

괜찮아, 엄마도 아프니까

피지오 아카데미

CONTENTS

- **프롤로그**

- **Part 1. 마음의 지도 그리기**

- Chapter 1. 당신의 마음에 먼저 안부를 물습니다
- Chapter 2. 진단 그 이후 – 애도와 수용의 과정

- **Part 2. 마음의 짐 내려놓기**

- Chapter 3. 비교의 늪에서 벗어나기
- Chapter 4. 죄책감이라는 무거운 짐 내려놓기

- **Part 3. 마음의 균육 키우기**

- Chapter 5. 지치지 않는 양육을 위한 감정 관리법
- Chapter 6. 나만의 지지 체계 만들기

- **Part 4. 함께 피어나기**

- Chapter 7. 아이와 함께 성장하는 나

- **에필로그**

- **부록**

- 부록 A. 감정 일기 템플릿
- 부록 B. 셀프 체크리스트 모음
- 부록 C. 추천 도서·기관·커뮤니티
- 부록 D. 참고 문헌

발달지연 아동 부모를 위한 내면 치유 가이드

아이를 고치는 책이 아닙니다. 당신을 돌보는 책입니다.

저자: 피지오 아카데미

프롤로그

이 책을 펼친 당신에게

당신은 지금 어떤 마음으로 이 책을 펼치셨나요?

혹시 오늘도 치료실과 집을 오가느라 지치셨나요? 아이의 느린 발달에 마음이 무거우셨나요? 아니면 누군가의 한마디에 울컥했던 밤이었나요?

어떤 이유에서든, 이 책을 선택해 주셔서 감사합니다.

먼저, 한 가지 말씀드릴게요

이 책은 아이를 고치는 책이 아닙니다.

서점에 가면 발달지연 아동을 위한 책은 많습니다. 감각통합 훈련, 언어 자극법, ABA 치료 가이드… 모두 중요한 책들입니다.

하지만 정작 **부모인 당신을 위한 책은 찾기 어렵습니다.**

매일 아이를 위해 뛰어다니면서도 자신의 마음은 돌볼 틈이 없었던 당신. 이 책은 바로 그 **당신을 돌보는 책입니다.**

피지오 아카데미는 이런 이야기를 많이 들었습니다

“치료는 열심히 다니는데, 정작 제 마음이 무너져요.”

“남편은 왜 이렇게 무심한 건지 모르겠어요.”

“다른 엄마들은 다 잘하는 것 같은데, 저만 이런 것 같아요.”

이 이야기들 속에서 하나의 공통점을 발견했습니다. **아이의 치료만큼 부모의 마음도 돌봄이 필요하다는 것.** 비행기에서 산소마스크를 쓸 때를 떠올려 보세요. 항상 **자신이 먼저 쓰고**, 그다음에 아이에게 씌워 줍니다. 양육도 마찬가지입니다.

당신이 먼저 괜찮아야, 아이도 괜찮아집니다.

이 책은 어떻게 활용하세요

방법 1. 처음부터 순서대로 읽기 Part 1부터 Part 4까지 차례대로 읽으면 감정 인식 → 감정 조절 → 관계 회복 → 성장의 흐름을 따라갈 수 있습니다. 가장 추천하는 방법입니다.

방법 2. 필요한 챕터만 골라 읽기 지금 가장 힘든 부분이 있다면 해당 챕터를 먼저 펼치세요. 각 챕터는 독립적으로 읽어도 충분히 의미가 있습니다.

- 감정이 복잡할 때 → Chapter 1, 3
- 진단 이후 마음이 힘들 때 → Chapter 2
- 몸과 마음이 지칠 때 → Chapter 4
- 배우자와 갈등이 있을 때 → Chapter 5
- 주변 시선이 힘들 때 → Chapter 6
- 앞으로가 막막할 때 → Chapter 7

방법 3. 워크시트 중심으로 활용하기 각 챕터 끝의 셀프 체크와 부록의 워크시트를 활용하세요. 읽는 것만으로도 좋지만, 직접 쓰면 효과가 두 배입니다. 출력해서 쓰셔도 되고, 노트에 옮겨 적으셔도 됩니다.

읽기 전에 기억해 주세요

알아두세요

이 책에서는 “극복”이나 “완치”라는 표현을 쓰지 않습니다. 발달지연은 극복해야 할 문제가 아니라, 아이가 자기만의 속도로 자라는 과정입니다.

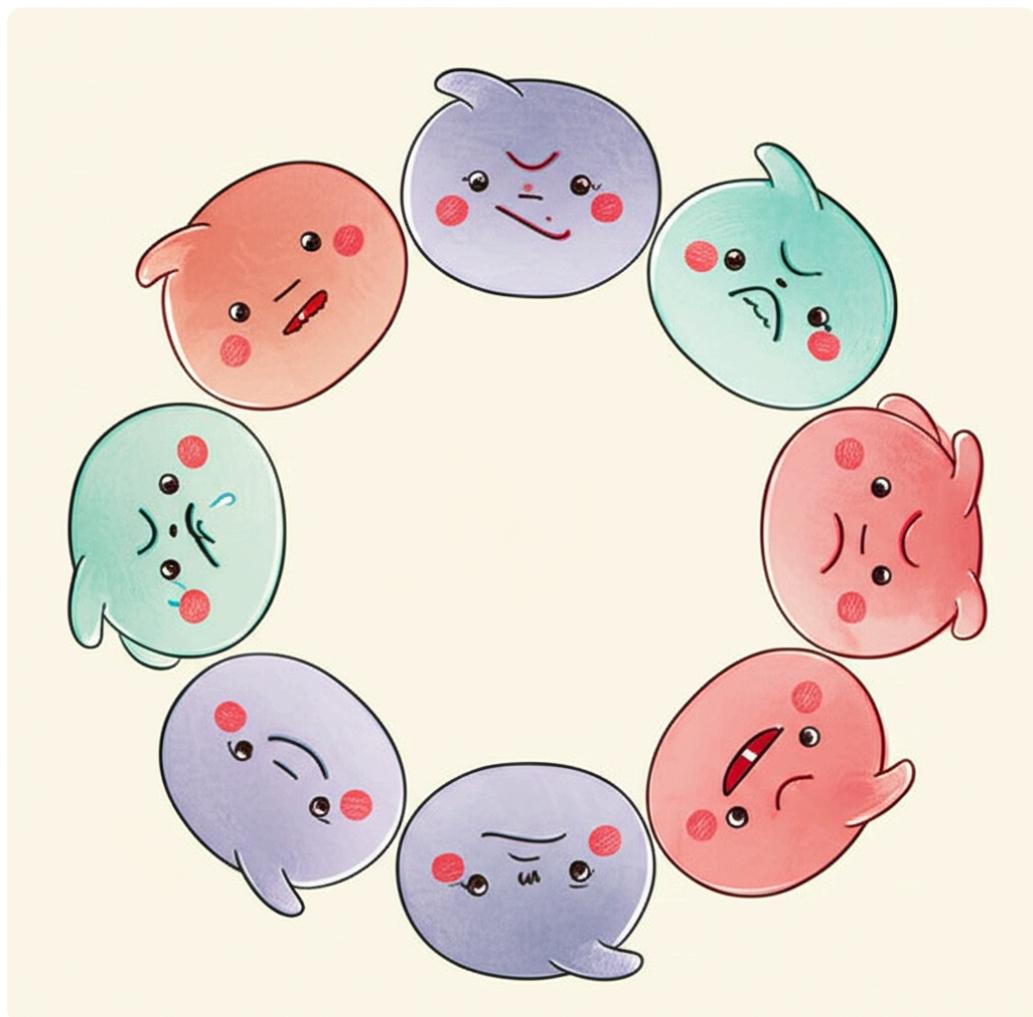
또한 “엄마”라는 표현이 제목에 들어가 있지만, 이 책은 아빠, 조부모, 모든 양육자를 위한 책입니다. 편의상 “부모”로 통일하되, 당신이 누구든 환영합니다.

자, 이제 시작해 볼까요?

첫 번째 장에서는 당신의 마음에 안부를 묻겠습니다. 오래 미뤄두었던 그 질문을 꺼내 보려 합니다.

“요즘 당신은, 괜찮으세요?”

Part 1. 마음의 지도 그리기



Part 1 일러스트

Chapter 1. 당신의 마음에 먼저 안부를 물습니다

핵심 메시지: “이런 감정을 느끼는 당신은 정상입니다”

▶ 공감 에피소드

아침 7시. 알람보다 먼저 눈이 떠집니다.

오늘 일정이 머릿속을 빠르게 스쳐 갑니다. 9시 언어치료, 11시 작업치료. 점심은 치료실 근처 편의점에서 해결해야겠다. 오후 2시에 어린이집 상담, 4시에 감각통합치료.

아이 옷을 갈아입히다가 아이가 울음을 터뜨립니다. 양말 감촉이 싫은 모양입니다. “괜찮아, 괜찮아.” 아이를 달래면서 생각합니다.

‘나는 괜찮은 걸까?’

치료실 대기실에서 다른 아이가 “엄마!”라고 부릅니다. 그 한마디에 가슴이 콕 찔립니다. 우리 아이도 언젠간 저렇게 부를 수 있을까.

저녁, 아이를 재우고 소파에 앉습니다. 핸드폰을 열면 또래 아이의 영상이 떠오릅니다. 또래는 문장으로 말하고, 숟가락을 혼자 칩니다.

핸드폰을 끄고 천장을 바라봅니다. 눈물이 흐릅니다. 이유를 잘 모르겠습니다. 그냥, 눈물이 나옵니다.

혹시 이 이야기가 낯설지 않으신가요?

세부 상황은 다를 수 있습니다. 하지만 그 **마음의 무게**는 비슷할 겁니다.

발달지연 아동의 부모로 산다는 것. 그것은 남들에게 쉽게 설명할 수 없는 감정의 연속입니다.

이 챕터에서는 그 감정들을 하나씩 꺼내 보겠습니다. 꺼내놓는 것만으로도 마음이 조금 가벼워질 수 있습니다.

부모가 흔히 겪는 7가지 감정

발달지연 아동을 양육하면서 부모가 겪는 감정은 다양합니다. 여기 소개하는 7가지는 가장 흔하게 나타나는 감정들입니다. 어쩌면 전부 겪고 계실 수도 있습니다.

그 모든 감정은 자연스러운 것입니다.

1. 죄책감

“임신 중에 커피를 마셔서 그런 걸까?” “좀 더 일찍 발견했으면 달랐을까?”

부모는 원인을 자신에게서 찾으려 합니다. 내가 뭘 잘못했기 때문이라고 생각합니다.

하지만 대부분의 발달지연은 특정한 원인 하나로 설명되지 않습니다. 당신 탓이 아닙니다. **정말로, 당신 탓이 아닙니다.**

2. 고립감

“친구들 모임에 가면 할 말이 없어요.” “아이가 어린이집에서 문제를 일으킬까 봐 외출이 두려워요.”

발달지연 아동의 부모는 사회적으로 고립되기 쉽습니다. 또래 부모와 대화가 어렵고, 외출이 부담스럽습니다. 점점 세상이 좁아지는 느낌이 듭니다.

당신만 그런 것이 아닙니다. **많은 부모가 같은 외로움을 느끼고 있습니다.**

3. 슬픔

“돌잔치 때 찍은 사진을 보면 울컥해요.” “다른 아이들이 뛰어노는 걸 보면 마음이 아파요.”

이 슬픔은 아이를 사랑하지 않아서가 아닙니다. **기대했던 양육의 모습과 현실 사이의 거리에서** 오는 슬픔입니다. 이 감정은 Chapter 2에서 더 자세히 다루겠습니다.

4. 분노

“왜 하필 우리 아이인 거야?” “의사가 ‘좀 더 지켜보자’고만 해서 화가 났어요.”

분노는 때로 세상을 향하고, 때로 배우자를 향하고, 때로 자기 자신을 향합니다. 분노 자체는 나쁜 감정이 아닙니다. 중요한 것은 그 분노를 어떻게 다루느냐입니다.

5. 불안

“이 아이가 학교에 갈 수 있을까?” “내가 늙으면 이 아이는 누가 돌보지?”

부모의 불안은 현재에 머물지 않습니다. 5년 후, 10년 후, 30년 후까지 달려갑니다. 아직 오지 않은 미래가 무겁게 짓누릅니다.

지금 이 순간에 집중하는 연습이 필요합니다. 그 방법은 Chapter 3에서 함께 배워 보겠습니다.

6. 수치심

“마트에서 아이가 바닥에 누워 울 때, 사람들 시선이….” “시어머니가 ‘키우기를 어떻게 했길래’라고 하셨어요.”

수치심은 가장 깊은 곳에 숨어 있는 감정입니다. 남들의 시선, 가족의 말 한마디가 비수가 됩니다. 하지만 기억하세요.

수치심을 느끼게 만든 건 당신이 아니라, 편견입니다.

7. 무력감

“열심히 치료받는데 왜 나아지지 않는 거지?” “내가 이렇게까지 해도 안 되는 건가.”

최선을 다하는데 변화가 더딜 때. 부모는 깊은 무력감에 빠집니다. 하지만 **변화는 눈에 보이지 않는 곳에서도 일어나고 있습니다.** 아이의 성장은 계단식입니다. 평평한 구간이 있어야 다음 계단을 오를 수 있습니다.

“나만 이런 건 아닐까?”

혹시 이렇게 생각하신 적 있나요? “다른 부모들은 잘 견디는 것 같은데, 나만 유난인 걸까?”

아닙니다. 당신만 겪는 일이 아닙니다.

연구 결과가 이를 분명하게 보여줍니다.

발달지연 아동 부모의 정신건강 관련 통계:

- 발달장애 아동 부모의 **약 40~50%**가 임상적 수준의 우울 증상을 보고합니다. 일반 부모의 약 2~3배 높은 수치입니다. (*Singer, 2006; Bailey et al., 2007*)
- 발달지연 아동 양육자의 **약 35~45%**가 높은 수준의 양육 스트레스를 경험합니다. (*Estes et al., 2009; Hayes & Watson, 2013*)
- 발달장애 아동 어머니의 **약 70%**가 신체적 건강 문제(만성피로, 두통, 소화장애 등)를 동반합니다. (*Miodrag & Hodapp, 2010*)
- 양육 스트레스로 인한 부부 갈등 경험: **약 60~70%** (*Hartley et al., 2010*)

이 숫자들이 말하는 것은 하나입니다.

당신이 느끼는 감정은 비정상이 아닙니다. 오히려 이 상황에서 당연한 반응입니다.

힘든 감정을 느끼는 것은 당신이 약해서가 아닙니다. **그만큼 열심히 양육하고 있다는 증거입니다.**

감정에 이름 붙이기의 힘

여기서 한 가지 흥미로운 연구를 소개합니다.

UCLA의 매튜 리버만(Matthew Lieberman) 교수 연구팀은 감정에 이름을 붙이는 것만으로도 뇌의 변화가 일어난다는 사실을 발견했습니다.

이것을 ‘**감정 명명하기(Affect Labeling)**’라고 합니다.

원리는 이렇습니다:

불안하거나 화가 날 때, 뇌의 **편도체(감정 중추)**가 활성화됩니다. 이때 “아, 내가 지금 불안하구나”라고 말로 표현하면, 뇌의 **전전두엽(이성 중추)**이 활성화되면서 편도체의 활동이 줄어듭니다.

쉽게 말하면 이렇습니다.

알아두세요

감정에 이름을 붙이는 것 = 감정의 볼륨을 낮추는 것

“힘들다”라고 막연하게 느끼는 것보다 “지금 나는 **죄책감**을 느끼고 있구나”라고 구체적으로 인식하면 그 감정의 강도가 줄어듭니다.

연구에 따르면, 감정 명명만으로 부정적 감정의 강도가 **약 30~50%** 감소하는 효과가 나타났습니다. (*Lieberman et al., 2007; Torre & Lieberman, 2018*)

감정에 이름 붙이기, 3단계로 시작해 보세요:

1단계: 멈추기 지금 느끼는 감정을 알아차리세요. 몸의 신호에 주목합니다. 가슴이 답답한가요? 어깨가 뻣뻣한가요? 눈물이 나려고 하나요?

2단계: 이름 붙이기 그 감정에 가장 가까운 이름을 찾아 보세요. “지금 나는 _____을/를 느끼고 있구나.” 정확하지 않아도 괜찮습니다. 가까운 것이면 됩니다.

3단계: 인정하기 “이 감정을 느끼는 것은 자연스러운 거야.” 자신에게 한 마디 건네 주세요. 판단하지 말고, 그냥 인정해 주는 것만으로 충분합니다.

이 3단계가 바로 **마음 치유의 시작점입니다.**

아직은 어색할 수 있습니다. 그동안 자신의 감정을 돌볼 여유가 없었을 테니까요. 하지만 이 작은 연습이 쌓이면, 감정의 파도에 훨쓸리지 않는 힘이 생깁니다.

⌚ 셀프 체크: 지난 한 주, 나는 이런 감정을 느꼈다

아래 감정 중에서 지난 한 주 동안 느낀 것에 체크해 보세요. 여러 개를 체크해도 괜찮습니다. 솔직하게 표시해 주세요.

