



어린이집 관련, 놀이방법, 형제관계,
훈육, 양육 스트레스, 가족관계

•
상담자의 자녀 성별 및 연령 정보는
상담 의뢰 내용의 정보를 기준으로 작성되었음



어린이집과 유치원

상담 의뢰자: 32개월 남아, 모



상담내용

안녕하세요. 32개월 남자아이(첫째)와 14개월 여자아이(둘째)를 키우고 있는 엄마입니다. 궁금한 점은 첫째의 어린이집과 유치원을 보내는 시기에 관하여 결정을 내리기가 힘들어 고민 끝에 상담을 신청하게 되었습니다. 저는 원래 어린이집을 일찍 보낼 생각이 없었으나 남편을 제외한 주변 친척들의 강한 권유로 전업 주부인데도 불구하고 첫째가 18개월 때 어린이집을 울며 겨자 먹기로 보냈습니다. 사회성을 길러야한다는 이유로 권유하시더라고요. 선천적으로 특정 질병을 가지고 있는건 아니었지만 보낸 후로 4개월 동안 4번의 입원과 항생제는 기본적으로 포함하여 약을 날마다 먹고 다녔습니다. 4개월 동안 어린이집에 보내면서 제가 느꼈던 거는 '아이 건강을 잃으면 사회성이고 뭐고 필요가 없겠구나.'라고 생각하여 남편과 상의 끝에 어린이집을 퇴소하고 가정보육하고 있습니다. 가정보육을 하면서 주변에서 계속 어린이집을 보내야 한다는 엄청난 압박이 있었지만 이런저런 설명과 이야기를 하면 끝도 없고 에너지만 소비하는 것 같아 한 귀로 듣고 한 귀로 흘리면서 가정보육하고 있습니다.

첫째의 성향은 비교적 활동적이지만 둘째에 대한 질투가 좀 심한 편입니다. 예를 들어 같이 갖고 노는 장난감은 "내꺼야"하면서 자주 뺏어가고 장난감을 뺏기지 않으려는 둘째와 싸움이 일어나게 되면 순간적으로 눕혀놓고 때립니다. 둘째 분유를 먹일 땐 못 먹게 분유병을 뺏는다면 잠자리에 들 땐 무조건 안아 달라고 하고 최근엔 둘째가 손이나 장난감을 빠는 행동을 보고 그대로 따라하면서 특히 손을 자주 빨고 다닙니다. 가정보육을 하다 보니 어느새 첫째가 36개월이 가까워지고 있는데, 고민 및 궁금한 점이 몇 가지가 있습니다.

1. 첫째가 어린이집을 다니다가 퇴소를 하고 가정보육을 하게 되었는데 일찍부터 어린이집을 다닌 아이들과 비교하여 사회성이 많이 떨어져, 이후 유치원이나 초등학교에 들어가서도 문제가 될까요?
2. 어린이집을 보낸다면 36개월 지나서부터 생각하고 있는데 어린이집을 안가고 바로 유치원으로 가면 아이에게 맞지 않는 교육기관을 보내는 걸까요? 저희 첫째 같은 경우 기관에서의 생활이 거의 없었기 때문에 5세가 되면 유치원이 아닌 7세까지 하는 어린이집으로 가는게 좋을까요?
3. 첫째를 어린이집으로 보낸다고 가정하면 둘째도 같은 어린이집으로 보내야 아이가 덜 불안해하는지 궁금합니다..
4. 첫째의 손 빠는 행동을 좀 고쳐주고 싶은데 둘째도 같이 손을 빨기 때문에 어떻게 행동을 고쳐 주어야할지 걱정입니다.

고민을 적다보니 글이 길어졌습니다. 이제 어린이집이나 유치원을 보낼 생각을 서서히 하다보니 생각도 많아지고 걱정도 앞섭니다. 선생님의 소중한 답변 기다리겠습니다. 끝까지 읽어주셔서 감사합니다^^

답변내용

32개월 남자 아이를 키우시면서 걱정되시는 점들을 정리하여 보내주신 것 같습니다. 어린이집에 보내시고 아이가 몸이 몇 차례 아팠던 것 같은데, 아이가 다른 부분에서는 적응을 잘 했는데 몸만 아팠던 건가요?

