

# 육아에 지친 엄마의 마음에 전하는 응원과 위로



정신건강의학과 김효원 교수는 다양한 상담 경험을 바탕으로 아이들과 부모들의 마음을 다독이고 있다.

소아청소년 정신건강의학과 의사는 아이의 마음을 돌보는 사람이다. 그래서 아이의 마음을 들여다보고 이해하라고 부모를 설득하는 역할을 주로 하게 된다. 가끔은 부모가 정신건강의학과 치료나 상담이 필요하면, 부모의 편이 되어줄 선생님께 상담을 따로 받도록 권유하기도 한다. 그렇지만 아이의 문제 때문에 오랫동안 부모와, 특히 엄마와 이야기하고, 싸우고, 엄마의 눈물을 닦아 드리다 보면, 마치 오랫동안 힘든 자갈길을 함께 걸은 친구처럼 엄마의 마음에 대해서 알게 된다.

## 누구도 알려주지 않는 엄마가 된다는 것

“선생님, 엄마가 이렇게 힘든 거라고 왜 아무도 미리 말해주지 않았을까요?” 진료실에서 매일 엄마들이 하는 말이다. 아이를 키운다는 것은 신체적으로나 심리적으로 많은 에너지를 필요로 한다. 예상치 못한 일이 끊임없이 생기고, 부모의 삶을 한계치까지 몰아붙인다. 문득 돌아보면 나 자신은 어느새 사라져 있고, 누구 엄마만 남아 있다. 그래서 많은 분들이 진료실에서 물어보곤 한다. 왜 아무도 엄마가 되는 법을 알려주지 않았을까요? 왜 아무도 엄마가 되는 일이 이토록 고단하다고 말해주지 않았을까

요? 왜 아무도 저에게 고생한다고, 잘하고 있다고 말해주지 않을까요?

그렇다. 엄마가 된다는 것, 부모가 된다는 것은 본질적으로 고단하고 외로운 일인지도 모르겠다. 원래 인생에는 기쁘고 행복한 순간보다 힘들고 어려운 순간이 더 많은데다, 내 인생과 더불어 아이의 인생까지 등에 지고 살아가는 것이 쉬울 리 없다. 게다가 요즘 세상은 부모인 우리가 어렸을 때보다 아이들에게 훨씬 더 많은 것을 요구하고, 사소한 실수에 가혹한, 딱딱하고 외로운 세상이다. 그래서 아이도 외롭고 고단하며 상처받을 때가 많고, 그런 아이를 돌보면서 엄마도 지치고 힘들고 상처받곤 한다.

또 아이를 키우다 보면 엄마 자신이 살면서 상처받았던 것들을 떠올리게 되는 순간들이 많다. 특히 어린 시절, 자신의 부모에게서 받았던 상처가 되살아나 힘들다고 하는 분들도 종종 만나게 된다. “어느새 엄마가 그랬던 것처럼 아이에게 소리를 지르고 있더라고요”, “우리 엄마 같은 엄마가 되지 않으려고 애쓰면서 살아왔는데, 아이들은 그런 마음을 몰라주더라고요”라는 이야기도 많이 하신다.

## 아이를 지키는 것만으로도 힘겨운 엄마들

오래전부터 이런 엄마의 마음에 대한 이야기를 쓰고 싶었다. 아이를 키우면서 엄마들이 많이 읽는 육아서적은 대부분 아이에게 집중하고, 어른인 부모가 아이의 마음을 이해하고 공감해야 한다는 것을 강조한다. 그런데 엄마들 중에서는 “내 마음에 여유가 없는데, 아이의 마음을 읽어주지 못하는 내가 나쁜 엄마인가?” 하는 죄책감이 들어서 오히려 육아서적을 멀리하게 되었다는 분들도 있었다. 그래서 엄마도 위로와 공감이 필요한 사람이라고 말해주고 싶었다. 엄마가 살아온 상처와 세월을 견디면서, 아이와 씨름하면서, 아이를 지키고 있는 것만으로도 무척 애쓰는 거

라고 얘기하고 싶었다. 그런 이야기들을 담은 책이 『엄마의 마음이 자라는 시간』이다.