- 죄책감** — “내 탓인 것 같다”는 느낌
- 고립감** — “나 혼자인 것 같다”는 느낌
- 슬픔** — 이유 없이 눈물이 나거나 마음이 무거운 느낌
- 분노** — 상황이나 누군가에게 화가 나는 느낌
- 불안** — 미래가 걱정되고 마음이 조급한 느낌
- 수치심** — 남들의 시선이 신경 쓰이고 위축되는 느낌
- 무력감** — “아무리 해도 안 된다”는 느낌
- 감사함** — 작은 것에도 고마운 느낌
- 희망** — “잘 될 거야”라는 작은 기대
- 사랑** — 아이를 향한 깊은 사랑

체크한 감정을 바라보며 자신에게 말해 주세요:

“*이 감정을 느끼는 나는, 정상이야.*”

💡 마지막 세 가지(감사함, 희망, 사랑)도 함께 넣었습니다. 힘든 감정 속에서도 당신 안에는 이런 감정이 분명 있습니다. 그것을 잊지 마세요.

Chapter 1 핵심 포인트

- 부정적 감정은 자연스러운 반응이다** 죄책감, 고립감, 슬픔, 분노, 불안, 수치심, 무력감… 이 모든 감정은 발달지연 아동 부모라면 누구나 겪는 보편적인 감정입니다. 느끼는 것 자체를 부끄러워하지 마세요.
- 감정을 인식하는 것만으로도 치유가 시작된다** “감정 명명하기(Affect Labeling)”는 과학적으로 입증된 방법입니다. “지금 나는 _____을 느끼고 있구나”라고 말하는 것만으로 감정의 강도가 줄어듭니다. 오늘부터 연습해 보세요.
- 당신만 겪는 일이 아니다** 발달지연 아동 부모의 약 40~50%가 우울 증상을, 약 35~45%가 높은 양육 스트레스를 경험합니다. 당신은 혼자가 아닙니다. 같은 길을 걷는 부모가 많습니다.

Chapter 2. 진단 그 이후 – 애도와 수용의 과정

핵심 메시지: “기대했던 양육과 현실 사이에서 흔들리는 건 당연합니다”

▶ 공감 에피소드

그날을 기억합니다.

병원 복도의 형광등이 유난히 밝았습니다. 의사의 입에서 나온 단어들이 귀에 들어왔다가 머릿속에서 뒤엉켰습니다.

“발달지연… 추가 검사가 필요합니다… 치료를 시작해야…”

고개를 끄덕이면서도 마음속으로는 생각했습니다. ‘우리 아이는 아닐 거야. 좀 늦된 것뿐이야.’

집에 오는 길, 아이는 카시트에서 잠들어 있었습니다. 백미러로 아이의 얼굴을 봤습니다. 세상에서 가장 평화로운 얼굴.

주차장에 차를 세우고 한참을 울었습니다. 아이가 깨지 않도록, 소리 없이.

그날 이후, 세상이 달라 보이기 시작했습니다. 전에는 보이지 않던 것들이 눈에 들어왔습니다. 놀이터에서 뛰어노는 아이들, 유치원 앞에서 재잘거리는 아이들.

‘우리 아이도 저렇게 될 수 있을까?’

그 질문이 머릿속을 떠나지 않았습니다.

진단을 받은 날. 혹은 “발달이 좀 느린 것 같다”는 말을 처음 들은 날.

그날은 많은 부모에게 삶의 전환점입니다.

세상이 ‘진단 이전’과 ‘진단 이후’로 나뉘는 순간. 오늘은 그 ‘이후’의 마음을 이야기해 보겠습니다.

기대했던 아이 vs 현실의 아이

아이가 태어나기 전부터 부모는 상상합니다.

첫 걸음마를 떼는 모습. “엄마”, “아빠”라고 부르는 목소리. 유치원 입학식에서 손 흔드는 장면. 운동회에서 달리는 모습.

이것은 모든 부모가 자연스럽게 품는 **양육 서사(narrative)**입니다.

발달지연 진단은 이 서사를 훈듭니다. 기대했던 타임라인이 무너지고, 익숙했던 미래 그림이 흐려집니다.

이때 부모가 느끼는 것은 **상실감**입니다.

💡 알아두세요

여기서 말하는 상실은 “아이를 잃었다”는 뜻이 아닙니다. **기대했던 양육의 모습을 잃었다는 뜻입니다.**

사랑하는 아이는 바로 눈앞에 있습니다. 달라진 것은 아이가 아니라, **미래에 대한 기대입니다.**

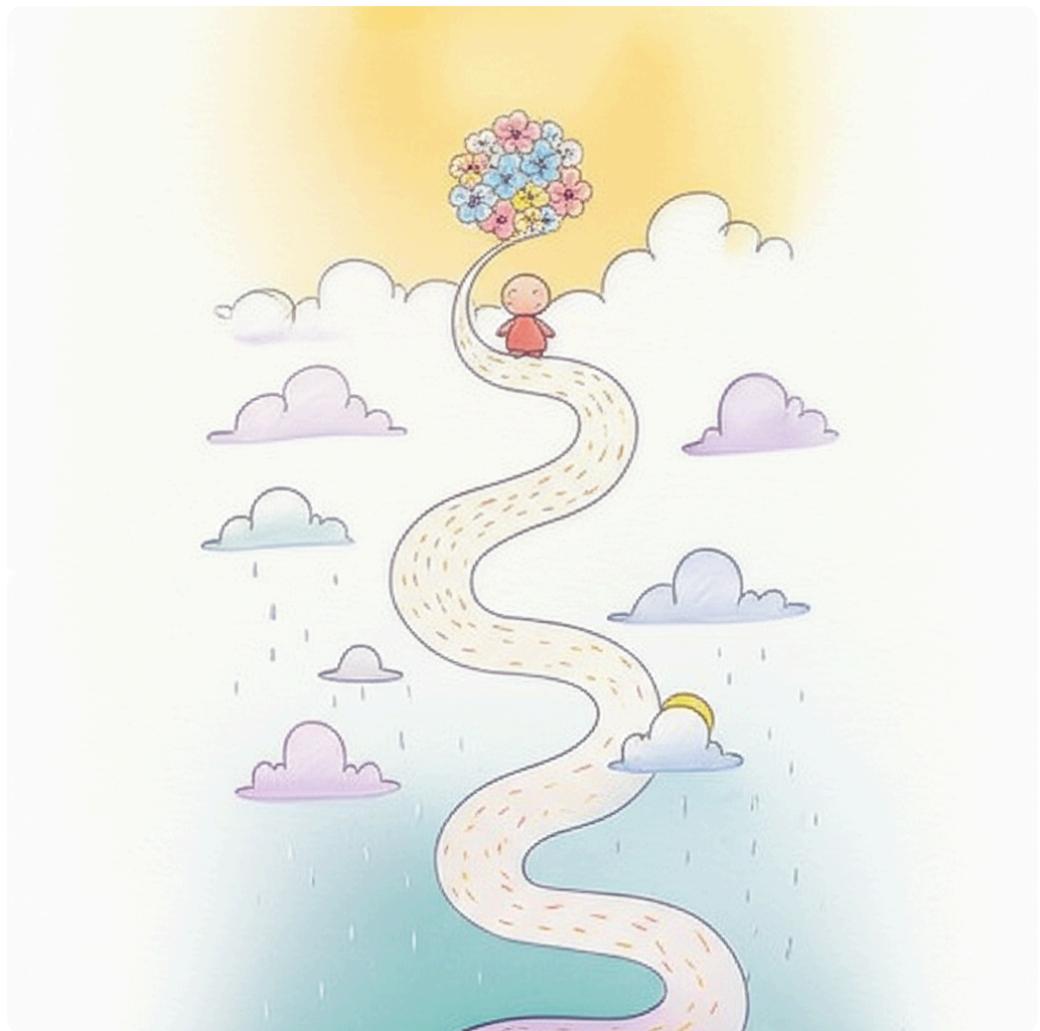
이 상실감을 느끼는 것이 아이를 사랑하지 않는다는 뜻이 절대 아닙니다. 오히려 **아이를 깊이 사랑하기 때문에** 느끼는 감정입니다.

부모 버전 애도의 5단계

심리학자 엘리자베스 쿠블러-로스(Elisabeth Kübler-Ross)는 상실을 겪는 사람이 거치는 다섯 단계를 제시했습니다.

원래는 죽음과 임종에 관한 이론이지만, 발달지연 아동 부모의 심리 과정에도 놀라울 만큼 잘 들어맞습니다.

각 단계를 **발달지연 아동 부모의 상황**에 맞게 풀어 보겠습니다.



애도의 5단계 인포그래픽

1단계: 부정 (Denial)

“아닐 거야. 좀 늦된 것뿐이야.”

진단을 받았지만 받아들이지 않는 단계입니다. “의사가 틀렸을 수도 있어.” “다른 병원에 가면 다를 수도 있어.” “아인슈타인도 말이 늦었다.”

부정은 마음의 **완충 장치**입니다. 충격을 한꺼번에 받아들이지 않도록 마음이 스스로를 보호하는 것입니다.

이 단계에서 부모는: - 여러 병원을 돌며 다른 진단을 기대합니다 - 인터넷에서 “발달지연 자연회복” 사례를 찾습니다 - 주변에 진단 사실을 알리지 않습니다

2단계: 분노 (Anger)

“왜 하필 우리 아이야? 대체 누구 탓이야?”

현실이 조금씩 스며들면서 분노가 찾아옵니다.

분노의 방향은 다양합니다: - **세상을 향한 분노**: “왜 하필 우리 가족에게?” - **의료진을 향한 분노**: “왜 더 빨리 알려주지 않았어?” - **배우자를 향한 분노**: “왜 당신은 무심하게 구는 거야?” - **자신을 향한 분노**: “내가 뭘 잘못한 거지?”

이 단계에서 부모는: - 사소한 일에도 쉽게 화가 납니다 - 배우자와 잣은 다툼을 합니다 - “불공평하다”는 생각에 사로잡힙니다

3단계: 타협 (Bargaining)

“이것만 하면 나아지지 않을까?”

부모는 무언가와 거래하려 합니다. “이 치료를 받으면 좋아질 거야.” “하루에 3시간씩 자극하면 따라잡을 수 있을 거야.” “내가 더 노력하면...”

이 단계에서 부모는 치료에 모든 에너지를 쓸습니다. 치료 스케줄이 빽빽해지고, 검증되지 않은 방법에도 손을 뻗습니다.

이 단계에서 부모는: - 치료와 교육에 과도하게 몰두합니다 - “이번에야말로”라는 기대를 반복합니다 - 자신의 건강과 생활을 뒷전으로 밀어둡니다

💡 알아두세요

적극적인 치료는 물론 중요합니다. 하지만 “이것만 하면 정상이 될 거야”라는 조건부 기대는 부모와 아이 모두를 지치게 합니다.

치료의 목표는 “정상 아이 만들기”가 아니라 “아이가 자기 잠재력을 최대한 발휘하도록 돋기”입니다. 이 차이가 타협 단계를 건강하게 지나는 열쇠입니다.

4단계: 우울 (Depression)

“아무리 해도 변하지 않는 것 같아.”

타협 단계에서 기대한 만큼의 변화가 보이지 않을 때. 깊은 슬픔과 무기력이 찾아옵니다.

“나는 좋은 부모가 아닌 것 같아.” “이렇게 사는 게 무슨 의미가 있지?” “앞으로가 너무 막막해.”

이 단계는 가장 힘들지만, 동시에 **진정한 수용으로 가는 관문**이기도 합니다.

이 단계에서 부모는: - 의욕이 떨어지고 무기력합니다 - 사회적 활동을 피합니다 - 수면, 식욕에 변화가 생깁니다 - 눈물이 자주 납니다

💡 알아두세요

이 단계에서의 우울이 2주 이상 지속되고, 일상생활이 어려울 정도라면 **반드시 전문가의 도움을 받으세요.**

부모의 우울은 아이의 발달에도 영향을 미칩니다. 전문 상담을 받는 것은 나약함이 아니라, **가장 용감한 양육 행위입니다.**

5단계: 수용 (Acceptance)

“이 아이가 자기만의 속도로 자라고 있구나.”

수용은 체념이 아닙니다. “포기”와 “수용”은 전혀 다릅니다.

수용은 이런 것입니다: - 아이의 현재 모습을 **있는 그대로** 바라보는 것 - 또래와 비교하는 대신 **아이 자신의 어제와 오늘**을 비교하는 것 - 완벽한 미래 대신 **오늘 하루의 작은 성장**에 주목하는 것 - “왜 우리 아이가?”라는 질문 대신 “**우리 아이에게 지금 필요한 것은?**”이라고 묻는 것

이 단계에서 부모는: - 아이의 작은 변화에 기뻐합니다 - 현실적인 기대를 세울 수 있게 됩니다 - 다른 발달지연 아동 부모와 연대할 수 있게 됩니다 - 자신의 감정을 편안하게 인정합니다

“수용은 포기가 아닙니다”

이 부분이 정말 중요합니다.

많은 부모가 수용을 두려워합니다. “현실을 받아들이면 더 이상 노력하지 않게 되는 거 아냐?” “포기하는 것과 뭐가 다르지?”

전혀 다릅니다.

	포기	수용
아이를 바라보는 시선	“이 아이는 안 될 거야”	“이 아이에게 맞는 길이 있어”
치료에 대한 태도	치료를 중단함	현실적 목표로 치료를 지속함
감정 상태	무관심, 냉담	평온함, 때로 슬프지만 괜찮음
미래 계획	계획을 세우지 않음	아이에게 맞는 계획을 세움
자기 자신	자신도 포기함	자신도 돌봄

수용은 “더 이상 아무것도 하지 않겠다”가 아닙니다. 수용은 “있는 그대로의 출발선에서 시작하겠다”입니다.

비유하면 이렇습니다.

등산을 계획했는데, 출발점이 생각했던 곳이 아니었습니다. 포기는 “그럼 안 가”이고, 수용은 “여기서부터 올라가면 되지”입니다.

정상까지의 길이 다를 수 있고, 속도가 다를 수 있고, 경치가 다를 수 있습니다. 하지만 그 길 위에서 보는 풍경도 아름답습니다.

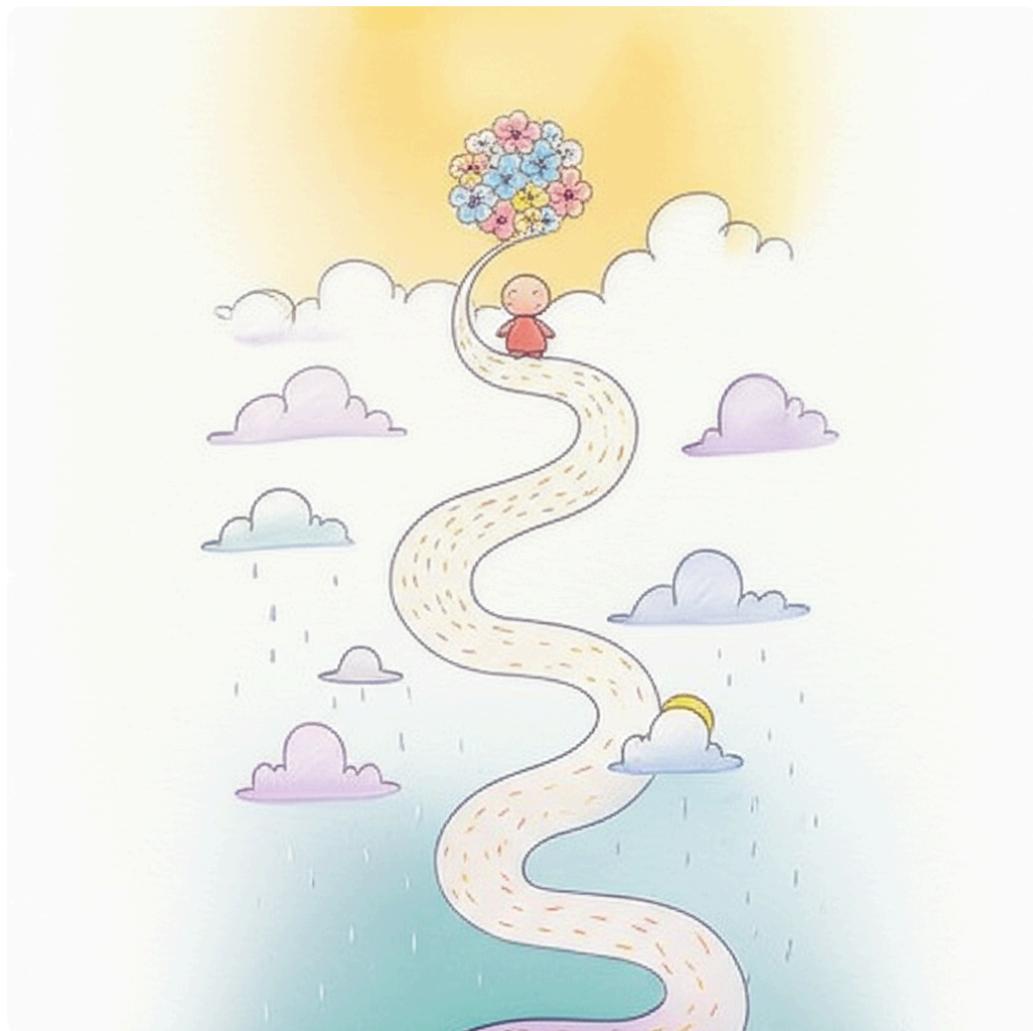
수용은 직선이 아니라 나선형

한 가지 더 꼭 알아야 할 것이 있습니다.