어린이집이라는 곳은 기본적으로 보육을 엄마 대신 해주는 곳이고, 아이가 단체생활을 하기 때문에 자신의 욕구를 조절할 수 있는 기회가 더 많이 주어집니다. 그런 부분에서 사회성에도 도움을 받을 수도 있겠지요. 그렇다고 어린이집 자체가 사회성을 길러주는 곳에 집중을 하는 것은 아니니 그 곳에 다닌다고 해서 사회성이 모두 좋아질 리는 없습니다. 보다 중요한 것은 어린이집 생활보다 엄마가 아이에게 사회성의 기초를 얼마나 잘 길러주고 있느냐입니다. 여기서 점검해 보아야 할 것은, 엄마가 아이와 건강하게 애착을 잘 형성하고 있는가? 아이가 충분히 엄마로부터 수용 받고, 따뜻한 관심을 받으며 양질의 상호작용을 하고 있는지 살피는 것입니다. 이러한 경험을 통해서 아이는 자신에 대한 긍정적인 느낌을 갖고, 친밀한 관계란 이런 것이다라는 것을 발달시켜 나갑니다.

또 한 가지 엄마가 그냥 아이를 받아만 주는 것이 아니라, 명확한 원칙을 가지고 아이가 행동의 한계를 적절하게 설정하고 있느냐

입니다. 아이가 자기조절을 배울 수 있도록 하기 위해서는 안되는 것이 있다는 점을 배워야 하며, 이 과정을 통해서 아이가 자신의 욕구를 조절하고 지연시키는 사회성의 기초를 닦을 수 있습니다. 지나치게 아이에게 허용적이지는 않은지 살펴주세요.

유치원보다는 어린이집이 보다 아동중심적인 경우가 많으므로, 어머님께서 갈 수만 있다면 어린이집에서 생활을 1년 정도는 해본 뒤에, 유치원 등에 가시는 것도 좋겠습니다. 기관을 자주 바꾸는 것도 어떤 아이들에게는 어려운 일일 수 있으므로, 아이의 상황을 고려해서 결정하시기 바랍니다.

혹시 첫째가 조금 예민한 편인가요? 둘이 함께 어린이집에 보내서 첫째 아이가 도움 받기를 원하시는 걸까요? 아니면 둘이 의지가 되게 하려고 그렇게 생각하시는 걸까요? 아마 어머님께서 이렇게까지 하시는데에는 이유가 있으시겠지요.

어머님께서 아이에 대한 걱정이 조금 있으신 것 같은데, 센터 등을 방문하시어 아이의 기질검사나 놀이 평가 등으로 점검을 받아보심이 어떨까 싶습니다. 막연하게 아이에 대한 걱정을 하기보다는 아이가 어떤 상황인지 객관적으로 점검을 해보는 것도 좋은 방법입니다. 같은 어린이집에 보내면 초반 적응에 조금 의지는 될 수 있으나, 아이마다 상황별로 또 다를 수도 있습니다.

둘째가 손을 빠는 행동을 하는 것은 발달적으로 수용되는 행동이나, 첫째가 손을 빠는 것은 월령에 부적절한 행동일 수 있습니다. 둘째가 손을 빨다고 해서, 첫째도 손을 빨게 해야 하는 이유는 없습니다. 손을 빠는 상황에 대해서 조금 더 구체적으로 상황을 보내주시면 보다 상세한 답변을 드릴 수 있을 것 같습니다.

제가 아이를 만나보지는 않았으나, 손을 빠는 상황이나 어린이집 퇴소 과정 등에서 아이에게 기질적인 예민성이 있을 수도 있겠다는 생각이 듭니다. 어머님께서 가까운 육아종합지원센터 등을 방문하시어 아이의 기질 검사나 부모양육태도 검사 등을 받아보시기를 추천드립니다.





어린이집 참여 문제

상담 의뢰자: 34개월 남아, 모



상담내용

안녕하세요. 만 34개월 남아(외동)를 키우는 엄마입니다. 어린이집에서의 아이 모습이 걱정되어 문의 드립니다. 만 16개월부터 현재 어린이집에 다니고 있으며 2년째 같은 담임선생님입니다. 아이의 행동을 정리해보면,

