



 경기도육아종합지원센터
GYEONGGIDO SUPPORT CENTER FOR CHILDCARE


경기도

발 간 등 록 번 호
경기도육아종합지원센터 2022-9

육
아
상
담
사
례
집

경
기
도
육
아
综
합
지
원
센
터



육아 상담 사례집

2022-1호

 경기도육아종합지원센터
GYEONGGIDO SUPPORT CENTER FOR CHILDCARE

센터장 인사말

안녕하십니까?

우리의 일상이 어떠하든 계절은 어김없이 자연의 이치에 따라 자기의 때를 찾아옵니다.
우리의 사랑스런 아이들도 성장의 시간에 맞추어 자라고 있지요.
계절은 반복되지만, 아이들의 성장은 연습할 기회도 없이 한 번 지나가면 다시 돌아오지 않습니다. 그래서 더욱 마음이 쓰이고 경성을 쏟게 되나 봅니다.

엄마가 처음이라서... 잘 해주고 싶은데 잘 안 되어서...
너랑 마음이 같지 않은 것 같아서... 혼자 하려니 힘들어서... 나도 위로 받고 싶어서...

육아가 마음처럼 쉽지 않지요? 정답이 없어서 어렵지요?

많은 양육자분들께서 아이를 키우며 어렵고 고민스러운 부분들을 경기도육아종합지원센터 온라인 상담을 통해 문의하셨습니다. 전문 상담가의 경성스런 상담을 분야별로 엮어 사례집을 발간하게 되었습니다.

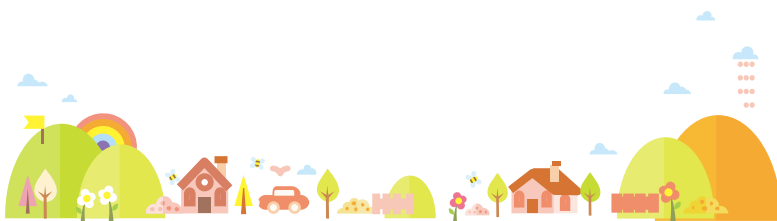
모쪼록 가렵던 부분이 시원해지고 답답한 부분이 뚫리는 경험이 있기를 기대합니다.
사례집을 참고하여 작은 도움이라도 된다면 더할 수 없는 기쁨일 것입니다.

경기도육아종합지원센터 온라인 상담에 소중한 사례를 문의하신 양육자분들과,
함께 고민하고 필요한 조언을 아끼지 않으신 전문상담사들께 감사 인사를 드립니다.

책을 읽는 모든 분들에게 양육효능감이 넘치기를,
우리 아이들이 건강하고 밝게 자라기를 온 마음을 모아 기원합니다.

감사합니다.

2022년 9월
경기도육아종합지원센터장 **홍 원 자**





누군가에게 털어놓고 도움을 받으면 조금 나아갈까 싶은 생각이 든다면
주저 말고 경기도 육아종합지원센터 온라인 상담의 문을 두드려주세요.
전문 상담사들께서 기꺼이 어려움을 해결할 수 있도록 도와드리겠습니다.



contents

I

발달

1. 38개월 아이 언어발달	1
2. 사람에 대한 경계심	2
3. 자신감 없는 키작은 아이	3
4. 자존감 높이는 법	5
5. 부정언어에 민감한 아이	7
6. 어린이집 적응 기간 문의	8

II

부모-자녀관계

1. 늘 엄마 옆에만 있고 싶어하는 아이	10
2. 분리불안이 심한 아이	12
3. 아이가 엄마를 자기 옆에서 자라고 할 때	14

III

생활습관

1. 식사 예절 교육	16
2. 밥먹기 싫어하는 아이	17
3. 25개월 아이 밤 분리 수면	18
4. 34개월 아이 잠버릇-애착관계	19
5. 대소변 훈련	20

IV

문제행동

1. 손톱 물어뜯는 아이	22
2. 꼬집는 아이	24
3. 어린이집에서 친구를 무는 행동	25
4. 게임에 참여하기 힘들어하는 아이	26
5. 30개월 아이 감정조절 어려움	27
6. 9개월 아기 자해 행동	29

V

까다로운아이

1. 동생이 생긴 아이 양육	32
2. 때를 자주 쓰고 감각이 예민한 아이	33
3. 예민한 첫째 아이	34
4. 통잠 없음, 등원 거부	36
5. 엄마의 훈육을 거부하는 아이	39
6. 둘째출산 이후 첫째아이 영상노출	40
7. 공공장소에서 소리 지르는 행동	42

VI

양육스트레스

1. 우울증이 심함	44
2. 19개월 아기에겐 가끔 진심으로 화가 나요	46
3. 맞벌이 부부의 육아 분담 문제	47



I. 발달



1. 38개월 언어발달

이로내용

38개월 아이 언어발달에 대해 문의드립니다. 자동차.핑크.블루.엄마.삼촌.할미.하지마.아니. 노노. 맘마.멍멍.토끼.사자.상어.등등 발음은 정확하지 않지만 단어는 말하고 따라 하는데 맘마주세요. ~~를 연결해서 말해보라하면 '맘마떼요' 하는 것 처럼 끝을 얼버무리고 하려 하지 않습니다. 아이 언어가 또래에 비해 느린 것 같은데 어떻게 해야 할까요?

상담답변

자녀의 언어발달로 걱정이 되시는 것 같습니다. 일반적으로 언어발달은 듣기, 말하기, 읽기, 쓰기로 범주화 되는데 4개의 범주가 매우 밀접한 관계 속에서 상호 영향을 주게 됩니다. 일반적으로 25개월 이후에는 2~3개단어로 문장을 만들 수 있고 30개월경에는 3~5개 단어로 구성된 짧은 문장을 사용하여 말을 하게 됩니다. 그러나 아이들에 따라 차이가 있습니다.

38개월이 되었는데 간단한 문장으로 말을 하는 것이 힘들다면 언어발달이 늦다고 볼 수 있습니다.

아이가 말을 하려면 듣고 이해하는 능력이 먼저 발달해야 합니다. 자녀가 말을 하는데 얼버무리거나 정확하게 발음하지 않는다고 해서 다그친다거나 야단을 치면 역효과가 있을 수 있습니다.

자녀의 구강구조나 귀에 문제가 있는지 병원에 가서 검사를 받아 보기를 권합니다.

그리고 집에서 엄마가 실천할 수 있는 것은

1. 엄마가 아이와 일상생활 속에서 자주 경험하는 말과 그 의미를 연결하여 자주 들려 주세요. (많이 들어야 말을 하게 됩니다) 엄마가 가능한 입을 크게 벌려 정확하게 들려주어야 합니다. 리듬감 있는 짧은 말소리, 짧은 이야기와 노랫말을 들려주어 엄마와의 의사소통에 즐거움을 경험하도록 해 주세요. 예를 들면 손뼉 치고 무릎치기를 교대로 하면서 “고기가~고기가, 맛있어요~맛있어요” 라는 식으로 정확한 발음으로 경청하고 따라 하는 것을 게임처럼 진행해 보세요.

2. 여러 가지 소리 내어 엄마의 말을 모방하여 발음해 보면서 표정과 몸짓, 나아가 말소리로 의사표현을 할 수 있도록 해주세요. 주변의 익숙한 사물을 발음해 보고 새로운 단어에 관심을 갖고 간단한 문장으로 말해 볼 수 있도록 지원해 주세요. 표정이나 몸짓, 말소리에 기초하여 자신이 원하는 것을 낱말과 낱말을 연결한 문장으로 말해 볼 수 있도록 해 주세요.

다시 말하지만 엄마가 서두르거나 다그치시면 안 됩니다.

부정확하게 발음하는 아이를 지적하지 마시고 엄마가 다시 들려주세요.

어머님이 힘드시겠지만 미루시면 안 됩니다. 기관의 도움을 받으셔도 되구요,

지금 언어발달의 민감기이므로 이 시기가 지나면 더 많은 시간과 노력을 해야 합니다.

경기도육아종합지원센터 상담전문위원이신 임현숙교수님께서 답변해 주신 내용입니다.



2. 사람에 대한 경계심

의뢰내용

안녕하세요. 24개월 딸아이 엄마입니다. 3월 부터 어린이집 등원했구요. 아이가 약 2주 전부터 같은 반 남자아이에게 엄청난 경계심을 가지고 있어 가까이 오기만 해도 소리를 지르거나 친구가 놀다가 옆을 지나가지만 해도 오지말라고 싫어서 몸서리치며 소리 지르는 행동을 보인다고 어린이집 선생님께서 이야기 해 주셨습니다. 유독 한명에게만 보이는 행동이고 그 친구는 엄청 활발한 아이라고 합니다. 또래에 대한 경계심을 보인것은 이번이 처음이며 어린이집 다니기 전에는 성인 남자를 제외하고 또래 사람을 좋아해서 먼저 다가가 인사도 잘하는 아이였습니다. 생각해보니 최근에 밖을 다닐때 남녀성인이 지나가도 소리지르며 엄마에게 몸을 숨기고 쳐다보는 사람들에게 대한 경계심도 심한 듯 숨는 행동과 소리를 질렀네요. 왜 그러는 걸까요?

상담답변

24개월까지의 아이들은 분리불안을 가지고 있는 상태의 아기들입니다. 따라서 3월부터 어린이집에 등원을 한 것으로 보아 분리불안을 지닌 상태에서 애착의 대상인 부모와 떨어진 것으로 보입니다. 분리불안은 매우 자연스러운 현상이며 낮가림의 좀 더 발전 된 단계로 볼 수 있습니다. 분리불안은 24~36개월 사이에 자연스럽게 사라지기는 현상이기는 하지만 낯선 환경인 어린이집과 낯선 아이들, 낯선 교사들 사이에서 아기는 상당한 혼란을 경험할 것으로 예측됩니다. 만일 가정에서 보육을 하는 동안 다양한 친척들과 이웃들을 만난 경험이 있다면 어머니와의 애착이 다양한 사람들에게 연결되어 분리불안을 빨리 극복할 수 있게 되지만 코로나로 인해 여러 사람들과의 접촉이 어려웠던 최근의 상황은 아기가 좀 더 강한 분리불안을 겪게 되는 원인이 될 수 있습니다.

활동성이 강한 남자아이의 경우는 조용한 성격의 여자아이들이 그들의 행동을 받아들이고 이해하는 것이 힘들 수 있습니다. 그리고 밖에서 다른 성인을 보고 숨는 행동도 이 시기의 아이들에게는 자연스러운 행동이므로 크게 염려하지 않으셔도 됩니다.

다만, 하나의 예를 들자면 활발한 행동을 보이는 남자 아이와 본의 아니게 부딪혀서 넘어지거나 아팠던 경험이 있다고 가정해 볼 수 있습니다. 아기는 그런 경험을 또 겪고 싶지 않음에도 불구하고 아직 말로 자신의 의사를 정확하게 표현하지 못하기 때문에 소리를 지르거나 경계를 나타내는 행동으로 거부의 의사를 표현하는 것일 수 있습니다. 따라서 이 점은 선생님과 상담을 해 보시는 것이 좋겠습니다. 다른 남자 아이들에게는 경계를 보이지 않는데 유독 한 명의 아이에게만 경계를 나타낸다면 이 아이와 좋지 못한 경험을 했을 가능성이 있기 때문입니다. 이 시기의 아기들은 자아와 독립성 및 고집성이 발현되므로 자신의 의도에 맞지 않는 상대를 공격할 수 있습니다. 하지만 아직 자기중심적인 사고를 하기 때문에 상대를 공격하는 행동이 나쁘다고 인식하지는 못합니다. 따라서 어른들의 세심한 관찰과 지도가 필요합니다.

또한 분리불안과 낮가림이 심한 경우 아기에게 친밀감을 표현해 줄 수 있는 다양한 사람들과 자주 만날 수 있는 환경을 조성해 주시고 정서적으로 교류하는 것을 먼저 시범 보여주신다면 조금씩 자신감을 가지고 사람들과 친숙해 질 수 있을 것입니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 김경민교수님께서 답변해주신 내용입니다.



3. 자신감이 없는 키작은 아이

이로내용

또래보다 작습니다. 잘하는 것도 없기도 해요. 자존감이 너무 떨어져 있어 보여요. 못해, 안해, 해줘, 안되안되,, 짜증짜증,, 회복이 안되는 것 같아요. 어떻게 도와줘야하나요? 친구들도 자기랑 안 논다고, 혼자 놀았다고 하는데,,,, 선생님은 아니라고 하고...친구한테 다가가지 못하고 부끄럼이 많기도 해요.

상담답변

자녀가 유치원이나 학교에 적응하지 못하고 힘들어하면 부모님으로서 걱정이 많이 되시지요. 더구나 도전해서 성취 경험을 쌓아야 하는데 안된다고만 하니 답답한 마음이 얼마나 크실지 이해가 됩니다.

자녀에 대한 정보가 매우 제한적이지만 위에 내용으로만 양육 답변을 드립니다.

에릭슨의(Erison) 심리사회적 발달이론에 따르면 3~6세의 아동은 목표를 위해 계획을 세우고 책임을 받아들이는 노력을 하는 시기이므로 주도성을 넓히는 단계입니다. 그러나 이때, 뜻대로 되지 않거나 수행에 실패하면 갈등이 생기면서 죄책감을 갖게 됩니다.

이런 과정에서 위기를 맞이하지만 위기를 잘 극복하면 균형을 이루게 되고 주도성을 계속 유지하면서 목표를 달성하기 위해 꾸준히 노력하고 상대방의 권리를 침범하지 않는 등 학습을 하게 됩니다.

이때, 가장 중요한 요인은 가족 즉, 부모님의 역할입니다.

인간은 누구나 출생부터 매 발달시기 마다 위기를 경험하면서 그 다음단계로 발달하게 됩니다. 어느 누구도 순탄하게만 발달하지는 않습니다.

그래서 아이가 도전을 회피하거나 좌절하면서 힘들어할 때 다시금 도전하고 성취 및 실패를 수용할 수 있도록 해야 이후 발달 단계에서 중요한 사회적, 학업적 기술을 숙달하는 근면성을 발달시킬 수 있습니다.

그런데 우선 부모님이 아이를 바라볼 때 어떤 시선으로, 어떤 관점으로 바라보는지 점검하는 부분이 필요하겠습니다.

내 아이가 다른 아이들에 비해 잘하는 것이 없다고 보시면 걱정되고 조급해지게 되면서 그 마음이 아이에게 전달될 수도 있습니다.

그렇기에 편안한 마음으로 긍정적인 시선으로 자녀를 바라볼 때 자녀의 건강한 발달을 이루는데 도움이 됩니다.

실질적인 양육조건을 드리자면 다음과 같습니다.

우선, 자녀의 경우 현재 무엇을 잘하고 못하고는 중요하지 않습니다.

아이마다 개인차가 있지만 계속 발달하기 때문에 현재 수행을 조금 못한다고 해서 그대로 자라는 것은 아닙니다. 중요한 점은 자신이 원하는 또래관계, 수행 등에 있어 실패를 염려하고 힘들어하는 점이 많아서 다시 시도를 하지 않는 것입니다.

그래서 아이가 할 수 있는 선에서 조금씩 시도할 수 있도록 격려와 지지가 중요합니다. 특히 실패했을 때, 잘 안될 때 부모님께서 '그럴 수 있어', '다시하면 시도해보자' 등 심플하게 이야기하시면 됩니다.



또한 걱정이 많아서 실패가 염려되어 시도하지 않을 때 어떤 점이 걱정되는지 무엇이 염려되는지 충분히 이야기를 들어보시고 공감해주세요.

‘너는 그것이 걱정되는구나’, ‘안될까봐 안하고 싶어지는구나’ 등 공감해 주신 후 ‘해보고 한번 살펴볼까?’, ‘될 수도 있고, 안될 수도 있지. 매번 잘 되지는 않지. 그래도 괜찮아’, ‘안되면 또 해보면 돼’ 등 실패에 대한 긍정적인 태도를 모델링 할 수 있게 반응해주시면 좋겠습니다.

주도성 발달단계에서는 안되는 측면을 잘 받아들일 수 있게 도와주시는 것이 매우 중요합니다. ‘나만 안돼’, ‘안될거야’ 하고 자책하고 화내면서 도전을 안 할 때 다정히 위로해주시고 기다려주세요.

중요한 것은 그럼에도 다시 도전하는데 의의가 있습니다.

‘매번 잘되었으면 하는구나. 그런데 매번 다 원하는 대로 되지는 않지’ 등 뜻대로 안되는 것을 받아들이는 것도 필요합니다.

부모님의 역할이 무엇보다 우선시되는 시기입니다. 아이의 짜증이 고되고 혼란스러울 겁니다.

아이의 짜증내고 억울해하는 그 태도에 여유를 가지고 긍정적인 태도로 기다려주시면 아이는 지금 이 시기를 극복하리라 기대합니다.

경기도육아종합지원센터 상담위원이신 김문정소장님께서 답변해주신 내용입니다.



4. 자존감 높이는 법

이로내용

안녕하세요 초등학교 9살 아이를 키우고 있습니다 유치원 다닐때는 밝고 친구들 사이에서 인기도 많고 그랬는데 크면서 점점 자존감이 떨어져 보이고 겁도 많아 새로운 건 시도조차 하기 싫어합니다. 겁이 많은 아이라서 자존감도 낮아지는걸까요? 어떻게 해주면 좀 더 자신감 있고 무서워 하지 않고 도전해 볼 수 있는 아이로 성장할 수 있게 도움을 줄 수 있을지 고민입니다.

상담답변

자녀가 유치원이나 학교에 적응하지 못하고 힘들어하면 부모님으로서 걱정이 많이 되시지요. 더구나 도전해서 성취 경험을 쌓아야 하는데 안된다고만 하니 답답한 마음이 얼마나 크실지 이해가 됩니다.

자녀에 대한 정보가 매우 제한적이지만 위에 내용으로만 양육 답변을 드립니다.

에릭슨의(Erison) 심리사회적 발달이론에 따르면 3~6세의 아동은 목표를 위해 계획을 세우고 책임을 받아들이는 노력을 하는 시기이므로 주도성을 넓히는 단계입니다. 그러나 이때, 뜻대로 되지 않거나 수행에 실패하면 갈등이 생기면서 죄책감을 갖게 됩니다. 이런 과정에서 위기를 맞이하지만 위기를 잘 극복하면 균형을 이루게 되고 주도성을 계속 유지하면서 목표를 달성하기 위해 꾸준히 노력하고 상대방의 권리를 침범하지 않는 등 학습을 하게 됩니다. 이때, 가장 중요한 요인은 가족 즉, 부모님의 역할입니다.

인간은 누구나 출생부터 매 발달시기 마다 위기를 경험하면서 그 다음단계로 발달하게 됩니다. 어느 누구도 순탄하게만 발달하지는 않습니다. 그래서 아이가 도전을 회피하거나 좌절하면서 힘들어할 때 다시금 도전하고 성취 및 실패를 수용할 수 있도록 해야 이후 발달 단계에서 중요한 사회적, 학업적 기술을 숙달하는 근면성을 발달시킬 수 있습니다. 그런데 우선 부모님이 아이를 바라볼 때 어떤 시선으로, 어떤 관점으로 바라보는지 점검하는 부분이 필요하겠습니다. 내 아이가 다른 아이들에 비해 잘하는 것이 없다고 보시면 걱정되고 조금해지게 되면서 그 마음이 아이에게 전달될 수도 있습니다. 그렇기에 편안한 마음으로 긍정적인 시선으로 자녀를 바라볼 때 자녀의 건강한 발달을 이루는데 도움이 됩니다.

실질적인 양육조언을 드리자면 다음과 같습니다.