수용의 과정은 일직선이 아닙니다.

“이제 받아들였어.”라고 생각했는데, 아이 또래 모임에 가면 다시 슬픔이 올라오고. 초등학교 입학 시즌이 되면 다시 불안이 찾아오고. 명절에 친척의 한마디에 다시 분노가 치밀어 오릅니다.

이것은 퇴보가 아닙니다.



수용의 나선형 과정

수용의 과정을 **나선형 계단**이라고 생각해 보세요.

같은 감정이 다시 찾아오지만, 전에 서 있던 자리보다 한 바퀴 위에 서 있습니다.

처음 느꼈던 부정보다 지금의 부정이 가볍고, 처음 느꼈던 분노보다 지금의 분노가 짧습니다.

다시 흔들려도 괜찮습니다. 다시 흔들린다고 해서 처음으로 돌아가는 것이 아닙니다. 한 바퀴 위에서 다시 시작하는 것일 뿐입니다.

알아두세요

발달지연 아동의 부모는 아이의 생애 주기마다 이 나선형 과정을 다시 경험할 수 있습니다.

- **영유아기:** 첫 진단의 충격
- **학령기:** 일반 학교 vs 특수 학교 결정
- **사춘기:** 또래 관계, 2차 성징 대응
- **성인기:** 자립, 돌봄 계획

각 시기마다 새로운 도전이 찾아오고, 감정의 나선이 다시 돌기 시작합니다. 하지만 **이전 경험이 축적되어 있으므로** 매번 조금씩 더 단단해집니다.

셀프 체크: 지금 나는 어느 단계에 있을까?

아래 각 단계의 설명을 읽고, 지금 자신에게 가장 가까운 것에 체크해 보세요. 여러 개에 해당할 수도 있습니다. 그것도 완전히 정상입니다.

- 부정 단계** “아직 받아들이기 어렵다. 다른 진단이 나올 수도 있다고 생각한다.”
- 분노 단계** “화가 많이 난다. 불공평하다는 생각이 자주 듦다.”
- 타협 단계** “이것만 하면, 이 치료만 받으면 좋아질 거라고 기대하고 있다.”
- 우울 단계** “지치고 무기력하다. 앞이 보이지 않는다.”
- 수용 단계** “아이의 현재를 있는 그대로 바라볼 수 있다. 오늘에 집중한다.”

어느 단계에 있든, 기억하세요:

그 자리에 있는 당신은 충분히 잘하고 있습니다.

앞으로 가야 한다는 조바심을 내려놓으세요. 마음에도 자기만의 속도가 있습니다. 아이가 자기 속도로 자라듯, 당신의 마음도 자기 속도로 치유됩니다.

Chapter 2 핵심 포인트

- 상실감을 느끼는 것은 아이를 사랑하지 않는 게 아니다** 기대했던 양육의 모습이 달라졌을 때 느끼는 상실감은 자연스러운 감정 반응입니다. 오히려 아이를 깊이 사랑하기 때문에 느끼는 것입니다.
- 수용은 일직선이 아니라 나선형이다** 한 번 수용했다고 끝나지 않습니다. 아이의 생애 주기마다, 삶의 사건마다 감정의 파도가 다시 올 수 있습니다. 하지만 매번 조금씩 더 높은 곳에서 시작합니다.
- 어느 단계에 있든 그 자체로 괜찮다** 부정도, 분노도, 우울도 모두 과정의 일부입니다. 지금 당신이 서 있는 그 자리가 바로 치유가 일어나는 자리입니다.

Part 1 핵심 정리

Part 1 핵심 정리: 마음의 지도 그리기

핵심 1. 당신의 감정은 정상입니다

죄책감, 고립감, 슬픔, 분노, 불안, 수치심, 무력감. 이 모든 감정은 발달지연 아동을 양육하는 부모라면 누구나 겪는 보편적인 감정입니다. 연구에 따르면, 부모의 40~50%가 우울 증상을 경험합니다. 당신만 유난한 것이 아닙니다.

핵심 2. 감정에 이름을 붙이면 치유가 시작됩니다

“힘들다”고 막연히 느끼기보다 “지금 나는 죄책감을 느끼고 있구나”라고 구체적으로 인식하면 감정의 강도가 30~50% 줄어듭니다. **멈추기 → 이름 붙이기 → 인정하기**. 이 세 단계가 치유의 출발점입니다.

핵심 3. 상실감은 사랑의 다른 이름입니다

기대했던 양육의 모습이 달라졌을 때 느끼는 상실감. 그것은 아이를 사랑하지 않아서가 아니라, 깊이 사랑하기 때문에 느끼는 감정입니다. 이 감정을 부끄러워하지 마세요.

핵심 4. 수용은 포기가 아니라 새로운 출발입니다

수용은 “더 이상 노력하지 않겠다”가 아닙니다. “지금 이 자리에서 시작하겠다”입니다. 출발점이 달라졌을 뿐, 길 위의 풍경은 충분히 아름답습니다.

핵심 5. 마음에도 자기만의 속도가 있습니다

수용의 과정은 나선형입니다. 다시 흔들려도 처음으로 돌아간 것이 아닙니다. 아이가 자기 속도로 자라듯, 당신의 마음도 자기 속도로 치유됩니다.

Part 1을 마치며

Part 1에서 우리는 마음의 지도를 그려 보았습니다.

내 안에 어떤 감정이 있는지 살펴보았고, 진단 이후의 마음이 어떤 여정을 거치는지 알아보았습니다.

이것만으로도 큰 첫걸음입니다. 자신의 마음을 들여다보는 것. 그것이 치유의 시작이니까요.

Part 2에서는 이 감정들을 **실제로 다루는 기술**을 배워 보겠습니다. 당장 오늘부터 쓸 수 있는, 구체적이고 실용적인 방법들입니다.

잠시 쉬어가도 좋습니다. 따뜻한 차 한 잔 마시고 오세요. 이 책은 도망가지 않습니다.

당신은 이미 충분히 잘하고 있습니다.

Part 2. 마음의 짐 내려놓기



Part 2 일러스트

Chapter 3. 비교의 높에서 벗어나기

핵심 메시지: “비교는 자연스럽지만, 거기 머물 필요는 없습니다”

▶ 공감 에피소드

밤 11시. 아이를 겨우 재웠습니다.

소파에 누워 핸드폰을 켭니다. 오늘 하루의 유일한 쉬는 시간. 아무 생각 없이 인스타그램을 스크롤합니다.

그때, 한 영상이 눈에 들어옵니다. 같은 나이 아이가 긴 문장으로 말하고 있습니다. “엄마, 나 오늘 유치원에서 친구랑 블록으로 성 만들었어!”

댓글에는 “너무 귀여워요!” “말을 잘하네요!”가 줄줄이.

핸드폰을 쥔 손이 떨립니다. 우리 아이는 아직 두 단어를 겨우 이어 붙입니다. “엄마… 둘…”

영상을 끄지 못합니다. 또 다른 영상. 또 다른 아이. 숟가락을 혼자 쥐고, 신발을 혼자 신고, “사랑해”라고 또박또박 말합니다.

핸드폰을 꺼도 잔상이 남습니다. 천장을 보면서 생각합니다.

‘나는 뭘 잘못한 걸까.’ ‘우리 아이는 왜…’

눈물이 베개를 적십니다. 내일도 치료실에 가야 하는데. 잠이 오지 않습니다.

이 장면이 낯설지 않으시다면, 당신은 **비교의 높**을 경험한 것입니다.

비교는 누구나 합니다. 하지만 발달지연 아동의 부모에게 비교는 단순한 비교가 아닙니다. **가슴에 칼을 꽂는 일입니다.**

이 챕터에서는 비교의 높에서 빠져나오는 법을 배워 보겠습니다. 빠져나올 수 있습니다. 정말로.

왜 우리는 비교할 수밖에 없는가

먼저, 한 가지 위로가 될 이야기를 하겠습니다.

비교는 당신의 잘못이 아닙니다. 비교는 인간의 뇌에 내장된 기능입니다.

심리학자 레온 페스팅거(Leon Festinger)는 이것을 ‘**사회적 비교 이론(Social Comparison Theory)**’이라고 불렀습니다.

쉽게 풀면 이렇습니다.

우리 뇌는 생존을 위해 끊임없이 주변과 자신을 비교합니다. “나는 안전한가?” “나는 뒤처지지 않았는가?” 수만 년 전 초원에서는 이 비교 본능이 생존에 도움이 됐습니다.

문제는, 지금 우리가 초원이 아니라 SNS 세상에 살고 있다는 것입니다.

SNS에는 비교 대상이 무한합니다. 게다가 사람들은 **가장 좋은 순간만 올립니다**. 아이가 떼쓰 10분은 올리지 않고, 웃는 10초만 올립니다.

💡 알아두세요

SNS에서 보는 다른 아이의 모습은 **편집된 하이라이트 영상입니다**. 그 아이의 부모도 당신처럼 힘든 순간이 있습니다. 당신이 보지 못하는 뒷면이 있습니다.

다른 사람의 하이라이트와 당신의 비하인드를 비교하면 당연히 당신이 부족해 보일 수밖에 없습니다.

비교가 만드는 3가지 독

비교는 본능이지만, 거기에 오래 머무르면 독이 됩니다. 그 독은 세 가지 방향으로 퍼집니다.

독 ①: 자기 비하

“다른 엄마들은 잘하는데 나만 못하는 것 같아.” “나는 부모 자격이 없는 건 아닐까.”

비교는 자기 자신을 깎아내립니다. 다른 부모는 다 잘하고, 나만 부족하다고 느끼게 합니다.

하지만 생각해 보세요. 당신은 매일 치료실을 다니고, 아이의 식단을챙기고, 밤에 잠들 때까지 아이 걱정을 합니다. 그것이 못하는 부모의 모습인가요?

독 ②: 아이에 대한 실망

“왜 우리 아이만 못하지?” “또래는 벌써 저것까지 하는데...”

비교는 아이를 바라보는 시선도 바꿉니다. 어제까지 기뻐했던 아이의 작은 성장이 갑자기 하찮아 보이기 시작합니다.

아이가 처음으로 숟가락을 쥐었을 때 그 기쁨. 비교 한 번이면 그 기쁨이 사라집니다. **비교는 기쁨을 훔치는 도둑입니다.**

독 ③: 관계 악화

“시어머니가 ’조카는 벌써 말한다’고 했을 때 폭발할 뻔했어요.” “친구 아이가 상 받았다는 소식에 축하 문자를 보내기 싫었어요.”

비교는 주변 사람과의 관계에도 균열을 만듭니다. 축하해야 할 자리에서 마음이 쓰라리고, 무심한 한마디에 오래 상처받습니다. 점점 사람들을 피하게 됩니다.

생각 바꾸기 4단계 – 인지 재구성 실습

좋은 소식이 있습니다.

비교 본능을 없앨 수는 없지만, **비교한 뒤의 생각은 바꿀 수 있습니다.**

이것을 심리학에서는 **인지 재구성(Cognitive Restructuring)**이라고 합니다. 어려운 말 같지만, 핵심은 간단합니다.

“자동으로 떠오르는 부정적 생각을, 의식적으로 다른 생각으로 바꾸는 것.”

4단계로 연습해 보겠습니다.

Step 1: 비교 생각 알아차리기

먼저, 비교 생각이 떠오르는 순간을 알아차려야 합니다.

비교 생각은 주로 이런 형태입니다: - “다른 아이는 ○○하는데, 우리 아이는…” - “다른 엄마는 ○○하는데, 나는…” - “우리 아이만 ○○을/를 못해” - “벌써 저 나이에 ○○을/를 하네”

이런 생각이 떠오르면, 잠깐 멈추세요. 그리고 마음속으로 이렇게 말합니다.

“아, 지금 비교하고 있구나.”

Chapter 1에서 배운 ’감정 명명하기’와 같은 원리입니다. 알아차리는 것만으로 자동 반응의 고리가 느슨해집니다.

Step 2: 그 생각이 사실인지 점검하기

비교 생각이 떠오르면, 이 질문들을 던져 보세요:

- “**이 생각이 100% 사실인가?**” “다른 아이는 다 잘한다”는 정말 사실일까요? 모든 아이가 다 잘하는 건 아닙니다.
 - “**내가 보지 못하는 부분이 있지 않을까?**” 그 아이에게도 어려운 영역이 있을 수 있습니다. 그 부모도 힘든 순간이 있을 수 있습니다.
 - “**이 생각이 나에게 도움이 되는가?**” 이 비교가 나를 더 나은 부모로 만들어 주나요? 아니면 그냥 마음을 아프게 하나요?
 - “**가장 친한 친구가 이런 생각을 한다면 뭐라고 말해줄까?**” 아마 이렇게 말할 겁니다. “야, 너 정말 잘하고 있어. 그렇게 비교하지 마.”
-

Step 3: 다른 관점으로 바라보기

같은 상황을 다른 각도에서 볼 수 있습니다. 이것을 리프레이밍(Reframing)이라고 합니다.

예시 1: - 비교 생각: “또래 아이는 문장으로 말하는데, 우리 아이는 단어도 힘들어.” - 리프레이밍: “우리 아이가 ’엄마’라고 했을 때의 그 감동. 그 한 단어의 무게는 다른 아이의 열 문장보다 크다.”

예시 2: - 비교 생각: “다른 엄마들은 여유롭게 카페에서 수다 떠는데, 나는 치료실 대기실에…” - 리프레이밍: “나는 아이를 위해 최선을 다하는 부모다. 치료실 대기실에 앉아 있는 것 자체가 사랑의 증거다.”

예시 3: - 비교 생각: “저 아이는 혼자 신발을 신는데, 우리 아이는 아직…” - 리프레이밍: “한 달 전에는 양말도 못 신었는데, 이제 양말은 신는다. 그 성장에 먼저 주목하자.”

예시 4: - 비교 생각: “같은 치료를 받는데 저 아이만 빨리 좋아지네.” - 리프레이밍: “아이마다 속도가 다르다. 우리 아이는 지금 눈에 보이지 않는 곳에서 자라고 있을 수 있다.”

Step 4: 새로운 문장 만들기

마지막으로, 비교 생각을 새로운 문장으로 바꿔 봅니다.

Before (비교 생각)	After (새로운 문장)
“우리 아이만 뒤쳐져 있어”	“우리 아이는 자기 속도로 앞으로 가고 있어”
“나는 부족한 부모야”	“나는 오늘도 최선을 다한 부모야”
“다른 집은 정상인데 우리만…”	“모든 가족에게는 각자의 이야기가 있어”
“이렇게 해도 안 되는 걸까”	“눈에 보이지 않는 변화가 쌓이고 있어”
“아이의 미래가 걱정돼”	“오늘 우리가 함께한 시간이 미래를 만들고 있어”

이 새로운 문장은 거짓말이 아닙니다. 같은 현실을 다른 각도에서 본 것입니다. 처음엔 어색하지만, 반복하면 점점 자연스러워집니다.

SNS 디톡스 실천 팁

생각 바꾸기와 함께, **비교의 원천 자체를 줄이는 것도 중요합니다.**

현대인에게 가장 큰 비교 원천은 단연 SNS입니다. 완전히 끊을 필요는 없습니다. 하지만 **건강한 거리두기는 필요합니다.**

팁 1: 알고리즘 리셋하기

“관심 없음” 버튼을 적극 활용하세요. 또래 아이 육아 영상이 뜨면 “관심 없음”을 누릅니다. 알고리즘은 학습합니다. 2주만 꾸준히 하면 피드가 달라집니다.

팁 2: 시간 제한 설정하기

핸드폰의 ‘스크린 타임’ 기능으로 SNS 앱 사용 시간을 **하루 30분 이내로** 설정하세요. 특히 아이를 재운 뒤 침대에서 보는 SNS가 가장 위험합니다. 그 시간을 음악 듣기나 짧은 명상으로 대체해 보세요.

팁 3: 팔로우 정리하기

마음이 불편해지는 계정은 과감히 언팔로우하세요. 대신 발달지연 아동 부모 커뮤니티, 셀프케어 계정, 긍정적 에너지를 주는 계정으로 채워 보세요.

팁 4: SNS 없는 시간대 만들기

아침 기상 후 1시간, 취침 전 1시간은 핸드폰을 다른 방에 두세요. 하루의 시작과 끝을 비교 없이 보내는 것. 이것만으로도 마음이 달라집니다.

팁 5: “오늘 하루 SNS 쉬기” 도전

일주일에 하루, SNS를 완전히 쉬어 보세요. 처음엔 불안할 수 있습니다. 하지만 하루가 지나면 느낄 겁니다. 세상은 아무 일 없이 돌아가고, 마음은 훨씬 가볍다는 것.

워크시트: 나의 비교 트리거 찾기 & 생각 바꾸기 실습

Part A. 나의 비교 트리거

비교 감정이 올라오는 상황을 적어 보세요.

