 말해줄 수 있다. 너는 지금 이대로 존귀하다고.

*사례는 내담자 보호를 위해 취지를 손상하지 않는 범위에서 재정리했습니다.

건강 365

㊳ 소아 식욕부진과 한의학적 치료

소아 식욕부진, 원인 알아야 치료됩니다

외래에서 진료하다 보면 걱정이 가득한 얼굴의 부모님들에게 가장 많이 듣는 말 중의 하나가 "우리 아이가 너무 안 먹어요"입니다. 하지만 막상 키와 체중을 측정해 보면 지극히 정상적인 경우도 많습니다.

이는 우리나라가 그동안 끼니를 걱정해야 했던 궁핍한 시절을 지내왔고, 아이가 통통하게 살이 올라야지만 '내가 아이를 잘 키워냈다'는 자랑이 되기에 일어나는 해프닝이 아닐까 싶습니다. 하지만 요즘 아이들은 없어서 못 먹는 경우는 거의 없고, 병원을 찾는 아이의 대부분은 속이 불편하거나 편식이 심한 경우가 많습니다.

식욕부진에 대한 부모님들의 걱정은 과거부터 있어 왔습니다. 그렇기에 한의학적 치료법은 매우 자세하고 다양하게 전해지고 효과도 좋은 편입니다. 다만, 효과에 영향을 미치는 조건들이 매우 많기에 진료할 때 환자나 보호자에게 이러한 것들을 설명하고 이해시키는데 시간과 정성을 많이 들이게 됩니다.

그렇다면 식욕부진에 영향을 미치는 조건에는 무엇이 있을까요? 우선 첫 번째로 우리 아이의 키와 체중을 면밀하게 확인해야 합니다. 성장곡선을 통해서 아이가 50 백분위수에 비해 큰지 작은지를 판단하고, 키에 따른 체중이 50 백분위수보다 더 나가는지 덜 나가는지를 판단해서 또래보다 말랐는지를 객관적으로 판단합니다. 저를 포함한 부모님들 대부분이 자신의 아이들에 대한 기대치가 높고 더 잘 먹기를 바라는 마음이 있기 때문에 앞에서 말씀드린 바와 같이 평균적인 성장과 체중을 보이는 아이임에도 불구하고 그렇지 못한 평가를 받는 경우가 부지기수이기 때문입니다.

게다가 형제자매 중에 잘 먹는 아이가 있으면 더욱 비교되기도 합니다. 만일 정상적인 성장과 체중을 보이는데 단지 먹는 것이 부모의 마음에 들지 못해서라면, 아이 탓은 아니기 때문에 아이들의 억울함(?)을 풀고 부모와 자식 간의 불필요한 갈등을 줄여주는 것이 중요합니다.

두 번째로는 키에 대한 체중이 현저히 적다면 원인을 찾아야 합니다. 만약 잘 먹는데 살이 찌지 않는 경우라면 부모가 그 아이와 같은 나이 때에 말랐는지도 확인해야 합니다. 유전적 요인도 무시할 수도 없으니까요. 임상적으로 보면 마른 부모 밑에 비만인 아이가



해당 삽화는 생성형 AI를 통해 제작했습니다.

나오는 경우가 상대적으로 적었습니다. 이런 경우라면 마른 것은 인정하되 평균 체중에 비해 지나치게 체중이 적게 나가는 것을 주의해야 합니다.

저는 오랜 임상 경험을 통해 키에 따른 50 백분위수 체중보다 5kg 이상 적게 나가는 것은 좋지 않다고 판단하고 있습니다. 진료 경험상 이보다 체중이 적어지면 피로감, 무기력, 어지럼증 등의 증상이 자주 보이기 때문입니다.

다음은 편식입니다. 단언컨대 편식을 고치는 약은 없습니다. 현재 대한민국에 살고 있는 요즘의 아이들은 먹을 것이 없어서 먹지 못하는 경우는 보기 힘듭니다. 단지, 여러 가지 이유로 먹고 싶거나 먹고 싶지 않은 종류의 음식이 있을 뿐이죠. 이 부분에서 부모 자식 사이에 많은 갈등이 발생합니다.

부모 입장에서는 아이가 건강하기를 바라는 마음에서 식감이나 맛이 별로인 건강에 좋은 음식을 먹기를 바라지만 아이들은 딱딱해서, 물컹해서, 질겨서, 맛이 없어서 먹기를 거부합니다. 많은 부모들이 제게 아이들이 생 채소를 안 먹는다며 하소연하시지만 안타깝게도 이를 좋아하는 아이들은 거의 보지 못한 것 같습니다. 심지어 이러한 음식들을 잘 먹는 아이에게는 '부모님께서 아이에게 매우 고마워하셔야 한다'고 말하기도 합니다.

20여 년 동안 한방소아과 진료를 하다 보니 특정 음식에 대한 편식이 성장 과정 중에 잠시 나타나는 경우도 많이 봐왔기 때문에 아이의 편식으로 체중이 늘지 않아서 걱정하시는 부모님들께는 '영양소가 편중되지 않는 선에서 그냥 잘 먹는 것을 잘 먹이세요'라고 안심시켜 드립니다. 아이에게는 식사 시간이 불편한 시간이 되지 않도록 응원해 줍니다.

예를 들어, 우유를 싫어하면 육류를 잘 먹으면 되고, 채소를 안 좋아하면 과일을 먹이면 됩니다. 편식이 너무 심해 영양소 불균형을 걱정하신다면 여러 가지 안전한 건강기능식품을 이용하셔도 됩니다. 싫어하는 음식을 먹이기 위해 아이들의 행복한 식사 시간을 빼앗지 않았으면 좋겠습니다. 지금 우유를 너무 싫어하는 아이가 언젠가는 맛있다며 먹을 시기가 올 테니까요.

그래도 잘 안 먹는 아이라면 불편함으로 못 먹는 아이이기 때문에 여기서 한의사의 역할이 매우 중요합니다. 소화가 안 되는지, 조금만 먹어도 배가 부른지, 울렁거리는지, 아픈지를 확인해야 합니다. 정확한 진단을 통해 적절한 처방을 사용해 원인을 치료해 주면, 그동안 아이와 부모님을 힘들게 했던 식욕부진을 해결할 수 있기 때문입니다. 아이들이 잘 먹고 잘 크는 것을 바라보는 것은 부모의 가장 큰 기쁨일 것입니다. 대단히 심각한 질병은 아니지만 부모의 마음을 무겁게 만드는 식욕부진. 한의학에 역사와 전통이 있는 해결책이 있으니, 이제는 고민하지 마세요!



민상연 동국대 일산불교한방병원
한방소아과 교수

