



01 · 전문가 칼럼

뇌에 새겨지는 상처: 언어폭력



최지욱 교수
가톨릭대학교
대전성모병원
정신건강의학과

내 아이가 말을 듣지 않아 속상하고 화가 날 때 우리들은 누구나 저마다 무의식적으로 습관처럼 하는 말이나 행동이 있습니다. 기대나 바람이 좌절을 겪을 때 감정 조절이 어렵기 때문입니다. 아이에게 벌컥 뱀다 소리를 지르기도 하고, 위협적인 훈계를 하기도 하고, 비난으로 화를 풀기도 합니다. '참 한심하고 대책 없어 보인다'는 표정을 짓거나 한숨을 쉴 때도 있습니다.

아이들을 키우는 과정에서 주고받는 마음의 상처들을 진료실에서 보고 들으면서, 과연 어릴 때 언어폭력과 같은 정서적인 경험이 실질적으로 뇌 발달에 어떤 변화를 만드는지 의문이 들었습니다. 흔히 뉴스에서 관심을 끄는 신체적 학대 경험보다, 사실은 '언어적 폭력 경험'이 성인이 된 이후 정신건강에 미치는 부정적 영향이 더 크다는 연구 결과도 있기 때문입니다. 회초리로 종아리를 맞아 생긴 멍든 자국도 보름만 지나면 없어지고 마는데, '단지' 말로 비난과 욕설을 들었다고 과연 뇌에 무슨 흔적이 남을까요?

그 궁금증으로 미국 하버드 의과대학에서 함께 관련 연구를 진행했습니다. 이 연구는 성장 과정에서 아무런 질병이나 사고, 학대, 신체적인 체벌 등을 전혀 경험하지 않은 건강한 청소년들에게서 단지 마음의 상처가 되는 '말'을 듣고 자란 경험이 뇌에 어떠한 변화를 만들어 내는지를 분석했습니다.

연구 결과는 놀랍게도, 성장기에 상처받는 말들을 들으며 훈육을 받은 사람들의 뇌에서 뚜렷한 차이가 나타났습니다. 뇌의 언어 회로에 상처가 남았고 언어성 지능과 언어 이해력의 저하를 보였습니다. 그뿐만 아니라 뇌의 감정조절 회로에도 상처가 남았고 우울감, 불안감, 신체화 증상들도 더 높은 것으로 나타났습니다. 즉, 어린 시절 부모(보호자)의 반복되는 잔소리와 비난의 말을 들을 때, 당시에는 아이가 귀를 닫고 감정을 무디게 해서 견뎌내었지만, 결과적으로는 그 대가로 뇌 발달의 과정에서 언어 회로와 감정조절 회로 발달이 미숙해져서 언어이해 혹은 우울, 불안에 취약한 뇌로 성장하여 평생을 살아가게 된다는 것입니다. 이를 통해 신체적인 아동 학대나 방치뿐만 아니라, 우리가 일상에서 아이에게 습관적으로 말로 주는 상처도 그에 못지않게 중요하다는 명확한 뇌과학적인 증거를 눈으로 확인할 수 있었습니다.

그렇다면 앞으로 어떻게 노력해야 할까요? 우선, 언어폭력의 위험성을 인식하고 기억하는 것이 가장 중요합니다. 그리고 학부모(보호자)는 자신의 감정 상태를 잘 파악하는 연습을 하는 동시에, 자녀에게 바른 언어 사용의 모범을 보여야 합니다. 또한 지속적으로 아이들의 언어습관을 살펴보고, 잘못된 표현을 바로잡기 위한 보다 효과적이고 긍정적인 지도 방법을 고민하여 조금씩 실천해나가야 합니다.

아이들이 가정에서나 학교에서 바르고 따뜻한 언어표현을 통해 소통할 수 있도록 학부모(보호자)가 도와준다면, 아이들은 자신의 능력을 발휘하고 건강하게 평생을 잘 살아갈 수 있는 '건강한 뇌'를 가질 수 있게 될 것입니다.

02 · 언어폭력 예방을 위한 자녀(아이)의 대처 방법 지도하기

하버드 의과대학의 연구에 따르면, 성장기에 학부모(보호자)로부터 상처받는 말을 듣고 자란 경험뿐만 아니라 학창 시절 또래관계에서 언어폭력에 노출되었던 경험도 불안과 우울, 적개심이나 정신적 증상 등 두뇌에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났습니다. 특히 교육부의 '2020년 학교폭력 실태조사' 결과에 따르면 학생들은 학교폭력 피해 유형 중 언어폭력을 가장 많이 경험하고 있는 것으로 나타났는데, 언어폭력에는 '친구가 싫어하는 별명을 계속해서 부르기', '소문 퍼뜨리기' 등 장난이라고 여기며 하는 사소한 말들도 포함될 수 있습니다. 한국교육정책연구소가 실시한 언어문화 실태조사에서 초·중·고 학생들의 90.7%는 언어문화 개선을 위해 어른들의 모범이 필요하다고 답했는데, 이처럼 학생들의 언어폭력 예방을 위해서는 학부모(보호자)가 모범이 되어주는 것이 중요합니다. 평소 애 자녀(아이)의 언어 사용에 대해 관심을 가지고 살펴보고, 자녀(아이)에게 언어폭력 예방을 위한 대처 방법을 지도해주세요.