1. 단체 활동 자주 거부 (친구들과 다른 교실로 이동 수업 거부, 유희실 생일파티 참석 거부, 혼자만 세배하기 거부, 야외 활동 시 혼자 놀려고 하고 활동 참여를 저조, 다시 교실로 이동할 때 심한 거부, 참여하더라도 친구들 뒤에서 지켜보다가 관심이 생기면 더 신나하면서 잘 참여)
2. 점심시간에 자리 이동하며 산만한 모습
3. 작년에 사설 기관(허그맘) 상담 1회 진행했을 때 들은 답변은 아직 세 돌 전이라 확정하긴 어렵지만 아이가 좀 느리고 태평스러운 성격이고 예민함. 호기심도 많으며 의사소통이 조금 미흡해서 어린이집 활동에 더 참여 안 하려고 할 수 있으며 스트레스 있어 보임. 놀이치료가 도움될 수 있다고 권유받았으나 진행은 안했음
4. 엄마 참여 수업으로 발에 가서 농작물 수확하기를 했는데 혼자만 자리 이탈해서 흠놀이를 하려고 고집 부림. 설득이 거의 안 되며 시간 지나 자리로 돌아왔을 땐 이미 상황 종료되어 참여 못함
5. 부모랑 같이 뮤지컬 보러 가면 입구에서부터 들어가기 거부, 좀 진정되면 끝까지 보고는 나옴. 규모가 큰 워터파크에 입장했는데 거부가 심해서 단시간에 퇴장함
6. 처음 하는 것에 대한 거부감이 심한 편이고, 어떤 활동을 하다가 중단하고 다른 활동으로 옮겨야 할 때 거부가 심함. 익숙해진 한 가지 활동만 하려고 고집부리는 편임
7. 웬만한 소통은 다 되며, 배변 훈련은 중단한 상태임. 같은 반 친구 4명인데 모두 발달이 빠른 편이며 비교하자면 저희 아이가 느린 편임
8. 덩치가 또래보다 큰 편이나 공격적이진 않음. 어린이집 단체 활동에서 자주 빠지는데다가 그럴 때마다 아이 혼자서 논다는데 부모로서 많이 속상하고 고민이 됨

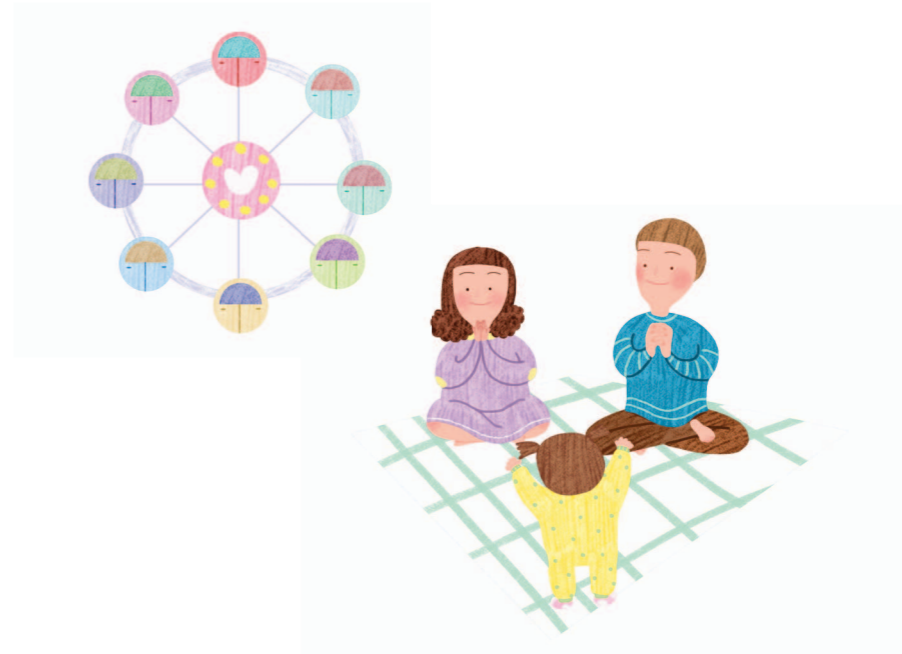
아이가 참여하기 싫어하니 열외시키는 어린이집 태도가 맞는 건지, 좀 더 동기부여와 흥미 유발을 해서 아이가 친구들과 어울리게 하는게 맞는 것 아닌지 의문도 듭니다. 물론 좋아하는 놀이나 활동을 할 땐 친구들과 어울려서 잘 하기도 합니다. 아이 개월 수에서 보일 수 있는 정상적인 모습들인지 아니면 치료와 도움이 필요한 건지, 어떻게 아이를 보육하면 좋을지 고민이 되어 조언 구합니다. 긴 글 읽어주셔서 정말 감사합니다.