1. 언제? (상황): _____
 2. 어디서? (장소): _____
 3. 무엇을 보고? (자극): _____
 4. 어떤 생각이 들었나? _____
 5. 어떤 감정이 들었나? _____
-

Part B. 생각 바꾸기 실습

나의 비교 생각

새로운 문장

1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____

Part C. 나의 SNS 디톡스 계획

- 하루 SNS 사용 시간 목표: ____분
- SNS 없는 시간대: ____시 ~ ____시
- 언팔로우할 계정 수: ____개
- SNS 쉬는 요일: 매주 ____요일

Chapter 3 핵심 포인트

- 비교는 본능이지만 습관은 바꿀 수 있다** 비교는 인간의 뇌에 내장된 생존 본능입니다. 비교하는 자신을 탓하지 마세요. 다만, 비교 이후의 생각과 행동은 연습으로 바꿀 수 있습니다.
- 생각을 바꾸면 감정이 따라온다** 인지 재구성 4단계(알아차리기 → 점검하기 → 리프레이밍 → 새 문장 만들기)를 반복하면 비교 이후 느끼는 감정이 달라집니다. 처음엔 어색하지만, 3주만 연습하면 자연스러워집니다.
- SNS와 건강한 거리두기가 필요하다** 다른 사람의 하이라이트와 나의 비하인드를 비교하지 마세요. 알고리즘 리셋, 시간 제한, 팔로우 정리만으로도 비교의 빈도와 강도가 크게 줄어듭니다.

Chapter 4. 죄책감이라는 무거운 짐 내려놓기

핵심 메시지: “당신의 잘못이 아닙니다”

▶ 공감 에피소드

새벽 3시. 잠이 오지 않습니다.

옆에서 아이가 작은 숨소리를 내며 자고 있습니다. 아이의 얼굴을 물끄러미 바라봅니다. 이마를 살짝 쓸어줍니다.

그리고 또 그 생각이 시작됩니다.

‘임신 초기에 커피를 마셔서 그런 걸까.’ ‘입덧이 심해서 잘 못 먹어서?’ ‘그때 넘어진 게 문제였을까.’ ‘조리원에서 더 잘 쟁겼어야 했는데.’ ‘아, 그때 백일 때 이상한 걸 느꼈는데 왜 바로 병원에 안 갔지.’

머릿속에서 과거의 장면들이 영화처럼 돌아갑니다. 모든 장면마다 자신이 피고인석에 앉아 있습니다.

남편이 돌아눕습니다. “자기야, 왜 안 자?” “…아무것도 아니야.”

아무것도 아닌 게 아닙니다. 하지만 말로 꺼내면 더 무거워질 것 같습니다.

이불을 턱까지 끌어올립니다. 눈을 감아도 생각이 멈추지 않습니다. ‘결국 내 탓인 거야…’

죄책감.

발달지연 아동 부모가 가장 오래, 가장 깊이 안고 사는 감정입니다.

Chapter 1에서 7가지 감정을 소개했을 때, 아마 죄책감에서 가장 오래 머물렀을 겁니다. 그만큼 뿌리가 깊고, 쉽게 놓아지지 않습니다.

이 챕터에서는 그 무거운 짐을 조금이라도 내려놓는 연습을 해 보겠습니다.

부모 죄책감의 3가지 유형

죄책감이라고 다 같은 죄책감이 아닙니다. 유형을 구분하면 다루기가 훨씬 쉬워집니다.

유형 1: 원인 귀인 죄책감 – “내 탓인 것 같아”

“유전자가 문제였을까.” “임신 중 스트레스를 많이 받아서 그런 걸까.” “조산이 원인이었을까.”

아이의 발달지연 원인을 자기 자신에게서 찾으려는 죄책감입니다.

이 유형이 가장 먼저 찾아오고, 가장 집요합니다. 특히 주변에서 “뭘 잘못한 거 아니야?”라는 뉘앙스를 풍기면 불꽃처럼 살아납니다.

사실을 말씀드리겠습니다.

대부분의 발달지연은 단일 원인으로 설명되지 않습니다. 유전적 요인, 환경적 요인, 신경발달 과정 등 복합적인 요소가 작용합니다. 임신 중 커피 한 잔이나, 스트레스 하나가 원인이 되는 경우는 **극히 드뭅니다**.

그리고 설령 원인을 있다고 해도, 그것이 “당신의 잘못”이 되지는 않습니다. **알면서 일부러 한 것이 아니니까요.**

유형 2: 양육 죄책감 – “충분히 못 해주는 것 같아”

“치료를 더 많이 받아야 하는 건 아닐까.” “집에서 더 자극을 줘야하는데, 피곤해서 TV를 보여주고 말았어.” “다른 엄마는 홈트레이닝까지 하던데, 나는 왜 못하지.”

충분히 하고 있는데도 부족하다고 느끼는 죄책감입니다.

이 유형은 ‘타협 단계’(Chapter 2)에서 특히 강해집니다. “더 하면 나아질 텐데”라는 믿음이 강할수록 “더 못하고 있다”는 죄책감도 커집니다.

하지만 생각해 보세요. 당신은 이미 치료 스케줄을 관리하고, 아이에게 맞는 음식을 준비하고, 밤에 잠도 제대로 못 자면서 아이를 돌보고 있습니다.

“충분히”的 기준을 누가 정한 건가요? 그 기준은 대부분 당신 자신이 만든 것입니다. 그리고 그 기준은 비현실적으로 높습니다.

유형 3: 감정 죄책감 – “이런 감정을 느끼면 안 되는데”

“아이가 힘들어하는데, 나도 힘들다고 느끼면 안 되잖아.” “솔직히 아이 없이 혼자 있고 싶을 때가 있어. 그런 생각을 하다니……” “가끔 아이가 태어나기 전으로 돌아가고 싶어. 이런 부모가 어디 있어.”

부정적 감정을 느끼는 것 자체에 대한 죄책감입니다.

이 유형은 가장 숨기 쉽고, 가장 독합니다. “이런 감정을 느끼면 나쁜 부모”라는 믿음이 감정을 억누르게 만듭니다.

하지만 Chapter 1에서 이미 이야기했습니다. **모든 감정은 자연스럽습니다.** 힘든 상황에서 힘들다고 느끼는 것. 쉬고 싶다고 느끼는 것. 그것은 당신이 나쁜 부모라는 증거가 아닙니다. **당신이 인간이라는 증거입니다.**

죄책감의 뿌리

죄책감은 어디서 오는 걸까요? 세 가지 뿌리를 들여다보겠습니다.

뿌리 1: 사회적 기대 – “좋은 부모”의 환상

사회는 “좋은 부모”의 이미지를 끊임없이 만들어냅니다. 항상 웃고, 인내하며, 아이를 위해 모든 것을 희생하는 부모. 이 환상적인 기준에 자신을 맞추려고 하면 **어떤 부모도 합격할 수 없습니다.**

완벽한 부모는 존재하지 않습니다. “충분히 좋은 부모(Good Enough Parent)”면 됩니다. 이것은 영국의 소아과 의사이자 정신분석가인 도널드 위니컷(Donald Winnicott)이 한 말입니다.

완벽하지 않아도 됩니다. 충분히 좋으면 됩니다. 그리고 당신은 이미 충분히 좋습니다.

뿌리 2: 완벽한 부모 신화 – 노력하면 다 된다는 믿음

“부모가 열심히 하면 아이가 잘 자란다.”

이 믿음은 반은 맞고 반은 틀립니다. 부모의 노력은 분명 중요합니다. 하지만 **모든 것이 부모의 노력으로 결정되는 것은 아닙니다.**

아이의 발달에는 기질, 신경학적 특성, 환경, 또래 관계 등 수많은 요소가 작용합니다. **부모는 그중 하나이지, 전부가 아닙니다.**

부모의 노력만으로 모든 것이 결정된다고 믿으면, 잘 안 될 때 **모든 책임이 부모에게 돌아옵니다.** 이 함정에 빠지지 마세요.

뿌리 3: 주변의 무심한 말들

“엄마가 좀 더 신경 쓰면 안 돼?” “요즘 세상에 치료가 잘 되잖아. 좀 더 열심히 해봐.” “우리 때는 다 알아서 컸는데….”

주변 사람들의 말 한마디가 이미 있던 죄책감에 기름을 붓습니다.

이런 말을 하는 사람들은 대부분 악의가 없습니다. 하지만 **악의 없는 말도 상처를 줍니다.**

이 부분은 Chapter 6에서 구체적인 대처법을 다루겠습니다. 지금은 이것만 기억하세요.

그 말들은 당신의 진실이 아닙니다.

셀프 컴패션 3요소 실습

죄책감을 내려놓는 가장 강력한 도구가 있습니다. 바로 **셀프 컴패션(Self-Compassion)**, 자기 연민입니다.

“자기 연민”이라고 하면 오해가 생길 수 있습니다. “나를 불쌍히 여기라는 거야?” 아닙니다. **자기 연민은 나를 친구처럼 대하는 것입니다.**

텍사스 대학의 크리스틴 네프(Kristin Neff) 교수는 셀프 컴패션의 3가지 요소를 제시했습니다.

요소 1: 자기 친절 (Self-Kindness)

“나에게 친구처럼 말하기”

당신의 가장 친한 친구가 같은 상황이라고 상상해 보세요. 그 친구가 이렇게 말합니다:

“나는 정말 못난 엄마야. 임신 때 커피를 마셔서 아이가 이렇게 된 것 같아.”

당신은 뭐라고 말할 건가요?

아마 이렇게 말할 겁니다:

“그건 네 잘못이 아니야. 커피 한 잔 때문에 그렇게 되는 게 아니야. 너는 정말 잘하고 있어. 매일 아이를 위해 최선을 다하잖아.”

맞습니다. 그 말을 자기 자신에게도 해 주세요.

연습: 자기 친절 대화

자기 비난이 떠오를 때, 이렇게 바꿔 보세요:

자기 비난	자기 친절
“나는 못난 부모야”	“나는 지금 최선을 다하고 있어”
“내 탓이야”	“이건 누구의 잘못도 아니야”
“더 잘해야 하는데”	“이만큼 한 것도 대단해”
“다른 엄마들은 잘하는데”	“모든 부모는 각자의 어려움이 있어”
“쉬면 안 되는데”	“쉬는 것도 양육의 일부야”

처음엔 어색할 겁니다. 자기 자신에게 친절한 말을 하는 것이 어색한 이유는 **그동안 한 번도 해 본 적이 없기 때문입니다**. 연습하면 자연스러워집니다.

요소 2: 보편적 인간성 (Common Humanity)

“모든 부모가 겪는 일이야”

죄책감은 당신을 고립시킵니다. “나만 이런 감정을 느끼는 거야”라고 생각하게 만듭니다.

하지만 사실은 정반대입니다.

발달지연 아동 부모의 **약 85%**가 양육 죄책감을 경험한다는 연구가 있습니다. (Pelchat et al., 2003)

열에 여덟은 당신과 같은 감정을 느끼고 있습니다. **당신만 유난한 것이 절대 아닙니다.**

죄책감이 찾아올 때 이렇게 말해 보세요:

“**이 감정은 나만 느끼는 것이 아니야. 같은 상황의 부모라면 누구나 느끼는 거야.**”

이 한 문장이 고립감을 깨뜨립니다.

요소 3: 마음챙김 (Mindfulness)

“**감정을 판단하지 않고 바라보기**”

죄책감이 찾아오면, 우리는 두 가지 반응 중 하나를 보입니다.

- **과몰입:** 죄책감에 품 빠져서 해어나오지 못합니다.
- **회피:** 죄책감을 애써 무시하고 덮어둡니다.

둘 다 해결이 되지 않습니다.

마음챙김은 제3의 방법입니다. “**아, 죄책감이 왔구나**”라고 인식하되, 거기에 빠지지 않는 것.

비유하면, 강가에 앉아 강물을 바라보는 것과 같습니다. 감정이라는 물은 흘러갑니다. 당신은 강물에 뛰어들 필요 없이 **강가에 앉아서 바라보면 됩니다.**

1분 마음챙김 연습:

1. 편안한 자세로 앉으세요.
2. 눈을 감고 숨을 세 번 깊이 쉬세요.
3. 지금 느끼는 감정을 이름 붙여 보세요. “**죄책감이 있구나.**”
4. 그 감정이 몸 어디에 느껴지는지 관찰하세요. 가슴? 어깨? 목?
5. 판단하지 마세요. “**이 감정이 있구나. 괜찮아.**” 그것으로 충분합니다.
6. 눈을 뜨세요.

이 1분이 **죄책감과 당신 사이에 작은 공간**을 만들어 줍니다. 그 공간이 생기면, 죄책감에 끌려다니지 않게 됩니다.

5분 자기 돌봄 루틴

“셀프 컴패션이 중요한 건 알겠는데, 그걸 할 시간이 없어요.”

네, 압니다. 그래서 **딱 5분**이면 되는 것들을 준비했습니다.

루틴 1: 따뜻한 음료 명상 (5분)

좋아하는 따뜻한 음료를 한 잔 만드세요. 컵을 두 손으로 감싸세요. 온기가 손바닥에 전해지는 것을 느끼세요. 한 모금 마시면서 이렇게 말하세요. “*지금 이 순간, 나는 나를 돌보고 있어.*” 핸드폰은 잠시 내려놓으세요.

루틴 2: 감사 3줄 쓰기 (5분)

오늘 하루에서 감사한 것 3가지를 적으세요. 대단한 것이 아니어도 됩니다. “오늘 아이가 웃었다.” “치료사 선생님이 아이가 좋아졌다고 했다.” “점심에 따뜻한 밥을 먹었다.” 작은 감사가 마음의 무게를 줄여줍니다.

루틴 3: 좋아하는 노래 1곡 듣기 (5분)

이어폰을 끼고, 좋아하는 노래 한 곡을 들으세요. 육아 관련 콘텐츠가 아닌, **당신이 좋아하는 노래**. 부모이기 이전에 한 사람으로서의 당신을 떠올려 보세요.

루틴 4: 스트레칭 5분

의자에 앉은 채로도 됩니다. 목을 천천히 돌리고, 어깨를 올렸다 내리고, 양팔을 쭉 펴세요. 몸의 긴장이 풀리면 마음의 긴장도 함께 풀립니다.

루틴 5: 나에게 문자 보내기 (1분)

자기 자신에게 문자를 보내세요. 카카오톡 ’나와의 채팅’도 좋습니다. “오늘도 수고했어. 네가 자랑스러워.” 보낸 뒤, 받은 것처럼 읽어 보세요. 이상하게 들리겠지만, 효과가 있습니다.

알아두세요

5가지를 다 할 필요 없습니다. **하나만 골라서 오늘 해 보세요.** 내일은 다른 것을 해도 좋습니다.
중요한 것은 완벽함이 아니라 **시작입니다.**

워크시트: 나에게 보내는 따뜻한 편지

지금부터 자기 자신에게 편지를 써 보세요. 아래 가이드 질문을 참고하되, 자유롭게 쓰셔도 됩니다.

사랑하는 나에게,

요즘 나는 _____ 때문에 힘들었어.

특히 _____ 할 때 죄책감을 많이 느꼈어.

하지만 나는 알아. 내가 매일 _____ 하고 있다는 것을.

그것만으로도 나는 _____ 부모야.

내가 나에게 해주고 싶은 말은: _____

앞으로 나를 위해 _____ 해줄게.

____년 ____월 ____일 _____ 가



이 편지를 핸드폰 사진으로 찍어 두세요. 죄책감이 찾아올 때 꺼내 읽으면 도움이 됩니다.

Chapter 4 핵심 포인트

- 죄책감은 사랑의 다른 이름이지만, 과도하면 독이 된다** 죄책감을 느끼는 것은 아이를 사랑하기 때문입니다. 하지만 과도한 죄책감은 부모를 지치게 하고, 아이와의 관계에도 영향을 미칩니다. 유형을 구분하고, 뿌리를 이해하면 다룰 수 있습니다.
- 자기 연민은 이기적인 것이 아니다** 셀프 컴패션은 나를 불쌍히 여기는 것이 아닙니다. 나를 친구처럼 대하고, 보편적 경험으로 인식하고, 감정을 판단 없이 바라보는 것입니다. 이것은 더 나은 양육을 위한 필수 기술입니다.
- 하루 5분의 자기 돌봄이 큰 변화를 만든다** 거창할 필요 없습니다. 따뜻한 음료 한 잔, 좋아하는 노래 한 곡, 감사 3줄. 하루 5분이 쌓이면 마음의 체력이 달라집니다.

Part 2 핵심 정리

🔑 Part 2 핵심 정리: 마음의 짐 내려놓기

핵심 1. 비교는 본능, 머무름은 선택

비교는 인간의 뇌에 내장된 생존 본능입니다. 비교하는 자신을 탓하지 마세요. 하지만 비교 이후 거기에 머무르는 것은 선택입니다. 알아차리고, 생각을 바꾸는 연습을 시작하세요.

핵심 2. 다른 사람의 하이라이트와 나의 비하인드를 비교하지 마세요

SNS에서 보이는 모습은 편집된 영상입니다. 그 뒤에는 당신과 같은 고민과 눈물이 있습니다. **SNS와 건강한 거리를 두는 것도 양육의 일부입니다.**

핵심 3. 죄책감은 사랑의 뒷면, 하지만 과하면 독이 됩니다

죄책감을 느끼는 이유는 아이를 사랑하기 때문입니다. 하지만 “내 탓” 위에 삶을 세우면 모든 것이 무너집니다. 죄책감의 유형을 알면, 내려놓을 수 있습니다.