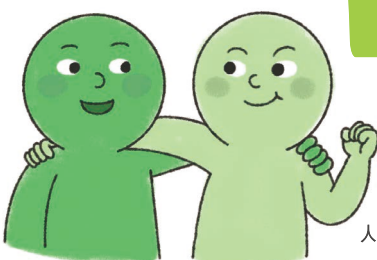
상대방 입장 생각하기

단순한 장난이라도
상대방이 불쾌할 수 있음을
알려주세요.



자신의 의사를 분명하게 표현하기

놀림이나 조롱을 받을 때
'싫다'는 의사를 분명하게
표현하도록 지도해주세요.



바른 언어 사용하기

욕설이나 비속어 등을
사용하지 않고, 상대방을
존중하고 배려하는 말을
사용할 수 있도록 지도해주세요.



감정적으로 대처하지 않기

화가 나면 하던 말이나
행동을 잠깐 멈추고 심호흡 등을
하며 생각하는 시간을
가지도록 알려주세요.

03 · 언어폭력 예방을 위한 자녀(아이)와의 대화 실천하기

지난 학부모 소식지 vol.4 학부모(보호자) 참여 설문조사에 따르면 언어폭력 예방을 위한 자녀와의 대화법을 가장 많이 궁금해하셨습니다!
그렇다면 일상생활 속 자녀(아이)와의 대화 사례를 살펴보고, 자녀(아이)가 바른 언어를 사용할 수 있도록 아래와 같이 실천해보세요.

■ 자녀(아이)가 동영상을 보며 본인도 모르게 비속어를 따라하는 상황



1 있는 그대로의 상황을 관찰합니다.

TIP 판단이나 평가는 하지 않고, 있는 그대로 말해주세요.



2 자녀(아이)의 말을 듣고 어떻게 느꼈는지 이야기합니다.

TIP 기쁨, 슬픔 등 감정 단어를 사용해주세요.



3 학부모(보호자)가 왜 그렇게 느꼈는지 바라는 점과 연결해서 말해줍니다.

TIP 자녀(아이)를 탓하지 말아주세요.



4 자녀(아이)가 해주었으면 하는 구체적인 언어 표현을 부탁합니다.

TIP 원하지 않는 것(예: ~하지마)보다 원하는 것(예: ~해주면 좋겠어)을 말해주세요.

언어폭력 예방교육 정보

학생언어문화개선주간(9월 4주~10월 2주)

학생언어문화개선



누리집 보기

학생언어문화개선 누리집에서는 초·중·고등학생을 위한 언어습관 자기진단도구, 학교폭력 예방을 위한 학생언어 문화개선 UCC/캘리그래피 공모전 및 교육 자료 등을 확인할 수 있습니다.

학교폭력 예방교육 소식

학교폭력 예방교육 발전방안 대국민 포럼 개최

한국청소년정책연구원
학교폭력예방교육지원센터



포럼 보기

2021년 8월 18일, 사이버폭력 예방을 위한 학생, 학부모, 교사, 시민 등 사회 공동의 노력과 협력을 통한 “전사회적 사이버폭력 예방문화 조성 방안 모색”을 주제로, 실시간 온라인 대국민 포럼을 개최하였습니다.

어울림 학생서포터즈단 워크숍 및 컨설팅 개최

2021년 8월 21일, 학교폭력 예방교육을 위한 어울림 학생서포터즈단 워크숍 및 컨설팅을 개최했습니다. 워크숍 및 컨설팅에서는 팀별 활동 진행 상황을 공유하고, 활동 애로점 및 문제해결을 위한 컨설팅을 진행하였습니다. 어울림 학생서포터즈단은 학교와 지역사회에 학교폭력 예방효과를 알리고 안전한 학교문화를 만들기 위해 주체적인 활동들을 진행하고 있습니다.

언어폭력 예방

표어(슬로건) 공모 이벤트

언어폭력 예방 표어(슬로건)를 만들어 주세요!

- 작성하신 표어(슬로건)를 QR코드에 입력해주세요.
- 이벤트에 참여해주시는 분들 중 5분을 선정하여 기프티콘을 드립니다.
- 공모에 참여해주신 분들의 표어(슬로건) 중 선정된 표어(슬로건)는 다음 호에서 확인하실 수 있습니다.



이벤트 참여하기

이벤트 참여기간
2021.09.13. ~ 2021.09.30.

| QR코드 링크 주소 |

<http://m.site.naver.com/0QDMU>