

# 아이에게 먹여야 할 밥 세 그릇

- 생명밥, 놀이밥, 사랑밥 -

하 정 연

(동원과학기술대학교 유아교육과 교수)

## 1. 생명밥(食)

“세 살 버릇 여든까지 간다”는 속담이 있습니다. 이 속담 중의 버릇은 먹는 버릇, 입는 버릇, 자는 버릇 등 여러 가지가 있을 수 있지만 “세 살 입 맛 여든까지 간다”는 말일 수도 있습니다. 어릴 때의 식습관이 평생을 간다는 말이지요. 어릴 적 모유를 먹고 집에서라도 엄마가 손수 만든 음식을 먹다가 인스턴트식품을 먹은 세대는 그래도 나이가 들어서 “맛의 고향”을 찾아갈 수 있습니다. 하지만 지금의 아이들은 태어나면서부터 인공적인 맛에 길들여져 자연의 맛이라고는 도저히 모릅니다. 돌아갈 “맛의 고향”도 “어머니의 손맛”도 잃어버린 채 방황하고 있는 것입니다.

아이들에게 만들어 주는 “맛의 고향”은 평생의 건강과 정서를 결정짓습니다. 밥은 단순히 한 끼 식사를 떼우려는 것이 아니고 배고픔을 채우기 위한 것만도 아닙니다. 정성을 담아, 화려하지 않고 자연의 순리대로 소박한 밥상을 차리고, 소식하는 습관을 길러주는 것이 바람직합니다. 너무 맛을 쫓아서도 안됩니다. 생명의 밥을 만드는 것은 결국 땅을 살리고 자연을 살리고 아이를 살리고 모든 생명을 살리는 참으로 거룩한 일입니다. 이 땅의 모든 엄마들도 이 거룩한 일에 동참할 때 우리 아이의 건강을 살릴 수 있을 것입니다.

- (1) 현미밥과 된장국이 최고!
- (2) 육류보다는 채소를
- (3) 전통 발효음식을 먹여요
- (4) 제철음식을 먹여요
- (5) 유기농산물을 먹여요

## 2. 놀이밥(遊)

놀이밥의 재료는 간단합니다. 놀 시간, 놀 공간, 놀 친구를 잘 버무려 주면 맛있고, 영양 풍부한 놀이밥이 완성됩니다. 부모가 의도적으로 “지금부터 놀 시간이다”라고 규정하지 않아도 됩니다. 아이들이 쉼 없는 일정을 다소

느슨하게 해주면 아이들은 놀이를 자연스럽게 찾아 갑니다. 아이들은 본능적으로 노는 존재이기 때문에 빈둥거리는 시간과 틈을 주면 신통, 방통하게 놀이를 찾아냅니다.

놀 공간은 집안도 좋은 놀이터이긴 하지만 아이들은 바깥을 더 좋아합니다. 바깥에서 놀다가 집에 들어가자고 할 때 순순히 따라가는 아이는 별로 없을 것입니다. 그 만큼 아이들은 바깥을 원합니다. 주변의 골목, 동네 어귀. 가까운 공원, 숲 등, 찾으면 아이들이 놀 수 있는 곳은 많이 있습니다. 아이를 유치원, 어린이집에 보낼 때도 화려한 환경구성, 실내수업보다는 아이들을 바깥에서 제대로 놀려주기를 요구하는 것은 어떨까요? 그리고 아이가 집에 돌아오면 “오늘 뭘 배웠니?” 라고 묻지 말고, “오늘 무엇하고 놀았니?”, “얼마나 재미있었니”라고 물어보십시오.

