

2020년 10월 17일

어머니 학교 with

#어머니학교 #어쩌다엄마 #주님제가어머니입니다
#성경적부모교실 #기도하는엄마 #말씀먹이는엄마
#주님과함께 #함께울고함께웃는 #열방교회여선교회
#언택트(Untact)시대 #온택트(Ontact)하기 #With

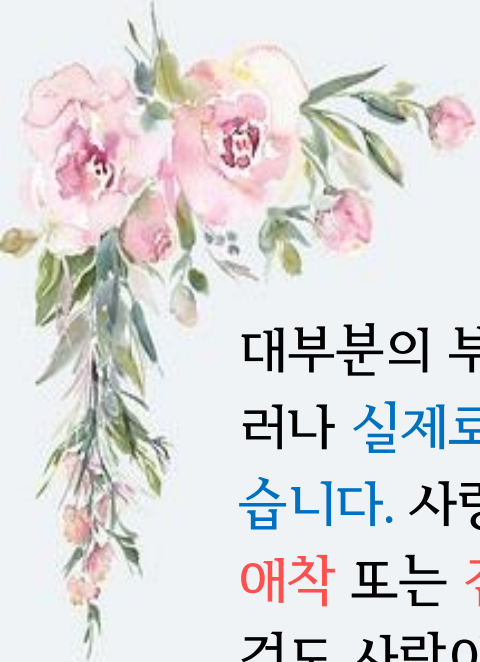


잘못된 사랑



"단 한 번이라도 좋으니 하나님이 나를 진정 사랑하
신다는 것이 마음에 와 닿을 수만 있다면 좋겠어요."





건강한 사람 VS 불건강한 사람

대부분의 부모들은 자신들이 자녀를 사랑하고 있다고 생각합니다. 그러나 실제로는 사랑이라는 이름으로 자녀에게 상처를 주는 경우도 많습니다. 사랑에도 건강한 사랑과 불건강한 사랑이 있기 때문입니다. 애착 또는 집착은 진정한 의미의 사랑이 아닙니다. 소유하고 지배하는 것도 사랑이 아닙니다. 강요하고 조종하고 통제하는 것도 사랑이 아닙니다.

이러한 잘못된 사랑 때문에 자녀는 사랑에 대한 혼돈을 경험합니다. 불건강한 사랑은 자녀의 정신을 건강하지 않게 만듭니다.

여러분은 자녀를 어떻게 사랑했습니까?
그리고 지금 어떻게 사랑하고 있습니까?





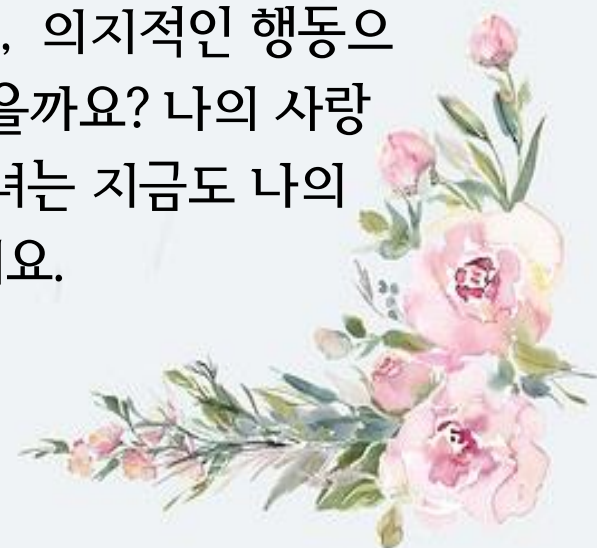
건강한 사랑 VS 불건강한 사랑

"사랑은 자기 자신이나 또는 정신적은 성장을 도와줄 목적으로 자신을 확대시켜 나가려는 의지이며 행위로 표현되는 만큼만이 사랑이다. 사랑은 의지에 따른 행동이며, 의도와 행동이 결합된 결과이다. "

-스캇 펙, <아직도 가야 할 길>

건강한 사랑은 **능력 부여 사랑(empowering love)**으로써 상대방을 성장시키고 발전시킵니다. 자녀를 사랑한다면, 의지적인 행동으로 사랑을 표현해야 합니다. 나는 자녀를 성장시켰을까요? 나의 사랑은 자녀에게 의지적으로 표현되었나요? 아니면 자녀는 지금도 나의 사랑을 전달받지 못해서 힘들어하고 있지는 않은지요.