우선, 자녀의 경우 현재 무엇을 잘하고 못하고는 중요하지 않습니다.

아이마다 개인차가 있지만 계속 발달하기 때문에 현재 수행을 조금 못한다고 해서 그대로 자라는 것은 아닙니다.

중요한 점은 자신이 원하는 도래관계, 수행 등에 있어 실패를 염려하고 힘들어하는 점이 많아서 다시 시도를 하지 않는 것입니다.

그래서 아이가 할 수 있는 선에서 조금씩 시도할 수 있도록 격려와 지지가 중요합니다.

특히 실패했을 때, 잘 안될 때 부모님께서 ‘그럴 수 있어’, ‘다시하면 시도해보자’ 등 심플하게 이야기하시면 됩니다.



그리고 이런 기질적 특성을 가진 아이에게는 안정되고 익숙한 환경을 선호하기 때문에 좀 더 다양한 환경을 경험하게 하는 것이 중요합니다. 그래서 새로운 사람, 낯선 환경 등에 자주 경험하면서 활동의 범위를 넓혀주면 좋겠습니다. 다른 사람의 대처나 특성을 보면서 모델링할 수 있는 기회를 간도록 도와주면 좋습니다.

유연적 사고와 태도를 자주 경험하게 되면 정서적 갈등 해소 뿐 아니라 융통성있는 사고와 대처방법도 배울 수 있을 것이라 생각합니다.

다만 아이의 특성을 고려하지 않은 채 답답해하는 모습을 보이지 마시고 아이의 특성과 수준을 고려하면서 조금씩 넓혀가면 좋을 것 같습니다.

제일 중요한 것은 신중함도 대범함도 모두 존중되어야 할 특성이므로 평가하지 마시기 바랍니다. 다만, 아이가 제일 힘들어하는 것은 타인의 시선, 평가에 지나치게 집중되어 있고 잘못될까봐 하는 염려가 높아 자신이 하고 싶은 것들을 자유롭게 하지 못하는 점에 있습니다. 그러므로 이런 특성을 최대한 이해하고 인정하면서 조금씩 유연해져서 경험할 수 있도록 도와주시길 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 김문정소장님께서 답변해주신 내용입니다.



5. 부정언어에 민감한 아이

이로내용

안녕하세요. 28개월에 접어드는 남자아기 엄마입니다. 궁금한 점이 있어서 문의 드립니다. 아이가 부정 언어에 상당히 예민하게 반응해요.

'아니야 안돼' '못해' 등의 말만 들으면 갑자기 흥분을 합니다. 놀다가 위험한 행동을 해서 "그렇게 하면 안돼" 라고 말하면 무슨 큰일이라도 난 것 마냥 갑자기 소리를 지릅니다. 물론 이런 흥분상태가 길게 가는 것은 아니지만 웃으면서 잘 놀다가도 180도로 돌변하니까 걱정이예요. 그래서 저도 부정 언어 대신에 "이건 이렇게 가지고 놀면 어떨까?" 라고 돌려 말하기도 하지만, 매번 그렇게 말하는 것도 쉽지 않고, 또 성장하면서 부정 언어를 한 번도 안 듣고 살 것도 아니라고 생각하면 참으로 걱정입니다. 이런 경우엔 제가 어떻게 해주어야 할까요?

상담답변

아기의 자아가 발달하는 만 2세 이후부터는 자기 생각이나 의사표현을 직접 또는 간접적으로 주장하기 시작하게 되는데 좋고 싫음에 대한 표현이 정확해지고 무슨 일이든지 자신이 할 거라고 주장하거나 하고 싶은 것만 하려고 고집을 피웁니다. 모든 대화에 '싫어' '안해'로 대답하는 아기의 부정적 언어습관은 발달과정에서의 자연스러운 단계이므로 지나치게 염려하지 않으셔도 됩니다. 아기의 부정적 의사 표현이 모두 단순한 고집이거나 떼쓰기의 일종인 것이 아니기 때문에 그 속에 담긴 의미를 정확히 파악하고 이해를 해야 제대로 된 훈육이 가능합니다. 따라서 아기의 부정적인 언어표현은 부모에게 반항한다거나 거절하는 의미로 받아들이기 보다는 아기의 표현에 대해 부정적으로만 해석하지 말고 아기가 성장하면서 발달단계에서 나타나는 자기의 생각을 표현한다고 여기면서 아기를 기특하게 받아들이 필요가 있습니다.

부연설명을 드리자면 아기들에게 사람의 말소리는 매우 진귀한 경험입니다. 20개월경부터 단어를 조합할 수 있고, 두 돌이 지나면서는 부정어를 사용할 수 있습니다. 그때부터 아기는 자기가 알고 있는 단어를 조합해서 말하기를 즐기고, 이시기에 부정어를 사용하기 시작합니다. 2세아가 사용하는 부정어는 대부분 '안'을 붙여서 말하는데 "안 돼", "안 먹어", "안 해", "안 좋아", "안 예뻐", "안 미워" 등 '안+동사' 식으로 단어를 조합하게 됩니다. 그 이유는 주변에서 아기에게 끝없이 "안 돼" 소리를 남발하게 된 원인도 있습니다. 예를 들어 아기가 뛰어도 안 돼, 계단을 올라도 안 돼, 컵을 만져도 안 돼, 동생을 건드려도 안 돼 등등등...그래서 아기들은 '안+동사' 식의 부정적 지시어를 무수히 듣게 되고, 그 말을 그대로 따라서 학습을 하게 된 것으로 아기는 무슨 말든지 '안'을 붙이는 문법적인 오류를 일으키게 된 것입니다.

따라서 지금 어머니가 아기에게 부정 언어 대신 긍정언어로 바꾸어 "이건 이렇게 가지고 놀면 어떨까?" 라는 표현의 언어나 행동을 지속적으로 들려 주면서 경험하게 해준다면 아기의 부정 언어는 점차 감소할 것이고 긍정적이고 올바른 언어사용을 하게 될 것입니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 배중숙소장님께서 답변해주신 내용입니다.



6. 어린이집 적응기간 문의

의뢰내용

적응기간에 엄마랑 동행 이틀 30분하고 3일차부터는 아이 혼자 들어가서 1시간 있다 오는걸로 어린이집 원장님과 이야기하였습니다. 그런데 제 생각에는 엄마랑 같이 적응하는게 너무 짧은 것 같은데...

중간입소라 다른 아이들도 영향을 받으니 짧게 하는건 이해하지만 아이를 틀에 맞춰 적응시키는 것 같아 제 마음이 좀 불안하네요. 고작 이틀 후에 아이가 혼자 낯선 환경에서 시간을 보낼 수 있을까요?

첫 아이라 좀 불안하고 걱정이 많이 됩니다. 아이가 적응을 잘하면 좋겠지만 그렇지 못할때 엄마가 어떻게 대처해야 할지 알면 좋겠습니다. 그리고 적응할 때 살펴봐야 할 점이 있다면 조언 부탁드립니다.

상담답변

안녕하세요? 어머니. 상담내용 잘 보았습니다. 현재 자녀의 어린이집 적응으로 인해 걱정이 많으신 상황인 것 같습니다. 영아들의 어린이집 적응 기간이 가장 큰 이슈이기도 합니다. 아이들마다 적응 기간이 다를 수 있으며 그러한 상황을 충분히 원에서 이해해주고 맞추어 주어야 한다고 생각하나, 그것은 원장님마다 의견이 조금씩 다를수도 있으니, 단칼에 무엇이 정답이라고 말씀드리기는 어렵습니다.

다만 어머니 말씀하신 것처럼 적응을 잘 하면 좋겠지만 그렇지 못할 경우 어머님들께서 많이 우려스러우시죠. 아이가 적응기간을 거치며 가장 중요한 부분은 얼마나 서서히 낯선 환경과 교사에 익숙해지느냐입니다. 그 안에서 얼마나 안정감을 느끼는지 확인하실 필요가 있습니다. 교사와 아이가 원에 있는 시간동안 어떻게 지냈는지 매일 이야기하실 필요가 있고, 앞으로의 계획도 미리 알아두실 필요가 있습니다. 안식처인 엄마와 헤어지는 상황이기에 울지 않을 수는 없으나 헤어지고 나서 교실에 들어갔을 때 울음을 그쳤는지, 우는 시간이 짧아지고 있는지 확인하셔야 합니다.

또한 아이마다 기질이 다르기 때문에 적응기간은 상이하며, 언젠가는 적응할 수 있다는 믿음을 가지셔야 하는 부분입니다. 대개 적응을 실패하는 경우가 부모님께서 많은 걱정으로 미리 포기하시는 부분이 있는데 몇 달씩 적응기간을 갖는 아이들이 있기도 합니다. 자녀가 교사에게 인계되었을 때 엄마와 헤어지기 싫어하는 울음을 보이는지, 원에 대한 큰 거부감 때문인지 살펴보시어 이와 관련하여 어린이집 교사와 상담을 하시는것도 필요합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 이은화원장님께서 답변해주신 내용입니다.





Ⅱ. 부모 -자녀관계



1. 늘 엄마 옆에만 있고 싶어 하는 아이

의료내용

31개월 남아입니다.

저희 아이는 어린이집 다니고 9시에 등원해서 6시 40분 하원합니다.

어린이집 생활도 잘 하고 선생님들 말씀으로는 말도 예쁘게하고 친구들 울면 위로도해주고 감정표현도 잘 한다고 합니다.

하원하고 놀이터에서도 거의 기본 30분 길게는 1시간까지 놀고 여기저기 놀이터 3군데 돌리고 지하주차장을 금금해 해서 내려갔다 올라왔다 반복하고....아무튼 오랜시간 어린이집에 있었던터라 욕구충족을 위해 1시간정도는 아이의 요구를 거의 들어주려고 합니다.

이정도면 되겠지 하고 집에 가서 이제는 저의 할일을 하려고 하면 그때부터가 문제입니다. 남편 퇴근이 늦어서(9시30분쯤 집에 옴)제가 밥도해야하고 설거지 빨래 등등 하려면 아이가 혼자 놀아야하는데, 저보고 아무데도 가지말고 옆에 있으라고 합니다.실갱이를 해요 그때부터...

제가 옆에 계속 있으면 아무것도 못하고 아이 밥먹이고 씻기고 놀고 재우고 나면 10시입니다. 그때 저녁하고 빨래,설거지하면 12시가 넘어요. 그래서 툴툴히 하면 아이가 울고불고 난리가 나요.

그런데요 매번 그러는건 아니예요. 어느날은 자기가 자기 입으로 엄마 뭐워해야하지? 이러면서 혼자있어요. 그런데 또 어느날은 놀이터에서 잘 놀고 집에서와서 잘하던걸 안하겠다고 대성통곡하고 울어요 손을 안씻겠다던지.... 이럴 때 제가 어떻게 해야 할지 난감합니다.

상담답변

엄마를 너무나 좋아하는 아기가군요. 맞벌이로 인해 아기가 오랜 시간 어린이집에 있는 것으로 보입니다. 본인도 피곤하실텐데 그럼에도 불구하고 아기와 함께 시간을 보내기 위해 노력하시는 점은 매우 훌륭한 양육방법입니다. 다만 아기가 엄마의 마음을 헤아려주지 않는군요. 하지만 보내주신 사례로 보아 아기가 아직 31개월임에도 이미 공감능력이 발현된 것으로 보입니다. 친구들이 울 때 다독여주고 말도 예쁘게 하는 것을 보면 다른 아이들에 비해 발달이 빠른 것으로 보입니다. 일반적으로 공감능력은 만3 ~4세 무렵에 발현된답니다.

공감능력은 타인의 행동이나 말을 통해 타인이 느끼고 있는 감정을 이해하고 자신의 행동을 조절하는 능력을 말합니다. 공감능력이 뛰어난 아이는 정서지능이 뛰어나다고 할 수 있으며 이는 인지발달과도 연관이 있습니다.

하지만 이렇게 발달이 빠르다고 해도 아직은 31개월의 아기이므로 공감능력을 갖추었다고 해도 매번 엄마의 상황을 이해하고 자신의 욕구와 감정을 누를 수는 없습니다. 게다가 오랜 시간 어린이집에서 억눌러왔던 자신의 욕구를 마땅히 해소할 데가 엄마 밖에 없는 아이의 입장에서는 가끔씩 엄마를 이해하기는 하지만 대부분은 자신의 감정을 주체할 수 없는 것이 정상입니다. 이럴 때는 아빠와 상의하셔서 저녁 식사를 해결할 수 있는 다양한 방법을 강구해 보시면 좋을 것 같습니다. 아이는 어른과 달리 이성으로 사리를 분별하고 적절한 행동을 하지 못합니다. 이 시기의 아이들은 욕구에 충실하고 본능을 따르는 것이 정상이며 그 욕구가 만족될 때 심리적 안정감을 얻습니다. 따라서 어른들이 아이의 욕구를 인정하고 받아들여주셔야 합니다.



그리고 아이가 말을 잘 하는 것으로 보아 충분히 엄마의 입장을 설명해 주는 것도 하나의 방법이 될 수 있습니다. 예를 들어 ‘엄마가 지금 밥을 해야 하는데 어떻게 하면 좋을까?’와 같이 아이의 의견을 물어보고 아이의 의견에 따르거나 설득을 시키는 것도 괜찮습니다. 또는 밥을 할 때 아이가 엄마를 돕게 하는 것도 좋은 놀이가 될 수 있습니다. 예를 들어 빨칼로 채소를 잘라주거나 컵에 물을 따르게 하는 등의 역할을 부여함으로써 엄마와 함께 있다는 인식을 심어주는 것입니다. 빨래도 마찬가지로 세탁기에 종이타입의 세제를 넣게 하거나 세탁기의 버튼을 누르게 하는 등 엄마의 일상에 아이를 참여시킨다면 아이는 엄마와 지속적으로 상호작용을 한다고 생각하기 때문에 힘들어하지 않을 것입니다.

아이의 마음은 항상 엄마와 함께 있기를 원합니다. 그러나 현실적으로 어려운 부분들이 많고 양육하는 부모의 입장에서서는 늘 안쓰럽고 안타까운 것이 사실입니다. 하지만 오랜 시간을 같이 있는 것이 중요한 것이 아니라 짧더라도 질적으로 충분한 상호작용(스킨십, 대화, 눈맞춤, 긍정적 정서의 교감 등)이 있다면 그것 또한 괜찮습니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 김경민교수님께서 답변해주신 내용입니다.





2. 분리불안이 심한 아이

이로내용

안녕하세요 선생님. 37개월 딸 아이를 둔 엄마입니다. 우리 아이가 태어날때부터 제가 다 케어하고 밤, 잠 목록은 물론 제가 다 도맡아 해왔습니다. 당연한거였고 제가 어머니간요 그런데 한번씩 아빠가 목록 시킬수도 있고 밥을먹여줄수도 있고 등등 아빠가 할수있는 일들을 우리아이는 다 거부합니다. 아빠를 거부수준이 아니라 싫어할정도니깐요 ... 점점커가면서 더 심해지네요. 아빠랑 둘이 있지를 못해요 엄마만 찾고 엄마한테 갈거라하구요 한집에서 아빠랑 같이 놀다가도 제가 있는지 확인하고 확인뒤 안심하고,, 다시 아빠랑 놀긴해요. 그런데 그러다가도 제가 그럼 ***이 아빠랑 잠깐 놀구 있어 엄마 앞에 마트잠깐 다녀올께 하면 울면서 자기도 같이 간다합니다. 절대 허용이 안되죠... 이제 4살이고해서 36개월 3월에 어린이 집이란걸 처음으로 입문했어요 당연히 1주일정돈 울고불고 엄마한테 갈꺼라 난리도 아니었죠.. 그러다 같은반친구 확진되어 일주일 격리 아닌 격리를 하고 다시 어린이집을 보내려니 울면서 안가겠다고 진심으로 말하네요. 그러다 어린이집 한달쯤 되었을무렵 낮잠을 시도하려다 결국은 어린이집의 어자도 못꺼내게 할 정도로 완강히 거부중입니다. 대.소변 다가리고 말귀 다 알아듣고 혼자서도 잘하는 똑똑한 편이라고 생각하는 아이입니다 본인이 아니라 생각드는건 반드시 끝까지 하지 않으며 고집이 썩니다 그래도 제말은 수긍하는 편입니다. 안돼! 아니야! 그러는거 아니지?! 하면 말 듣는 편입니다. 그런데 저와 떨어지거나 어린이집은 제말을 안들어요 어릴때 하도 낮을가려서 밖에서도 사람들이랑 친구들을 피해 다녔었는데 조금크다보니 이젠 잘 놀고 무서워하진 않더라구요 아가때부터 낮설을 무서움을 기질적으로 가지고 태어난것 같아요 바다도 무서워하고 극장 당구장 볼링장 등등 다 무서워합니다. 어두운걸 극도로 무서워하는것 같고 시끄럽고 사람많은곳도 무서워 하는것같아요 새로운 집 , 차 이런것도 두렵고 무서워 하는것같아요 갑자기 생각지도 못한 어느 포인트에서 무서워하고 울면 엄마인 저두 너무 당황스럽더라고요. 너무 착하고 엄마말도 잘듣고 이쁘고 눈에 넣어도 안아픈 하나밖에 없는 외동딸입니다. 지금 제가 가장 심각하게 생각하는 사안은 첫번째는 예린이가 저를 심하게 찾는것이고(불리분안) 두번째는 그것으로인해 어린이집을 안가려합니다. 어떻게하면 저말고 아빠랑또는 할머니랑 둘이 같이 있을수있고 저를 믿고 어린이집생활을 잘할수가 있을지 가장큰 걱정입니다. 혹시나 아이한테 다른 문제가 있는 싯을 정도입니다.

상담답변

자녀의 분리불안으로 인해 어머님께서 걱정이 많으실 것 같습니다. 아이의 심리적 안정을 위해 고민하시고 노력하시는 어머님의 수고에 격려를 보내드립니다. 3~4살쯤 되면 대개 어린이집을 다니지만 아직 어려서 적응하지 못하는 경우가 많아서 부모님들이 처음에는 자녀의 어린이집 적응에 많이들 힘들어하십니다. 지금 어머님 자녀의 경우 어린이집을 거부하고 낯선 외부상황을 피하려고 하는 등은 모두 분리불안으로 유발되는 것으로 보여집니다. 제한된 정보로 인해 자녀의 기질, 발달력, 양육방식 등을 다 알 수는 없지만 위의 정보 안에서 이해를 돕고자 합니다.

우선 아이는 직면하는 많은 상황들에 있어 위험에 대해 다른 아이들보다 기질적으로 더욱 민감하게 느끼고 반응하는 것으로 보여집니다. 그러나 기질은 타고난 천성으로 좋고 나쁘고는 없습니다. 기질은 이해되어야 하는 것이고 다만, 기질이 주는 제약들이 있다면 이후 성격을 발달시키면서 보완하는 것입니다. 성격적 발달은 발달과정에서 환경(부모, 교사, 이웃, 학교 등)에서 어떠한 경험을 했는지에 따라 달라집니다.



살펴보면 우선 자녀가 영아 시기에도 외부환경을 낯설고 힘들어한 것으로 볼 때 환경에 적응하는 것이 쉽지 않았을 것으로 보여집니다. 분리불안은 영아기에 나타나 2세쯤부터 점차 줄어들고 약해집니다. 그런데 자녀의 경우 여전히 분리불안 증세가 심하다는 것은 극복하지 못했거나 더 강화되는 측면이 있지 않으나 조심스럽게 생각되어야 합니다. 분리불안이 기질적인 측면에서도 고려되어야겠지만 이보다는 혹시 지나치게 밀착된 관계, 무의식적으로 부모가 오히려 아동과 떨어지는 것을 불안해하거나 기타 불안유발사건(부모의 질병, 부모 다툼, 이사, 동생 출생 등)이 있었는지 살펴 볼 필요가 있습니다.