놀 공간에서 빠질 수 없는 요소가 아이들의 놀잇감입니다. 그리고 가장 좋은 놀잇감은 생활용품 아니면 자연물입니다. 몇 십 만원짜리 장난감 소꿉 셋트보다 주방 싱크대 안의 냄비 셋트와 프라이팬에 더 매료되어 노는 아이 모습을 자주 볼 수 있습니다. 아이들은 실제 삶을 원합니다. 그리고 아이들은 발달하기 위해서 놀고 있지 않습니다. 단지 재미있어서 놀 뿐입니다. 가장 재미있는 놀이 중의 하나는 ‘엄마’ 혹은 ‘아빠’ 생활에 참여할 때입니다. 예를 들면, 엄마와 같이 요리를 하거나, 아빠와 함께 톱질을 할 때 아이는 ” 난 드디어 엄마가 되었어요“, 혹은 ” 난 드디어 아빠가 되었어요 “라고 하는 함성을 지르곤합니다. 그 만큼 생활 속의 놀이를 통하여 쾌감을 느낀다는 것입니다.

자연 또한 아주 훌륭한 놀잇감입니다. 아이들에게 있어서 하늘의 바람과 공기는 좋은 놀잇감이 됩니다. 또한 땅 위의 흙, 돌, 곤충, 식물 등이 아이들에게는 최고의 놀잇감이 됩니다. 놀잇감을 준비하는 과정에서는 아이가 주체가 될 수 있도록 도와야 합니다. 직접 바느질, 뜨개질, 딱지 접기, 병뚜껑 딱지를 만들어서 놀게 하고, 자연물 또한 직접 찾고 주워 와서 놀게 해야 진정한 놀잇감이 됩니다.

놀이가 되기 위해 빠질 수 없는 요소가 바로 놀이친구입니다. 아이들은 친구를 만나서 어울리고 떠들고 놀고 다투고 화해하고 자기 고집을 꺾고 하면서 놀입니다. 아이들은 친구들과 놀면서 자랍니다. 친구들과 자기만의 세계를 만들면서 놀고, 그 놀이를 통하여 아이들은 사람간의 관계를 알게 됩니다. 친구들과 놀면서 아이들은 수 없이 이기고 지는 경험을 하게 됩니다. 놀이를 통하여 사람의 방식과 다른 사람에 대한 배려, 현실에 파묻히지 않

는 도전의식을 배우게 됩니다.

### 3. 사랑밥(誠)

#### 1) 엄마의 품

아이는 사랑을 먹고 자랍니다. 달리 말하면 부모의 정성으로 자란다는 말입니다. 부모의 사랑과 정성은 품과 마음으로 전달됩니다. 지금 ‘포대기 육아’가 유행하고 있습니다. 그것도 한국에서는 거의 사라져버리고 없는 물건이 미국, 유럽에서 그 진가를 발휘하고 있습니다. 그런데 정작 우리는 아이를 품어 키우지 않습니다. 포대기보다는 보행기와 유모차가 익숙한 육아도구가 되어 버렸습니다. 아이들은 자연스럽게 엄마의 품과 가슴의 따뜻함을 잃어버리고 불안해합니다.

부모가 아이에게 줄 수 사랑밥은 바로 엄마의 ‘품’입니다. 우리는 아이들에게 부모의 잃어버린 ‘품’을 되돌려주어야 합니다. 부모의 품에서 세상을 살아갈 용기와 자신감을 배울 수 있어야 합니다. 아이가 엄마 등에 업혀 두 팔로 껴안는 자세는 아이가 엄마 뱃속에 있을 때와 비슷한 자세가 됩니다. 엄마 등에 짝 달라붙는 경험, 그리고 엄마의 체취와 따듯한 체온은 엄마 자궁 속에서의 기억을 되살리는 평온함을 줍니다. 아이는 명품 유모차와 유명 브랜드 옷에는 관심이 없습니다. 아이는 품으로 안아주고 정겹게 눈 맞추어 주는 부모, 몸으로 정을 나누는 소박한 부모를 원할 뿐입니다.

