



“‘하지 마’ 혼내면 더 심해질 수 있어요”

가치육아 이럴 땐

(32) 아이의 습관 <1>

심리적 요인 작용하는 ‘습관’
꾸짖음으로 변화 못 이끌어
시작점 생각하고 마음 읽기



‘다섯 살인데 아직도 손가락을 빨아요.’ 이런 고민이 있는 부모라면 아이의 습관을 어떻게 고칠 지부터 관심을 두기 쉽습니다. 지금 바로잡지 않으면 나중에 안 좋은 영향이 있을까 걱정되기 때문인데요. 그런데 아이의 ‘행동’보다 먼저 집중해서 살펴봐야 할 게 있다고 합니다.

▶“습관, 혼내지 마세요”= ‘세 살 버릇 여든 간다’라는 말이 있습니다. 여기에서 ‘버릇’이란 ‘행동’만을 가리키는 건 아닐 겁니다. 무언가를 처음 맛드렸을 때 가졌던 정서 상태나 감정까지도 포함되고 볼 수 있습니다.

영유아기에 자신의 손과 발을 빠는 행동은 자연스러운 발달과 관련이 있습니다. 하지만 다섯 살이 돼서도 손가락을 빠는 것은 문제가 될 수 있습니다. 위생 상태는 물론 치아 변형 등에도 영향을 미칩니다.

그렇다고 해서 단번에 습관을 고치려고 해선 안 됩니다. 습관에는 심리적인 요인이 작용하기 때문입니다. “손가락 빨지 마”, “빨면 안 돼”처럼 다그치는 말은 아이를 불안하게 만듭니다.

손가락을 빨 때마다 혼났던 아이는 숨거나 감추면서 같은 행동을 더 자주 반복하기도 합니다. 되레 행동을 강화시키게 되는 셈이지요. 야단을 치는 것으로는 절대 아이의 행동을 변화시킬 수 없습니다. 설

령 행동이 달라졌다 해도 일시적인 변화에 그칩니다.

▶습관의 ‘시작’ 생각해 봐야= 아이가 반복적으로 손가락을 빨면 ‘첫 시작’에 대해 생각해 봐야 합니다. 아이가 처음 손가락을 빨았던 때가 언제였는지, 어떤 때였는지 떠올려 보는 겁니다.

그것을 먼저 알아차리는 게 중요 합니다. 시작점으로 거슬러 올라가 심리·환경적으로 아이에게 어떤 변화가 있었는지 생각해 보기 위해서입니다. 이는 아이의 행동에 대한 동기나 계기를 파악하는 데 도움이 됩니다.

습관의 시작에는 다양한 이유가 있을 수 있습니다. 자기보다 어린 동생의 행동이 재밌어 보여 따라 한 것일 수도 있고, 가족 안에서 관심을 못 받을 때 위안을 얻고 안정을 찾으려 했던 행동일 수도 있습니다. 그러니 아이가 놓인 상황을 알아차리는 게 우선입니다.

다섯 살 정도의 아이라면 충분히 대화도 가능할 겁니다. ‘손가락을

빨면 기분이 어떤지, 어떨 때 빨고 싶은지’ 물어볼 수도 있습니다. 이렇게 아이의 마음을 읽어주는 게 우선돼야 합니다.

그럼에도 손가락을 빠는 행동은 분명히 좋은 것은 아니기에 이를 하지 않도록 얘기해야 합니다. “손가락을 자주 빨면 이가 날 때 예쁘게 나지 않을 수 있어”, “몸속에 병균이 들어가서 배가 아플 수도 있어”처럼 말이지요.

이렇게 말해 볼 수도 있습니다. “가치(*아이 이름)야, 손가락을 빨면 손가락 모양이 망가져서 엄마(*상황에 맞는 호칭)처럼 예쁜 손가락이 안 된다. 손가락이 빨고 싶은 마음이 들어도 조금만 참아볼 수 있을까.” 아이의 연령과 발달에 맞춰 대화하고 친절하게 ‘안 된다’고 말해줘야 합니다.

▶“사랑의 마음으로 지켜봐 주세요”= ‘손가락을 빨고 싶을 때 부모에게 얘기해 달라’는 것도 한 방법입니다. 아이가 손가락을 빠는 대신에 엄마를 찾았다면, 아이의 손

을 만져주고 한 번 더 안아주기도 하고요. 이런 과정이 부모 입장에선 길게 느껴질 수도 있지만, 7-8살 이후를 내다본다면 결코 그렇지 않습니다.

사실 초등학교에 가서도 손가락을 빠는 아이는 거의 없습니다. 스스로 부끄러움을 알기 때문입니다. 하지만 손가락을 빠는 대신에 손톱을 뜯는 것처럼 다른 행동으로 바뀌어 계속할 수도 있습니다. 맨 먼저 마음을 읽어주는 게 중요한 이유입니다.

시간이 걸리더라도 ‘사랑하는 마음’으로 아이를 지켜봐 주세요. 손가락 빠는 행동이 아이에게 ‘있어도 그만, 없어도 그만’인 게 될 때까지 말이죠. 시간 차이는 있을 수 있지만, 아이 스스로 그만 둘 수 있을 겁니다. 오히려 더 빠른 시간에 문제를 해결할 수도 있습니다

상담=오명녀 제주도육아종합지원센터장 취재=글=김지은 기자, 영상=신비비안나 기자

>> 자세한 기사와 영상은 한라일보 홈페이지에서 볼 수 있습니다.