분리에 대한 불안은 애착대상 없이 혼자 있게 되는 것을 매우 꺼려하기 때문에 엄마가 옆에 있어야 안심하고 헤어져 있을 때 혹시 무슨 일이 생기지 않을까 불안하여 자주 엄마의 존재를 확인하고자 합니다. 그래서 집을 떠나거나 학교, 어린이집에 가는 것을 거부하는 것입니다. 또한 아빠를 싫어하는 것이 아니라 엄마와 분리되는 것에 불안으로 아빠에 대한 거부를 하는 것으로 이해됩니다. 현재, 자녀가 갖는 분리불안은 높은 수준으로 보이며 이에 따라 후속적 발달단계에서 아동의 의존성이 강화되고 독립성이 약화되지 않기 위해 지금부터 분리불안을 해소할 수 있는 양육방식이 필요합니다.

첫째, 분리불안을 위해서는 애착의 안정성이 제일 중요합니다. 이는 어머니와 자녀가 밀착이 아닌 신뢰로운 관계로 이어져야 합니다. 평소 아동을 대할 때 걱정과 염려의 표정과 태도보다는 특히 아동이 불안해할 때, 보다 안정적인 표정과 태도로 충분히 공감하고 이해해주는 것이 필요합니다. 그리고 자녀가 불안을 말할 수 있도록 해야 불안의 감정이 환기가 됩니다. ‘무엇이 불안하니’, ‘뭔가 걱정이 되는구나’ 등의 반응을 해주시면 됩니다.

둘째, 불안은 이해해주고 공감해주되 아이가 점차 엄마를 안전기지 삼아서 세상을 탐색할 수 있도록 해야 합니다. 그러기 위해서 점차 엄마와 떨어져서 있게 되면 격려해주시면 됩니다. 또한 외부환경 (놀이터, 시장, 박물관 등) 에 접촉을 자주 시켜주시고 어머니 또한 그들과 활발히 상호작용하고 즐거워하시는 것을 보여주시는 것이 필요합니다. 그것을 통해 자녀는 세상이 그리 위험한 곳만이 아닌 것을 몸으로 체험하게 됩니다. 예를 들어 아이가 놀 때 자리를 비우면서 ‘엄마는 방에 가서 있을거야, 엄마가 보고 싶으면 언제든지 오면 돼’ 하시고 아이가 보러 오는 것에 대해서는 평가하지 마시고 웃는 표정으로 보시면 됩니다.

셋째, 스스로 무언가를 해보거나 성취할 때 격려, 지지를 보내는 것이 필요합니다. 불안이 높은 아동의 경우 스스로 무엇을 선택하거나 시도하는 것을 싫어하고 자신 없어하게 되므로 성취경험이 매우 중요합니다. 시도한 것들에 대해 충분히 아이가 말할 수 있도록 물어봐주시고 ‘너는 이렇게 했구나’, ‘너는 너만의 생각이 있었네’, ‘어렵지만 끝까지 노력하는구나’, ‘스스로 해내는구나’ 등을 통해 자기 신뢰를 바탕으로 건강한 자기감을 확인하게 됩니다. 또한 실패, 실수할 때 ‘그럴 수 있지’, ‘다음에도 기회가 있지’, 등 담담하게 이야기하면서 격려하시는 것이 필요하겠습니다.

넷째, 부모님이 세상을 대하는 태도에 대해 아동은 모델링합니다. 부모님들께서 세상을 어떤 시각과 관점을 바라보는지, 걱정은 어떻게 하시는지 점검할 필요가 있습니다. 또 부모님 서로가 어떻게 성격이 다른지도 이해할 필요가 있겠습니다.

다섯째, 분리불안이 높은 아동들은 불안으로 인해 인지, 정서, 사회성, 대처능력 등 전반적으로 영향을 받습니다. 그러므로 조심스럽지만 아동의 경우 놀이치료를 고려해보시기를 권해드립니다. 놀이치료를 통해 외부대상과 신뢰로운 관계를 경험하여 발달의 안정성을 가지면 이후 발달과업을 무리 없이 이루고 부모님 또한 부모상담을 통해 아동에 대한 이해를 가지는데 도움이 될 것으로 여겨집니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 김문정소장님께서 답변해주신 내용입니다.



3. 아이가 엄마를 자기 옆에서 자라고 합니다

이런내용

42개월 여아인데 아기때부터 아이침대를 부부침대 옆에두고 잤는데요~

요새 자꾸 자기옆에서 자라고해서 몇번 옆에서 잤고 내일부터 혼자 자라고 했을때 알겠다고했어요~ 그런데 다음날이 되면 다시 엄마랑 자고 싶다고해서요...9월에 이사가는데 안방에 아이침대가 안들어가기도해서 아이방을 만들어주고 분리수면하려고했거든요~ 아이에게 '엄마랑 같이 자고 싶구나~ 그래 엄마도 어렸을때 그랬어. 하지만 다 자기자리가 있어서 엄마도 엄마 침대에서 자야해'이렇게 했더니 안통하더라구요;; 어떻게 아이에게 말해주면 좋을까요~?

상담답변

어제 분명히 단단히 약속으로 했는데도 오늘이 되면 언제 그랬냐는 듯 고집을 부리지요? 가끔 약속을 하는 장면을 영상으로 담아두는 부모님이 계신데 그러면 약속하는 장면을 틀려고 하는 순간 도망을 가버리거나 소리를 지르기도 한다고 합니다.

궁극적인 목표가 9월의 분리수면이라면 다음과 같은 방법을 적용해보시면 어떨까요? 한동안은 원래 자던 아이가 원하는 방법대로 잡니다. 이사 가기 10일여 전에 새로 이사 가게 될 집과 방, 거기에 꾸며질 아이 방을 소개해주고 아이가 아이의 방에서 자게 될 것임을 알려줍니다. 그리고 방을 어떻게 꾸미고 싶은지, 침대를 어디에 놓으면 좋을지 그런 내용을 충분히 이야기 나눠주세요. 그때가 되면 아이가 혼자 자게 될 것이므로 혹시 걱정이 되는 부분은 있는지, 그 걱정을 해소하려면 어떤 것이 도움이 될지도 함께 이야기합니다. 일반적으로 분리 수면은 아이에게 큰 환경적인 변화가 있을 때(예: 유치원 첫 등원, 초등학교 입학, 이사 등)에는 시도하지 않는 것을 권합니다. 그러므로 그 전에 충분히 변화될 환경에 대해서 아이가 친밀감을 느낄 수 있도록 도와주는 것이 필요합니다.

실제 이사가 이루어지고 분리 수면을 하더라도 최소 1-2주 정도는 아이 방에서 부모가 함께 잠들어주고 아이가 잠들면 나오는 것이 좋습니다. 며칠을 계속 찾아오거나 방에서 울음을 터트리거나 할 수 있습니다. 그럴 때 조용히 달래어주고 논리적으로 아이를 이해시키려는 시도보다는 '그냥 그러한 것(엄마는 엄마 방에서 OO이는 OO방에서 자는거야~)'임을 알려주는 편이 좋습니다. 분리 수면에 대한 시도는 최소 2-3주 길게는 3개월까지도 지속적으로 이루어져야 한다고 이야기합니다. 며칠 만에 분리가 되기 위해서는 대개 심리적인 독립이 어느 정도 이루어진 초등학생 시기에 가능하지요. 그러니 꾸준하지만 따뜻하게 노력을 기울여보시면 새로운 집에서 새로운 생활을 할 수 있으리라 생각합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 백지희교수님께서 답변해주신 내용입니다.





Ⅲ. 생활습관



1. 식사예절 교육

의뢰내용

9개월 초반 남아 키우고있는데 식탁 의자에만 앉히면 울고 입을 꼭닫고 밥을 안먹습니다. 몸무게가 평균 이하(8.5kg)라 다 포기하고 놀면서 먹이고 있거든요... 지금은 어리니까 놀면서 먹이고 있는데 버릇이 될까봐 걱정스럽습니다. 언제부터 똑바로 식탁의자에 앉혀서 먹도록 해야 할까요? 일단 먹는걸 별로 안 좋아하고 음식에 집중하는 걸 싫어하는 것 같습니다 .. 좀 크면 안 먹으면 그냥 밥상 치울생각인데 언제부터 그렇게 해도 될까요? 밥먹이기가 너무 힘듭니다..

상담답변

식사예절에 대해 걱정을 하고 계시군요.

9개월 정도 되는 영아는 식사가 순조롭게 진행되지 않는답니다. 식사를 하는 동안 가만히 앉아 있지 못하고 이리저리 움직이고 장난감을 가지고 놀기도 합니다.

9개월된 영아는 고형식을 씹어서 먹고 손가락을 내밀면 입을 벌리고 음식을 받아먹는 시기이지만 손가락으로 집어 먹기도 하고 가만히 식탁에 앉아서 먹는 것은 힘든 시기입니다.

우선은 범보 의자에 앉았던 영아는 범보 의자에 앉아서 식사를 하게 하는 것도 좋습니다.

아기 식탁 의자가 있다면 식탁의자와 친근감을 가지도록 해야 합니다.

의자에 앉아서 식사를 하는 습관을 기르려면 먹는 것은 식탁의자에 앉아서 주도록 하는 것이 좋습니다 놀거나 돌아다니는 아이를 따라 다니며 먹이지 마세요.

식사는 식탁에서 의자에 앉아서 먹는 것이라는 개념을 배울 수 있도록 해야 합니다. 아이가 만지던 장난감 등이 있으면 시선이 장난감으로 가기 때문에 식사를 할 때는 주변을 정돈하고 편하게 앉아서 식사를 한다는 것을 알게 해 주어야 합니다.

놀 때는 놀고 식사할 때는 식사에 집중하도록 해야 합니다.

부모님이 안쓰러워 한 손가락이라도 더 먹이려고 돌아다니면서 먹이는 경우 아이가 식사 시간을 인식하지 못하게 된답니다.

의자에 앉을 때만 식사 하도록 하고 놀거나 돌아다니면 음식을 주지 않는 것이 좋습니다.

그리고 잠깐이라도 의자에 앉아서 식사를 했을 경우 칭찬해 주세요.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 임현숙교수님께서 답변해주신 내용입니다.



2. 밥 먹기 싫어하는 아이

이로내용

41일 일찍 태어난 이른둥이예요~~ 20.8.13일에 2.3kg 태어난 남아구요 지금은 10kg 밖에 안되요
신생아 때부터 분유도 조금 먹어 걱정이 많았는데 역시나 먹는거에 왜 이렇게 관심이 없는지 ㅠㅠ
그나마 먹는게 밥 치즈 고구마 돈까스 떡갈비 멸치 김자반 호박양파나물 감자볶음 밥전
볶음밥이었는데 시어머니께서 골고루 아무거나 잘 먹어야지 안그러면 어린이집에서 고생한다면서
다른거 안먹으면 굶기라 해서 건너 뛰었더니 그 후론 아침은 아예 거부 우유 정도만 마시고 점심
저녁은 밥이랑 돈까스나 떡갈비 정도만 먹으려고 하네요. 너무 똑같은 음식만 먹으면 또 이거 마저
안먹을까봐 걱정됩니다.어떡하면 좋을까요. 밥 안먹으면 치즈 고구마라도 먹여 식사대신
해야할까요 아니면 안먹는다고 하면 안먹이는게 나을까요? 이러다 영양 결핍 올까봐 걱정입니다.

상담답변

20년 8월생이면 지금 20개월이 되었네요.

20개월 된 영아의 일반적인 식사량은 국그릇으로 1/3정도가 정량입니다,

물론 개인차가 있어 활동이 적은 영아는 더 적게 먹기도 하고 더 많이 먹기도 합니다.

이시기는 음식의 맛과 향, 질감 등에 대한 선호도가 생겨 편식을 하게 되며 먹기 싫은 자신의 감정을
행동으로 표현하는 시기입니다.

우선 밥을 적게 먹어서 걱정이라면 밥을 대체 할 수 있는 탄수화물을 주면 됩니다.

아이가 좋아하는 음식인 밥 치즈 고구마 돈까스 떡갈비 멸치 김자반 호박양파나물 감자볶음 밥전
볶음밥으로 편안하고 즐거운 분위기에서 식사를 할 수 있게 해야 합니다(이 정도 먹는다면 영양결핍은
안된답니다. 다만 간식 때 과일을 추천)

싫어하거나 먹기 싫는데 음식을 억지로 먹이려고 하다 구역질을 한 경험이 있으면 더 싫어하고
거부하게 되며 식사 시간이 싫어지게 됩니다.

아이가 싫어하는 음식이나 낯선 음식을 먹게 될 때 부모님이 먼저 먹는 모델링을 보여 주시고(맛있게
드시는모습), 아주 조금씩 늘려가야 합니다

그리고 먹는 것에 대한 결정권을 아이에게 주어 선택하게 하여 얼마큼 먹을 수 있는지 그릇에 먹을 수
있는 만큼만 담아 보자고 해서 담은 음식만 먹게 해 주세요.

양이 아주 적더라도 다 먹은 후에는 “깨끗이 다 먹었네, 키가 쑥쑥 크겠네”라고 칭찬해 주세요.

아이가 직접 사용할 용기를 고르거나 간단한 요리를 하는 것도 좋습니다

예를 들면 밥을 싫어한다고 했으니 주먹밥, 김밥, 주먹밥을 만들고 그 위에 초밥처럼 햄이나 치즈,
떡갈비 등을 올려 먹게 하는 요리활동도 좋습니다.

영아들은 음식의 양이 아니라 음식의 질이 중요합니다.

음식을 잘 안 먹는 아이들을 보면 활동량이 적은 경우가 많이 있습니다. 그러므로 바깥놀이를 늘려
보세요. 활동량을 늘리면 밥량도 늘어 나게 되겠지요.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 임현숙교수님께서 답변해주신 내용입니다.



3. 25개월 아이 밤 분리 수면

의뢰내용

25개월된 여자아이예요 태어나고 50일터 분리수면했고 지금까지 쭉 분리수면 잘 이어갔어요 가끔 놀러가면 같이 자는거 외에는 집에서는 각자 서로방에서 자고 아침에 일어나고 했어요 놀러갔다가 와도 다시 집에서는 혼자자야한다는걸 인식하더라고요 아기가 19~22개월까지 밤만 되면 잘 자다가 엄마나 아빠를 찾아서 그 기간동안은 분리수면아닌 분리수면을 했어요 그 시기가 지나고나서는 또 잘 지내고 두돌이 되었는데 두돌 기념으로 다녀온 4박5일 여행동안 같이 같은방에서 자고 했던게 문제였던건지.. 여행 다녀온 날부터 한달이 지난 지금까지 잠들고나서 한2~3시간뒤에 깨서 엄마엄마아빠아빠하고 침대에서 일어나서 막 소리치며 우네요.. 다시 잘 재우고 나오면 또 저희부부가 없는걸 알고 새벽에 또 깨서 울고 불고.. 저희는 둘다 직장생활을 하고 있기에 충분한 수면도 필요하고 무엇보다 아이도 피곤해해요.. 왜이럴까요.. 혼자자는거라고 말해줘도 이러는데 이유가 있을텐데.. 처음엔 엄마보고 싶어서 그런거야? 하면 응 이라고하고 무시됐냐고 하면 응이라고해서.. 언어는 굉장히 잘 통하고 하는데 ,왜이럴까요. 신생아보다 힘들어요..

상담답변

아기의 분리수면 때문에 고민이 많으시군요.

일반적으로 24개월 이후의 아기들은 어둠에 대한 공포가 형성되는 시기입니다. 그 이전의 아기들은 누가 옆에 있건 없건 한 번 잠이 들면 깨어도 크게 문제를 일으키지 않습니다. 그러나 어둠에 대한 공포가 형성되기 시작하면 혼자 있을 때 느낀 불안감과 두려움 때문에 혼자서 자는 것을 힘들어 하고 무서워합니다. 그래서 분리수면을 할 수 있는 조건은 적어도 아기가 아침까지 깨지 않고 통잠을 자기 시작할 때부터입니다. 보내주신 사례로 미루어 보아 분리수면을 조금 일찍 시작하신 것으로 보입니다. 게다가 아기가 자다가 우연히 깬을 때 주변에 아무도 없다는 사실로 인해 공포를 경험했을 가능성이 있습니다. 그러나 이 시기의 아기들은 자신의 입장을 정확하고 논리적으로 설명할 수 있는 인지능력을 갖추지 못하므로 왜 자다가 깨서 부모를 찾는지 그 이유를 물어도 올바른 대답을 하지 못합니다.

어른들과 함께 잘 때 아기가 깨더라도 금방 달래지고 다시 잠을 잔다면 함께 자는 것이 바람직합니다. 계속 이 상태로 아기를 재우려고 한다면 아기가 느끼는 정서적 혼란과 공포가 아기의 정서발달에 문제를 일으킬 수 있습니다. 아기들은 잠을 자기 시작할 때 스트레스 호르몬인 코르티솔 수치가 증가합니다. 그러나 부모와 함께 자면 스트레스 호르몬의 수치가 유의미하게 낮아지므로 잠을 자는 동안 안정감을 가지고 충분한 숙면을 취하게 됩니다. 심지어 다수의 연구에서 아기들이 부모와 함께 자는 것은 수면 시 뇌파, 호흡, 심박수 등을 정상적으로 유지하고 안정적으로 수면을 취하는데 도움이 된다고 입증했습니다. 게다가 애착인형과 같은 대상관계형성 대체물을 필요로 하지 않게 됩니다. 이는 안정애착을 형성하는데 있어서 부모와 함께 자는 것이 아기에게 득이 되며 독립성 발달, 인지발달에 더 좋은 영향을 미친다고 합니다.

그러므로 당분간은 아기와 함께 자면서 아기가 불안해 하지 않도록 하는 것이 적절합니다. 간혹 아기가 자면 독립된 방에 옮겨 놓고 부모님은 나오는 경우가 있는데 이러한 방법은 오히려 분리불안을 가중시키는 일이므로 아침까지 아기와 함께 수면을 취하시기 좋습니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 김경민교수님께서 답변해주신 내용입니다.



4. 34개월 아이 잠버릇-애착관계

이리내용

34개월 남아 키우고 있습니다. 95cm에 14kg정도 나갑니다. 워킹맘이라 함께 보내는 시간은 하루에 아침밥 먹는 30분, 저녁 6시반~잠드는 9시반 정도까지예요. 태어나서부터 줄곧 저랑 둘이 함께 자는데요 (아빠는 잠들때까지만 옆에 있다가 잠은 따로 잡니다). 아이가 숙면을 못하고 자주 뒤척이고 자다가 벌떡 일어나는 것도 서너 차례 됩니다. 깨서는 제가 있는 걸 확인하곤 옆으로 파고들어 다시 이내 잠이 드는데, 제 몸을 엄청 치대면서 잠을 자요. 가끔은 깨서 엄마엄마 하고 부르기도 하고 (무서운 꿈을 꾸는듯), 아이가 잠들기전에 꼭 제손을 잡고 자는데 자다 깨서도 제손을 끌어가곤 해요. 요새 배변훈련 중이라 (33개월차에 시작) 그런지 화장실에 가고 싶다고 정신이 말뚱해져서 저를 깨우는 경우도 있습니다. 잠들기전 좋아하는 공룡 싸움 놀이를 하는데 그게 무서웠던 걸까요? 아니면 애착 형성이 좀 안돼서 그럴까요? 서로 사랑표현도 충분히 하고 아이가 불안해 하거나 그렇지 않은 것 같은데요., 아빠는 옆에 못자게 하는 것도 좀 걱정이네요.. 조연 부탁드립니다.