***empower: 권한을 주다, 자율권을 주다**





잘못된 사랑의 6가지 유형

1. 과잉보호 사랑

과잉보호는 자녀를 성장시키지 못합니다. 과잉보호는 자녀를 나약하고 무기력한 존재로 만듭니다. 과잉보호를 받은 자녀는 내가 무능하기 때문에 부모가 나를 믿지 않는다고 느낍니다. 자녀는 때로 실수를 통해 배우기도 해야하는데, 과잉보호는 실수할 기회조차 주지 않는 것입니다.

어차피 인생은 모험과 어려움으로 가득 차 있기 마련입니다. 부모가 평생 따라다니며 어려움을 막아 줄 수는 없는 일이 아니겠습니까? 자녀를 진정 사랑한다면 어려움을 스스로 극복하도록 기회를 주어야 합니다.

헬리콥터 맘



본인의 자녀 곁을 계속 맴돌면서 지속적으로 아이의 인생에 참견하는 어머니.
이러한 헬리콥터 맘의 양육은 이제 어린 시절이나 사춘기에만 국한되지 않고, 성인이 된 자녀에게 까지 확대되고 있다고 한다.

1. 전화나 문자로 끊임없이 자녀를 확인하는 것
2. 자녀가 스스로 할 수 있는 일을 부모님이 대신 하는 것
3. 모든 집안일을 혼자 하고 아이들에게는 도움이거나 요청을 요구하지 않는 것
4. 단순한 스포츠도 잠재적인 위험으로 인식하고 금지시키는 것
5. 낮선 위험에 대해 끊임없이 경고하며, 아이들의 낮잠이나 다른 활동들을 허용하지 않는 것
6. 몰래 아이들을 따라가고 지켜보는 것





“적절한 좌절은 꼭 필요하다.”

자기심리학(Self Psychology)의 창시자이자 정신과 의사인 하인즈 코헷(Heinz Kohut)은 아이의 마음이 건강하게 발달하기 위해서는 **적절한 좌절(optimal frustration)**이 필요하다고 말한다.

적절한 좌절의 경험을 통해 아이들이 좌절과 갈등을 다루고, 극복하는 방법을 배우게 된다.

적절한 좌절을 경험하기 위해서는 부모의 역할이 중요하다. **인지적으로 왜 안 되는지를 설명해주고, 정서적으로는 아이의 마음을 위로해 주어야 한다.** 만약 아이를 무조건 꾸짖거나 혼만 내고, 설명해 주지 않는다면 아이는 마음에 상처만 입는다. 이럴 경우 아이의 마음에 상처를 내는 **외상적 좌절(traumatic frustration)**이 된다. 적절한 좌절과 달리 외상적 좌절을 자주 경험한 아이들은 이후 심리적으로 건강하지 못한 성인으로 성장하게 된다.

2. 무절제한 사랑

해달라는 대로 다 해주면 자녀는 잘못된 길로 가게 마련입니다. 흔히 부모들은 아직 필요를 요청하지도 않는 자녀에게 미리 알아서 물건들을 장만해 주곤 합니다. 미리 자전거를 사 주고, 장난감을 사 주고, 컴퓨터도 알아서 사 줍니다. 그런 자녀는 물건의 소중함도 모를 뿐 아니라, 감사하는 마음도 배우지 못합니다.

사랑에도 절제가 필요합니다. 사 주고 싶어도 절제하십시오. 자녀가 요청할 때까지 기다리십시오. 자녀가 필요한 물건을 요청해도 금방 사 주지 말고 조금 시간을 두었다가 사 주어야 합니다. 이때 자녀는 만족의 지연도 배울 수 있고 진정한 감사도 배울 수 있습니다. 절제하지 않고 자녀를 키우면 무절제한 자녀가 된다는 것을 명심하십시오.



3. 권위 없는 사랑

권위 없는 부모는 자녀를 망칩니다. 요즈음 자녀에게 절절 매거나 자녀에게 "안 돼"라는 말을 못하는 부모가 많습니다. 그러나 자녀에게서 부모로서의 권위와 존경을 받아내지 못하면 자녀는 나중에 감당 못할 말썽꾸러기가 됩니다. 성경적 부모는 하나님의 거룩과 공의와 진리를 대신하여 자녀를 인도해야 합니다.

또한 부모에게 순종하도록 가르쳐야 합니다. 그것은 부모를 위한 순종이 아니라 자녀를 복 받게 하는 영적 법칙이라고 성경은 말합니다.

에베소서 6:1~4

- 1 자녀들이 주 안에서 너희 부모에게 **순종하라** 이것이 옳으니라
- 2 네 아버지와 어머니를 **공경하라** 이것은 **약속이 있는 첫 계명**이니
- 3 이로써 **네가 잘되고 땅에서 장수하라**
- 4 또 아버지들이 너희 자녀를 노엽게 하지 말고
오직 주의 교훈과 훈계로 양육하라

- 1 Children, **obey** your parents in the Lord, for this is right.
- 2 "**Honor** your father and mother"—which is **the first commandment with a promise**— 3 "so that it may go well with you and that you may enjoy long life on the earth."
- 4 Fathers, do not exasperate your children; instead, bring them up in the training and instruction of the Lord.