핵심 4. 나에게 친구처럼 말하세요

당신의 가장 친한 친구가 같은 상황이라면 “네 잘못이 아니야”라고 말해줄 겁니다. **그 말을 자기 자신에게도 해 주세요.** 셀프 컴패션은 이기적인 것이 아니라 필수 기술입니다.

핵심 5. 5분이면 충분합니다

거창한 자기 돌봄이 아니어도 됩니다. 따뜻한 차 한 잔, 좋아하는 노래 한 곡, 감사 3줄. **하루 5분의 작은 돌봄이 마음의 체력을 바꿉니다.**

Part 2를 마치며

Part 2에서 우리는 두 가지 무거운 짐을 살펴보았습니다. 비교와 죄책감.

이 짐들은 하루아침에 사라지지 않습니다. 하지만 **내려놓는 연습은 할 수 있습니다.**

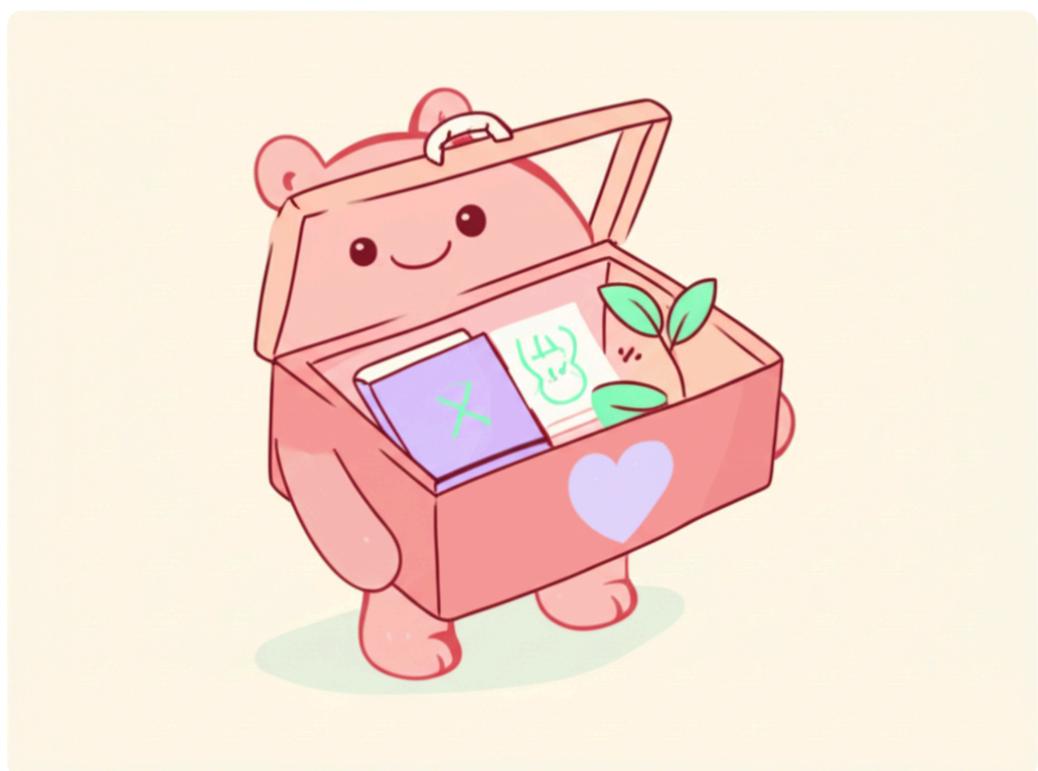
짐을 내려놓는다는 것은 포기가 아닙니다. **지혜입니다.**

무거운 짐을 지고 계속 걸으면 결국 쓰러집니다. 짐을 잠시 내려놓고 쉬어야, 다시 걸을 수 있습니다. 아이를 위해서라도, **당신의 짐을 돌봐야 합니다.**

Part 3에서는 마음의 근육을 키우는 이야기를 하겠습니다. 감정을 다루는 구체적인 기술과, 혼자가 아닌 함께 걸어가는 방법을 배워 보겠습니다.

당신은 이미 충분히 용감한 사람입니다.

Part 3. 마음의 균육 키우기



Part 3 일러스트

Chapter 5. 지치지 않는 양육을 위한 감정 관리법

핵심 메시지: “감정을 관리하는 것은 감정을 억누르는 것이 아닙니다”

▶ 공감 에피소드

치료실 앞 대기실.

플라스틱 의자에 앉아 아이를 기다립니다. 40분. 언어치료 시간입니다.

유리문 너머로 아이가 보입니다. 치료사가 카드를 보여주고 있습니다. 아이는 고개를 돌립니다. 집중하지 않습니다. 치료사가 다시 시도합니다. 아이가 또 고개를 돌립니다.

가슴이 답답해집니다. ‘오늘도 잘 안 되나 보다.’

옆자리 아이 엄마가 통화를 합니다. “우리 ○○이 오늘 선생님이 많이 좋아졌다! 3개월 만에 두 단어 문장!”

자기도 모르게 주먹을 꽉 쥩니다. 우리 아이는 6개월째 이 치료를 받고 있는데.

유리문이 열리고 아이가 나옵니다. 치료사가 웃으며 말합니다. “오늘 좀 힘들었어요. 컨디션이 안 좋은 날이었나 봐요.”

“네, 감사합니다.” 웃으며 대답합니다.

아이 손을 잡고 엘리베이터를 탑니다. 문이 닫히자마자 눈물이 흐릅니다. 아이가 올려다봅니다. 눈물을 재빨리 닦습니다.

‘울면 안 돼. 지금 울면 안 돼.’

하지만 눈물은 멈추지 않습니다.

당신은 지금 어떤 상태인가요?

매일 최선을 다하고 있지만, 마음의 배터리가 바닥난 것 같은 느낌. 눈물이 이유 없이 나오는 날. 사소한 일에 폭발하는 날.

만약 이런 상태라면, 이 챕터가 당신에게 필요합니다.

감정을 관리한다는 것은 **감정을 억누르는 것이 아닙니다**. 감정이라는 파도를 현명하게 타는 법을 배우는 것입니다.

번아웃, 당신은 괜찮습니까?

먼저, 지금 자신의 상태를 점검해 보겠습니다.

번아웃(Burnout)이라는 말을 들어보셨을 겁니다. 원래 직장인의 탈진을 가리키는 말이지만, 양육자에게도 그대로 적용됩니다.

양육 번아웃은 이렇게 정의됩니다:

장기간의 양육 스트레스로 인해 신체적·정서적·정신적 에너지가 극도로 고갈된 상태.

단순한 피로와 다릅니다. 피로는 쉬면 회복됩니다. 번아웃은 **쉬어도 회복되지 않는 느낌입니다**.

번아웃의 신호들

번아웃은 세 가지 영역에서 신호를 보냅니다.

신체적 신호: - 만성 피로: 충분히 자도 피곤합니다 - 잦은 두통, 어깨·목 통증 - 소화 장애: 속이 더부룩하거나 식욕이 없습니다 - 면역력 저하: 감기에 자주 걸립니다 - 수면 문제: 잠들기 어렵거나, 자주 깨니다

정서적 신호: - 감정 기복이 심해집니다 - 사소한 일에 폭발합니다 - 아무 감정도 느끼지 못하는 ‘무감각’ 상태 - 아이와 함께 있어도 기쁘지 않습니다 - 이유 없이 눈물이 납니다

행동적 신호: - 치료 약속을 잊거나 미룹니다 - 집안일이 손에 잡히지 않습니다 - 사람들을 피합니다 - 핸드폰만 무의미하게 스크롤합니다 - 음식이나 음주로 스트레스를 달립니다

번아웃 신호등: 지금 나는 어떤 색인가요?

초록 — 건강한 상태

“힘들지만 쉬면 회복돼요.”

- 수면, 식사, 운동을 어느 정도 유지하고 있습니다
- 아이와 함께하는 시간에 기쁨을 느낄 수 있습니다
- 힘든 날이 있지만, 며칠 지나면 괜찮아집니다
- 취미나 관심사를 조금이라도 유지하고 있습니다

→ 지금 하고 있는 것을 유지하세요. 예방이 최선입니다.

노랑 — 주의 상태

“쉬어도 개운하지 않아요.”

- 피로가 쌓이고, 충분히 자도 피곤합니다
- 감정 기복이 심해졌습니다
- 아이에게 짜증 내는 횟수가 늘었습니다
- 사람 만나기가 귀찮습니다
- “이게 무슨 의미가 있지?” 생각이 들기 시작합니다

→ 주의가 필요합니다. 오늘 당장 5분 자기 돌봄을 시작하세요. → 이 챕터의 감정 응급처치 키트를 익혀 두세요.

빨강 — 위험 상태

“더 이상 못 하겠어요.”

- 아무 감정도 느끼지 못하거나, 통제 불가능한 감정 폭발
- 아이를 돌보는 것이 극도로 힘듭니다
- “사라지고 싶다”는 생각이 듭니다
- 신체 증상이 심합니다 (만성 통증, 수면 장애, 소화 장애)

- 일상생활이 거의 불가능합니다

→ **지금 바로 전문가의 도움을 받으세요.** → 정신건강 위기상담 전화: 1577-0199 → 자살예방 상담전화: 1393

감정 응급처치 키트

번아웃 신호등이 노랑이든 빨강이든, 지금 당장 쓸 수 있는 도구가 필요합니다.

여기 3가지 감정 응급처치 도구를 소개합니다. 미리 익혀두면, 감정이 폭발하려는 순간에 바로 꺼내 쓸 수 있습니다.

도구 1: 3-3-3 그라운딩 기법

감정이 폭풍처럼 몰아칠 때, 지금 이 순간으로 돌아오는 기법입니다.

감정이 폭발하면 마음은 과거나 미래로 날아갑니다. 그라운딩은 당신을 “지금, 여기”로 데려옵니다.

방법:

3가지 보기 — 지금 눈에 보이는 것 3가지를 말합니다. > “파란 의자가 보인다. 창문 밖에 나무가 있다. 시계가 3시를 가리키고 있다.”

3가지 듣기 — 지금 귀에 들리는 것 3가지를 말합니다. > “에어컨 소리가 들린다. 차 소리가 들린다. 아이 숨소리가 들린다.”

3가지 만지기 — 지금 손으로 만질 수 있는 것 3가지를 느낍니다. > “의자 팔걸이가 딱딱하다. 바지가 부드럽다. 핸드폰이 차갑다.”

이 과정은 **1분 이내**에 끝납니다. 하지만 그 1분이 감정의 폭풍을 지나가게 해 줍니다.

💡 알아두세요

왜 효과가 있을까요? 오감에 집중하면 뇌가 “**지금 안전하다**”는 신호를 받습니다. 감정 중추 (편도체)가 진정되고, 이성 중추(전전두엽)가 다시 작동하기 시작합니다. 쉽게 말하면, **감정의 브레이크를 거는 것입니다.**

도구 2: 4-7-8 호흡법

불안과 분노를 가라앉히는 **호흡 기반 응급처치**입니다. 미국의 통합의학 전문의 앤드루 와일(Andrew Weil) 박사가 고안했습니다.



4-7-8 호흡법 그림

방법:

1. 코로 4초 동안 숨을 들이쉽니다. (하나, 둘, 셋, 넷)
2. 7초 동안 숨을 참습니다. (하나, 둘, 셋, 넷, 다섯, 여섯, 일곱)
3. 입으로 8초 동안 천천히 내쉽니다. (후—하고 길게)
4. 이것을 3~4회 반복합니다.

총 시간: 약 2~3분.

이 호흡법은 부교감신경을 활성화시킵니다. 쉽게 말하면, 몸에 “긴장을 풀어도 돼”라는 신호를 보내는 것입니다.

알아두세요

처음에는 7초 참기가 어려울 수 있습니다. 그러면 **3-5-6**으로 시작해도 됩니다. 중요한 것은 **내쉬는 시간이 들이쉬는 시간보다 긴 것입니다**. 길게 내쉴수록 이완 효과가 커집니다.

도구 3: STOP 기법

감정적으로 반응하기 직전, **잠깐 멈추는 4단계 기법입니다.**

아이가 떼를 쓸 때, 배우자에게 화가 날 때, 주변 사람의 말에 상처받았을 때. **반응하기 전에 STOP.**

S – Stop (멈추기) 지금 하고 있는 것을 멈추세요. 말하려던 것을 멈추세요. 행동하려던 것을 멈추세요.
그냥 멈추세요.

T – Take a breath (숨쉬기) 깊이 한 번 숨을 쉬세요. 코로 들이쉬고, 입으로 길게 내쉬세요. 이 한 번의 호흡이 감정과 행동 사이에 공간을 만들어 줍니다.

O – Observe (관찰하기) 지금 나에게 무슨 일이 일어나고 있는지 관찰하세요. - 어떤 감정이 올라오고 있나요? (분노? 슬픔? 불안?) - 몸에서 어떤 신호가 느껴지나요? (가슴 답답? 주먹을 쥐고 있나?) - 어떤 생각이 스쳐 가고 있나요?

P – Proceed (진행하기) 관찰한 뒤, **의식적으로 선택하여** 다음 행동을 합니다. 자동 반응이 아니라, 내가 선택한 반응입니다.

STOP 기법 실제 예시:

아이가 치료실에서 나와 대기실에서 소리를 지릅니다. 다른 부모들이 쳐다봅니다.

- **S:** 잠깐 멈춥니다. 아이에게 소리치려던 것을 멈춥니다.
- **T:** 깊이 한 번 숨을 쉽니다.
- **O:** “지금 나는 수치심과 짜증을 느끼고 있구나. 어깨가 잔뜩 긴장해 있네.”
- **P:** 아이 눈높이에 맞춰 앉아서, 조용한 목소리로 말합니다. “힘들었구나. 나가서 좀 쉴까?”

감정적으로 반응했을 때와 STOP을 거쳐 반응했을 때, 결과는 완전히 다릅니다.

감정 일기 쓰기 가이드

감정 응급처치가 '지금 이 순간'의 도구라면, 감정 일기는 '매일 조금씩'의 도구입니다.

왜 쓰는가?

감정 일기의 효과는 연구로 검증되어 있습니다.

심리학자 제임스 페니베이커(James Pennebaker)의 연구에 따르면, 감정을 글로 쓰는 것만으로도:

- 스트레스 호르몬(코르티솔) 감소
- 면역 기능 향상
- 우울과 불안 증상 감소
- 수면의 질 향상

이 효과가 나타나는 데 필요한 시간은 **하루 15~20분, 3~4일 연속**이면 충분합니다. (Pennebaker, 1997)

어떻게 쓰는가?

규칙 1: 잘 쓸 필요 없습니다. 문법, 맞춤법 신경 쓰지 마세요. 누구에게 보여줄 것이 아닙니다.

규칙 2: 솔직하게 씁니다. "이런 감정을 느끼면 안 되는데"라는 필터 없이. 있는 그대로 적으세요.

규칙 3: 감정 + 상황 + 생각을 함께 씁니다. 무슨 일이 있었고, 어떤 감정이 들었고, 어떤 생각을 했는지. 이 세 가지를 쓰면 충분합니다.

감정 일기 예시

Before (감정 일기를 쓰기 전, 머릿속):

오늘 짜증 났다. 아이가 말을 안 들었다. 힘들다.

After (감정 일기로 쓴 후):

날짜: 2026년 2월 24일 (월)

오늘의 감정: 짜증, 무력감, 슬픔

무슨 일이 있었나: 치료실에서 아이가 협조하지 않았다. 치료사 선생님이 “오늘은 좀 힘들었어요”라고 했다. 옆에 있던 아이 엄마가 “우리 아이는 많이 좋아졌다”고 했다.

어떤 생각이 들었나: ‘6개월째인데 왜 안 나아지지?’ ‘나는 부족한 부모인 걸까?’ ‘이 치료가 맞기는 한 건가?’

감정에 이름 붙이기: 무력감 — 노력해도 변하지 않는 것 같아서. 비교 → 자기 비하 — 옆 엄마 아이와 비교하면서. 불안 — 이 치료가 맞는 건지 확신이 없어서.

나에게 한마디: “6개월 동안 단 한 번도 빠지지 않고 데려간 나, 대단하다.”

차이가 느껴지시나요?

머릿속에 있을 때는 “짜증 났다, 힘들다”로 뒤엉켜 있던 것이 글로 쓰면 **갈래갈래 나뉩니다**. 나뉘면 다루기가 쉬워집니다.

💡 알아두세요

감정 일기 템플릿은 부록에 준비해 두었습니다. 출력해서 매일 한 장씩 써도 좋고, 핸드폰 메모장에 써도 좋습니다. **형식보다 꾸준함이 중요합니다.**

에너지 버킷 관리법

마지막으로, 감정 관리의 큰 그림을 그려 보겠습니다.

당신의 마음 에너지를 **양동이(버킷)**라고 상상해 보세요.

이 양동이에는 에너지가 차 있습니다. 매일 양육하면서 에너지가 빠져나가고, 어떤 활동을 하면 에너지가 채워집니다.