상담답변

아이의 잠자리로 고민이 많으시죠? 특히 숙면은 아이에게도 부모님에게도 중요한 문제라서 더 힘 드실 것으로 생각 됩니다. 숙면을 못하는 이유, 자다 깨는 이유, 자다가 엄마를 찾는 이유 등 자다가 일어나는 문제는 다양할 수 있으나 우선 배변훈련 중이라고 하니 이것도 이유가 될 수 있을 것 같습니다. 아이는 익숙한 환경 외에 다른 환경을 받아들이기 때 까지 시간이 필요하니까요. 이처럼 평소와 다르게 바뀐 상황이 있는지 확인해 보시고 있다면 조금 더 기다려주시면서 애정표현을 평소보다 더 해 주세요.

또 엄마와만 잔다고 해서 아빠와 애착관계가 형성되지 않는 것은 아닙니다. 아이가 더 편한 사람과 자려고 하는 행동은 당연하다고 여겨집니다. 그렇지만 아빠와도 함께 잘 수 있음을 아이가 받아들이고 노력해 보는 것도 좋겠죠. 나중에 엄마 없이 아빠와 자야 되는 경우도 생길 수 있으니까요. 잠자리에 들기 전 아빠와 이야기를 나누고 수면에 방해가 되지 않는 조용한 놀이 - 책읽기 등을 아빠와 해 보는 걸 추천 드립니다. 어머니께서도 아빠가 아이와 함께 할 수 있도록 시간을 내 주시는 게 좋을 듯 싶으며, 그 시간동안 엄마는 참여하지 않고 아빠와의 시간을 보내는 게 중요합니다. 그러면서 아이 옆에 엄마, 아빠가 나란히 누워서 잠을 자는 거예요. 조금씩 아빠와의 잠자리 사이를 붙여보도록 해 보세요.

또한 잠들기 전에 공룡놀이나 과격한 놀이 등은 하지 않는 게 좋습니다. 아이들은 잠자기 전의 기분을 그대로 가지고 잠을 자기 때문에 무서운 놀이가 꿈 속에서 나타날 수 있다는 기분이 들기도 하죠. 아이와 함께 책을 읽으면서 대화를 해 보는 게 좋을 것 같아요. 마지막으로 글에서 표현하신 것처럼 폭 잡지 못하고 자다가 깨서 엄마를 찾는 등의 행동은 수면의 질을 낮추게 됩니다. 아이들은 폭 잡자 잘 큰다는 말이 있듯이 아이의 숙면을 위해 따로 재우는 시도를 해 보세요. 물론 처음부터 떨어져 자는 게 쉽지는 않을 것입니다. 단계적으로 해 보시길 바랍니다. 왜 아이와 따로 자야하는지 이야기를 꼭 하신 후, 같은 공간에서 자더라도 침구를 분리해 써 보시고 아이만의 새로운 침구를 새로 준비하시는 것도 좋은 방법입니다. “이 이불은 아이들만 덮을 수 있어. 이건 **꺼야. 엄마는 여기에서 잘게.” 등의 말로 분리를 하는 것입니다. 하지만 지금은 아이가 자다 깨서 엄마를 찾는 등의 불안이 나타나 보이므로 아이가 안정감을 찾은 후에 방을 분리해 보시는 게 좋습니다. 참고로 아이마다 분리수면이 완성되는 시기가 많이 다릅니다. 초등학교에 입학한 후에도 엄마와 같이 자기를 원하는 아이도 있습니다. 그러니 분리수면은 천천히 시도해 보시되, 우선 같은 공간에서 침구를 분리해서 자는것부터 서서히 연습하시는 것을 권해드립니다.

잊지 마시고 꼭 단계적으로 시행해 보시길 바랍니다. 아이와 부모님의 숙면을 위해 좋은 방법이라 말씀드립니다.^^

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 심현숙교수님께서 답변해주신 내용입니다.



5. 대소변 훈련

이로내용

32개월 남아입니다. 약28개월 부터 기저귀를 착용하면서 대소변 연습을 시작, 소변의 경우 말로 표현하면 변기에서 보기도 하며 그렇게 자연스럽게 훈련이 되가는 중 언제부턴가 갑자기 자꾸 팬티에 실수를 하네요. 소변은 특히나 소변기에 싸면서도 비위가 상하는것처럼 구역질을 합니다. 대변의 경우 말로 타일러서 변기에 했는데 이제는 대변도 참는 것 처럼 보여요. 급기야 오늘은 기저귀를 채워달라고 해서 실랑이를 벌이다보니 도대체 왜 이러는지, 어떻게 해야될지를 모르겠더라고요. 제가 아직 준비가 안된 아이에게 너무 무리하게 했던건지 속이 상합니다. 어떻게해야될까요?

상담답변

대소변 훈련으로 문의 주셨어요. 대소변 훈련은 우리 아이의 발달 단계에서 정말 어려운 경험입니다. 특히 대소변 훈련은 어머니께서 하는 게 아니라 아이가 준비가 되었을 때 하는 게 중요하답니다. 예를 들어 변을 볼 때 아이가 스스로 괄약근도 조절해야 하고, 이를 의사표현 해야 하며, 배가 아프고 항문이 아픈 걸 참아야 하는 참용성이 필요하답니다. 이런 과정을 한꺼번에 경험해야 하는데 쉽지 않겠조. 그래서 그 훈련을 어머니께서 도와주시는 것이라 생각하시면 됩니다.

제일 중요한 건 심리적인 안정이 필요합니다. 배변훈련에서 가장 중요한 점은 “내가 할 수 있어!” 랍니다. 아이가 스스로 해 낼 수 있는 자세를 가져야 해요.

소변을 볼 때 비위가 상하는 것처럼 구역질을 한다면 재미있는 놀이처럼 해 보세요. 예를 들어 변기 안에 아이가 좋아하는 조그마한 스티커를 붙입니다. 그걸 맞춰보는 거죠. 아이는 소변 보는 일이 즐거움이 되어 집중하게 된답니다. 또 다른 방법으로는 소변 볼 때 소리에 음률을 넣어서 노래를 만들어 불러보거나, 의성어로 표현해 보는 거죠. “쉬 소리가 포르르르... 줄줄줄줄.” 이렇게 재미있는 놀이처럼 느끼게 해 주신다면 아이가 소변을 볼 때 구역질하는 행동 등을 하지 않게 될 수도 있습니다.

기저귀는 아이에게 안정감을 줍니다. 아이는 태어나면서부터 기저귀를 했으니까요. 정말 자연스러운 거죠. 그런데 기저귀를 떼기 시작합니다. 아이 입장에서 그 의미는 자연스러운 걸 바꾸는 것입니다. 즉 내 소중한 것을 내어 주는 걸 의미합니다. 아이는 당연히 혼란스럽겠조. 더욱이 먼저 경험했던 소변 실수들이 아이에게 상실감을 가져왔고 자존감이 내려갈 수 있는 일 일수 있습니다. 그러면 아이는 불안하고 다시 원래의 상태로 돌아가고 싶어 한답니다. 그래서 기저귀를 찾게 되는 거죠.

오스트리아의 학자 프로이트는 배변 훈련 시기를 적절하게 보내지 않으면 아이가 대소변은 더러운 것으로 여기고 자신의 감정이나 욕구가 억압되어 그대로 드러나지 못할 때 반대의 행동이 나타나는 반동형성이 생겨서 지나치게 깔끔하고 규율을 지키려고 하는 결벽증을 갖게 될 수도 있다고 했어요. 그래서 배변훈련 시기에 아이가 대소변을 가리는 과정에서 부정적인 감정을 갖지 않도록 해 주세요.

즉, 마음의 안정감을 갖고 시작해야 한다는 것입니다. 실수해도 너그러이 이해해 주시고 이러한 마음을 아이에게 표현해 주셔야 합니다. “**야 실수해도 괜찮아. 지금 잘하고 있어.” 라는 표현을 해 주세요. 마음의 안정을 찾은 후 다시 배변훈련을 시작해 보는 걸 추천 드립니다.

이와 함께 배변훈련에 도움이 되는 걸 말씀드려요.

배변훈련과 관련된 동화책을 아이와 함께 읽어보는 것도 도움이 됩니다. 특히 아이들은 ‘똥’과 관련된 동화책을 좋아하는답니다. 대소변에 대한 부정적인 감정을 가졌다면 책을 통해 재미있게 느낄 수 있답니다. 더욱이 대변을 보았을 때의 성취감 등을 동화책으로 대신 느낄 수도 있답니다.

또 다른 방법으로는 수원시에 해우계문화센터(‘똥 박물관’)에 가보시는 것도 추천드립니다. 직접 눈으로 관찰하고 체험해 보는 게 아이들에게는 더 좋은 방법이 될 수 있으니까요.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 심현숙교수님께서 답변해주신 내용입니다.





IV. 문제행동



1. 손톱 물어뜯는 아이

이런내용

37개월 여아입니다. 처음에는 발톱 옆이나 손톱 옆에 뭐가 생기거나 만져서 떼는 정도였고 그건 좀 주의시키고 바세린이나 로션으로 손·발을 촉촉하게 해주니 어느 정도 고친듯합니다. 근데 요즘 한 2주정도 전부터 검지나 엄지를 손톱을 물어뜯는 걸 발견하고 놀라서 강하게 애기도 하고 단호하게 안 된다고도 했는데 몰래하거나 저녁에 잘 때 불 꺼지면 유난히 더 물어뜯네요. 어제까진 항상 물어뜯더라도 저녁에 잘 때 만 그래서 저녁에 잘 때 어떤 심리적 요인이 발생하나 싶었는데 오늘아침에는 베란다 쪽에서 조용히 있길래 봤더니 또 물어뜯더라고요. 엄청 혼내고 아이는 울다가 어린이집에 갔는데 기분이 계속 안 좋고 신경이 쓰여서 이렇게 글을 남깁니다. 손톱에 스티커나 네일을 해주면 나아진다고도 하고 이것저것 찾아보긴 했지만 제가 모르는 심리적으로 아이가 가질 수 있는 다른 상황이 있는지 궁금합니다.

상담답변

자녀를 키우다보면 손을 입에 넣거나 손톱을 뜯는 행동을 보일 때가 있는데 아이들은 태어나면서부터 입에 무엇인가를 집어넣고 빨거나 무는 행동 등을 보이게 됩니다. 이는 일시적으로 나타났다가 사라지는 정상적인 행동이지만 유치원이나 어린이집을 다니는 시기가 될 때까지 이런 행동이 나타나면 많은 부모님들께서는 아이의 애정결핍이나 스트레스를 의심하고 고민하게 됩니다.

아이가 손톱을 물어뜯는 이유는 성격이나 주변 환경의 영향도 있지만 대체로 걱정이 있거나 불안해서 초조함을 느끼는 원인이 많습니다.

그리고 단순 호기심이나 지루하고 심심해서 나타나는 경우가 습관으로 이어 굳어진 경우도 종종 있습니다. 이런 원인들은 자녀가 꼼꼼하고 소심하거나 잘하려는 욕심이 많을수록 더 자주 나타나게 됩니다.

가정에서 손톱 물어뜯는 것을 지도할 때는 아이의 손톱을 짧게 깎아 주어서 불편함을 느끼지 않도록 하는 것이 좋습니다. 아이가 손을 바쁘게 움직일 수 있도록 찰흙이나 큐브 같은 것을 가지고 다니면서 대안으로 제시하는 것은 매우 효과적입니다. 자녀를 훈육한다고 손톱을 물어뜯을 때 눈치를 주기보다 손톱을 뜯지 않을 때를 잘 포착해 칭찬해 주는 것이 매우 효과적입니다.

따라서 아이의 손톱 물어뜯는 행동의 원인이 다양한 만큼 내 아이가 언제, 어느 상황에서, 몇 번이나 이런 행동을 하는지 살펴보아야 하고 어떤 상황에 우리 아이가 손톱을 물어뜯는 행동을 하는지 알게 된다면 원인을 찾을 수 있습니다.

원인을 찾기 위해서는 아이를 세심하게 관찰해야 하는데 이때 유의 할 점은 아이가 눈치 채지 않도록 해야 합니다. 아이의 모든 행동을 부모가 유심히 지켜보고 있다는 것을 아이가 느끼게 되면 아이는 더 큰 불안감을 느낄 수 있으므로 멀리서 눈에 띄지 않게 지켜보는 것이 좋습니다.

또한, 아이가 손톱을 물어뜯을 때 야단치는 것은 결코 좋은 방법이 될 수 없습니다. 때로는 아이도 자신의 행동을 알아채지 못하는 상태에서 습관적으로 행동을 할 수 있기 때문에 아이가 손톱을 물어뜯는 행동을 하면 부모님은 자연스럽게 아이의 손을 잡아주거나 이름을 불러주어 시선을 손톱이 아닌 다른 곳으로 바꾸어 주는 것이 좋습니다.



습관을 고치기 위해선 아이가 손톱을 물어뜯을 때 마다 관심을 다른 곳으로 돌리는 것이 우선입니다. 예를 들어 색연필을 쥐어주고 그림을 그릴 수 있게 하거나 위에서 말씀 드린 대로 찰흙이나 큐브 등 다른 놀이로 대체해 주는 것입니다. 이렇게 반복적으로 하다보면 손톱을 깨무는 것보다 손으로 해야 할 일이 많이 생기게 되며 아이는 자연스럽게 손톱 물어뜯는 습관이 사라지게 됩니다.

참고로, 아이의 습관을 고쳐주려는 부모님보다 고쳐야 하는 아이 당사자가 훨씬 더 힘이 들기 때문에 부모님께서 아이의 습관을 고치기 위해서 노력하는 아이를 늘 격려와 칭찬을 아끼지 않아야 합니다. 만약 아이의 습관이 고쳐졌더라도 그동안 잘 참았다가 또 다시 습관이 나온다면 당황하지 마시고 아이에게 앞으로 잘할 수 있을 거라는 응원과 함께 그동안 정말 잘 참아서 기특하다는 칭찬을 반드시 해주어야 합니다.

아이는 부모의 아낌없는 칭찬과 응원 속에서 무엇이든지 잘 할 수 있고 또한 이런 문제행동이 일어났을 때에도 부모님의 칭찬과 응원은 아이의 습관을 고치는데 매우 효과적이어서 칭찬과 격려, 인정 응원 등이 무엇보다 필요하다는 것을 항상 염두에 두셔야 합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 배종숙소장님께서 답변해주신 내용입니다.



2. 꼬집는 아이

이로내용

이제 15개월 된 여아입니다. 10개월 정도부터 잘 놀다가 친구랑 눈 마주치면 얼굴로 손이 훅!!! 그 땀 뭉치? 하며 미흡한 대응을 했는데 이제 점점 심해져 어디 나가면 자기 또래한테 기분이 좋던 안 좋던 얼굴에 거칠게 손을 대거나 꼬집으려 하기도 해서 매우 스트레스입니다. 나름 심년간 유치원교사로 일하며 전문분야라고 생각했는데 제 애가 되니 어떤 훈육도, 무시도 안먹히는 시기네요. 제가 두돌쯤 이랬다고 하는데 그냥 유전인가요? 부모가 절대 꼬집고 던지고 무는 등의 공격적인 태도로 돌아준적도 없고 매사 모든 행동을 조심하고 있습니다. 양육자도 오직 저 혼자여서 조부모나 다른 가족의 영향도 없습니다. 되려 단호하게 하면 더 꼬집고 성질을 냅니다. 다른 엄마들이 보면 왜 저러나 할거예요. 구체적인 답변을 얻고 싶습니다.

상담답변

유아교육에 대한 전공지식이 있어도 막상 내 아이를 키우는 건 힘든 일이지요?

15개월의 영아에게 몸이 먼저 반응하는 일은 흔하고 평범한 일입니다. 다른 또래는 안 그러는 듯한데 내 아이만 더 그러한 것처럼 보이는 것은 성격이라고 볼 수 있습니다. 유전인가요? 하고 물으신 것처럼 성격은 일부 유전의 영향이 있으므로 어머니의 어떤 성격적 특성을 닮은 것으로도 볼 수 있지요. 성격을 구분 짓는 요소는 매우 다양하고 많지만 쉬운 표현으로는 겁이 없고 위험을 회피하는 성향이 적다고 볼 수 있습니다. 그러니 아이가 씩씩하고 크게 두려움이 없는 성격을 가지고 있다고 생각하시고 앞으로 양육에서도 고려를 하면 도움이 될 것 같습니다.

이 시기의 영아가 양육자의 말은 제법 알아듣는 듯한데 양육자가 요구하는대로 행동을 하지는 않지요? 이 때 양육자가 아이에게 무조건 안된다고 하거나 제지하기만 해서는 아이는 자신의 욕구를 표현할 수 있는 방법을 배우지 못하게 됩니다. 말씀하신 것처럼 ‘아이가 기분이 좋던 안 좋던 얼굴이나 몸에 손을 대는 행동’은 자신이 가지고 있는 감정이나 생각을 전달하고자 하는 의도로 볼 수 있습니다. 그러나 아직 언어로는 정확하게 자신의 의견을 표현할 수 없으니 몸이 먼저 반응을 합니다. 그런데 또 몸도 아직 자기 마음대로 가누지 못해서 생각과는 달리 ‘때리는 것’처럼 보이는 행동이나 ‘미는 것’처럼 보이는 행동으로 드러나게 되지요. 이럴 때는 아이가 할 수 있는 행동이나 말을 아주 간단하게 알려주는 것이 도움이 됩니다.

예를 들어, 아이가 새로 만난 또래가 반갑고 좋아서 그런 마음을 표현하고자 한다면, ‘손을 흔들어 주는 행동’, ‘또래의 어깨나 팔 부분을 가볍게 쓰다듬는 행동’ 등을 알려주세요. 특정 행동을 할 때는 구체적으로 아이의 몸을 잡고 ‘이렇게 이렇게’ 표현할 수 있다는 것을 알려주세요. 또래를 만나기 전 부모와 연습을 하거나 인형을 가지고 역할극을 보여주면서 연습하게 할 수 있습니다. 한 번 가르쳐주어도 아이는 아직 자기조절 능력이 미흡하여 충동적인 행동으로 또 표현될 수 있습니다. 그러나 사회적으로 수용 가능한 범위의 행동이나 말을 구체적으로 알려주하면 자신의 욕구를 적절하게 표현하는 방법을 배울 수 있습니다.

많은 부모님들이 아이가 마치 공격적으로 느껴지는 행동을 보이면 당황하여 안 된다고 하거나 제지를 하려고 합니다. 그러나 우리 아이들은 아직 매우 어리고 어떻게 표현해야 할지 모르거나 마음대로 잘 되지 않습니다. 비슷한 상황이 계속 발생할 때, 따뜻하지만 단호한 말투로 아이가 표현해도 되는 방식의 행동을 지속적으로 알려주하면 분명히 아이가 보이는 부적절한 행동은 적절한 방법으로 바뀔 것입니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원인 백지희교수님께서 답변해주신 내용입니다.