아이는 부모의 정성을 먹고 자랍니다. 에모토마사루는 「물은 답을 알고 있다」에서 물도 사랑의 답을 알고 있다고 하였습니다. 부모의 정성은 기운과 파동으로 자식에게 전해지는 법입니다. 밭의 작물이 농부의 밭자국 소리를 듣고 자라듯, 아이는 부모 정성의 기운을 먹고 자랍니다. 그런 부모는 멀리 있지 않습니다. 우리 할머니와 어머니는 오천년 세월동안 변함없이 그래왔습니다. 전통사회 우리 어머니와 할머니는 장독대에 정안수를 떠 놓고 자식이 건강하고 훌륭하게 자라기를 빌었습니다. 밤낮없이 진자리, 마른자리 갈아 눕혀가면서 자식을 보살폈습니다. 수많은 세월 동안 대를 이어가며 같은 양육 행위를 반복할 때 우리만의 독특한 양육 DNA가 생기게 마련입니다. 그래서 지금 육아를 하는 젊은 부모들과 아이들의 몸속에도 우리의 양육 DNA가 면면히 흐르고 있습니다. 애써서 돈 들여 배우고 노력하지 않아도 됩니다. 나의 어머니와 할머니 이야기에 귀 기울여가면서 아이를 기르다보면 아이는 넉넉한 사람의 품에서 한 없이 사랑밥을 먹을 수 있습니다. 아이는 품으로 안아주는 부모, 영원한 ‘내 편’이라는 사랑과 용기, 자신감을 주는

부모를 원한다는 사실을 많은 부모들이 잊지 말았으면 좋겠습니다.

## 2) 진짜 가족이 시작되는 순간

제 큰아들은 어릴 적 밥상 앞에 다 같이 둘러앉아 식사할 때 할아버지가 들려줬던 소소한 이야기들을 아직도 기억하고 있습니다. 5대조 할아버지가 지은 한시가 지금도 남아 있다는 이야기, 지금은 나이 칠십을 넘긴 장손 아저씨이지만 어려서 아플 때면 증조할머니가 지극정성으로 간호해주었다는 이야기, 어릴 적 할아버지가 잘못하면 증조부님이 옛날이야기나 속담을 들어 행동을 바로잡아주었다는 이야기 등, 저는 기억하지 못하는 참 많은 이야기들을 자세히도 떠올리더군요,

### 자연스레 넓어지고 깊어지는 아이의 생각

몇 십 년 전만 하더라도 집집마다 식구들이 모두 한자리에 둘러앉아 밥을 먹었습니다. 밥상은 교육과 소통의 장이었습니다. 동네에서 일어난 대수롭지 않은 일부터 집안 대소사까지 밥상머리에서의 별의별 이야기가 오갔습니다. 게다가 때때로 어른들은 아이들을 의식하지 않고 꽤 수준 높고 깊은 대화도 주고받곤 했습니다. 어쩌면 그 시간은 아이들이 어른들의 세계를 들여다볼 수 있는 몇 안 되는 기회였을 겁니다. 그래서 아이는 식구들과 밥을 함께 먹으면서 머릿속 생각이 자라날 수 있었습니다.

또한 밥상은 예절교육의 장이었습니다. 할아버지와 아버지가 수저를 들기 전에 먼저 수저를 들면 안 되고, 밥상에 얹아 발을 떨어 안 되며, 반찬을 뒤적이는 짓을 하면 호되게 꾸지람을 들었습니다. 그리고 어릴 때 밥상머리에서 들은 그 같은 가르침은 어른이 되어서도 은연중에 행동거지에 남아 있게 되었습니다. 밥상머리 교육이 아이들의 인성을 길러주는 데 아주 중요한 역할을 했던 것이죠.