답변내용

어린이집 참여나 낯선 곳에서 적응에 어려움이 있어서 걱정이 많으시네요. 아이가 보이는 반응은 기질적으로 다소 느린 아이들이 보이는 정서적, 행동적 반응이기도 합니다. 기질적으로 다소 느린 아이들은 새로운 환경이나 자극, 경험에 대한 반응이 느립니다. 그리고 그 상황에 적응하는데도 시간이 걸립니다. 그래서 단체 활동이 이러한 기질의 아이에게는 어려울 수 있습니다. 부모님이나 교사가 보기에는 단체활동 거부처럼 보이거나 아이는 거부가 아니라 한 곳에서 다른 곳으로 이동하기, 한 활동에서 다른 활동으로 전환하기가 불편하고 힘들어서 또는 새로운 활동이나 자극에 익숙해지는데 시간이 걸려서 보이는 반응일 수 있습니다. 그래서 준비가 되면 더 신나게 잘 참여하는 것입니다. 다른 기질의 아이들보다 부모님의 인내와 기다림이 필요한 아이입니다. 뮤지컬 공연장도 느린 기질의 아이들에게는 위축되고 불안한 장소입니다. 낯선 사람도 많고 어두운 대형 공간에 들어가야하니까요. 다소 느린 아이는 낯선 사람이나 또래 친구를 두려워하는 마음에 위축되거나 불안해할 수 있습니다. 그러면 이 아이들은 겁에 질려 얼음상태가 됩니다. 그래서 어른들이 보기에는 고집을 피우는 것처럼 보일 수 있습니다. 부모님 입장에서

아이가 혼자 노는 것을 보거나 단체활동에 참여하지 않는 모습을 지켜보는 것은 매우 힘든 일입니다. 그러나 아이가 경험하는 심리적 불편감은 더욱 클 수 있습니다.

기질은 사람이 태어날 때부터 가지고 있는 자신만의 고유한 특성입니다. 기질은 타고나지만 성장과정의 경험을 통해 성격이 형성됩니다. 그래서 부모님이나 교사가 아이의 기질적 특성을 이해하는 것이 매우 중요합니다. 아이를 대하는 방식은 기관이나 교사의 교육 신념이나 원칙에 따라 다를 거라고 생각합니다. 동기부여와 흥미유발을 해서 아이가 또래와 어울리게 하는 방법은 매우 좋은 방법이겠죠. 아이가 참여하기 싫어할 때 열외시키는 과정에서 아이가 방임되거나 비난받는 상황이 아니라는 가정 하에, 아이가 참여하기 싫어할 때 아이가 준비가 된 후에 활동에 참여하도록 기다려주는 것도 한 방법일 수 있습니다. 현재 아이의 심리적, 신체적 상태에 맞게 아이의 감정을 존중하며 교사의 적절한 개입이 이뤄진다면 정서적인 어려움은 경험하지 않을 것 같습니다. 그러나 이러한 모든 상황들이 아이에게 스트레스 상황입니다. 느린 기질의 아이들은 새로운 상황에 잘 적응하는 다른 아이들보다 매일의 새로운 자극과 환경에 적응하느라 많은 노력을 하고 있습니다. 상황에 긴장되고 위축되어있는데 주변의 압력과 강요를 경험한다면 심리적, 정서적으로 위축되고 좌절감을 경험할 수 있습니다. 느린 기질의 아이들은 환경변화를 자주 주기보다는 안정된 환경에서 아이가 스스로 준비될 때까지 기다려주는 것이 좋습니다. 일상의 성취감을 경험하는 것과 구체적인 칭찬을 많이 받는 것이 필요합니다. 이러한 아이들은 느리나 신중하고 실수가 적은 장점도 많답니다. 이러한 노력에도 스트레스 상황이 심리적, 정서적으로 영향을 미치고 아이가 힘들어한다면 상담을 받아보시길 권합니다.