3. 어린이집에서 친구를 무는 행동

이로내용

아이가 어린이집에서 자주 친구들을 물어요. 처음 어린이집을 12개월 지나고 1세반부터 보냈습니다. 1세반 때부터 주변 친구들을 물거나 화가나면 어른들도 물어 걱정이 많았지만 너무 여러 표현을 제대로 못해서 그런거라 생각하고 시간이 지나면 괜찮을거라 생각했습니다. 벌써 애는 40개월이 되어 표현이 늘어 집에서는 화가 나도 물거나 하는 행위를 보이지는 않지만 어린이집에서 자주 친구들을 물어서 갈등이 발생하고 있습니다. 집에서도 같은 행동이 발생하면 교육이 가능할텐데 어린이집에서만 발생하여 고민이 됩니다. 어린이집 에서 아무런 징후 없이도 무는 경우가 있다고 해서 어떻게 조치를 해야할지 고민입니다. 어린이집을 옮겨야하는지 계속 보내야하는지 부부 둘다 맞벌이여서 상대적으로 아이를 교육할 시간도 적은 부분도 고민이고요.

상담답변

아이의 무는 행동 때문에 고민이 많으시군요.

아기가 말을 잘 하지 못하는 만1~2세 무렵의 무는 행동은 의사소통이 잘 되지 않아서 생기는 욕구불만이 원인입니다. 그러나 현재는 만 3세이며 3단어 정도를 연결해서 문장으로 말을 할 수 있는 연령입니다. 따라서 현재의 무는 행동은 의사소통의 문제가 아니라 학습된 행동입니다. 1~2세 무렵에 무는 행동을 어떻게 해결하셨는지는 잘 모르겠습니다만 아기들이 공격행동을 하기 시작하면 반드시 공격행동을 하지 못하도록 가르쳐야 합니다. 이런 행동은 기다려서 해결되는 행동이 아닙니다. 집에서 어른을 물지 않는 이유는 인지발달로 인해 어느 정도 상황을 파악할 수 있으며 어른들에게 자신의 불편함을 이야기할 때는 얼른 해결되었기 때문입니다. 그러나 아직 자기 중심적 사고를 하는 연령의 친구들과는 여전히 의사소통이 잘 되지 않으며 자신의 요구가 빨리 해결이 되지 않습니다. 따라서 가장 강력한 방법인 물기를 선택하는 것입니다. 아마 친구들을 물었을 때는 자신이 필요로 하는 것을 쉽게 얻을 수 있었을 것입니다. 따라서 이 문제는 가정에서 해결할 수 있는 문제가 아니라 어린이집에서 선생님들과 함께 해결해야 하는 문제입니다. 단순히 어린이집만 옮긴다고 무는 행동이 없어지지는 않습니다.

아무런 징후 없이 친구들을 문다고 하셨는데 모든 행동에는 원인이 있고 결과가 따릅니다. 따라서 어른들이 미처 관찰하지 못한 원인이 분명히 있을 것입니다. 선생님들과 잘 상의하셔서 어떤 것이 무는 행동의 원인이 되는지 파악해 달라고 부탁해 보시기 바랍니다. 그리고 그 원인을 사전에 제거해 준다면 더 이상 무는 행동은 하지 않을 것입니다. 다만 무는 행동이 단순히 재미(원인)를 위해서라면 단호하게 하지 못하도록 가르쳐야 합니다. 여기서 말하는 단호함이란 아이의 눈을 보면서 무는 것은 잘못된 것임을 말로 설명하고 친구에게 사과하게 해야 합니다. 그리고 이때 아기가 반항을 하거나 어른을 깨물려고 한다면 몸을 움직이지 못하도록 꼭 잡고 있어야 합니다. 그리고 아기가 더 이상 저항하지 않을 때 다시 아기의 눈을 바라보며 반복적으로 설명해야 합니다. 이 과정은 아이나 선생님에게 상당히 힘겨운 일이 될 것입니다. 그리고 친구들과 사이좋게 지낼 때는 항상 칭찬과 함께 강화를 제공하는 것도 병행이 되어야 합니다. 그래야 친절하고 다정한 행동이나 말이 강화를 받는다는 것을 이해하게 되고 습관화됩니다.

타인을 공격하는 행동은 지금 이 연령대에서 중재가 되지 않으면 성인이까지 다른 형태로의 공격행동으로 발전되고 지속되는 행동이므로 반드시 선생님과 상의하셔서 중재하시기 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 김경민교수님께서 답변해주신 내용입니다.



4. 게임에 참여하기 힘들어하는 아이

의료내용

안녕하세요. 2018년 3월생 남자아이입니다. 지금 유치원에서 태권도를 하고 있습니다. 태권도 하기 전에 게임을 하는데 솔레잡기, 숨바꼭질 같은 게임을 하는 날도 있어서 태권도를 하기 싫다고 하더라고요! 태권도 자체는 괜찮는데 게임을 싫어하는 것 같아요. 달리기시합이나 구르기는 괜찮는데 잡고 잡히는 게임유형을 싫어하는것 같아요. 집에서 놀이할때도 솔레놀이는 솔레만 하거나 숨바꼭질은 누군가와 같이 숨거나 솔레를 하곤 했습니다. 두근두근 거리고 뭔가 쫓리는 느낌을 싫어한다고 생각했는데.. 유치원에서도 아이들이 많이하는 게임(숨바꼭질,솔레잡기)을 거부한다고 생각하니 걱정이 되어서요. 어제 태권도 하기전 잡기 게임때 아이는 하기 싫다고 해서 선생님 무릎에 앉아 있었다 하더라고요. 게임 끝나고 태권도는 참여했다고 합니다. 그냥 아이 성향이라고 생각하고 그대로 두어도될지.. 집에서 조금씩 노력해 게임에 적응하게 해야할지 고민입니다.

상담답변

놀이의 유용성을 살펴보면 아이의 신체, 인지, 감정, 또래관계기술, 문제해결능력 등을 다양하게 발달시킬 수 있습니다.

이때, 아이의 기질과 성향에 따라서 좋아하고 싫어하는 놀이가 생길 수 있겠습니다. 놀이 전체를 싫어하는 것이 아니라면 그다지 문제가 될 것 같지는 않습니다.

그러나 규칙에 대한 이해, 승부를 받아들이기 어려운 마음이라면 조금 더 눈여겨 살펴볼 필요가 있겠습니다.

어머님의 제한된 정보로는 아이가 놀이를 통해 자신이 누군가에게 잡히거나 통제가 되는 상황이 불편하다는 것 같습니다.

아이가 어떤 부분에서 불편한지 조금 더 물어봐 주시고 관찰하시면 좋을 것 같습니다.

놀이는 즐겁기도 하지만 승부욕이 유난히 많은 아이들에게는 화가 나거나 속상할 수 있습니다.

그러나 그런 과정에서 뜻대로 되지 않는 현실을 받아들이면서 좌절을 인내하는 능력, 자기를 수용하는 능력 등이 발달합니다.

그러므로 어머니께서 불편한 점들을 물어봐 주시고 아이가 그런 부분을 조금씩 경험하면서 받아들일 수 있도록 해주시면 좋을 것 같습니다.

처음에는 아이가 수용할 준비가 되어 있는 정도로만 경험하도록 도와주세요.

놀이를 우선은 참여하고 그러다가 정 싫으면 참여를 안하겠다고 말할 수 있도록 알려주세요. 그리고 싫은 점이 있다면 예를 들어 너무 웃겼을 잡아당기거나 거칠게 하였다면 그런 부분에서는 어떻게 상대방에게 이야기할 것인지도 도와주세요.

자기 입장을 충분히 설명할 수 있도록 한다면 놀이 참여가 좀 더 수월할 수 있겠습니다.

조금씩 세상의 규칙과 나와 다른 성향의 사람들과 접촉하면서 적응할 수 있는 경험이 필요합니다. 그러므로 너무 서두르지 않는 선에서 아이가 할 수 있는 선에서 접근하도록 도와주시면 좋을 것 같습니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 김문경소장님께서 답변해주신 내용입니다.



5. 30개월 아이 감정조절의 어려움

이로내용

30개월 여아입니다. 본인이 실수하거나(변기 앞에서 실수할때) 뜻대로 되지 않을때(장난감 조작/블럭쌓기 등) 다쳤을때(뛰다가 실수로..떨어뜨려서 발을 찔렀을때) 순간적으로 자기 감정 조절이 불가하여 소리지르며 우는데 눈물을 그치기까지 시간이 너무 오래걸립니다. 짧게는 10분 길게는 30분 이상이요. 다쳤을때 놀란 표정을 짓거나 괜찮아? 라고 물으면 엄마싫어!!!라며 때리고 저리가라고 하고 괜찮아!! 안아파!! 하는데 막상 또 다른곳으로 피하면 끝까지 따라와서 저리가라고 합니다. 안아주려고 하면 밀쳐내고 더 우는데.. 이러지도 저러지도 못하겠습니다. 말을 안하고 가만히 기다리는데 그나마 제일 덜 흥분시키는것 같은데 원래 이런 시기가 있는건지 유독 저희 아이가 심한건지.. 도움 부탁드립니다.

상담답변

안녕하세요. 30개월 아이의 감정조절 어려움 때문에 많이 힘드시군요. 아이들은 12개월부터 자아가 발달되고 24개월이면 독립성이 발달하기 때문에 고집을 부리고 자신의 마음에 들지 않으면 화를 내거나 상대방을 공격하거나(자신을 때리는 등의 자해 행동도 포함됩니다.) 짜증을 내고 우는 등의 다양한 방법으로 자신의 감정을 표현합니다. 아이가 이러한 감정을 표현할 때마다 어른들은 당황스럽고 어떻게 대처해야 할지 난감할 때가 많습니다. 어른의 입장에서는 아이가 왜 화를 내고 짜증을 내는지 이해하지 못하기 때문입니다.

이 시기의 아이들은 3단어 이상을 연결하여 말도 할 수 있으며 신체 운동능력도 매우 활발한 시기입니다. 그래서 많은 활동을 스스로 하려고 하고 자신의 호기심대로 사물을 조작하고자 하며, 자신의 의도 대로 엉뚱한 행동(예를 들어 추운 날 내복만 입고 바깥 놀이를 하겠다고 하는 등)을 하려고 합니다. 그러나 아직은 행동이 서툴기 때문에 자신의 의도와 달리 결과가 좋지 않은 경우를 종종 경험하게 됩니다. 그런 과정에서 좌절을 느끼게 되고 좌절로 인한 부정적 감정을 해결하는 방법을 알지 못해서 속상함을 더 크게 느끼게 됩니다. 게다가 어른의 판단으로는 아이의 미숙한 사고와 행동을 바로 잡아 주고 싶어서 이것저것 간섭하게 되면서 아이와 사사건건 부딪히는 일이 발생합니다.

이러한 일은 아이의 정상적인 인지발달 단계이므로 크게 염려하실 필요는 없습니다. 다만 아이가 지금부터 감정을 적절하게 표현하고 자신의 의사를 타인에게 적절하게 표현하는 방법을 가르쳐야 하는 것이 부모님의 의무입니다. 따라서 아이가 자신의 감정을 조절하지 못해서 화를 내고 울 때는 다치거나 위험한 상황이 아니라면 조금 지켜보시는 것이 좋습니다. 그리고 아이가 어른에게 도와달라는 신호를 보내면 아이의 감정을 이해해주는 말을 먼저 해 주시기 바랍니다. 예를 들어 위의 사례처럼 놀란 표정으로 ‘괜찮아?’라고 말해주기 보다는 ‘OO 때문에 많이 속상했구나!’라고 이야기해 주는 것이 더 적절합니다. 아이는 자신의 감정이 속상한 것이라는 것을 배우게 되며 부모님이 자신을 이해해주고 있다는 사실에 격한 감정이 가라앉게 됩니다. 아이가 오랜 시간 운다고 해도 공격행동이나 파괴행동이 나타나지 않는다면 울음을 그칠 때까지 지켜보시는 것이 바람직하며 일관된 중재를 하셔야 합니다. 어떤 날은 달래주고 어떤 날은 지켜보는 것과 같이 일관되지 않으면 아이의 행동을 중재할 수가 없습니다. 교육은 규칙이 있어야 효과를 나타냅니다.



또한 어떤 행동을 실패했을 때 좌절감을 분노로 표출하는 것으로 보아 아이는 상당히 자신의 행동 결과에 대해 민감하게 반응하는 것으로 보입니다. 따라서 실수가 나쁜 것이 아니며 얼마든지 고칠 수 있다는 것을 알려주셔야 합니다. 예를 들어 블록을 원하는 모양대로 쌓을 수 없는 경우 문제를 어떻게 해결할 수 있을지를 함께 이야기를 나누면서 해결하도록 하는 것이 필요합니다. 그냥 아이가 화를 내면서 블록 놀이를 그만둘 때 주로 어른들은 아이의 화난 감정과 행동을 중재하는데 급급합니다. 그러나 이런 일이 반복되면 성인이 되어서도 아이는 자신의 실패에 대해 분노를 표현하게 되고 하던 일을 그만두는 행동이 습관화될 것입니다. 따라서 아이가 블록 놀이를 할 때 뜻대로 되지 않아 힘들어 하면 어른이 적극적으로 개입해야 합니다. 이 때는 어른의 의도대로 블록을 쌓게 하고 성공시키는 것이 아니라 아이의 의도를 충분히 반영해 주셔야 합니다. 놀이는 아이가 주도하고 어른은 아이의 주도에 따라가는 형식으로 진행되어야 하기 때문입니다. 따라서 아무리 아이가 엉뚱한 대안을 제시하더라도 이를 창의성으로 보고 아이가 원하는 방향으로 놀이에 참여해 주셔야 합니다. 그럴 때 아이는 실패에 집중하기 보다는 다른 사람들과의 협력, 도움을 요청하는 방법 등을 깨닫게 되고 더 나은 결과를 얻을 수 있다는 사실을 학습하게 됩니다. 만3~4세가 되면 사회성이 발현되는 시기이므로 충분히 다른 사람들과 상호작용하는 것에 관심과 흥미를 느낄 수 있으며 이를 즐거운 것으로 인식하게 될 것입니다. 따라서 아이와 많은 대화를 하시고 놀이에도 적극적으로 참여하셔서 아이와 많은 시간을 보내주시기 바랍니다. 그리고 부정적인 행동에는 관심을 보이지 않아야 하며 긍정적인 행동에는 적극적인 관심과 칭찬을 해 줌으로써 아이 스스로 자신의 행동을 긍정적으로 통제할 수 있도록 지도해주시기 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 김경민교수님께서 답변해주신 내용입니다.



6. 9개월 아기 자해 행동

이로내용

9개월 12일된 남자아기를 키우고 있습니다. 아기는 엄마,아빠,맘마 세단어를 말하고 앉기, 잡고 일어서기, 배밀이를 할 수 있습니다. 아기가 정상적인 건지 아닌지 구별이 되지 않아 문의드립니다. 아기가 분유를 먹을 때 손으로 자기 머리를 때리면서 먹습니다. 정도가 지나치게 때리는 것 같아 걱정됩니다. 보기에 아플 정도로 때릴 때도 있습니다. 분유를 보통 한번에 200ml를 먹고 젓꼭지는 제일 큰 단계를 사용합니다. 뭐가 문제가 있는 걸까요? 아기가 불만이 있거나 졸릴때 얼굴을 비비고 눈을 비비고 자기 얼굴에 자해를 합니다. 어제는 아기가 낮잠을 자고 일어났는데 제가 설거지하느라 울음소리를 못 들어서 좀 시간이 지체되었더니 그새 눈을 비벼서 눈에 실핏줄이 터져있었습니다. 그리고 얼굴이 말도 못하게 통통 부어 있습니다. 하도 비벼서요. 아기가 불만이 있을 때 표출을 소리지르고 짜증내며 표출합니다. 예를들어 잠이 오는데 안아주지 않을때, 배고픈데 밥을 빨리 안 줄때, 이유식을 먹다가 먹기 싫을 때 등등... 엄청 소리지르고 짜증내는데 듣기 힘들 정도로 고성으로 소리지르고 짜증냅니다. 아이 성격에 문제가 있는 걸까요? 안아주며 달래도 쉽게 그치지 않고 짜증을 길게 내고 투정부리면서 소리치는게 지속됩니다. 제가 어떻게 대처해야할 지 모르겠습니다. 이런 행동들이 일반적인건지.. 아니면 저희 아기에게 무슨 문제가 있는 건지 해결책이나 대처법 등을 알고 싶습니다. 고견 부탁드립니다.

상담답변

아기의 자해행동은 약 12개월 전후로 시작됩니다. 이러한 행동은 자신의 의사를 표현하는 것으로 어른의 말을 알아듣기 시작하고 말로 자신의 감정이나 상태를 표현하기 시작하면 조금씩 줄어듭니다.

머리를 때리는 행동이 반드시 분유를 먹을 때만 발생한다면 분유를 먹는 행동이 원인이 될 수 있겠지만 머리를 때리는 행동이 아기에게 고통을 주는 자극인지, 아니면 쾌감을 주는 자극인지는 확인해 볼 필요가 있습니다. 어른이 느끼기에 지나칠 정도라고 판단되더라도 아기의 입장에서는 아닐 수도 있습니다. 심지어 고통을 즐기는 경우도 있습니다. 이러한 행동을 자기자극 행동이라고 하는데 정도가 심하다면 하지 않도록 조치를 취해야 하겠지만 그렇지 않다면 좀 더 관찰을 해 보고 다른 행동으로 바꾸어 줄 필요가 있습니다. 예를 들어 자기자극 행동이라면 때리는 행동보다는 아기가 선호하는 다른 자극을 찾아서 그 자극을 얻을 수 있는 행동을 가르쳐야 합니다. 또한 분유를 먹는 행동이 아기에게 스트레스인지도 확인해 볼 필요가 있습니다. 9개월무렵이면 혼자 누워서 젖병을 잡고 분유를 먹을 것입니다. 이 때 어른이 안고 먹인다거나 아니면 아기가 좋아하는 그네에 앉게 한 뒤 먹인다거나 하는 등 상황을 달리 해 주시면서 아기의 행동이 어떻게 달라지는지 관찰해 보시기 바랍니다.

아기의 자해나 짜증은 부족한 의사소통 능력에 기인하는 것이며 좌절에 대한 표현이거나 어른들에게 자신의 의사를 관철시키기 위한 행동입니다. 이 경우 어른들은 놀라서 아기에게 다가오고, 아기가 원하는 것은 무엇이든 들어주는 경향이 있습니다. 이렇게 되면 아기의 자해나 짜증내는 행동은 강화가 되어 더욱 심하게 발전할 수 있습니다. 따라서 짜증을 내는 경우는 아이의 요구를 받아주기 보다 아기가 볼 수 없는 곳으로 이동시켜야 합니다. 그리고 위험한 상황이 생기지 않도록 숨어서 관찰을 하신 후 아기가 짜증을 내지 않을 때 아기에게 다가가 원하는 것을 들어주셔야 합니다. 이런 행동이 반복되면 짜증을 내는 것보다 말이나 행동으로 표현할 때 자신의 의사가 관철되는 것을 이해하게 되고 짜증내는 행동은 점차 줄어들게 됩니다.





9개월이면 어른의 행동을 유심히 관찰하고 따라 하고자 하는 모습을 보일 것입니다. 따라서 아기가 아직은 1개의 단어를 사용하여 말을 하는 수준이므로 어른들이 요구하는 방법을 말이나 행동으로 할 수 있도록 아기에게 가르쳐주셔야 합니다. 이때 요구하는 행동뿐만 아니라 거부의 행동이나 말도 함께 가르쳐 주셔야 합니다. 또한 아기가 언어와 행동으로 자신의 의사를 표현할 때는 칭찬과 함께 요구를 재빨리 해결해 주셔야 학습이 됩니다.