4. 편애

자녀를 편애하는 것은 사랑받지 못하는 자녀뿐 아니라 편애받는 자녀에게도 해롭습니다. 편애받는 자녀는 자신밖에 모르는 이기적이고 자만한 사람이 되기 쉽습니다. 반면에 사랑받지 못한 자녀는 거절감과 열등감과 분노라는 상처를 받습니다.

편애받는 자녀와 그렇지 못한 자녀 모두 **형제들 간 긴장감** 때문에 우울증에 빠지기 쉽다는 연구도 있습니다. 편애를 받아도, 받지 못해도 각각 외로움과 정서적 고립감을 느낄 수 있기 때문입니다.



그런데 우리 부모는 자신도 모르게 어느 한 자녀를 더 사랑할 수도 있습니다. 하지만 마음은 그렇더라도 공평한 사랑이 전달되도록 노력해야 합니다.

이를 위해 때로는 사랑하는 마음이 덜 가는 자녀에게 **의도적으로 더욱 친근하게 사랑을 표현해보십시오.** 사랑은 본능이나 감정만이 아닙니다. 사랑하는 마음이 없어도 "사랑한다."고 표현해 보십시오. 그것은 위선이 아닙니다. **그것은 의지적 결단이며 기도하는 마음입니다.** 사랑하는 마음을 주시도록 주님께 간구하십시오. 놀랍게도 사랑하는 마음이 생기는 것을 경험할 것입니다. 하나님께서 나에게 맡기신 자녀임을 기억하십시오.

5. 완벽주의 사랑

완벽주의 부모는 자녀에게 "더욱 잘해야 한다." "최선을 다해야 해," "조금만 더 잘하면 좋겠어." 하고 끊임없이 요구합니다. 이미 달성한 성과에 대해서는 격려와 인정을 표현하지 않습니다. 혹시 표현하더라도 아주 슬쩍 표현하고 맙니다. 거기에는 "더욱 잘하라."메시지가 담겨있습니다. **완벽주의 부모는 아무리 잘해도 칭찬과 만족을 전달하지 않습니다.**

그러한 부모 밑에서 자란 자녀는 부모의 만족과 인정, 칭찬과 격려에 굶주려 있습니다. 처음에는 자신도 최선을 다해 부모의 기대에 다다르려고 노력합니다. 하지만 점점 힘에 겨워합니다. 마음 속으로 '나는 안 돼.' '나는 항상 이 모양이야.' '부모님을 기쁘게 해 드리는 것은 불가능해.' 라고 생각합니다. **결국 자포자기에 빠지고, 분노를 느끼기도 합니다.**

첫째 자녀에게 과잉 기대와 완벽주의 태도를 더욱 강하게 취하는 경우가 많습니다.

6. 조건부 사랑

조건부 사랑(conditional love)이란 사랑을 베풀기 전에 자녀에게 어떤 조건이나 대가를 요구하는 부모의 태도를 말합니다. 자녀가 사랑스러운 일을 해야만 사랑하겠다는 태도입니다. 너의 자격과 조건과 행위와 성적에 따라 사랑을 줄 수도 있고, 사랑을 거둬들일 수 있다는 태도입니다.

흔히 우리 부모들은 자신도 모르게 조건부 사랑을 실천하고 있습니다. 예를 들면 "동생이랑 잘 놀아야 엄마가 예쁘다고 하지." "공부 잘해야 아빠 딸(아들)이지." "말 안 들으면 엄마가 미워할 거야." 같은 표현입니다. **자녀들은 자기가 사랑받기 위해서는 자격을 갖추어야 하고, 힘써 노력해야 한다고 생각합니다.**

하지만 하나님의 사랑은 우리의 자격이나 행위나 성취와 상관없이 우리를 있는 모습 그대로 사랑하시는 조건 없는 사랑입니다. 우리도 그와 같이 자녀에게 조건 없는 사랑을 전달해야 합니다. **조건 없는 사랑을 받은 자녀는 어떠한 일이 있어도 부모가 나를 사랑한다는 확신 가운데 두려움 없이 밝게 성장합니다.**



1. 나는 부모에게 흠뻑 사랑을 받았나요, 아니면 사랑의 목마름을 가지고 있나요?
2. 자녀는 내게 어떤 사랑을 전달받았을까요? 자녀의 마음을 헤아려 보세요.
3. 자녀를 성장시키는 사랑을 한 적이 있나요? 나누어 보세요.