그런데 지금은 온 식구가 둘러앉아 밥을 먹지 않습니다. 모두 뿔뿔이 밥을 먹고 있습니다. 다들 바빠서 한자리에 모여 밥상을 마주할 시간이 없기도 하지만, 한집에 있어도 각자 다른 시간에 밥을 먹고 자기 방에 콕 박혀 나오지 않기도 합니다. 아이는 학교 마치고 학원을 몇 개나 돌아야 하니 집에서 식구들과 식사를 할 기회가 없습니다. 편의점에서 컵라면이나 빵으로 허기를 채우고 이 학원 저 학원 돌다가 자정이 넘어야 집으로 돌아옵니다. 아버지는 밤늦도록 일하고 돌아와 아이 얼굴 한 번 제대로 못 보고, 아이가

대학에 들어갈 때까지 돈만 벌어주는 기계처럼 생활하다가 어느 순간에는 장성한 자식과 서먹한 사이가 되고 맙니다. 아이들에게 식구들과 함께 밥을 먹는다는 것이 얼마나 중요한지는 연구를 통해 밝혀지고 있습니다. 미국 컬럼비아대 약물오남용예방센터에서는 “가족과 함께 식사를 하는 학생들은 그러지 않는 동급생에 비하여 A학점을 받을 확률이 두 배 이상 높고 청소년 비행에 빠질 확률은 50퍼센트 감소한다”고 밝혔습니다. 또 일본 아키타 현의 식생활연구에 따르면 가족이 함께 식사하는 집 아이들은 문제 해결 능력이 높고 학업 성취도 또한 높다고 합니다. 가족과 함께하는 식사가 아이들 교육에 긍정적인 영향을 미치고 있는 것입니다. 그도 그럴 것이 부모, 형제와 한자리에 둘러앉아 맛있는 밥을 함께 먹는 그 자체가 아이에게 정서적으로 큰 충족감을 주기 때문입니다. 그리고 그런 충족감은 세상을 살아가는 자신감의 근원이 됩니다. 또한 식사 자리에서 오가는 대화를 통해 가족만의 가치관, 문제 해결 방식을 습득할 수 있게 되는 것입니다.

혹시 아이가 편식을 한다면 아이 혼자서 밥 먹는 시간이 많은 건 아닌지 생각해 보세요. 가족과 함께 밥을 먹으면 아이가 반찬을 골고루 먹을 수 있습니다. 아이들이 대표적으로 싫어하는 청국장, 조개류, 버섯, 미나리나물 등이 상에 올라오면 그 음식의 효능을 말해주세요. 또 아빠, 엄마가 청국장을 한 손갈 떠서 밥에 쓱쓱 비벼 먹는 걸 자주 보면 아이들도 청국장이 별난 음식이 아니라 누구나 먹을 수 있는 음식이라고 생각하게 됩니다.

### **한자리에 모여 밥을 먹기로 뜻을 모으세요**

저는 결혼 전에는 ‘길거리 귀신’이라는 별명이 붙을 만큼 집밖을 좋아했습니다. 식구들과 시간을 보내기보다는 친구들과 만남을 갖는 것이 소중한 경험이라고 생각했고, 밥에 관심이 별로 없어서 뽕튀기 한 봉지에 그 몇 십갑절 하는 커피를 사 마시며 밥을 대신하기도 했습니다. 그런데 결혼을 하고 났더니 남편은 집에서 밥을 먹지 않으면 안 되는 사람이었습니다. 밥을 제때 챙기지 않은 것이 부부싸움의 원인이 되기도 했고, 도쿄에서 유학 할 때는 우리 집만큼 열심히 한국 반찬을 해대는 집이 없을 정도였습니다.

그렇게 30년을 살았더니 이제는 제가 바뀌었습니다. 집에서 밥을 먹는 습관이 붙어선지 바깥에서 식사할 기회가 있어도 왠지 집 밥이 생각납니다. 지금은 큰아이가 공부를 위해 집을 떠나 있어서 가족이 모두 모이기는 어렵지만 주말에라도 함께 모여서 식사를 하려고 애를 씁니다. 밥이라면 지겹게도 했지만 나 한 사람 수고하면 온 식구가 밥상에 둘러앉아 이야기 나누며 맛있게 식사할 수 있으니 그 흐뭇함을 생각하면 번거롭지 않게 느껴집니다.