아기가 언어와 몸짓으로 의사소통을 할 수 있게 되면 짜증내는 행동은 자연스럽게 줄어들 것입니다. 또한 아기의 요구에 어른은 반드시 즉각적으로 반응해야 합니다. 아기들은 어른의 사정을 봐주며 기다릴 수 있는 인지능력을 갖추지 않았습니다. 따라서 아기가 어떤 요구를 할 때는 요구를 지연시켜 좌절을 경험하지 않도록 주의하시기 바랍니다. 어른 역시 좌절을 경험할 때 상당한 마음의 상처를 입습니다. 아이는 어른보다 더 큰 상심을 경험하기 때문에 달래준다고 해도 쉽게 달래지지 않습니다. 이런 경험이 지속되면 사람을 신뢰하지 않는 어른으로 성장하게 됩니다. 따라서 문제행동은 그것이 발생하기 전에 예방하는 것이 중요하며 예방을 하기 위해서는 아기가 요구를 할 때 즉각적으로 반응을 해 주고 요구를 들어주는 것이 필요합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 김경민교수님께서 답변해주신 내용입니다.





V. 까다로운 아이



1. 동생이 생긴 아이 양육

이로내용

선생님 안녕하세요~ 저희아기는 19년 2월생 40개월 아이입니다. 기관은 한번도 다닌적이 없고 지금도 가정보육 중입니다 올 3월에 어린이집입소를 앞두고있었는데 둘째아기가 1월말에 태어나 시기적으로 적응도 그렇고 엄마를 빼앗겼다는 것에 대해 많이 힘들어하여 3월입소를 며칠 앞두고 포기했습니다. 아이가 3살경 같은 개월수의 동네 친구를 사귀었는데 그 친구가 때리고 빼앗는것을 많이 해서 친구=때리는 아이라는 인식이 생겼는지 친구는 때리잖아 빼앗잖아 싫어하며 엄마에게만 의지합니다. 친구는 때리는 친구만 있지는 않아 함께놀면 재미있다고 가르쳐주는데도 아이가 친구라는 것에 대한 거부반응이 너무심합니다. 놀이터에가서도 누가 있으면 불안해하고 늘 엄마가 옆에 있어야 합니다.. 저는 잘 놀아주는편이라 엄마가 있으면 심심해하지는 않습니다. 어린이집 가면 선생님이 잘 돌봐주시고 재미있는 것도 많이 한다고 하면 엄마랑 노는게 더 재미있잖아 집에도 재미있는거 많잖아~ 라고합니다. 저희부모님은 제가 잘 놀아주니 어린이집에 더 가려고안하는거라고 합니다.. 5살부터 유치원이나 어린이집을 보내려고 관심있는 곳에 전화해보았더니 5살은 엄마없이 적응을 한다고 하더라고요.. 반 아이들이 많으니 이해는 가지만 기관을 한번도 안다녔던 아이이고 엄마만 의지하는 아이인데 혼자보내려니 절대 안간다해서 9월 2학기부터 보내봐야하나 싶는데 이게 나은걸까요? 여러군데 전화해보았더니 4살이고 2학기부터 입소를 해도 엄마는 밖에서 기다리라는 곳이 대부분이라 그냥 보내면 아이가 너무 힘들어할것같아 저또한 결정이 힘듭니다.. 둘째아이만 안고 있고 첫째아이만 들여보낸다는게 아이가 너무 힘들어할것 같습니다.. 제가 어떻게 하는게 아이에게 더 효과적일까요? 시간제라는것이 있어 경험해보려고 알아봤더니 36개월까지라 이용을 못하더라고요.. 제가 해 볼 수있는 것이 있을까요? 감사합니다

상담답변

동생이 생긴 만 3세의아이를 키우고 계시는군요. 이 시기의 아이들은 아직 공감능력과 사회성이 형성되지 않았을 가능성이 있습니다. 어린이집은 공감능력과 사회성이 형성된 이후에 보내는 것이 가장 적절한 방법입니다. 이 두 가지의 능력이 형성된 것을 파악할 수 있는 방법은 놀이터에서 처음 보는 친구들과도 놀고 싶어 해서 아이들이 노는 옆에서 어슬렁거립니다. 그러다가 친구들이 함께 놀자고 요구를 하면 얼른 놀이에 참여합니다. 이는 사회성이 형성된 아이들의 토래에 대한 반응입니다. 또 공감능력의 경우는 성냥팔이 소녀와 같은 슬픈 동화를 들려주면 함께 슬퍼하는 모습을 보입니다. 공감능력은 상대의 감정과 의도를 이해하고 자신의 행동이나 말을 사회적, 상황적 맥락에 맞게 적절하게 조절하는 능력을 말합니다. 이런 능력을 갖추어야만이 비소로 토래와 원만하게 사회적 상호작용을 할 수가 있게 됩니다. 따라서 지금은 아이가 다른 친구들에게 관심을 가질 수 있을 때까지 조금 더 기다려 주실 필요가 있어 보입니다. 또한 지금 동생이 태어났기 때문에 아이의 정서 상태는 불안과 질투로 가득합니다. 심리학에서는 이런 아이의 마음 상태를 '떼워진 양'에 비유합니다. 아이는 자신이 어린이집에 가게 되고 엄마와 멀어지면 동생이 엄마를 온전히 차지하게 될 것이고 엄마는 자신을 멀리할까봐 두려운 마음이 가득할 것입니다. 그래서 더 엄마에게 매달리는 양상을 보일 수 있습니다. 아이의 입장에서 이 상황이 논리적으로 이해되지 않으므로 어른들이 아이에게 안심을 시켜주셔야 합니다. 따라서 동생과 함께 있을 때는 큰 아이의 요구가 우선되어야 하며 항상 말과 행동으로 아이를 더 많이 사랑하고 있음을 알려주셔야 합니다. 특히 아빠가 퇴근하고 집에 들어올 때나 조부모님들께서 집에 오셨을 때 항상 큰 아이에게 관심을 먼저 보여주셔야 하고 충분히 아이가 관심을 받았다고 느낀 후 둘째 아이에게 말을 걸거나 안아주셔야 합니다. 이런 상황이 반복되면 아이는 어른들의 사랑이 없어지지 않는다는 것을 이해하게 되고 불안감을 해소하게 될 것입니다. 그리고 동생에 대한 질투가 없어질뿐더러 퇴행을 보이는 행동도 다시 정상적으로 돌아오게 됩니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 김경민교수님께서 답변해주신 내용입니다.



2. 때를 자주 쓰고 감각이 예민한 아이

이로내용

4살 여자아이이고 2살차이 오빠가 있습니다.

때를 자주 쓰고, 감각에 예민한 것 같습니다. 주양육자는 엄마이고 정서적, 환경적으로 많이 케어하려고 합니다. 어릴때부터 오빠 물건이 좋아보여서 똑같은 장난감을 사줘도 오빠것을 뺏었고 때를 쓰곤 했습니다.(뭘든지 오빠랑 똑같이 사줍니다. 옷을 사든 먹을거 장난감 전부 똑같이 2개를 삽니다) 정서적으로 부족한가 싶어 항상 많이 안아주고 떼쓰면 기다려줄테니 괜찮아지면 이야기해달라고 합니다.

그런데, 양치나 목욕을 하면 하기 싫은 것을 엄마가 해줘, 아빠가 해줘 핑계를 대는데, 한편으로는 너무 수용적인 육아를 했던것인지 의문도 듭니다.

집안에서 현재 머물던 그상태가 편한것인지 등원을 위해 옷입는 것도 1시간이 걸리고, 차로 하원시 차에서 내리는 것도 삼십분이 걸립니다. (차에서 앉아있는 것이 안정적이라고 생각하는거같고 변화하려는게 싫은 것 처럼 보입니다. 그리고 잠도 많고 체력이 약한거같아요) 지금은 아이가 4살이고 지금이라도 때를 쓰고 억지를 부리는것을 잘 개선해줘야할 기회일거같아 상담신청을 하게되었습니다.

그리고, 편식이 심해서 야채는 다 뱉어내고 고기랑 국, 면만 먹습니다. 이렇게 감각이 예민한 아이는 어떻게 양육을 해줘야할까요.

상담답변

어머님의 보고를 토대로 살펴본다면 아이는 자신의 감정이나 욕구를 즉각적으로 충족이 되지 않을 때 그 상황을 받아들이는 것이 또래 연령보다 해결하기가 어려운 것 같습니다.

그러다보니 자신이 원하지 않거나 하기 싫은 것에는 상황에 상관없이 행동을 지연하는 것으로 보여집니다. 발달과정에서 상황을 이해하고 자신의 욕구를 지연시키고 수용하는 능력은 발달시켜야합니다.

우선 아이는 어머님 말씀처럼 예민한 기질과 체력적으로 약한 면도 있어 보여 이러한 점들을 감안하여 아이의 수준에 맞게 상황을 이해시키고 안되는 상황도 받아들이길 수 있게 도와주는 것이 필요해보입니다. 우선 4살 연령에서 할 수 있는 가장 기초적인 부분에서 시작하시면 좋겠습니다.

- 놀이하던 장난감을 스스로 정리하기
- 세수와 양치질을 스스로 하기
- 신발을 스스로 신기

등 일상 생활습관에서 부터 시작을 하시면 좋을 것 같습니다.

또한 오빠와 평등하게 대하는 것은 매우 필요하지만 어느 정도 위계질서는 있어야 합니다. 오빠의 물건에 대해서는 오빠에게 물어보고 사용을 하게 하는 것이 필요합니다. 그리고 오빠가 자신의 것을 동생에게 나눠주고 싶다는 마음이 있을 때 나눠주게 해서 형제간에도 어느 정도 질서를 갖게 하는 것이 필요합니다.(이때, 오빠에게 나눠주는 것을 보호자가 강요하지 않는 것이 좋습니다).

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 김문정소장님께서 답변해주신 내용입니다.



경기도육아종합지원센터
GYEONGGIDO SUPPORT CENTER FOR CHILDCARE

3. 예민한 첫째 아이

이로내용

62개월, 31개월 여아 둘을 키우고 있는 주부입니다. 첫째아이는 어릴때 옆에서 아이들이 큰소리로 지나치며 노는것에도 무서움을 느꼈고, 다른집에서 인테리어공사로 드릴소리나 망치소리가 나도 기겁을 하는 아이였습니다. 지금도 밤에 잘때 동생이 큰소리로 말하거나, 밥먹을때 옆에서 이야기를 하면 집중을 하기 힘들다고 이야기합니다. 체력적으로 약해서 피곤하면 쉽게 짜증을 내고 그 짜증을 계속 징징거리면서 엄마 아빠를 힘들게 합니다. 저도 처음에는 몇번 받아주다가도 계속 징징거리면 아이에게 화를 냅니다. 5살때는 아이와 학습을 하다가도 조금만 어렵고 힘들면 안하려고 해서 제가 하지말라고 하면서 그만둔 적이 많았습니다. 요즘은 체력을 키워보려고 발레를 한다고 해서(체험해보고) 학원을 등록했는데 세번째 시간부터는 대충하고 몸을 꼬고 산만하게 있는게 제 눈에 들어오더라고요. 열심히 즐겁게 했으면 좋겠는데 대충하니깐 제마에 좀안들었는데 뭐라하면 하기 싫어할까봐 힘들지? 잘했어 어떻게 제일 재미있었어? 이런식으로 물어보면 뒤는게 재미있었다는데 하는것을 보면 맞는말인지 의문이 들기도 합니다. 아이가 유치원에서도 선생님께서 하시는 말씀이 다른 수업으로 넘어갈때 전환에 좀 시간이 걸린다고 하더라고요. 어느정도 시간이 지나야 따라하고 즐긴다고 하는데 기다려줘야하는거죠?! 아이성격이 예민한 제 성격과 같아서 자꾸 부딪힙니다. 그래서 제 아이인데 자꾸 미워지네요.

상담답변

어머님의 말씀처럼 자녀의 기질과 성향에 따라 이해하고 발달을 돕는 것이 쉬운 일은 아닙니다. 그래서 어머님의 고충과 노력이 어느 정도일지 조금은 이해가 됩니다.

개인은 기질에 따라 모험과 도전을 즐기는 친구도 있지만 위험하거나 익숙하지 않은 상황을 피하고 안전을 추구하기도 합니다. 어느 것이 더 좋거나 나쁘다고 할 수 없고 자녀의 기질을 이해하면서 그 지점부터 출발하는 것이 좋습니다.

대부분 부모의 기질과 성격과 자녀가 다를 때 자녀를 이해하기보다는 ‘왜 못하지?’ 왜 ‘저러지’ 하는 답답함과 실패감으로 느껴질 때가 많습니다. 이 지점이 부모자녀 갈등의 시작이 되고 나아가서는 아동이 자신을 신뢰하지 못하고 자존감 저하로 이어질 수 있습니다. 어머님의 보고에서 이해를 하자면, 아이는 적응하기까지의 다소의 시간이 필요해 보입니다. 자신이 익숙하고 안정적으로 느끼고, 상황이 이해가 되어야 적응이 되는 것 같습니다.

또한 아이의 경우 체력도 약해서 아이가 또래 아동보다 빨리 지치고 힘들어할 수도 있겠습니다.

그리고 현재 어머님의 기준이나 목표, 흥미가 자녀와 많이 달라서 그 지점이 못마땅하게 느껴지는 것으로 이해됩니다.

현재 하는 활동이나 학원수업 등이 아이의 체력과 수준, 흥미에 적합한지 살펴보면 좋겠습니다. 보통 부모님들께서 아이의 발달, 성향에서 부족하다고 느껴지는 면을 보완하기 위해 부모님께서 선택하시는 경우가 많습니다. 이때 아이의 기질과 수준을 고려하지 않은 채 행동 수정을 목표로 하신다면 아이는 쉽게 지쳐하고 부모님의 기대에 못미치게 되면 부모자녀간의 갈등이 유발될 것입니다.

그러므로 아이의 기질, 발달 및 성취, 흥미수준을 고려하여서 아이의 수준에 맞춰서 선택하시면 좋을 것 같습니다. 이때, 부모님의 기대수준과 목표에 맞추기보다 여유있게 기다려주시면 좋을 것 같습니다



우선, 아이의 발달수준과 기질을 이해하시고 있는 그대로 이해하고 존중하는 것이 필요합니다. 자신을 불안하게 부정적으로 바라보면 볼수록 아이는 평가받는 상황이 되어서 자신을 신뢰하지 못하게 됩니다.

또한 아이가 자신의 부정적 감정이나 욕구를 짜증, 화로 표현하기 보다 말로 이야기할 수 있도록 도와주시면 좋겠습니다.

어떤 점이 힘든지, 어떻게 하면 좋을지 함께 이야기 나누고 격려할 때 아이는 조금이라도 시도하려고 노력하게 될 것입니다.

뜻대로 되지 않은 상황을 아이도 힘겹고 버거울 수 있습니다. 먼저 감정을 공감해주시기 바랍니다.

아이와의 상호작용의 팁을 드리자면 다음과 같습니다.

‘더 잘해내고 싶은데 안되니 속상하구나’, ‘원하는대로 되지 않으니 속상하네’, ‘어떻게 되었으면 하니?’ 등 아이의 속상한 지점을 읽어주세요.

‘여기까지는 너가 해냈구나’, ‘여기가 힘들었구나’ 등 격려를 해주세요.

‘처음부터 잘되기는 쉽지 않지’, 이런 과정을 거쳐서 조금씩 나아지지’, ‘함께 해볼까?’, ‘힘들면 쉬었다가 다시 할 수 있지’ 등 할 수 있도록 기다려주세요.

그러다가 조금이라도 시도를 하게 된다면 ‘힘들지만 끝까지 하려고 하네’ 하면서 자신이 스스로 무언가를 하고 있다는 인식을 갖게 해주시면 성과와 상관없이 자존감의 발달로 이어질 것입니다.

현재 아이는 무엇을 잘해내는 목표보다 무엇인가를 조금씩 재미를 붙여서 그 과정 가운데 작은 성취를 맛보는 것이 더욱 중요합니다.

그래서 학습이나 활동의 과정을 아동의 수준에 맞게 조금 더 세분화해서 맞추면 좋을 것 같습니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 김문정소장님께서 답변해주신 내용입니다.



4. 통잠없음, 등원거부

이로내용

안녕하세요. 전 25개월 왕자님 아기를 키우고 있습니다. 우선 17개월까지 모유수유를 했고, 아기가 평균보다 작아 밤중수유를 돌지나고까지 했습니다. 그래서인지 아기는 밤에 한두번은 무조건 일어나 지금까지 통잠잔건 3번정도 밖에 안됩니다. 우선 아기는 말이 빠르고 인지도 빠른편입니다. 자기 의사표현을 잘하는 아이입니다. 우선 어린이집을 두돌때 보내게되 지금 3달째 적응하고 있습니다. 우선 일어나자마자 하는 말은 “어린이집 가기 싫어요 엄마랑 더 있고싶어요” 입니다. 어린이집 적응이 힘들어서 그런지 밤에 깼때도 “어린이집 안갈래요. 싫어” 하면서 일어납니다. 그래도 3달이 되어가니 밤에 어린이집 이야기를 하면서 깨지는 않지만 집에서 옷을 입으면서부터 어린이집 가기 싫다는 말을 하며 웅니다. 어린이집에 들어가면 이번주 부터는 안울기 시작했다고 하고요. 적응 기간인것 같아 지나가겠지 했는데 자다가 일어나서 놓고 싶다고 말하고 밖에 나가고 싶다고 말하면서 방방 뛰며 목놓아 웅니다. 해달라는대로 해줬더니 요구사항이 심해져 자는척 무시했더니 2시간씩 내리 울다가 지쳐서 잠들더라고요…… 전에는 설명을 해주면 이해하고 들었는데 요즘 저희 아기는 설명을 안듣고 웅니다. 예를 들어 쉬를 많이 한 기저귀를 갈고 있는데 다시 그 기저귀를 입겠다고 하길래 이건 쉬야 한거야. 만져봐 축축하지 축축한데 오래하고 있으면 소중이가 아파 그러니깐 바꾸자 하는데 새기저귀를 던지고 젖은 기저귀를 입고 저를 때립니다. 이때 때리는 행동은 나쁜거라고 말해주는데 소용이 없더라고요(약하게 때려요). 전에는 아 기저귀 배기 싫었구나 그런데 바뀌야 안아파 이렇게 말해주면 들었는데 지금은 이런일이 너무 많아졌습니다. 주기도 짧아지고 있고요. 방방뛰며 울다가 던져! 싫어! 미워 라고 말하고요. 공감해주고 설명해주며 욕아를 하고 있었는데 이게 맞는 방법인지 모르겠습니다. 또래 친구들이 있으면 “가 “ “저 친구가 싫어” “이건 내거야” “내가 먼저 왔어” 하며 밀칠때도 있습니다. 그리고 제가 옆에 있어도 저를 부릅니다. 장을보러가도 제가 카트를 밀어야 하고 잠은 꼭 제가 재워줘야 하고 놀때는 아빠를 찾기도 하는데 대부분 모든걸 저랑 하려고 합니다. 안아달라고 하는것도 엄청 심해졌고, 엄마라는 말만 한단 싶을 정도로 계속 부릅니다. 그만큼 아빠 거부도 심해졌습니다. 새벽에 깨면 무조건 “아빠 미워 아빠 저리가 아빠 밖에게요” 라고 울면서 화를 냅니다. 신랑은 참다가 한번씩 폭발하고요. 아기가 일주일째 잠을 못자니 저희가족들은 모두 피폐해지고 있습니다. 주변에서는 애기가 똑똑해서 예민한거라고 하는데 제가 하고 있는 육아 방법이 맞는걸까요? 진짜 4시간 만이라도 편하게 자고 싶습니다. 그리고 화없이 예쁘게 잘 웃어주는 우리 아기도 더더 많이 보고싶습니다

상담답변

내 마음같이 잘 되지 않는 육아 때문에 많이 지치고 힘드시지요? 고민되는 부분이 많으신 것 같아 조금씩 조언드려봅니다. 두돌이 지난 아이는 스스로에 대한 인식이 강해지면서 내가 어떻게 행동할 수 있고, 말하고, 느낌이나 생각을 가지고 있는가를 여러모로 점검해보려는 시도를 합니다. 부모의 도움을 거절할 수도 있고 스스로 하겠다고 고집을 피울 수도 있고 순화되지 않은 표현으로 자신의 생각을 드러내지요. 이런 부분들은 아직 자기조절능력이 발달되지 않은 영아이기 때문에 부모의 입장에 보면 모든 순간순간을 너무 극적으로 표현하고 과하게 반응한다는 생각을 들게 할 수 있습니다.