핵심은 간단합니다. 빠져나가는 것보다 채우는 것이 많아야 합니다. 양동이가 비면 번아웃이 옵니다.

에너지를 빼앗는 것들 (예시): - 치료실 대기 - SNS 비교 - 주변의 무심한 말 - 수면 부족 - 부부 갈등 - 서류 작업 (복지 신청, 치료비 정산 등) - 감정 억누르기

에너지를 채우는 것들 (예시): - 충분한 수면 - 좋아하는 음식 먹기 - 짧은 산책 - 좋아하는 음악 듣기 - 친구와 통화 - 따뜻한 목욕 - 감정 일기 쓰기 - 취미 활동 (아무리 짧아도) - 아이의 작은 성장을 발견하는 순간

당신의 양동이는 지금 얼마나 차 있나요?

양동이를 관리하는 핵심은 두 가지입니다:

1. **빼앗는 것 줄이기:** 줄일 수 있는 것은 줄이세요. (예: SNS 시간 줄이기, 불필요한 약속 거절하기)
2. **채우는 것 늘리기:** 아무리 작아도 매일 하나씩 채우세요. (예: 5분 산책, 좋아하는 노래 1곡)

큰 것이 아니어도 됩니다. 양동이에 한 방울씩 채우는 것. 그것이 번아웃을 막는 가장 확실한 방법입니다.

 워크시트: 나의 에너지 버킷 점검표

Part A. 나의 에너지를 빼앗는 것들

지난 한 주를 돌아보며, 에너지를 빼앗긴 것들을 적어 보세요.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

→ 이 중 줄일 수 있는 것 1가지: _____

Part B. 나의 에너지를 채우는 것들

나를 기분 좋게 만드는 활동을 적어 보세요. 아무리 작아도 됩니다.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

→ 이번 주에 실천할 것 1가지: _____

번아웃 신호등 자가진단 체크리스트

아래 항목 중 해당하는 것에 체크하세요.

신체 신호: - [] 충분히 자도 피곤하다 - [] 두통이나 몸살이 잦다 - [] 식욕이 없거나 과식한다 - [] 잠들기 어렵거나 자주 깬다

정서 신호: - [] 감정 기복이 심하다 - [] 사소한 일에 폭발한다 - [] 아무 감정도 느끼지 못한다 - [] 이유 없이 눈물이 난다

행동 신호: - [] 사람들을 피한다 - [] 해야 할 일을 미룬다 - [] 핸드폰만 무의미하게 본다 - [] 음식이나 음주에 의존한다

결과 확인: - 0~3개:  건강한 상태 — 예방 차원의 자기 돌봄 유지 - 4~7개:  주의 상태 — 적극적인 자기 돌봄 필요 - 8개 이상:  위험 상태 — 전문가 상담을 권합니다

정신건강 위기상담: 1577-0199 **자살예방 상담전화:** 1393

Chapter 5 핵심 포인트

- 번아웃은 나약함이 아니라 과부하의 신호다** 번아웃은 당신이 약해서 오는 것이 아닙니다. 너무 오래, 너무 많이 짊어졌기 때문입니다. 신호를 알아차리는 것이 회복의 첫걸음입니다.
- 감정 응급처치 도구를 미리 준비해 두자** 3-3-3 그라운딩, 4-7-8 호흡법, STOP 기법. 이 세 가지를 평소에 연습해 두면 감정이 폭발하려는 순간에 바로 꺼내 쓸 수 있습니다. 소화기는 불이 나기 전에 비치하는 것처럼.
- 기록은 가장 쉬운 자기 돌봄이다** 감정 일기는 하루 5분이면 됩니다. 잘 쓸 필요 없고, 솔직하기만 하면 됩니다. 머릿속에서 뒤엉킨 감정이 글로 나오면 놀라울 만큼 가벼워집니다.

Chapter 6. 나만의 지지 체계 만들기

핵심 메시지: “도움을 요청하는 것도 용기입니다”

▶ 공감 에피소드

주말 오후. 오랜만에 대학 동기 모임에 나왔습니다.

다들 아이 이야기를 합니다. “우리 ○○이 요즘 영어학원 다니는데, 파닉스 완전 잘해!” “우리는 피아노 시작했어. 손가락이 길어서 선생님이 좋아하시대.”

고개를 끄덕이며 커피를 마십니다. 우리 아이 이야기는 꺼내지 않습니다. 말하면 분위기가 이상해질 것 같아서.

한 친구가 물습니다. “너희 ○○이는 요즘 어때?”

“응, 잘 지내.” 짧게 대답합니다.

오늘 아침에 아이가 처음으로 ‘빠빠’라고 했습니다. 30개월 만에 처음 나온 두 번째 단어. 아침에 남편과 부둥켜안고 울었습니다.

하지만 이 자리에서는 말하지 않습니다. 이 기쁨을 나눌 수 없다는 것이 외롭습니다. 같은 기쁨을 이해해줄 사람이 여기에는 없습니다.

집에 오는 길. 차 안에서 혼자 중얼거립니다.

‘아무도 내 마음을 몰라.’

외롭습니다.

발달지연 아동의 부모로 사는 것은 외로운 일입니다. 가장 가까운 사람도 이 마음을 완전히 이해하지 못합니다.

하지만 혼자 감당하지 않아도 됩니다.

이 챕터에서는 당신만의 지지 체계를 만드는 법을 이야기합니다. 완벽할 필요 없습니다. 단 한 사람이라도 마음을 나눌 수 있다면, 그것만으로 큰 힘이 됩니다.

왜 고립되는가

먼저, 왜 발달지연 아동의 부모가 유독 고립되기 쉬운지 그 원인을 정리해 보겠습니다.

원인 1: 공유할 수 없는 경험

“첫 단어”, “첫 걸음”의 의미가 다릅니다. 일반 부모에게 첫 단어는 12~18개월에 오는 당연한 이정표입니다. 발달지연 아동 부모에게 첫 단어는 2년, 3년을 기다린 기적입니다.

이 기쁨과 슬픔의 깊이를 공유할 수 있는 사람이 주변에 적습니다. “우리 아이가 드디어 ‘엄마’라고 했어!”라고 말하면 “아직 못했어?”라는 반응이 돌아올까 두려워 말을 아끼게 됩니다.

원인 2: 시간과 에너지 부족

치료 스케줄, 병원 방문, 서류 작업. 사회적 관계를 유지할 물리적 시간이 부족합니다. 겨우 시간이 나도, 에너지가 없습니다. “사람 만날 힘이 없어요”라는 말. 게으른 것이 아닙니다. **진짜로 힘이 없는 것입니다.**

원인 3: 편견과 오해에 대한 두려움

“아이가 왜 그래요?” “부모가 좀 더 신경 쓰면 되지 않아요?” 이런 말을 들을까 봐, 아예 사람을 피하게 됩니다. 설명하기도 지치고, 이해받지 못할 거라는 예상이 사회적 관계를 차단합니다.

원인 4: 죄책감의 역할

Chapter 4에서 다른 죄책감이 여기서도 작동합니다. “아이가 힘든데 나만 놀러 가도 되나?” “이 시간에 아이랑 뭔가 해야 하는 거 아닌가?” 이런 생각이 사회활동을 포기하게 만듭니다.

지지 체계의 3개 원(Circle)

지지 체계를 **3개의 동심원**으로 생각해 보세요.



지지 체계의 3개 원

1원: 가장 가까운 사람 — 배우자·부모·형제

가장 안쪽 원에는 매일 가까이 있는 사람들이 있습니다. 주로 배우자, 부모님, 형제자매입니다.

문제는, 가장 가까운 사람에게 마음을 여는 것이 가장 어렵다는 것입니다.

왜 그럴까요? - “말해봤자 이해 못 해” - “또 싸움이 될까 봐” - “걱정 끼치기 싫어서”

하지만 가장 가까운 사람이 내 편이 되어줄 때, 그 힘은 다른 무엇보다 큽니다.

소통 스크립트: “이렇게 말해 보세요”

가까운 사람에게 마음을 열 때, 어떻게 말하느냐가 중요합니다.

비난이나 요구 대신, 나의 감정과 필요를 전달하세요.

스크립트 1: 배우자에게 감정을 전할 때

Before: > “당신은 왜 맨날 나한테만 다 떠넘겨? 아이 아빠 맞아?”

After: > “요즘 나 혼자 치료 스케줄 관리하다 보니까 많이 지쳐. (감정) > 혹시 이번 주 목요일 치료실은 당신이 데려갈 수 있을까? (구체적 요청) > 그러면 나도 좀 쉴 수 있을 것 같아. (이유)”

스크립트 2: 부모님에게 도움을 요청할 때

Before: > “엄마는 왜 맨날 ‘애가 왜 아래’라고만 해? 도움이 하나도 안 돼.”

After: > “엄마, 요즘 많이 힘들어서 솔직하게 말할게. (진솔한 시작) > 아이 상태에 대한 이야기보다, 그냥 ‘잘하고 있다’는 말이 필요해. (구체적 필요) > 그리고 다음 주 수요일에 2시간만 아이 봐줄 수 있어? (구체적 요청)”

스크립트 3: 배우자에게 감정 지지를 요청할 때

Before: > (속으로만 생각하며 불만이 쌓임)

After: > “오늘 치료실에서 좀 힘든 일이 있었어. (상황 공유) > 해결책이 필요한 건 아니고, 그냥 들어줄 수 있어? (필요 명시) > 5분만 내 이야기 좀 들어줘. (시간 한정)”

💡 알아두세요

이 스크립트의 핵심은 세 가지입니다:

1. “나”를 주어로 시작하기 (“당신이 ~” 대신 “내가 ~”)
2. 감정을 먼저 말하기 (사실 전달 전에 감정 전달)
3. 구체적으로 요청하기 (“도와줘” 대신 “목요일에 치료실 데려가줘”)

처음엔 어색합니다. 대본 읽는 것 같을 수 있습니다. 하지만 3번만 해보면 자연스러워집니다.

2원: 같은 경험을 가진 사람 – 부모 커뮤니티

두 번째 원에는 같은 길을 걷는 부모들이 있습니다.

발달지연 아동의 부모에게 같은 경험을 가진 부모 커뮤니티는 그 어떤 전문가보다 강력한 위로가 될 수 있습니다.

왜냐하면, 설명이 필요 없기 때문입니다. “우리 아이가 오늘 숟가락을 쥐었어요”라고 말하면 **모든 의미를 알아듣는 사람들이 거기 있습니다.**

온라인 커뮤니티 찾는 법:

- 네이버 카페: “발달지연”, “느린아이”, “발달장애 부모” 등으로 검색
- 카카오톡 오픈채팅: 지역별 부모 모임 검색
- 인스타그램: #발달지연, #느린아이엄마, #특수교육 태그 팔로우

오프라인 모임 찾는 법:

- 거주 지역 장애인복지관의 부모 교육/모임 프로그램
 - 발달센터나 치료실에서 연결해주는 부모 모임
 - 지역사회 부모자조모임 (구청, 보건소에 문의)
-

좋은 커뮤니티 고르는 기준:

모든 커뮤니티가 좋은 것은 아닙니다. 아래 기준으로 점검해 보세요.

비교나 경쟁보다 공감과 격려 분위기인가? 검증되지 않은 치료법 홍보가 없는가? 모든 양육자 (엄마, 아빠, 조부모)를 존중하는가? 개인 정보와 사생활이 보호되는가? 운영자가 있어 부적절한 글이 관리되는가?

이 중 3개 이상 해당하면 좋은 커뮤니티입니다. 하나라도 불편하면 떠나도 됩니다. **당신의 마음을 지키는 것이 우선입니다.**

3원: 전문가 — 상담사·치료사

세 번째 원에는 **전문가**가 있습니다.

아이의 치료사는 이미 만나고 계실 겁니다. 하지만 **부모 자신을 위한 전문가는** 어떨까요?

많은 부모가 이렇게 말합니다. “아이도 아닌데 내가 무슨 상담을 받아?”

받으셔야 합니다.

부모의 정신건강은 아이의 발달에 직접적인 영향을 미칩니다. 부모가 안정되면 아이도 안정됩니다. 부모 상담은 아이를 위한 투자이기도 합니다.

전문 도움이 필요한 5가지 신호:

아래 항목에 해당하는 것이 있다면, 전문가 상담을 적극 고려하세요.

- ▣ 2주 이상 우울하거나 무기력한 상태가 지속된다
- ▣ 감정 조절이 점점 어려워져 **아이에게 소리를 지르거나 손이 올라가는 순간이 있다**
- ▣ “**사라지고 싶다**”, “차라리 없었으면”이라는 생각이 듦다
- ▣ 수면제나 음주에 의존하는 빈도가 늘었다
- ▣ 일상생활(식사, 위생, 외출)이 **거의 불가능**하다

💡 알아두세요

상담받는 것은 나약함이 아닙니다. **가장 용감한 자기 돌봄입니다.**

어디서 받나요? - 정신건강복지센터 (전국 시·군·구, 무료 상담 가능) - 건강보험 적용 정신건강의학과 (1회 약 1~2만원) - 사설 심리상담센터 (1회 약 5~10만원) - 온라인 상담 플랫폼 (트로스트, 마인드카페 등)

비용이 부담된다면 정신건강복지센터를 먼저 방문하세요. 무료 또는 저렴한 비용으로 상담받을 수 있습니다.

건강한 경계 설정하기

지지 체계를 만드는 것만큼 중요한 것이 있습니다. **경계를 세우는 것.**

모든 사람이 당신에게 도움이 되는 것은 아닙니다. 원치 않는 조언, 불필요한 동정, 상처가 되는 말. 이런 것들로부터 자신을 보호할 줄 알아야 합니다.

상처 주는 말 대처법

발달지연 아동 부모가 자주 듣는 말들. 그리고 대처할 수 있는 표현들.

상황 1: “아이가 왜 그래요?”

이 질문에는 여러 의도가 있습니다. 순수한 궁금증일 수도, 은근한 비난일 수도 있습니다.

대처법: > “발달이 조금 느린 편이에요. 잘 크고 있어요.” > (설명 의무 없음. 짧게 끊어도 됩니다.)

상황 2: “엄마가 좀 더 신경 쓰면 나아지지 않아?”

대처법: > “저도 최선을 다하고 있어요. 관심 가져주셔서 감사합니다.” > (방어하지 않고, 대화를 종료합니다.)

상황 3: “우리 때는 그냥 다 알아서 컸는데...”

대처법: > “시대가 많이 달라졌죠. 지금은 조기 지원이 중요하다고 해요.” > (반박하지 않고, 정보를 전달합니다.)

상황 4: “특수학교 보내야 하는 거 아니야?”

대처법: > “전문가 선생님들과 상의하고 있어요. 걱정해 주셔서 고마워요.” > (결정은 우리가 한다는 것을 명확히 합니다.)

상황 5: “불쌍하다, 얼마나 힘들어...”

대처법: > “힘든 순간도 있지만, 아이와 함께하는 즐거운 순간도 많아요.” > (동정이 아닌 연대의 프레임으로 전환합니다.)

💡 알아두세요

경계를 세운다는 것은 사람을 밀어내는 것이 아닙니다. 관계를 지키기 위해 건강한 거리를 유지하는 것입니다.

모든 말에 대응할 필요도 없습니다. 때로는 침묵도 훌륭한 경계입니다. 미소 짓고 돌아서는 것도 괜찮습니다.

당신이 상처받지 않는 것이 가장 중요합니다.

워크시트: 나의 지지 체계 원 그리기

아래 3개의 원을 채워 보세요. 이름, 관계, 그 사람이 나에게 주는 것을 적어 보세요.

● 1원: 가장 가까운 사람 (매일 만나는 사람)

이름	관계	이 사람이 나에게 주는 것
_____	_____	_____
_____	_____	_____

→ 이 사람에게 이번 주 해볼 소통: _____

● 2원: 같은 경험을 가진 사람 (부모 커뮤니티)

커뮤니티/모임 이름	온라인/오프라인	참여 빈도
_____	_____	_____
_____	_____	_____

→ 아직 참여하는 곳이 없다면, 이번 주에 찾아볼 곳: _____

● 3원: 전문가

전문가 유형	이름/기관	마지막 방문일
아이 치료사	_____	_____
나의 상담사	_____	_____

→ 나를 위한 상담이 필요하다고 느끼는가? _____

지금 나의 지지 체계에서 가장 부족한 원은?

- 1원 (가까운 사람과의 소통)
- 2원 (같은 경험의 부모 연결)
- 3원 (전문가 도움)

→ 이번 달 안에 할 수 있는 작은 행동 하나: _____



Chapter 6 핵심 포인트

- 혼자 감당할 필요 없다** 발달지연 아동의 양육은 혼자 할 수 있는 일이 아닙니다. 고립은 자연스럽게 찾아오지만, 의식적으로 연결을 만들어야 합니다. 도움을 요청하는 것은 약함이 아니라 용기입니다.
- 같은 경험을 나눌 수 있는 사람이 가장 큰 위로다** 아이가 “엄마”라고 했을 때의 기쁨을 설명 없이 알아주는 사람. 그런 사람이 한 명이라도 있으면 큰 힘이 됩니다. 부모 커뮤니티를 찾아보세요.
- 경계를 세우는 것은 관계를 지키는 일이다** 모든 사람의 조언을 받아들일 필요 없습니다. 상처 주는 말에 방어하느라 에너지를 쓰지 마세요. 짧게 대응하고, 침묵하고, 돌아서는 것도 괜찮습니다. 당신을 보호하는 것이 최우선입니다.