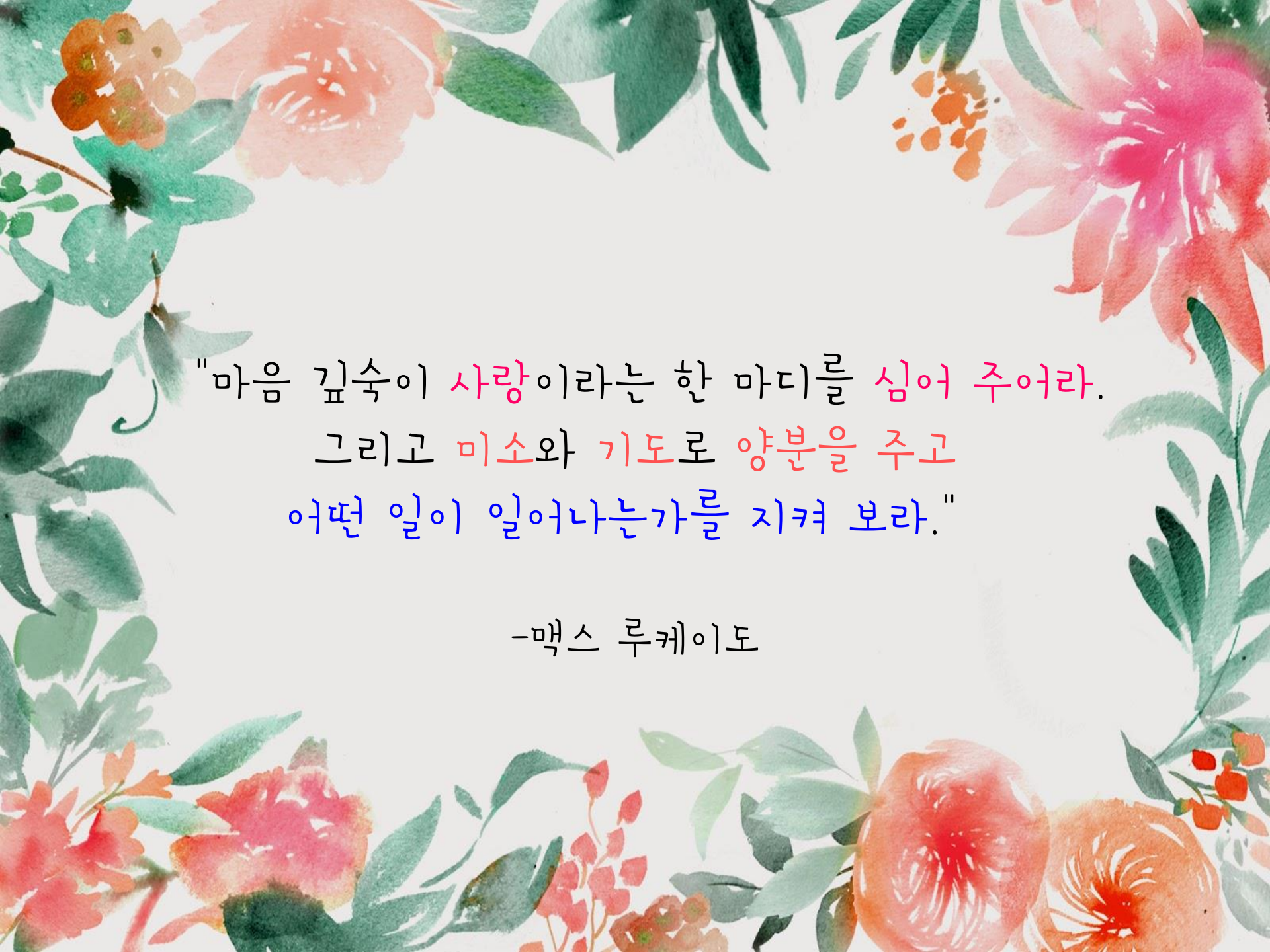




4. 내 자녀 양육 스타일 중에 나 자신도 모르게 자녀를 망치는 사람이 있었다면 무엇이었는지 나누어 보세요.

5. 나의 자녀 사랑 속에 어떤 불건강한 요소가 있는지 점검해 봅시다.



A decorative border made of watercolor-style flowers and green leaves. The flowers are in shades of pink, red, and orange, with some small clusters of berries. The leaves are various shades of green. The background is a light, textured white.

"마음 깊숙이 사랑이라는 한 마디를 심어 주어라.
그리고 미소와 기도로 양분을 주고
어떤 일이 일어나는가를 지켜 보라."

-맥스 루케이도