그러나 이런 순간들도 부모님의 노력과 따뜻한 양육이 있으면 점차 사회적으로 받아들여지는 표현들로 다듬어지게 될 것이니 조금만 더 힘을 내어 상호작용을 해주세요.

잠에서 깨어나는 부분은 사실 성인도 그럴 수 있습니다. 잠에는 일정한 순환(잠에 들기 시작하여 깨어나는 순간, 약 90분)이 있어 밤 9시부터 아침 7시까지 자는 경우에도 대략 6-8개의 순환을 거치게 됩니다. 처음 잠에 들기 시작하여 매우 피곤했던 2-3개의 사이클을 지나고 나면 잠에서 깰 수도 있지요. 아이가 한 밤중에 일어날 수는 있지만 반드시 다시 잠들 수 있도록 도와주는 것이 이 시기의 부모가 해야 할 일 중에 하나입니다.

이것이 습관화되면 한 밤중에 잠에서 깨지 않는 것이 아니라, 한 밤중에 잠에서 깨더라도 다시 스스로 잠에 들려고 노력을 하게 됩니다. 그러나 아직 24개월인 경우 여러 가지 이유에 의해서 다시 잠들기 불편할 수 있습니다. 혹 잠에서 깨었을 때 부모가 옆에 보이지 않는다면, 누군가가 거실에서 티비를 보고 있다거나, 잠자고 있던 방의 온도가 습도가 맞지 않는다면, 불편한 소음이 들린다거나 하는 등이지요. 아직 아이가 어리므로 다시 잠들 수 있도록 도와주시되, 단순한 토닥거림, 안아줌 정도로 제한해주세요. 대화를 한다던가, 이야기를 들려준다거나 노래를 불러준다거나, 일으켜 세워 안아준다던가 하는 등의 방법은 오히려 잠에서 더 깨어나게 할 수 있습니다. 또, 아이가 한동안 아주 짧은 시간이라도 중간에 깨어나서 놀았던 것을 경험하면 다시 밤잠을 이어지게 하는 것이 어려울 수 있습니다. 그러므로 좀 더 시간을 가지고 노력해주세요.

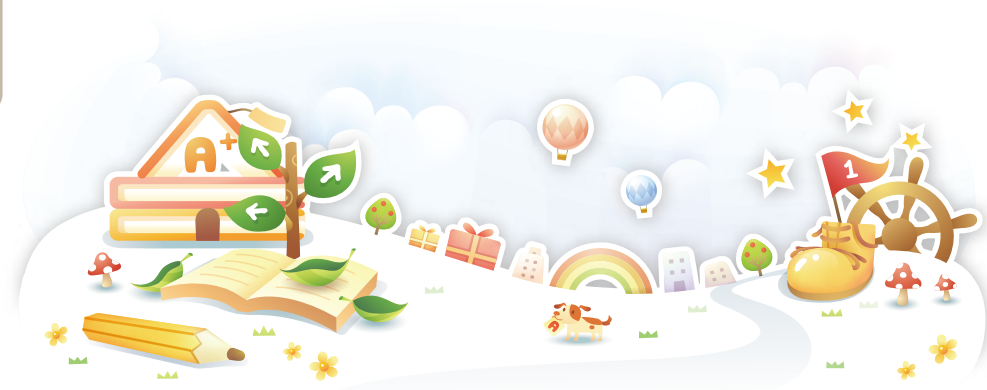
어린이집에 가기 싫다고 표현하는 것은 충분히 모든 아이들이 할 수 있는 이야기입니다. 이 시기에 오히려 집보다 어린이집을 좋아한다면 그것이 더 의문일 수 있지요. 아이가 어린이집에서 얼마동안 생활하고 있는지 모르겠지만, 가정에서 양육이 가능하고 아이가 지속적으로 어린이집 생활에 불편함을 보일 경우 단호하게 오전보육만 하실 것을 권해드립니다. 이 시기의 아이들은 또래의 놀이에도 관심을 보이며 또래와의 놀이를 관찰하거나 작은 상호작용을 하면서 놀이가 확장될 수 있습니다. 또 남을 돕거나 돌보는 등의 친사회적인 행동도 나타나지요. 이런 시기에 어린이집에서 선생님이나 또래와의 새로운 사회관계를 조금씩 형성하는 것은 흥미로운 일입니다. 그러나 아이의 성향에 따라 낯선 사람과의 상호작용이 1-2시간 정도는 재미있기도 하고 견딜만도 하지만 5-6시간정도가 되면 스트레스가 되기도 합니다. 어린이집의 기본보육이 3시까지로 되어있지만 영아에게는 아직 안정된 관계의 보호자와 가지는 일상생활이 훨씬 더 편안합니다. 특히 아이의 성향이 친밀한 관계와의 상호작용을 선호하는 경우에는 더욱 그럴 수 있지요. 그러므로 보육시간을 부모가 가능한 범위에서 보육시간을 단축하는 방법을 권해드립니다. 단, 보육시간을 단축하실 경우에 일관성을 유지하여야 합니다. 그날그날의 형편에 따라 아이의 하원 시간이 달라지는 것은 아이에게 또다른 스트레스를 유발할 수 있으므로 규칙적인 시간으로 조정해주세요.

기저귀 사용이나 또래 관계, 어머니 아빠와의 관계는 자신의 생각표출이라고 볼 수 있습니다. 이 시기는 자신의 의견을 가장 크게 표현하고 대개는 받아들여지는 상황을 경험하게 되기 때문에 언어가 빠른 경우 말로 그렇지 않은 경우 울음이나 온 몸으로 표현하기 등으로 자신의 의견을 표현합니다. 대개 아이의 건강이나 안전에 해가 되지 않거나 다른 사람에게 피해가 되지 않는다면 아이의 의사를 존중해주세요. 예를 들어, 기저귀의 경우에는 오래된 기저귀를 계속하고 있으면 건강 상에 문제를 유발할 수 있으므로 빼는 게 맞습니다. 일단 아이가 직접 벗을 수 있도록 아이의 행동을 존중한 후, 새로운 기저귀를 입느냐 팬티를 입느냐 등의 새로운 결정권을 아이에게 주는 방법을 함께 적용해보세요.



아직 할 수 있는 것도 거의 없고 모르는 것 투성인데 고집은 고집대로 부리는 것 같은 시기입니다. 말귀는 다 알아듣는 것 같은데 부모의 말대로 따라주지도 않는 시기이지요. 최대한 아이 편에서 아이가 왜 그렇게 하고 싶을지를 고민해주세요. 그리고 특별한 이유보다 주도권을 ‘내가’ 갖고 싶어하는 것처럼 느껴지는 경우에는 아이가 선택할 수 있는 상황을 많이 만들어 아이의 의사가 존중되는 느낌을 가질 수 있도록 도와주세요. 또 이 시기는 자기에 대한 이미지를 계속 만들어 나가는 시기이므로 혼자 힘으로 할 수 있는 간단한 과제를 주고 아이가 기쁨을 느끼게 도와주는 것이 필요합니다. 아이의 불안과 스트레스는 몸을 많이 움직일 때 해소됩니다. 충분히 바깥에서 햇볕을 쬐며 마음껏 감정을 이완시킬 수 있는 활동을 하거나 음악에 맞춰 춤추기, 큰 소리로 노래부르기 등을 하면 아이의 부정적 정서가 순화되는 데 도움이 될 것입니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 백지희교수님께서 답변해주신 내용입니다.



5. 엄마의 훈육을 거부하는 아이

이로내용

30개월 장난이 심한 여자아이입니다. 저랑 있을 때만 그러는데 장난치는 느낌이긴 합니다만, 자주 이러니 난감합니다. 예를 들어 산책을 하다가 집으로 갈 때 일부러 집의 반대방향으로 걸어가고 돌아서 같이 걷다가 바닥에 앉아버려서 안고 가야 하는데 그 심리가 궁금합니다. 어린이집에서 선생님 말씀은 엄청 잘 듣는다고 하는데 저랑 있을 때는 때도 많이 쓰고 말도 안 듣네요.

상담답변

강해지는 자의식으로 인해 아이는 자신의 능력을 시험해 보고 싶어 합니다. 청개구리처럼 반대로 말하고 반대로 행동하기도 합니다. 또한 이제는 제법 말로서도 자신의 의견을 표현할 수 있기 때문에 엄마의 말에도 반대로 할 수 있는 것입니다. 다만, 아이가 바닥에 눕거나 떼를 쓰는 행동을 했을 때 가장 중요한 사항은 부모의 일관된 태도입니다. 아이의 좌절감, 분노는 이해하지만 그러한 나쁜 표현방법은 인정할 수 없다는 일관된 태도를 보여야 합니다.

따라서 아이의 요구조건에 대해 어떤 형태로든 반응을 보이는 것은 아이의 태도를 들어주는 것을 의미하기 때문에 떼를 쓰는 것이 습관화되기 쉬우므로 말을 하거나 육체적으로 접촉을 하거나 현재의 위기를 넘기기 위해서 약속을 하거나 흥정하는 것은 바람직하지 않습니다. 떼를 쓰는 시간이 길어지더라도 일단 말로 타일러보면서 그래도 진정이 되지 않으면 아이 스스로 진정할 수 있는 공간과 시간을 마련해 주세요. 만일 안전한 장소에서 떼를 쓴다면 아이의 행동을 무시하고 부모의 일을 계속하면서 전혀 반응을 해 주지 않는 것도 좋은 방법입니다. 그래도 아이가 계속적으로 떼를 쓰면 감정을 표현하지 말고 아이를 방으로 데려가서 스스로 조용해질 때 까지 기다리는 것이 좋습니다. 만약에 반항하거나 떼를 쓰는 아이를 혼내어 체벌을 가한다면 오히려 더 반항심이 심해질 수 있을 뿐만 아니라 체벌은 아이에게 좌절감과 분노, 그리고 공포와 불안감을 가중시킬 뿐 행동교정에는 거의 도움이 되지 않습니다.

집 안에서 떼쓰기가 조절되지 않으면 집 밖에서도 아무 장소에서 떼를 쓰게 되는데, 창피하다고 아이의 요구사항을 들어주는 것은 점점 아이의 떼쓰기를 키우게 된다는 것을 기억하셔야 합니다. 산책을 하다가 아이가 반대방향으로 간다면(산책거리가 안전했을 때를 가정하여) 비록 부모마음이 아프더라도 아이 행동을 무시하면서 그대로 걸어가는 것도 방법입니다. 아이가 오랫동안 울어서 성격이 나빠지게 되는 것은 아님이 걱정하실 수 있는데 아이가 수분간 울었다고 목에 이상이 생기거나 성격이 나빠지는 것은 아니므로 염려 하지 않으셔도 됩니다. 이런 행동이 교정되기 위해서는 앞으로 아이의 좋은 행동에 대해 관심을 가지고 보상을 해주시는 것은 물론, 다른 놀이나 다른 대상에서 만족을 얻을 수 있는 것을 유도해 주시고 알려주셔야 합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 배종숙소장님께서 답변해주신 내용입니다.



6. 둘째출산이후 첫째아이 영상노출

이로내용

둘째 출산 이후 백일이 지났습니다. 큰애는 28개월이고 남아입니다.

출산 후 집에 돌아와서 한방에서 잠을 자다가 새벽에 둘째가 울면 첫째가 같이 깨서 우는 바람에 방분리를 했습니다. 그랬더니 첫째가 새벽에 엄마 찾아 엄청 많이 울기 시작했습니다.

그래서 다시 한방에서 자고 엄마는 둘째가 울기전에 젖을 물리고 있습니다. 다행히 큰애는 엄마가 옆에 있으니 안깨고 다시 잘지게 되었습니다. 가끔 둘째소리에 여전히 깨기도 하지만 덜해졌습니다.

처음엔 아바랑 잘 잤는데 분리이후로 잠잘때 꼭 엄마를 찾아요. 그리고 첫째 재우는 도중에 둘째가 울면 엄마를 뺏기는 기분인지 가지못하게 하고 같이 울어버립니다.

그럼 어쩔수 없이 영상을 보여주게됩니다..아빠가 달래도 소용이 없더라고요..

저는 직수완모종인데 낮에 수유할때마다 엄마옆에 와서 부비니..티비를 보여줄수밖에 없었고 이러다보니 수유시마다 당연히 티비를 요구합니다.. 아직 어린데 영상노출이 점점 심해지니 걱정이 되네요. 책도 잘보고 여러가지 놀이 잘하며 놀던 아인데 둘째 케어를 하기 위해 자꾸 영상을 보여줄 수밖에 없어 너무 안타깝고 걱정이 되어 다른 좋은방법은 없을지 고민이 되어 상담을 올려봅니다.

상담답변

큰아이의 영상노출에 대한 고민 상담 문의 주셨습니다.

28개월 남아아 백일 지난 아기 돌보시느라고 어머니께서 정말 힘드시겠어요. 글을 읽고도 어머니의 육아에 대한 고뇌가 느껴집니다. 특히 우리 두 아이들이 아직 어리니 더 힘드시 것이라 생각합니다.

첫째아이 영상노출에 대해 말씀드리겠습니다.

엄마가 동생 수유할 때, 동생을 재울 때, 엄마가 바쁠 때 등 영상을 보게 되면 아이는 당연히 영상에 의지할 수밖에 없습니다. 영상을 빠른 시기에 접한 아이들은 시각적인 자극으로 인해 책 읽기 등을 좋아하지 않게 됩니다. 더욱이 뇌 발달에도 좋지 않은 자극이 가기 때문에 영상 노출은 좋지 않습니다. 영상이 필요한 시기에 우리 아이를 다른 방법으로 흥미를 끌게 해 주세요. 예를 들면 엄마가 동생 수유를 할 때 아이가 기다리기 힘들어 한다면, 아이에게 할 일을 주세요. 동생 등 쓰다듬어 주기, 동생 발가락 또는 손가락 만져주기, 손수건 들고 있기 등 동생을 위해 할 수 있는 일을 준다면 내가 형(또는 오빠)의 역할을 한다는 걸 느끼기 때문에 내가 동생을 돌봐주고 있다는 책임감을 느낄 수 있습니다. 또는 수유하는 엄마 옆에서 엄마를 도와주는 역할을 수행하도록 해 주세요. 예를 들면 엄마가 수유하는 동안 엄마 발 주물러주기, 엄마에게 노래 불러주기 등 엄마가 수유할 동안 엄마를 위해 할 수 있는 역할을 준다면 아이가 역할 수행에 신경을 쓰고 엄마를 기쁘게 했다는 만족감을 느끼고 자신이 일을 수행했다는 성취감도 느낄 수 있게 됩니다. 이렇게 영상 보는 걸 줄이고 아이가 할 수 있는 일을 주는 게 중요합니다.



또한 영상 보는 시간을 정해서 보여주는 방법도 좋습니다. 영상을 볼 때는 꼭 어머니 또는 아버지가 옆에 계셔서 영상을 보면서 같이 이야기를 나눈다면 영상에 빠지지 않고 상호작용이 가능합니다. 또 아이에게 영상을 볼 수 있는 시간을 정해줘서 “이 시간까지만 TV를 볼 거야.” “이거 끝나면 TV를 꺼야해.” 라고 규칙을 만드는 것도 좋은 방안입니다. 무분별하게 영상을 보는 걸 막을 수 있습니다.

마지막으로 우리 아이에게 어머니와 함께 있는 시간을 만들어 주세요. 물론 둘째가 어려서 어머니께서 힘 드실 수 있겠지만 우리 첫째 아이는 둘째가 생겨서 엄마를 빼앗겼다는 마음이 있을 수 있습니다. 아빠와 같이 쉬는 주말 등 둘째를 아빠에게 잠깐 맡기고 우리 첫째와 놀이터에 나가거나, 마트에 간다거나, 집에서 놀이를 하거나 등 꼭 첫째만을 위한 시간을 같이 보내주시고, 평소보다 더 애정 표현을 해 주시길 바랍니다. 그러면 우리 아이의 불안한 마음을 조금이라도 해소시킬 수 있게 될 것입니다.

이 시기가 지나면 다시 돌아오지 않는답니다. 우리 첫째에게 더 많은 관심과 사랑을 표현해 주시면 앞으로 우리 아이가 성장하면서 큰 힘을 얻게 될 것입니다. 힘내세요!

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 심현숙교수님께서 답변해주신 내용입니다.



7. 공공장소에서 소리지르는 행동

이로내용

이제 곧 15개월인데요. 공공장소 가리지않고 자기뜻대로 되지 않으면 소리를 질러요 남자애인데 비명소리가 어찌나 찢어질 듯 꺽꺽거리는지.. 어떻게 고쳐나가야 할까요..아직 말귀를 잘 알아듣지는 못하는거 같습니다.

상담답변

이제 자의식이 점점 커져 의사표현이 많아지는 영아를 키우기가 여간 힘든 게 아니시지요?

우선 15개월의 아이가 공공장소에서 자기 뜻대로 되지 않을 때 소리를 지르는 것은 매우 당연하고 정상적인 행동입니다. 이 시기의 아이는 아직 공공예절을 알 리도 없을 뿐 아니라 자기의 정서를 조절하여 행동을 멈추는 것을 할 수도 없습니다. 그러니 아이가 자기 뜻대로 되지 않을 때 소리를 지르는 것은 당연하지요. 이때 부모가 하셔야 하는 행동은 주변에 피해가 가지 않도록 아이를 빠르게 다른 곳으로 이동시키는 것입니다.

예를 들어, 식당에서 밥을 먹는 데 아이가 아기의자에서 손가락으로 식탁을 툭툭 내리치는데 그 행동이 재미가 있으니 점점 과격해집니다. 부모는 주변에 방해가 되지 하지 말라고 하지만 아이가 말을 들을 리 없지요. 문제의 원인을 제거하고 싶은 부모는 아이의 손가락을 뺏고 그러면 아이는 “으아아아아!!!!!!” 하고 소리를 지릅니다. 이때 부모가 하셔야 하는 행동은 일단 아이에게 일어난 그 장면을 바꾸는 것입니다.

아이의 본인이 재미를 느낀 행동을 하지 말아야 하는 논리적인 이유를 이해하기 힘듭니다. 그리고 당연히 흥미로운 행동이었으니 지속하고 싶은 욕구가 크지요. 이럴 때는 아이에게 재미를 일으킨 그 행동에 대해 잠시 아이가 잊을 수 있도록 장면을 전환시키는 것이 도움이 됩니다. 그러므로 아이를 잠시 밖으로 데리고 나와 아이가 보이는 흥미를 전환시켜 주세요. 이 시기의 아이는 관심의 전환이 빠릅니다. 따라서 부모가 조금만 노력을 해주면 다른 재미난 일을 충분히 찾아낼 수 있습니다.

하지 말아야 하는 행동에 대해서 ‘안된다’는 제한을 걸며 논리적으로 설명을 하려는 과정은 아직 아이에게는 이해하기 힘든 행동입니다. 그러므로 행동을 제한하고자 할 때에는 대체할 수 있는 행동을 찾아주세요. 그러면 아이도 자신의 뜻대로 되지 않아서 속상하지만 대체 행동을 보상받으므로 인해서 감정을 조절할 수 있는 기회를 가지게 됩니다.