Part 3 핵심 정리

Part 3 핵심 정리: 마음의 균육 키우기

핵심 1. 번아웃은 경고등이지, 고장이 아닙니다

양육 번아웃은 당신이 나약해서 오는 것이 아닙니다. 너무 오래, 너무 많이 짊어졌다는 신호입니다.

- 초록- ● 노랑- ● 빨강, 지금 자신의 상태를 점검하세요. **신호를 알아차리는 것이 회복의 시작입니다.**

핵심 2. 감정의 소화기를 비치해 두세요

불이 나면 소화기를 찾아야 합니다. 그래서 소화기는 미리 비치해 둡니다. 감정도 마찬가지입니다.

3-3-3 그라운딩, 4-7-8 호흡법, STOP 기법. 평소에 연습해 두면 위기의 순간에 바로 꺼내 쓸 수 있습니다.

핵심 3. 기록하면 가벼워집니다

머릿속에서 뒤엉킨 감정은 무겁습니다. 글로 꺼내면 갈래갈래 나뉘고, 놀랍도록 가벼워집니다. 잘 쓸 필요 없습니다. 솔직하면 됩니다. **하루 5분, 오늘부터 감정 일기를 시작해 보세요.**

핵심 4. 혼자 걷지 마세요

발달지연 아동의 양육은 마라톤입니다. 마라톤은 혼자 뛰면 중간에 포기하게 됩니다. 가까운 사람에게 마음을 열고, 같은 경험의 부모와 연결하고, 필요하면 전문가의 도움을 받으세요. **도움을 요청하는 것은 용기입니다.**

핵심 5. 경계는 벽이 아니라 올타리입니다

울타리는 집을 지키면서도 문을 열 수 있습니다. 상처 주는 말에서 자신을 보호하되, 진심 어린 마음에는 문을 여세요. **당신을 보호하는 것이 관계를 지키는 가장 좋은 방법입니다.**

Part 3을 마치며

Part 3에서 우리는 마음의 균육을 키우는 연습을 했습니다.

감정을 다루는 도구를 익히고, 나를 지지해 줄 사람들을 찾는 방법을 배웠습니다.

근육은 하루아침에 생기지 않습니다. **꾸준한 반복**이 필요합니다.

오늘 배운 것 중 **딱 하나만** 골라 보세요. 그것을 이번 주에 실천해 보세요.

4-7-8 호흡법을 한 번 해본다. 감정 일기를 하루 써본다. 부모 커뮤니티를 하나 검색해 본다. 배우자에게 5분만 이야기를 들어달라고 한다.

하나면 충분합니다.

마음의 균육도 운동이 필요합니다. 그리고 당신은 이미 운동을 시작했습니다. 이 책을 읽고 있다는 것이 그 증거입니다.

당신은 충분히 강한 사람입니다.

Part 4. 함께 피어나기



Part 4 일러스트

Chapter 7. 아이와 함께 성장하는 나

핵심 메시지: “아이의 속도로, 나의 속도로, 우리는 함께 자라고 있습니다”

▶ 공감 에피소드

평범한 화요일 저녁이었습니다.

저녁을 준비하고 있었습니다. 아이는 거실 바닥에 앉아 블록을 쌓고 있었습니다. 정확히는, 블록을 하나 올리고 무너뜨리기를 반복하고 있었습니다.

3개월째 같은 놀이입니다. 치료사 선생님이 블록 쌓기 연습을 해달라고 했습니다. 매일 했습니다. 매일!

그런데 그날.

아이가 블록을 하나 올렸습니다. 또 하나 올렸습니다. 그리고… 세 번째 블록을 올렸습니다.

3단.

아이가 고개를 들어 저를 봤습니다. 그리고 웃었습니다. 자기가 뭘 해냈는지 아는 것 같은 얼굴.

국자를 든 채로 멈춰섰습니다. “잘했어! 세 개나 쌓았네!!”

아이가 손뼉을 쳤습니다. 저도 손뼉을 쳤습니다.

블록 세 개. 다른 집에서는 아무것도 아닌 일.

하지만 그 순간, 부엌에 서서 국자를 들고 울고 있었습니다.

기쁨의 눈물이었습니다. 3개월의 시간이 블록 세 개에 담겨 있었습니다.

이 책의 마지막 파트입니다.

Part 1에서 마음의 지도를 그렸습니다. Part 2에서 짐을 내려놓는 연습을 했습니다. Part 3에서 마음의 균육을 키우기 시작했습니다.

이제 Part 4에서는 함께 피어나는 이야기를 하겠습니다.

아이와 당신이 함께 자라고 있다는 것. 그 사실을 발견하는 시간입니다.

작은 성장을 발견하는 눈

우리는 **마일스톤(milestone)**이라는 말에 익숙합니다. 첫 뒤집기, 첫 걸음, 첫 단어, 배변 훈련 성공. 아이의 성장을 측정하는 큰 이정표들입니다.

발달지연 아동의 부모에게 마일스톤은 양날의 검입니다. 다른 아이의 마일스톤은 빠르게 지나가는데, 우리 아이의 마일스톤은 좀처럼 오지 않습니다.

그래서 제안합니다.

마일스톤 대신 '마이크로 모먼트(Micro Moment)'에 주목해 보세요.

마이크로 모먼트는 **아주 작은 변화의 순간입니다**. 누가 봐도 알 수 있는 큰 변화가 아니라, 매일 함께하는 부모만 알아차릴 수 있는 미세한 변화.

마이크로 모먼트 예시:

- 눈을 마주치는 시간이 1초에서 3초로 늘었다
- 이름을 부르면 고개를 돌리는 횟수가 늘었다
- 싫어하던 질감의 음식을 입에 한 번 대 봤다
- 블록을 2개에서 3개로 쌓았다
- 치료실에 들어갈 때 우는 시간이 줄었다
- 동생이 우는 것을 보고 처음으로 쳐다봤다
- “아”라는 소리를 낼 때 입 모양이 달라졌다
- 신발을 신으려고 시도하는 동작이 나왔다
- 그림책을 가져와서 무릎에 앉았다

이런 변화들은 발달 검사지에 기록되지 않습니다. 하지만 **당신은 압니다**. 이 작은 변화가 얼마나 큰 의미인지.

성장 발견 연습: “오늘 아이가 한 것” 기록법

매일 밤, 잠들기 전에 한 가지만 적어 보세요.

오늘 아이가 한 것: _____

대단한 것이 아니어도 됩니다. “오늘 아이가 웃었다.” “오늘 아이가 밥을 한 숟가락 더 먹었다.” “오늘 아이가 내 손을 잡았다.”

이것을 한 달만 해보세요.

한 달 뒤, 30개의 기록을 쭉 읽어 보면 당신이 보지 못했던 성장의 흐름이 보입니다.

매일은 느려 보여도, 한 달을 모으면 달라져 있습니다. 강물은 눈에 보이지 않게 흐르지만, 결국 바다에 닿습니다.

부모로서의 나도 성장했다

아이만 자란 것이 아닙니다. 당신도 자랐습니다.

잠깐, 1년 전의 자신을 떠올려 보세요.

1년 전의 나 vs 지금의 나:

	1년 전의 나	지금의 나
감정	매일 울었다	울 때도 있지만, 웃을 때도 있다
정보	뭘 해야 할지 몰랐다	치료 시스템을 이해하고 활용한다
대처	감정에 휩쓸렸다	감정을 알아차리고 다룰 수 있다
관계	모든 것을 혼자 감당했다	도움을 요청할 줄 안다
시선	또래와 비교했다	아이 자체를 보려고 노력한다

물론 아직 완벽하지 않습니다. 흔들리는 날도 있습니다. 하지만 **1년 전의 당신이라면 이 책을 읽고 있지 못했을 겁니다.**

지금 여기까지 온 것. 그것 자체가 성장입니다.

당신이 얻은 힘들:

인내. 결과가 바로 보이지 않아도 기다릴 줄 아는 힘. 치료 3개월, 6개월, 1년. 포기하지 않고 매일 데려간 당신. 그 인내는 아무나 가질 수 없는 힘입니다.

공감. 남들의 아픔이 보이는 눈. 발달지연을 경험하기 전에는 몰랐던 것들이 이제 보입니다. 누군가의 힘든 표정, 아이를 바라보는 불안한 눈빛. 당신의 공감 능력은 깊어졌습니다.

유연함. 계획대로 되지 않아도 괜찮다는 것을 아는 지혜. 오늘 치료를 못 가도, 아이가 협조하지 않아도, “내일 다시 하면 돼”라고 말할 수 있게 되었습니다.

강인함. 무너졌다가 다시 일어나는 힘. 몇 번이고 울었지만, 몇 번이고 다시 일어났습니다. 그 강인함은 누가 가르쳐준 것이 아닙니다. 당신이 직접 만들어낸 것입니다.

감사. 작은 것에도 감사할 줄 아는 마음. 아이가 웃는 것, 손을 잡는 것, 눈을 맞추는 것. 당연한 줄 알았던 것들이 얼마나 소중한지 이제 당신은 압니다.

새로운 이야기 쓰기

심리학에는 **내러티브 치료(Narrative Therapy)**라는 분야가 있습니다.

어려운 이론이 아닙니다. 핵심은 간단합니다.

“우리 삶은 이야기로 이루어져 있고, 그 이야기를 다시 쓸 수 있다.”

지금까지 당신의 이야기는 어떤 이야기였나요?

혹시 이런 이야기가 아니었나요?

“진단을 받았다. 힘든 날들이 이어졌다. 치료를 다녔다. 크게 나아지지 않았다. 지쳤다. 외로웠다.”

이 이야기는 사실입니다. 하지만 전부는 아닙니다.

같은 경험을 다른 각도에서 쓸 수 있습니다.

“진단을 받고 무너졌지만, 다시 일어섰다. 아이를 위해 할 수 있는 것을 찾았다. 치료를 다니면서 나도 성장했다. 힘든 날도 있지만, 아이의 작은 변화에 웃는 날도 있다. 우리는 우리만의 속도로 함께 자라고 있다.”

어떤 이야기가 더 가깝게 느껴지시나요?

두 이야기 모두 사실입니다. 하지만 어떤 이야기를 선택하느냐에 따라 내일을 바라보는 눈이 달라집니다.

알아두세요

“남들과 다른 것”이 “남들보다 못한 것”은 아닙니다.

다른 가족은 직선 도로를 달리고 있을 수 있습니다. 우리 가족은 구불구불한 산길을 걷고 있을 수 있습니다.

하지만 산길에서 보는 풍경은 직선 도로에서는 절대 볼 수 없는 풍경입니다.

우리 가족만의 길이 있고, 그 길 위의 이야기는 그 자체로 아름답습니다.

미래의 나에게 보내는 편지

이 책의 마지막 실습입니다.

1년 후의 자신에게 편지를 써 보세요.

지금의 마음, 지금의 다짐, 지금의 희망을 담아서.

1년 뒤 이 편지를 열어볼 때, 당신은 분명 지금보다 성장해 있을 것입니다. 그때의 당신이 이 편지를 읽으며 “그래, 나 많이 자랐구나”라고 느낄 수 있기를.

 워크시트: 1년 후의 나에게 보내는 편지

오늘 날짜: ____년 ____월 ____일

1년 후 이 편지를 열어볼 날짜: ____년 ____월 ____일

1년 후의 나에게,

지금 나는 이런 마음이야: _____

지금 우리 아이는: _____

이 책을 읽으면서 가장 와닿았던 것은: _____

1년 후의 나에게 기대하는 것: _____

1년 후의 나에게 해주고 싶은 말: _____

지금의 내가

 이 편지를 사진으로 찍어 두거나, 봉투에 넣어 보관하세요. 1년 뒤 열어보는 그날, 당신은 분명 미소 짓게 될 것입니다.

Chapter 7 핵심 포인트

- 작은 변화도 위대한 성장이다** 마일스톤에 매이지 마세요. 눈 맞춤 1초, 블록 하나, 새로운 소리 하나. 그 마이크로 모먼트가 쌓여 큰 성장이 됩니다. 매일 밤 “오늘 아이가 한 것” 하나만 기록해 보세요.
- 아이만 성장하는 게 아니라, 부모도 함께 자란다** 1년 전의 당신과 지금의 당신은 다릅니다. 인내, 공감, 유연함, 강인함, 감사. 당신은 아이와 함께 이 모든 것을 키워왔습니다. 그 성장을 스스로 인정해 주세요.
- 우리 가족만의 이야기는 그 자체로 아름답다** 남들과 다른 길을 걷고 있다고 해서 우리 이야기가 부족한 것이 아닙니다. 구불구불한 산길 위의 풍경도 아름답습니다. **당신과 아이의 이야기는 지금 가장 아름다운 챕터를 쓰고 있습니다.**

Part 4 핵심 정리

Part 4 핵심 정리: 함께 피어나기

핵심 1. 마일스톤 대신 마이크로 모먼트

큰 이정표만 기다리면 성장이 보이지 않습니다. 눈 맞춤 1초, 새로운 소리, 처음 잡은 숯가락. 매일 함께하는 부모만 알아차릴 수 있는 작은 변화. **그것이 진짜 성장입니다.**

핵심 2. 당신도 자랐습니다

아이만 성장한 것이 아닙니다. 인내, 공감, 유연함, 강인함, 감사. 1년 전의 당신이라면 상상할 수 없었을 일들을 지금의 당신은 해내고 있습니다. 그 성장을 스스로 축하해 주세요.

핵심 3. 우리 가족만의 이야기

남들과 같은 길을 걸어야만 좋은 이야기인 것은 아닙니다. 우리 가족은 우리만의 속도로, 우리만의 방향으로 세상에 하나뿐인 이야기를 쓰고 있습니다. **그 이야기는 그 자체로 충분히 아름답습니다.**

핵심 4. 기록이 기적을 보여줍니다

매일은 느려 보여도, 한 달을 모으면 달라져 있습니다. “오늘 아이가 한 것” 하나만 매일 적어 보세요. 30일 뒤, 당신은 눈에 보이지 않던 성장을 발견하게 됩니다. **강물은 눈에 보이지 않게 흐르지만, 결국 바다에 닿습니다.**

Part 4를 마치며

Part 4에서 우리는 **함께 피어나는 이야기**를 나누었습니다.

아이의 작은 성장을 발견하는 눈. 자신도 성장했음을 인정하는 마음. 우리 가족만의 서사를 써 나가는 용기. 이 모든 것은 어느 날 갑자기 생기는 것이 아닙니다. **매일 조금씩, 하루하루가 쌓여서 만들어지는 것입니다.** 당신과 아이의 이야기는 지금 가장 아름다운 챕터를 쓰고 있습니다.

다음 페이지에서, 이 책의 마지막 인사를 드리겠습니다.

에필로그

오늘도 충분히 잘하고 있습니다

이 책의 마지막 페이지까지 와 주셨군요.

감사합니다. 정말로 감사합니다.

함께 걸어온 길을 잠깐 돌아보겠습니다.

Part 1에서 우리는 마음의 지도를 그렸습니다. 그동안 이를 붙이지 못했던 감정들을 꺼내 보았습니다. 죄책감, 고립감, 슬픔, 분노, 불안, 수치심, 무력감. 그 모든 감정이 자연스러운 것이라는 걸 확인했습니다. 진단 이후의 애도와 수용이 나선형이라는 것도 알았습니다.

Part 2에서 무거운 짐을 내려놓는 연습을 했습니다. 비교의 높에서 빠져나오는 법을 배웠고, 죄책감에 짓눌리지 않는 법을 익혔습니다. 자기 자신에게 친구처럼 말하는 연습을 시작했습니다.

Part 3에서 마음의 근육을 키우기 시작했습니다. 감정이 폭발하기 전에 꺼내 쓸 수 있는 응급처치 도구를 익혔고, 혼자가 아닌 함께 걸어갈 지지 체계를 만드는 법을 배웠습니다.

Part 4에서 함께 피어나는 이야기를 나누었습니다. 아이의 작은 성장을 발견하는 눈을 키우고, 부모인 자신도 함께 자라고 있음을 인정했습니다. 우리 가족만의 이야기가 아름답다는 것을 확인했습니다.

피지오 아카데미가 당신에게 전하고 싶은 말

이 책을 쓰는 동안, 수많은 부모님의 이야기를 떠올렸습니다.

새벽에 아이를 안고 울던 분. 치료실 대기실에서 눈물을 참던 분. “내 탓인 것 같다”며 자기 자신을 탓하던 분. “아무도 내 마음을 몰라”라며 고립감에 빠져 있던 분.

그 모든 분들께 이 말을 전하고 싶습니다.

당신은 나쁜 부모가 아닙니다. 당신은 부족한 부모가 아닙니다. 당신은 오늘도 최선을 다한 부모입니다.

완벽하지 않아도 됩니다.

매일 웃지 않아도 됩니다. 가끔은 울어도 됩니다. 힘들다고 말해도 됩니다. 쉬고 싶다고 말해도 됩니다.