영화觀

믿어주지 않는 얘기

진짜와 가짜 사이, 진실과 거짓 사이, 응원과 비난 사이 그리고 나와 너 사이. 우리는 혼돈의 세상 속에 살고 있다. 촘촘살인의 살인, 시대의 징후가 만연하다. 장강명 작가의 소설을 원작으로 하는 안국진 감독의 영화 ‘땃글부대’는 이러한 요즘 세상의 그런 생활을 시의적절하게 담고 있는 영화다. 가짜 뉴스가 차고 넘치는 세상에서 진실을 찾아 발로 뛰며 그것을 글로 남기는 직업을 가진 기자 임상진이 영화 ‘땃글부대’의 주인공이다.



영화 ‘땃글부대’

직업 기자인 그는 제보를 받고 취재를 한 뒤 기사를 쓰지만 그의 노력은 허무한 결과로 남는다. 그가 애써 파헤친 진실이 세상에 나오자마자 묻히기 때문이다. 세상에는 위대한 진실만큼 거대한 거짓이 도사리고 있어서다. 그리고 거짓은 몸체의 위용과는 다르게 훨씬 기민하다. 진짜와 가짜 사이, 특종과 확산 사이에서 갈피를 잡는 일은 누구에게도 결코 쉬운 일이 아니다.

또한 어떤 이들은 가짜로 진짜를 뒤엎는 일로 돈을 벌고 직업을 대신한다. 기자가 발로 뛰며 세상의 구석구석을 취재하는 이라면 ‘땃글부대’라 칭할 수 있는 이들은 방구석의 전사들이다. 손가락으로 자판을 두드려 전쟁을 만들어 내는 일이 어렵지 않은 시대에 그들이 틀어박힌 채 만들어내는 여론 조작의 전쟁은 아찔하다. 잡음을 만들어내고 메시지를 높이는 일에 익숙한, 웅성은 소음들을 강력한 후크 송으로 만드는 빠른 손가락, 매섭고 쾅한 눈빛을 지닌 전문가의 집단이 어디가에 존재한다.

‘땃글부대’는 현실적인 사회 고발물인 동시에 홀로 기계와 접촉해 있는 이들의 등골을 서늘하게 만드는 공포 영화다. 가십의 바다를 출렁이는 파도를

위태롭게 타는 고약한 즐거움은 현대인들의 길티 플래저와도 같다. 나를 숨긴 채 이빨을 드러내는 일에 어느덧 익숙해진 많은 이들이 쉽게 으르렁대고 어렵게 사과하는 시대. 타인의 흠집을 기어코 크게 만들고 나의 아집은 쉽사리 셀프 용인하는 시대. ‘땃글부대’는 이 시대의 조각들을 촘촘히 배열해 정교한 아수라장의 풍광을 담아낸다.

그러나 정작 영화는 관객들에게 흔쾌하게 끄덕일 결말까지를 제공하지는 않는다. 이 괴이한 전쟁에는 진짜 선도, 가짜 악도 없으며 아군과 적군이 명확하지 않은 채 지속되고 있기 때문이다. 영화 속에서 기자 임상진은 이렇게 말한다. ‘기사는 끝나지 않는 연재소설’이라고. 아마도 세상의 매일이 끊임없이 피리를 물고 있어서 하나의 완결된 기사로도 온전한 진실을 담아낼 수 없기 때문일 것이다.

사실은 하나지만 진실은 여러 개라는 말을 여러 번 떠올리게 만드는 작품이 ‘땃글부대’다. 사명감으로 마주한 진실이, 대의로 획득한 진심이 누군가에게 번쩍이는 황홀함은 아닌 시대라지만 결국은 흐린 눈을 여러 번 깜빡여 나의 초점을 맞추는 일이 그 어느 때보다 중요한 시대가 아닐까 싶다.



진 명 현
독립영화 스튜디오 무브먼트 대표(전문가)

◇가치 육아 한라일보의 '가치 육아-이럴 땐'은 같이 묻고 함께 고민하며 '육아의 가치'를 더하는 코너입니다. 제주도육아종합지원센터 오명녀 센터장이 '육아 멘토'가 돼 제주도내 부모들의 고민과 마주합니다. 한 달에 두 번 영유아 양육 고민을 중심으로 이야기를 나눕니다. 전문가 조언이 필요한 고민이 있다면 한라일보 '가치 육아' 담당자 이메일(jieun@ihalla.com)로 보내주세요.

등 단 수 필 가

강 희 은

「수필과 비평」(2024년 3월호) 제269호 신인상에 당선하여 수필가로 등단하게 되었음을 진심으로 축하드리며 앞날에 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다.

표선면여성축구단

수 상

2024 올해의 新 한국인 대상

한섬 양춘희
(한글서예초대작가회장)

2024 올해의 新 한국인 대상 수상을 진심으로 축하드리며 앞날에 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다.

문 연 회 일 동

임 용

제주특별자치도 정무부지사

김 애 숙

제주특별자치도 정무부지사 임용을 진심으로 축하드리며 앞날에 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다.

조천중학교 29회 동창회

한라일보가 제주의 대표 신문으로 다시 한번 우뚝 섰습니다.

한라일보가 대 勢 세 다!

결혼·부고·축하광고 도내 최다 게재

제주도내 최고의 신문광고 효과!

문화체육관광부·한국언론진흥재단 2021신문집지 이용조사 **열독률·유료구독률 제주도내 1위**

2023년도 지역신문발전기금 우선지원대상사 선정
2005년부터 17회, 제주지역 '최다 선정'

도내 언론사 최초 '여민' 품질인증 **01**
미래창조과학부 / 2016년 발표

제주지역신문 신뢰도 1위 **02**
리얼미터 / 2015년 발표

제주지역 유료판매부수 1위 **03**
한국ABC협회 / 2016~2021년

제주지역 발행부수 1위 **04**
한국ABC협회 / 2020~2021년 발표

광고 750-2828 · 구독 750-2315 · 서귀지사 732-5552