쫓기듯 사는 지금의 생활 속에서 날마다 아침저녁으로 함께 식사를 한다는 것이 쉬운 일은 아닙니다. 그래도 일주일에 두세 번 정도는 반드시 한자리에 모여 밥을 먹기로 뜻을 모으세요. 저녁 시간이 도저히 어려우면 아침 식사라도 함께하는 것이 좋습니다. 식구(食口)란 밥을 같이 먹을 때 성립하는 말입니다. 달리 말하면 밥을 같이 먹어야 가족이 된다는 뜻입니다. “한술밥을 먹는 사이” 라는 말이 있습니다. ‘먹는 것’ 이 사람과 사람을 이어준다는 뜻입니다. 가족도 예외는 아닙니다. 식구가 함께 밥을 먹을 먹으면서 말문을 열고, 마음을 열고, 사랑과 정을 나누는 가정이 많이 늘어나야 합니다. 거기에서부터 진짜 가족이 시작되는 것입니다.

### 3) 할머니, 할아버지의 품

제 두 아들은 할아버지, 할머니 손에 자랐습니다. 유치원, 초등학교를 다녀오고 나면 엄마가 직장에 나가고 없으니 할아버지, 할머니와 생활하는 시간이 많았습니다. 아이들은 지금도 두 분에 대한 소중한 기억들을 꺼내놓곤 합니다. 둘째 아들이 대학입시 공부를 하는 동안 책상머리에 할아버지 사진을 꺼내놓고 있기에 이유를 물었더니 “공부하다가 마음 약해지면, 할아버지 얼굴 들여다보면서 마음을 가다듬으려고요” 라고 하더군요. 또 큰아들은 할아버지가 써주셨던 ‘구용구사(九容九思)’ 를 좌우명으로 삼고 있었습니다. 제가 생각했던 것보다 훨씬 더 할아버지에게 정이 깊었던 모양입니다.

우리 부부가 할아버지, 할머니께 효도해야 한다고 일러준 적도 없는데, 아이들이 왜 이리 조부모에게 각별할까 곰곰이 생각해볼 때가 있습니다. 그런데 언제나 별다른 답은 없습니다. 어릴 적에 할아버지, 할머니와 한집에서 살았고, 아버지가 할아버지, 할머니에게 지극하게 효도하는 모습을 보면서 컸을 뿐입니다.

#### 부모가 줄 수 없는 것

문화인류학자 마거릿 미드는 양성(兩性) 3세대, 즉 할아버지, 할머니, 아빠, 엄마, 아이들이 같이 생활하는 것이 가장 이상적인 가족 구조라고 했습니다. 부모는 자식에 대한 욕심으로 엄격하고 과제지향적인 반면, 조부모는 아이가 부모로부터 받는 스트레스와 상처를 보듬어주는 느긋함과 따뜻함을 갖고 있기 때문에 아이들이 건강하게 자랄 수 있다는 것입니다.