그 모든 순간에도 당신은 충분히 좋은 부모입니다.

이 책을 덮으면서 한 가지만 기억해 주세요.

이 책을 펼치고, 끝까지 읽은 것. 그것은 자신의 마음을 돌보겠다는 결심입니다. **이미 한 걸음을 내디딘 것입니다.**

앞으로의 길에도 힘든 날이 있을 겁니다. 다시 혼들리는 날도 있을 겁니다. 그때 이 책을 다시 펼쳐 주세요. 필요한 챕터를 다시 읽어 주세요.

이 책은 늘 여기 있을 겁니다. **당신 편에서.**

마지막으로, 한 문장만 남기겠습니다.

괜찮아요. 당신도 아프니까. 아프다는 것은 사랑하고 있다는 뜻이니까. 그리고 그 사랑은, 반드시 아이에게 닿습니다.

오늘도 수고하셨습니다.

피지오 아카데미 드림

부록

부록 A. 감정 일기 템플릿

사용법 안내

감정 일기는 하루 5~10분이면 충분합니다. 잘 쓸 필요 없습니다. 문법이나 맞춤법을 신경 쓸 필요도 없습니다. 누구에게 보여줄 것이 아니니까요. 중요한 것은 **솔직함과 꾸준함**입니다.

매일 밤 아이를 재운 뒤, 또는 잠들기 전에 작성하세요. 핸드폰 메모장에 써도 좋고, 이 페이지를 출력해서 써도 좋습니다. 하루에 한 장, 일주일에 한 번 돌아보기. 이것만으로 마음의 변화가 시작됩니다.

일일 감정 일기

날짜: ____년 ____월 ____일 (____요일)

오늘의 감정 (해당하는 것에 모두 O 표시):

죄책감	고립감	슬픔	분노	불안	수치심	무력감
-----	-----	----	----	----	-----	-----

감사함	희망	기쁨	사랑	평온	뿌듯함	기타: _____
-----	----	----	----	----	-----	-----------

가장 강한 감정: _____

감정 강도 (1~10): _____

1 = 거의 느끼지 않음 / 5 = 보통 / 10 = 매우 강함

어떤 상황에서? _____

어떤 생각이 들었나? _____

어떻게 대처했나? _____

오늘 아이가 한 것 (마이크로 모먼트): _____

오늘의 한 줄 기록: _____

주간 감정 돌아보기

일주일에 한 번, 한 주의 감정 일기를 돌아보며 작성하세요.

____월 ____째 주 돌아보기

이번 주 가장 많이 느낀 감정: _____

이번 주 가장 힘들었던 순간: _____

이번 주 가장 좋았던 순간: _____

지난주와 비교해서 달라진 것이 있나? _____

다음 주 나를 위해 해줄 것 하나: _____

작성 예시

날짜: 2025년 3월 12일 (수요일)

오늘의 감정:

죄책감	고립감	슬픔	분노	불안	수치심	무력감
0	0	0				

감사함	희망	기쁨	사랑	평온	뿌듯함	기타
0						

가장 강한 감정: 무력감

감정 강도: 7

어떤 상황에서? 작업치료에서 아이가 협조하지 않았다. 치료사 선생님이 “오늘은 컨디션이 안 좋았나 봐요”라고 했다. 3주째 비슷한 이야기를 듣고 있다.

어떤 생각이 들었나? ‘3주째 제자리인 거 아닌가.’ ‘이 치료가 맞기는 한 건가.’ ‘나는 집에서 더 해줘야 하는 건 아닌가.’

어떻게 대처했나? 차에서 4-7-8 호흡을 3번 했다. 마음이 좀 가라앉았다. 집에 와서 감정에 이름을 붙여봤다. “아, 무력감이 왔구나.”

오늘 아이가 한 것: 치료실 들어갈 때 울지 않았다. 지난달까지는 매번 울었는데.

오늘의 한 줄 기록: 힘든 날이었지만, 울지 않고 치료실에 들어간 아이가 대견했다.

부록 B. 셀프 체크리스트 모음

1. 번아웃 자가진단 체크리스트

지난 2주를 돌아보며, 해당하는 항목에 체크하세요.

신체 영역:

- 충분히 자도 아침에 피곤하다
- 두통, 어깨·목 통증이 잦다
- 소화가 잘 안 되거나 속이 자주 더부룩하다
- 식욕이 없거나, 반대로 과식한다
- 감기 등 잔병치레가 늘었다
- 만성적으로 몸이 무겁다
- 잠들기 어렵거나, 자다가 자주 깬다

정서 영역:

- 감정 기복이 심하다
- 사소한 일에 쉽게 폭발한다
- 아무 감정도 느끼지 못하는 무감각 상태가 있다
- 이유 없이 눈물이 난다
- 아이와 함께 있어도 기쁘지 않다
- “이게 다 무슨 의미인가” 하는 생각이 들다
- 미래에 대한 불안이 일상을 지배한다

행동 영역:

- 사람들을 만나기 싫다
- 해야 할 일을 자꾸 미룬다
- 핸드폰만 무의미하게 스크롤한다

- ▣ 음식, 음주, 쇼핑 등으로 스트레스를 달랜다
 - ▣ 치료 약속을 잊거나 자주 미룬다
 - ▣ 자기 위생(씻기, 옷 갈아입기)에 신경 쓰기 어렵다
 - ▣ 이전에 즐기던 활동에 관심이 없어졌다
-

결과 확인:

체크 개수	상태	권장 행동
0~5개	● 건강	예방 차원의 자기 돌봄 유지
6~11개	● 주의	적극적 자기 돌봄 + 주변 도움 요청
12~16개	● 경고	전문가 상담 적극 고려
17개 이상	● 위험	즉시 전문가 도움 필요

이 체크리스트는 자가 점검용이며, 전문적인 진단을 대체하지 않습니다. 12개 이상 해당되거나, 일상생활이 어려운 경우 반드시 전문가를 찾아주세요.

2. 전문가 도움 필요 시점 체크리스트

아래 항목 중 **하나라도 해당**되면 전문가 상담을 받으세요.

- ▣ **2주 이상 우울하거나 무기력한 상태가 지속된다**
- ▣ **아이에게 소리를 지르거나 손이 올라가는 빈도가 늘었다**
- ▣ **“사라지고 싶다”, “없어지고 싶다”는 생각이 듦다**
- ▣ **자해 충동이나 극단적 생각이 반복된다**
- ▣ **수면제나 음주에 의존하는 빈도가 눈에 띄게 늘었다**
- ▣ **일상생활(식사, 위생, 외출)이 거의 불가능하다**
- ▣ **아이를 돌보는 것이 극도로 힘들어 방임 위험을 느낀다**

- 배우자나 가족과의 갈등이 **폭력적 양상**으로 번진다
- 6개월 이상 사회적 활동을 **완전히 중단**했다
- 자기 돌봄을 시도해도 **전혀 효과가 없다고** 느낀다

해당 항목이 있다면:

이것은 당신이 나약해서가 아닙니다. 전문가의 도움을 받는 것은 **가장 용감한 자기 돌봄입니다.**

- 정신건강 위기상담 전화: **1577-0199** (24시간)
- 자살예방 상담전화: **1393** (24시간)
- 정신건강복지센터: 거주 지역 시·군·구 (무료 상담 가능)

3. 주간 자기 돌봄 체크리스트

일주일 동안 실천한 항목에 체크하세요. 모두 할 필요 없습니다. 주 **3개 이상**이면 충분합니다.

____월 ____째 주

몸 돌봄: - [] 하루 6시간 이상 수면을 취한 날이 5일 이상이다 - [] 따뜻한 물을 하루 5잔 이상 마셨다 - [] 10분 이상 걸었다 (산책, 장보기 포함) - [] 스트레칭이나 가벼운 운동을 했다 - [] 좋아하는 음식을 한 끼 이상 먹었다

마음 돌봄: - [] 감정 일기를 하루 이상 썼다 - [] 4-7-8 호흡법 또는 그라운딩을 실천했다 - [] 좋아하는 음악을 들었다 - [] “오늘 아이가 한 것”을 기록했다 - [] 나에게 따뜻한 말을 해주었다

관계 돌봄: - [] 가까운 사람과 5분 이상 진솔한 대화를 나눴다 - [] 부모 커뮤니티에 참여했다 (온/오프라인) - [] 도움을 요청했다 (구체적인 요청) - [] 상처 주는 말에 건강하게 대처했다

나만의 시간: - [] 10분 이상 “부모가 아닌 나”로서의 시간을 가졌다 - [] SNS 사용을 의식적으로 줄였다 - [] “아니오”라고 말해야 할 때 말했다

이번 주 체크 개수: ____ 개 / 17개

이번 주 나에게 주는 한마디: _____

💡 이 체크리스트를 냉장고에 붙여두거나 핸드폰 사진으로 찍어두세요. 매주 일요일 저녁, 5분만 투자해서 돌아보면 한 달 뒤 당신의 자기 돌봄 패턴이 보입니다.

부록 C. 추천 도서·기관·커뮤니티

추천 도서

- 『괜찮지 않은 엄마』 — 이진민 저 발달장애 아동 어머니의 솔직한 육아 에세이. 같은 길을 걷는 부모의 목소리에서 위로를 받을 수 있습니다.
- 『어떤 아이가 오면』 — 한성민 저 발달이 느린 아이와 함께하는 일상을 담담하게 그린 에세이. 특별하지 않은 하루하루가 특별해지는 시선을 선물합니다.
- 『셀프 컴패션』 — 크리스틴 네프 저, 김경일·김정호 역 이 책에서 소개한 셀프 컴패션(자기 연민)의 원저자가 쓴 책. 실습과 연구를 함께 담고 있어 깊이 있게 연습할 수 있습니다.
- 『나는 나를 돌보기로 했다』 — 유은정 저 양육자의 마음건강을 다룬 실용서. 바쁜 부모가 실천할 수 있는 구체적인 셀프케어 방법을 안내합니다.
- 『아이의 속도로』 — 김영훈 저 소아신경과 전문의가 발달이 느린 아이의 성장 과정을 의학적으로 설명하면서도 부모의 마음을 어루만지는 책.
- 『마음이 아파서 그런 거예요』 — 이임숙 저 아동심리 전문가가 부모의 감정과 아이의 행동 사이의 관계를 쉽게 풀어쓴 책. 아이를 이해하면서 나를 이해하게 됩니다.
- 『감정은 습관이다』 — 박용철 저 감정 관리의 기초를 다지고 싶을 때 읽기 좋은 책. 인지행동치료의 핵심 원리를 일상 언어로 풀어냅니다.

도움 기관

- 정신건강복지센터** - 전국 시·군·구 설치 (약 250여 곳) - 무료 정신건강 상담, 사례관리, 위기개입 - 찾기: 정신건강복지센터 찾기 (<https://www.mentalhealth.go.kr>) 또는 ☎ 1577-0199
- 발달장애인지원센터** - 전국 17개 시·도에 설치 - 발달장애인 및 가족 상담, 권익옹호, 돌봄 지원 - 찾기: 중앙발달장애인지원센터 (<https://www.broso.or.kr>) 또는 ☎ 1644-8295

- 3. 장애인가족지원센터** - 장애인 가족 심리·정서 지원, 가족 상담, 가족 휴식 프로그램 - 찾기: 장애인가족지원센터 (<https://www.familynet.or.kr>)
- 4. 육아종합지원센터** - 전국 시·군·구 설치 - 부모 상담, 양육 정보, 부모 교육 프로그램 - 찾기: 중앙육아종합지원센터 (<https://central.childcare.go.kr>) 또는 ☎ 1566-0233
- 5. 건강보험 적용 정신건강의학과** - 전국 정신건강의학과 의원 이용 (건강보험 적용 시 1회 약 1~2만 원) - 약물 치료 및 상담 치료 병행 가능
- 6. 한국장애인부모회** - 장애인 부모 권익옹호, 정책 활동, 부모 교육 - 찾기: 한국장애인부모회 (<https://www.bumo.or.kr>)
- 7. 정신건강 위기상담 전화** - **1577-0199** — 정신건강 위기상담 (24시간) - **1393** — 자살예방 상담전화 (24시간) - **109** — 아동학대 신고 및 상담 - **1366** — 여성 긴급 전화 (가정폭력 포함)

온라인 커뮤니티

- 1. 네이버 카페 “느린아이 함께 걷기”** 발달지연·발달장애 아동 부모 커뮤니티. 치료 정보 공유, 감정 나눔, 지역별 모임 안내. 검색어: “느린아이”, “발달지연 부모”
- 2. 네이버 카페 “발달이 느린 우리 아이”** 발달지연 아동 부모를 위한 정보 공유 카페. 치료 후기, 교육 정보, Q&A가 활발합니다.
- 3. 카카오톡 오픈채팅 부모 모임** “발달지연 부모”, “특수교육 부모” 등으로 검색하면 지역별·주제별 오픈채팅방을 찾을 수 있습니다. 소규모 모임이 정서적 지지에 효과적입니다.
- 4. 인스타그램 부모 계정** #발달지연, #느린아이엄마, #특수교육, #발달지연육아 등의 해시태그로 같은 경험을 가진 부모를 찾을 수 있습니다.

💡 알아두세요

온라인 커뮤니티 이용 시 주의사항: - 검증되지 않은 치료법이나 건강기능식품 홍보에 주의하세요 - 개인 정보(아이 사진, 실명, 거주지 등)는 신중하게 공유하세요 - 비교보다 공감 분위기인 곳을 선택하세요 - 마음이 불편해지면 언제든 떠나도 괜찮습니다

부록 D. 참고 문헌

부모 정신건강 및 양육 스트레스

Bailey, D. B., Golden, R. N., Roberts, J., & Ford, A. (2007). Maternal depression and developmental disability: Research critique. *Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews*, 13(4), 321–329.

Estes, A., Munson, J., Dawson, G., Koehler, E., Zhou, X. H., & Abbott, R. (2009). Parenting stress and psychological functioning among mothers of preschool children with autism and developmental delay. *Autism*, 13(4), 375–387.

Hartley, S. L., Barker, E. T., Seltzer, M. M., Floyd, F., Greenberg, J., Orsmond, G., & Bolt, D. (2010). The relative risk and timing of divorce in families of children with an autism spectrum disorder. *Journal of Family Psychology*, 24(4), 449–457.

Hayes, S. A., & Watson, S. L. (2013). The impact of parenting stress: A meta-analysis of studies comparing the experience of parenting stress in parents of children with and without autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 43(3), 629–642.

Miodrag, N., & Hodapp, R. M. (2010). Chronic stress and health among parents of children with intellectual and developmental disabilities. *Current Opinion in Psychiatry*, 23(5), 407–411.

Pelchat, D., Lefebvre, H., & Perreault, M. (2003). Differences and similarities between mothers' and fathers' experiences of parenting a child with a disability. *Journal of Child Health Care*, 7(4), 231–247.

Singer, G. H. S. (2006). Meta-analysis of comparative studies of depression in mothers of children with and without developmental disabilities. *American Journal on Mental Retardation*, 111(3), 155–169.

감정 명명하기 (Affect Labeling)

Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421–428.

Torre, J. B., & Lieberman, M. D. (2018). Putting feelings into words: Affect labeling as implicit emotion regulation. *Emotion Review*, 10(2), 116–124.

애도와 수용 (Grief and Acceptance)

Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Macmillan.

Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. Scribner.

사회적 비교 이론

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.

인지 재구성 (Cognitive Restructuring)

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.

셀프 컴패션 (Self-Compassion)

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.

Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. William Morrow.

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.

충분히 좋은 부모 (Good Enough Parent)

Winnicott, D. W. (1953). Transitional objects and transitional phenomena. *International Journal of Psycho-Analysis*, 34, 89–97.

Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Tavistock Publications.

글쓰기 치료 (Expressive Writing)

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166.

Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 417–437). Oxford University Press.

호흡법 및 이완 기법

Weil, A. (2015). *Breathing: The master key to self healing* [Audio CD]. Sounds True.

Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2006). Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical Hypotheses*, 67(3), 566–571.

내러티브 치료 (Narrative Therapy)

White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. W. W. Norton.

마음챙김 (Mindfulness)

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.

괜찮아, 엄마도 아프니까

발달지연 아동 부모를 위한 내면 치유 가이드

저자 피지오 아카데미

발행일 2025년

ISBN (추후 기입)

저작권 안내

이 책의 저작권은 피지오 아카데미에 있습니다. 본 전자책의 내용을 무단으로 전재, 복제, 배포하는 것을 금합니다. 인용 시 반드시 출처를 명시하여 주시기 바랍니다.

© 2025 피지오 아카데미. All rights reserved.

문의

(추후 기입)

면책 조항

이 책은 정보 제공 및 자기 돌봄 가이드를 목적으로 작성되었으며, 전문적인 의료 진단, 심리 상담, 치료를 대체하지 않습니다.

본문에 포함된 셀프 체크리스트 및 자가진단은 참고용이며, 정확한 진단은 반드시 전문 의료인 또는 상담사와 상의하시기 바랍니다.

정신건강에 어려움을 겪고 계시다면 아래 기관에 도움을 요청하세요:

- 정신건강 위기상담 전화: **1577-0199** (24시간)
 - 자살예방 상담전화: **1393** (24시간)
-