책이 나오고 나서 많은 분들이 책을 읽은 소감을 말씀해 주셨다. ‘아이를 키우는 일은 내려놓는 일의 연속’이라는 말이 공감되었다는 얘기를 많이 들었고, ‘부모를 죽도록 미워하고 원망하던 아이가 부모의 마음을 이해하는 순간도 온다’는 말에 위로를 받았다는 엄마도 있었다. 그중 가장 기억에 남았던 소감은 민범이(가명) 엄마의 이야기였다. “선생님, 저는 그동안 선생님이 아이의 편이 되어주라고, 마음을 읽어주라고 하는 게 무슨 뜻인지 몰랐던 것 같아요. 책을 읽으면서 그게 무슨 뜻인지 처음으로 이해했어요. 생각해보니까 저는 제 부모에게 한 번도 그런 따뜻한 공감을 받아본 적이 없는 것 같아요. 그래서 어떻게 하라는 건지 몰랐던 것 같아요.” 하면서 오래 울었다.

## 지친 부모들에게 위로와 응원이 되길

어릴 때 나는 도서관에 파묻혀서 시와 소설, 인문학책들을 닥치는 대로 읽는 아이였다. 그리고 내 꿈은 글을 쓰는 사람이 되는 거였다. 시인이 되고 싶었던 때도 있었고, 소설을 쓰고 싶다고 생각한 적도 있었다. 시인이나 소설가가 되기에는



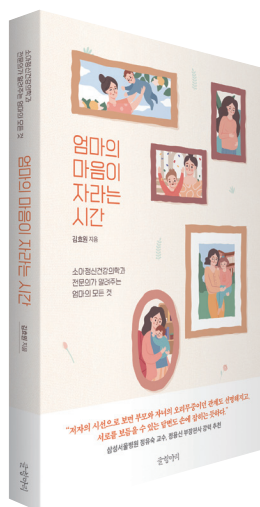
중앙아동보호전문기관 토크콘서트에 참석한 김효원 교수(왼쪽에서 세 번째).

재능이 부족하다고 느꼈을 때는 문학평론가가 되고 싶었다. 고등학교 때 문학 선생님은 나중에 평론가가 되신 분이었는데, 최인훈의 <웃음소리>라는 소설에 대해서 비평을 써오라고 하신 적이 있었다. 그런데 <웃음소리>가 나에게서는 무척 어렵게 느껴졌고, 그때 글을 쓰는 것은 나의 길이 아닌가 보다 하고 마음을 접었던 것 같다.

그 무렵에 고종석의 소설 <제망매>에 나오는 한 의대생의 말을 읽었다. “내겐 그런 게 그리 사소하게 보이지 않아, 오빠. 내 주위에 있는 사람들, 내가 우연히 인연이 닿아 만나게 된 사람들의 조그만 행복이 내겐 중요해. (...) 사실 의과대학엘 들어오겠다고 마음먹었을 때, 내가 생각했던 것도 그런 소박한 선의에 대한 것이었어. 주위에 있는 사람들의 아픔을 조금이라도 덜어줄 수 있지 않을까 하는 기대 말이야.”

의사는 세상을 바꾸는 큰일을 하는 사람은 아니지만, 주변 사람들의 삶에 조그맣고 소소한 행복과 위로를 줄 수 있는 사람이라는 말이, 의대에 갈까 망설이고 있던 시절 마음을 굳히는 계기가 되었다. 그리고 나는 의대생이 되고, 의사가 되고, 정신건강의학과 의사, 그 중에서도 아이들과 가족을 치료하는 정신건강의학과 의사가 되었다.

작가와 정신건강의학과 의사의 일은 사람의 마음을 들여다보고 연구하는 것이라는 점에서 비슷하다. 정신건강의학과 의사는 진료실에서 내 앞에 있는 사람의 마음에서 일어나는 일을 들여다보고, 자신의 마음속 생각과 감정을 스스로 잘 이해할 수 있도록 돕는 사람이다. 그렇다면 작가는 누군가의 이야기를 글에 담아서 많은 사람들에게 전달하고, 그를 통해서 사람들이 자신의 마음속을 들여다보고 이해하고 그러면서 위로받고 살아갈 힘을 얻도록 도와주는 사람이 아닐까? 진료실에서든, 책을 통해서든 내가 하고 있는 일들이 어렵고 지친 부모들에게 작은 위로와 응원이 되기를 소망해본다. 글 김효원 서울아산병원 정신건강의학과



김효원 교수가 집필한  
『엄마의 마음이 자라는 시간』