아이가 공공장소에서 마치 공격적으로 느껴지는 행동들을 보이면 부모는 순간 당황하여 안 된다고 하거나 제지를 하려고 합니다. 그러나 우리 아이들은 아직 매우 어려서 자신의 감정을 어떻게 표현해야 할지 모르거나 조절이 마음같이 잘 되지 않습니다. 비슷한 상황이 계속 발생할 때, 따뜻하지만 단호한 말투로 아이가 표현해도 되는 방식의 행동을 지속적으로 알려주지만 분명히 아이가 보이는 부적절한 행동은 적절한 방법으로 분명히 바뀔 것입니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 백지희교수님께서 답변해주신 내용입니다.





Ⅵ. 양육 스트레스



1. 우울증이 심함

의료내용

8개월 아이인데 낮가림이 심하고 아이 눈에 1초만 제가 보이지 않아도 울고 어린이집은 현재 등원을 하다 말다 하고 있습니다. 그리고 어린이집 다니기 시작하니까 아이가 자주 아픕니다. 아무튼, 아이가 잘 때든 아니든 저를 생각하면 눈물만 나고 지금 하고 싶은 게 없습니다. 집에서 나와 혼자 살고 싶고 도망치고만 싶어요. 남편은 감기에 걸린 지 한 달이 넘었어요. 집에서 마스크 끼고 생활하는데 저랑 아이한테 옮길까봐 최대한 멀리 떨어져서 지내려 배려 하고 있지만 그것도 저에게는 스트레스에 한 몫 하는 것 같습니다. 아이를 왜 낳아서 이렇게 힘들니 나에게 왔는지, 아이를 버리고 싶다는 생각이 들고 나 스스로도 살기 싫고 내 인생이 너무 불쌍하다는 생각이 듭니다.

아이하나 키우는 것도 너무 버겁고 괴롭고 물 한잔 마시는 시간 없이 이렇게 바둥거리며 살 바엔 차라리 그냥 죽는 게 낫지 않을까 싶습니다. 사람들은 다 너무 행복하고 즐겁게 사는 것 같다는 생각이 지배적입니다. 울고 싶는데 눈물이 안 흐르고 화가 날 때가 많습니다. 그 화 짜증이 아이나 남편한테 전해지는 저 자신이 너무 싫고, 어떻게 헤쳐 나가야할지 모르겠어요.

취미생활을 가지려고 이것저것 찾아도 보고 시도를 했지만 그것도 잠깐 뿐, 돌아서면 현실이다 보니 집안일에 육아까지 겹치게 되어 있어버리게 됩니다. 그러다 보니 너무 지쳐 버리는 것이 다반사여서 몹시 괴롭습니다.

상담답변

【아이의 낮가림】

먼저 상담을 의뢰한 내용을 보아도 육아로 인해 상당히 지치고 힘든 모습이 그려져 매우 안타깝습니다. 낮가림은 아이가 발달한다는 바람직한 증거입니다. 아이를 키우다 보면 낯선 사람을 보고 울어버리는 경우에 당황할 때가 많이 있는데 대개는 아이의 인지 능력이 발달함에 따라 생기는 지극히 자연스러운 현상이며, 아이가 발달한다는 바람직한 증거 가운데 하나입니다.

그러나 아이의 낮가림 정도가 매우 심하다면 부모는 고민을 하게 됩니다. 낮가림은 대개 생후 7~8개월 되어서 심해지는데, 이것은 아이가 성장하여 친한 사람과 낯선 사람을 구별할 능력이 생겼기 때문입니다.

따라서 상담을 의뢰하신 자녀는 현재 8개월이다 보니 낮가림시기가 최고조로 달한 시기라 할 수 있습니다. 물론 개인차는 있지만 시기가 지나서 한살 반쯤 되어도 낮가림이 심하다면 그때는 아이를 적응시켜 주려는 엄마의 노력이 절대적으로 필요합니다. 그래서 아이에게 독립심도 필요하지만 항상 의지할 누군가가 내 곁에 존재한다는 믿음 또한 필요합니다. 따라서 아이는 낯선 것을 접하게 되면 우선 두려움을 느끼게 되고 두려움을 느낄 때 옆에 엄마가 있는 것을 알게 되면 안심하게 되는 것입니다.

아이의 성장과 성숙은 새로운 것에 호기심을 보이면서 익숙해지는 일련의 심리적인 적응 과정을 거치게 된다는 것을 이해하시면 좋을 것 같습니다.



【보호자인 엄마의 심리상태】

아이보다는 엄마께서 육아와 부부관계 등 여러 복합적인 문제들로 인하여 스트레스를 많이 받았고 그로 인해 우울증세로 이어질까 봐 우려가 됩니다.

현재와 같은 상황이 계속해서 지속하게 된다면 어머니는 심각한 우울 증세가 올 수 있다는 것을 조심스럽게 말씀드립니다. 대부분 육아로 인하여 아이에 대한 문제로 상담을 받으시다가 오히려 자신의 문제를 발견하는 경우가 종종 있습니다. 우울증이 오게 되어 그 증세가 심해질수록 가정의 화목한 분위기를 깨뜨리고 자신은 물론, 아이나 남편에게도 좋지 못한 영향을 미치게 되므로 우선 건강한 일상생활을 유지 하도록 하는 것이 급선무입니다.

우울한 증세는 심한 스트레스의 상황에 놓이면 누구나 이러한 감정을 경험 하게 되는데 오랫동안 지속되는 경우, 일상생활이 힘들어질 수 있고 위에서 말씀 드린바와 같이 자신을 비롯해서 주변 사람들과 가족들에게도 갈등의 요인이 될 수 있으며, 특히 자녀가 어릴수록 미치는 영향이 매우 크다는 것입니다. 따라서 현재 내담자께서는 일상생활에서 부정적인 생각이나 힘들어 하는 과정이 계속 지속이 된다면 우울한 증상이 심해질 수도 있다는 것을 꼭 염두에 두시고 취미생활이나 친교모임에 참여하는 것을 적극 권장합니다.

집이라는 좁은 공간에서 벗어나 새로운 공간, 다른 사람들과의 교류를 통해 새로운 자극을 받고 자극을 주게 된다면 마음이 훨씬 풍요롭게 되어 마음의 여유가 생기게 되므로 취미생활, 친교모임 종교생활 등 다양한 활동을 권장합니다. 그러나 여기에서 중요한 것은 그런 활동들을 통하는 것도 좋지만 현재 시점에서는 남편의 도움이 절대적으로 필요한 시기입니다. 따라서 남편분과 충분한 대화를 통해 마음의 짐을 덜어내어야 새로운 자극을 주고받았을 때 매우 효과적이라는 사실입니다.

먼저 내담자께서 남편분과 대화를 통해 자신의 마음을 솔직하게 표현하고 도움이 필요한 부분을 구체적으로 말씀하시는 것이 바람직합니다. 따라서 조속한 시일 내에 마음의 문을 열고 충분한 대화를 나누게 된다면 서로 공감이 되고 서로를 인정해주는 소중한 시간이 될 것이고, 앞으로 부부로서 존경받는 남편이 되고 사랑받는 아내가 될 것이라 믿습니다.

참고로 우울한 증상이 나아지지 않고 심화된다면 근처의 정신과를 방문하시어 도움을 받으시기를 권유해 드립니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 배종숙소장님께서 답변해주신 내용입니다.



2. 19개월아기에게 가끔 진심으로 화가 나요

이리내용

너무너무 예쁘고 소중한 첫아기인데.. 가끔 이성을 잃을 정도로 너무 화가나요. 9시에 일어나던 제가 새벽5시반부터 짜증내고 울기 시작하는 아기 챙기기 시작하면서 저도 짜증이 나기 시작합니다. 너무 피곤한데..아이는 밤먹다 밥도 식판도 집어던지고.. 이제 말귀알아듣는 아이에게 소리치고 안돼!!!를 수도 없이 말하면서 진심 너무 화가나서 미칠 것 같습니다. 환기시키려고 아기의자에서 내려주려하면 몸을 활처럼 뒤로 몸부림치며 안겨있다가 저의 얼굴을 세게 때리거나 어깨를 있는 힘껏 물어서 본인의 화를 표현합니다. 그럼 저도 소리를 버럭지르며 거칠게 아이를 대하게 됩니다... 이게 정상은 아닌거같은데... 제가 화를 내서 아이가 저러는지..어떻게 대해야하는지 도무지 모르겠습니다. 현명하게 대처하는법이 있을까요? 아이가 상처받지 않는 올바른 교육을 하고 싶습니다.

상담답변

아이를 양육하시면서 힘이 드셔서 상담을 요청하셨군요!! 아이 양육은 쉽지 않은 일, 힘든 일입니다. 자고 일어나면 먹이고 씻기고 놀아 줘야 하고, 하루 이틀에 끝나는 일이 아니고 반복해서 지속적으로 해야 하는 일이라서 더욱 힘이 듭니다. “잠이라도 한 번 마음 놓고 싯껏 자 보았으면....” 하는 생각이 간절하지요? 인생을 살다보면 반드시 거쳐야하는 통과이레가 있어요. 통과이레를 거치게 되면 그 before와 after가 확연하게 달라집니다. 엄마가 되는 통과이레를 거치게 되면 엄마가 되기 전 자유롭게 친구 만나고 놀고 자고 싶을 때 아무 때가 잘 수 있고 하던 자유가 없어져요. 그래서 아기를 낳고 길러봐야 엄마를 더 생각하게 된답니다. 잠 못자고 힘들여 자신을 키워 주셨던 우리들의 어머니들이 계셔서 우리가 이렇게 어른이 되었답니다. 닭이 먼저냐? 계란이 먼저냐? 하는 물음과 같은데 어머니께서 힘이 들어 화를 내고 소리를 지르면 어머니의 부정적 감정이 아기에게 그대로 전달되어 아이도 화내고 물고 하는 반응을 보이게 될 수 있습니다.

어머니께서 화가 자주 올라오는 것은 본인이 육체적으로 지금 지쳐 있다는 반증일수 있습니다. 심은 선택이 아니라 명령입니다. 어떤 방법을 통해서라도 육체적 피곤을 풀어주셔야 해요. 남편 혹은 어르신들의 도움을 통해서라도 쉬를 가져보세요. 악순환이 반복되지 않게 선순환 구조(엄마가 정서적인 안정감을 누리고 즐겁고 행복하면 아이도 안정감을 가지고 엄마와 상호작용)로 바꾸시도록 여러 가지 방법을 사용해 보시기를 권해 드립니다. 주 양육자 엄마의 정서적 안정감을 통해 아이도 정서적 안정을 취하게 되며 만3세 미만의 아이는 엄마라고 하는 거울을 통해 자신의 자화상을 만들어 갑니다. 엄마가 O.K 하면 나는 꽤 괜찮은 사람, 엄마가 NO하면 나는 괜찮지 않은 사람이라는 자화상을 아이가 가질수도 있습니다. 힘이 드실 땐 힘이 든다고 I massage로 표현하셔서 주변인(남편, 어르신)들에게 도움을 받으시기를 또 한 번 권해 드립니다.

힘든 가운데 아이들이 어느덧 자라게 되면 유아기에 제대로 아이 양육에 힘쓰지 못했던 것이 후회가 되는 일이 많답니다. 부모님들이 아이를 유아기에 양육하시면서 흘리신 땀방울이 모여 멋진 자녀로 성장하게 됩니다. 아무쪼록 양육하기 힘든 시절을 슬기롭게 부부가 협력하면서 행복하게 보내시길 바랍니다. 엄마가 행복해야 아이가 행복합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 유정희소장님께서 답변해주신 내용입니다.



3. 맞벌이 부부의 육아분담 문제

이리내용

남편이 숨이 “안 쉬어 진다” “도할 것 같다” 는 단어를 쓸 정도로 부부갈등을 겪고 있고 저 또한 워킹맘 육아불균형으로 한계치라 아래와 같이 육아분담 초안을 저 혼자 만들어보았습니다. 아이입장에서 부모가 시간을 나누어서 돌보는 게 정서상 좋지 않다고 들은 것 같아 아이를 위해 정정할 부분이 있을지 검토 부탁드립니다.

[주말]

- ◆ 요 리 : 아내 설거지 : 남편(남편이 요리할 시에는 아내가♡)
- ◆ 목 욕 : 아내 영양제 : 남편 세탁기 : 남편(건조기온도저온설정주의)
- ◆ 빨래정리 : 아내 놀이터 : 남편(아빠와의 시간)
- ◆ 메인육아 : 8~15시 남편, 15~22시 아내
※ 아예 육아공간에서 자리를 비울 시에는 소요시간을 얘기하고 비울 것
- ◆ 양 치 : 본인담당 시간에 식사 후
- ◆ 손발톱정리 : 남편(주1회) [주중]
- ◆ 식사준비 : 아내 설거지 : 남편(오빠가 요리할 시에는 아내가♡)
- ◆ 목 욕 : 아내 영양제 : 남편 놀이터 : 아내(퇴근길에 해지기전에^^)
- ◆ 메인육아 : 7시~8시 남편, 17시반~20시반 아내 20시반~22시반 남편
* 20시 반에 육아를 못할시 미리예약시간을 공유 할 것

상담답변

세분화하여 계획을 세우신 것을 살펴보면 양육이 얼마나 어려운지를 새삼 느껴봅니다. 그러나 부부가 함께하는 육아에 있어서 세분화된 계획표도 필요하지만 무엇보다 서로의 상황을 이해하며 부족한 부분을 채워주는 역할 분담이 매우 중요합니다.

결혼 후 부부는 서로에게 적응하고 좋은 부부관계를 만들기 위해 많은 노력 하면서 가사노동은 어떻게 분담할지, 주말을 어떻게 보낼지에 대하여 의논 하거나 나아가 자녀의 양육에 대한 역할분담의 준비도 포함됩니다.

이렇게 충분히 부부가 의논하여 정한 가사노동 분담이나 양육을 비롯한 여러 계획을 세웠더라도 그 계획들을 변함없이 실천하기란 여간 쉽지는 않습니다. 때때로 조정이 필요하고 전면 수정해야 할 경우도 생기게 되기 때문에 결국 부부는 지속적으로 대화를 통해 상황에 맞게 적응해 나가야 합니다. 좋은 부부관계는 이렇듯 변화가 계속되는 스트레스 상황에서 함께 문제를 해결해 나가려는 자세를 가질 때 만들어질 수 있습니다. 특히 자녀 출산 후 부부는 행복감과 동시에 심리적 부담감을 느낄 수 있는 이유로 육아로 인한 신체적 피로가 요인이 될 수 있습니다. 그래서 이 시기를 잘 극복하기 위해서는 부부가 함께 대화를 통해 많은 노력을 해야 합니다. 가사노동 분담을 조정할 필요가 있지는 않은지, 자녀 양육은 어떻게 분담하여 키워 나갈지 공동육아를 실천하기 위해서는 무엇을 해야 하는지를 끊임없이 지속적인 대화를 통해 방향을 검토하면서 조정해 나가야 합니다.



좋은 부부관계는 이렇듯 변화가 계속되는 스트레스 상황에서 함께 문제를 해결해 나가려는 자세를 가질 때 만들어질 수 있습니다. 특히 자녀 출산 후 부부는 행복감과 동시에 심리적 부담감을 느낄 수 있는 이유로 육아로 인한 신체적 피로가 요인이 될 수 있습니다. 그래서 이 시기를 잘 극복하기 위해서는 부부가 함께 대화를 통해 많은 노력을 해야 합니다. 가사노동 분담을 조정할 필요가 있지는 않은지, 자녀 양육은 어떻게 분담하여 키워 나갈지 공동육아를 실천하기 위해서는 무엇을 해야 하는지를 끊임없이 지속적인 대화를 통해 방향을 검토하면서 조정해 나가야 합니다.

위의 상담내용 중 시간대 별로 세분화 하여 보내주신 초안은 고민을 많이 하시면서 작성하셨으리라 짐작이 갑니다만, 시간대별로 세세하게 계획하여 실천하다보면 오히려 부부가 양육에 대한 압박으로 인해 스트레스지수가 높아질 수 있습니다. 따라서 세분화된 계획보다는 큰 틀에서 체크리스트를 만들어 보고 부부가 정기적으로 점검하면서 조율해 나가는 것이 훨씬 더 효율적일 것입니다.

체크리스트의 예]

♣ 현재 가사노동 분담은 적절한지?

부부가 집안일을 현실적으로 적절히 나누었는지 이야기 나누어보고 그것이 공평하게 느껴지는지 평가해 보기. (공평하게 느껴지지 않는다면 부부 둘 다 만족할 수 있도록 조정이 필요)

♣ 부부가 정한 가사노동 분담은 잘 지켜지고 있는지?

부부가 함께 정한 가사노동의 분담은 잘 지키도록 노력하고 잘 지켜지지 않는다면 왜 지켜지지 않는지 검토 해보기. (문제가 있다면 조정이 필요)

♣ 부부는 자녀양육을 함께 하고 있는지?

부모 됨에 있어서 엄마의 역할과 아빠의 역할을 엄격하게 구분하거나 또는 엄마에게 자녀양육을 모두 맡게 하지 말고 또한 남편이 아내의 자녀양육을 도와주는 형식이어서도 안 됨.
(따라서 자녀는 부부가 함께 키워야 할 소중한 존재라는 것을 함께 공감하기)

♣ 부부가 하루에 대화하는 시간의 양과 주로 어떤 주제로 대화하는지?

부부간의 대화는 많은 것이 좋지만 처음부터 많은 대화를 하는 것이 어렵게 느껴진다면 점점 늘려나갈 수 있도록 노력해보기.
(부부간의 대화는 특별한 것이 아니라 일상을 나누고 감정을 공유하는 것이라는 것부터 인식하기)

♣ 부부간 갈등이 생기면 솔직하게 이야기하고 함께 해결할 수 있는지?

상대방에게 자신의 감정을 솔직하게 표현하고 원하는 바를 명확히 전달하는 것은 건강한 자아를 위해서나 부부간의 원만한 관계를 위해 필요.

(다만, 공격적이거나 냉소적으로 표현해서는 안 되며 상대방을 비난하지 말고 나의 감정이 어떤지 ‘나’를 주어로 표현하는 나 전달법(I-message) 사용하기)

【나 전달법 예시】

예) 늦게까지 전화도 안 받고 연락이 되지 않으니(상황에 대한 사실)

당신에게 무슨 일이 생긴 건 아닐까 걱정이 많이 되었어.(감정)

다음에는 늦게 되면 미리 전화를 해 주면 좋겠어.(소망 혹은 요청)

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 배중숙소장님께서 답변해주신 내용입니다.



육아상담사례집에 도움을 주신 경기도육아종합지원센터 전문상담위원

김경민 교수(중부대학교 유아특수교육학과)

김문정 소장(새날심리상담센터)

배중숙 소장(한국배움연구소)

백지희 교수(송의여자대학교 유아교육학과)

심현숙 교수(김포대학교 보건복지과)

유정희 소장(참빛상담치유센터)

임현숙 교수(경기보육교사교육원)

육아상담사례집 2022-1호

2022년 9월 인쇄

2022년 9월 발행

발행처 경기도육아종합지원센터

발행인 홍원자

편집인 정은혜

주 소 경기도 수원시 권선구 호매실로 46-16
경기종합노동복지회관 5층

전화 031) 258-1485

인쇄처 초이스디자인



 경기도육아종합지원센터
GYEONGGIDO SUPPORT CENTER FOR CHILDCARE