우리의 전통 사회에서는 양성 3세대가 대가족을 이루어 살았습니다. 게다가

가 온 마을 사람들이 아이를 함께 길렀죠. 아이들은 삶이 바쁜 부모보다는 조부모와 시간을 더 많이 보내면서 여유와 안정감을 갖게 되고, 마을의 못사람들을 자주 접하면서 스스로 살고, 더불어 살아가는 법을 익혔습니다. 그런데 요즘 아이들은 대부분 할아버지, 할머니와 함께 살지 않습니다. 가까이 살아서 자주 본다고 해도 한집에서 같이 사는 것과는 다르기 때문에 할아버지, 할머니가 아이를 키운다고 볼 수는 없습니다. 할아버지, 할머니와 함께 산다고 해도 양육의 주도권은 엄마에게 있는 경우가 많습니다. 양육의 책임을 모두 부모가 지고 있는 겁니다. 제가 근무했던 어린이집에서는 할아버지, 할머니 선생님이 아이들과 함께 생활하고 있습니다. 노인·아동 상호작용 프로그램의 하나인데, 자원봉사를 하는 어른들이나 어린이집에 다니는 아이들의 할머니가 일주일에 1, 2회 어린이집에 오셔서 아이들과 함께 하루를 보내는 것입니다. 할머니 선생님은 간장이나 된장과 같은 전통 음식을 담그는 법이나 전래놀이를 가르쳐주시고, 할아버지 선생님은 아이들이 텃밭 가꾸는 것을 도와주십니다. 함께 송편을 만들거나 동지 팔죽을 끓이고, 설날이면 아이들이 모든 할머니, 할아버지께 세배를 드립니다. 아이들이 목을 길게 빼고 가장 기대하는 것은 할머니 선생님이 들려주는 옛이야기입니다. 할머니의 옛이야기에 아이들은 귀를 쫑긋 세웁니다. 아침에 엄마와 떨어지기 싫어 배가 아프다고 호소하는 아이를 할머니가 배를 어루만지며 “할미 손은 약손” 하고 달래면, 잠시 후 아이는 언제 그랬냐는 듯이 일어나 친구들과 함께 어울립니다. 그럴 때면 말로만 들던 ‘할머니의 힘’을 실감할 수 있습니다.

### 우리의 양육 DNA

최근 역대 교육이 주목을 받고 있습니다. 미국 대통령 오바마를 만든 것은 바로 외할머니의 육아 덕이라고 하더군요. 빌 게이츠 또한 바쁜 엄마 대신 외할머니가 주로 양육을 했다고 합니다. 늘 책을 읽어준 할머니 덕분에 빌 게이츠는 여러 분야에 관심을 가진 독서광이 될 수 있었고, 할머니에게서 카드놀이를 배운 덕에 나중에 하버드 대학에서 포커 게임으로 창업자금을 만들기도 했다고 하죠. 예전에는 할아버지, 할머니가 너무 오냐 오냐 해서 아이들이 버릇없어진다는, 아이들 위생에 무신경하다, 아이에게 사투리를 가르친다는 같은 이유로 조부모 양육을 흠잡곤 했습니다. 하지만 아이에게 부모보다는 훨씬 더 깊고 허용적인 사랑과 믿음을 표현하는 조부모 양육에 목직한 가치가 있다는 의견이 널리 퍼지고 있습니다.

『오래된 미래: 라다크로부터 배우다』의 저자 헬레나 노르베리 호지는 우

리의 미래 삶의 방향은 결국 오랜 전통에서 배워야함을 강조합니다. 아이를 기르는데 있어서도 그렇지 않을까 합니다. 우리 양육의 역사는 오천 년을 넘어서고 있습니다. 오천 년 세월 동안 우리 할머니와 할아버지는 우리만의 방식으로, 따뜻한 품과 마음과 정성으로 자식을 길러왔습니다. 오천 년 세월동안 대를 이어가며 같은 양육 행위를 반복할 때 우리만의 독특한 양육 DNA가 생기게 마련입니다. 아이들이 포대기로 업거나 안아주면 편안해하고, 할머니가 불러주는 자장가에 쉽게 잠드는 이유도 여기에서 찾을 수 있습니다. 우리가 오천 년 동안 해온 양육 방식이 아이를 가장 편안하고 안정되게, 올바르게 키울 수 있다는 말입니다. 우리 할머니와 어머니의 삶 속에 양육의 지혜가 녹아 있습니다. 겸허한 마음으로 그 지혜를 다시 찾아야 합니다. 양육의 미래는 오래된 미래인 우리 할머니 양육법에 있다는 사실을 잊지 말았으면 좋겠습니다.

#### **참고문헌**

하정연(2014). **엄마무릎학교**. 서울 : 위고.