어린이집 등원 거부가 너무 심해요

상담 의뢰자: 6세 여아, 모



상담내용

올해 6살 된 여아를 둔 엄마입니다. 저희 아이가 작년 말즈음부터 어린이집을 가기 싫다고 한 번씩 말했었는데 그 후 겨울방학을 일주일 보내고부터 대성통곡을 하면서 어린이집에 안간다 하고 그게 지금까지도 이어지고 있습니다. 이유를 물어보니 '집에서 엄마랑 노는게 더 좋다, 집에 있는게 더 좋다, 어린이집은 무섭다, 어린이집은 심심하다'를 주이유로 말하며 등원을 안하려 하고 있습니다. 저희 아이는 외동이고 성향이 소극적이며 부끄러움이 많은 아이라서 할머니, 할아버지 앞에서 인사가 부끄럽다며 안하고 사람들이 물어보면 대답도 잘 안하는 아이입니다. 그동안 키즈카페나 친구 집 어디든 또래랑 어울려 노는 것 보다 혼자 노는 모습이 많았었고요. 잘 어울리려고 하지도 않아서 아이의 성향을 좀 바꿔보고자 현재는 가까운 아동심리센터에서 6개월 넘게 놀이치료 중에 있습니다. 그래서 그런지 전보다는 한 번씩 또래랑 1대1이나 1대2 정도라면 잠깐씩 노는 모습이 있지만 아직은 그게 다입니다. 다만 아쉬운게 있다면 외부에서 동성친구들을 많이 만날 수 있도록 해주고 싶은데 저희 아이 주변에는 이성친구들 뿐이 없네요. 제 불찰인 것 같아서 동성친구들을 만들어 주고 싶으나 인연 맺기가 왜 이리 기회가 없는지 너무 속상합니다. 그러던 와중 대기를 걸어두었던 곳에서 갑자기 연락이 와서 고민하다 2월부터 갑자기 다른 어린이집으로 옮기게 되었습니다. 새로운 환경에서 새로운 친구들과 시작하면 다시 거부 안하고 잘 다니지 않을까 하는 기대감과 원장님도 적응문제에 대해서 걱정하지 말고 보내시라 해서 아이를 보냈는데 몇 주 지난 지금까지도 저희 아이가 달라진 모습이 없습니다. 선생님 표정도 이제는 무표정이기도 하고 원 생활에 대해 말씀해주는 것도 없고 옮긴지 한 달 된 지금 괜히 옮겼나하는 후회가 조금 들기도 하며 오늘도 내일 어린이집 가는 걸로 걱정하고 울다가 잠든 아이 모습을 보고 상담 문의해봅니다. 어쩌하면 저희 아이가 걱정 없이 즐겁게 잘 다닐 수 있을까요?

답변내용

6살 된 아이를 키우고 계시군요. 아이가 적응이 어려워져서 현재 새로운 어린이집에서 힘들어해서 어머님께서 걱정이 많이 되시겠습니다. 아마도 현재 놀이치료 중이라고 하니 선생님께서 여러 가지 조언을 해주시고 계시지만 예민한 아이를 양육하는 것은 어머님께서도 함께 참여를 많이 해주셔야 할 필요가 있습니다.

제가 어머님께서 써주신 내용을 읽으면서 가장 아쉬웠던 점은 원을 옮긴 점입니다. 훨씬 좋은 어린이집일 수도 있고, 이전에 다닌 어린이집이 가정식 어린이집이었다든지 이런 세부적인 상황과 이유를 제가 알 수는 없으나 적응이 어려운 아이에게 새로운 어린이집으로 옮긴 것은 조금 힘든 상황이었다고 생각됩니다. 아이가 환경 변화에 시간이 걸리는 편이고 예민한 부분이 있으니 앞으로 환경에 변화를 줄 때 신중할 필요가 있겠습니다. 그래도 다행인 점은 현재 놀이치료를 받고 있기 때문에 아이의 스트레스가 상당 부분 완충되거나 해소될 수 있다는 점입니다. 어머님께서 아이를 도와주고 싶은 마음이 많이 있으셔서 마음이 급하실 것으로 보입니다. 그런데 아이의 기질적인 부분은 쉽게 변화되는 부분이 아닙니다. 대신 아이에게 가장 큰 환경인 어머님께서 아이의 기질을 잘 파악하고 섬세하고 반응적으로 양육을 한다면 아이는 환경 변화를 그렇게 좋아하는 아이는 아니지만 친구를 좋아하고, 사회적으로 원하는 바를 성취하는 아이로 자랄 수 있을 것입니다.

어머님께서 아이에 대해서 공감이 생각해하시고, 내 아이가 어떤 아이인지 잘 살펴보시기를 바랍니다. 이것이 아이에 대한 민감한 양육을 할 수 있는 기본입니다. 그리고 엄마가 현재 아이에게 놓치고 있는 부분이 무엇인지 구체적으로 선생님께 양육 코칭을 받으세요. 요즘에 각 상담센터에는 부모코칭 프로그램을 진행하고 있습니다. 아이와 엄마가 상호작용 하는 모습을 보고 바로바로 코칭해 줄 수 있는 프로그램을 운영하는 곳도 많으니 그런 곳을 찾으셔서 아이와 어머니에게 맞는 도움을 받으시기를 추천 드립니다.



어린이집 적응문제

상담 의뢰자: 26개월 여아, 모



상담내용

안녕하세요? 26개월 딸을 키우는 엄마입니다. 어린이집 6월 개원 이후 한 달 적응기간 동안 많이 울었고 7월 초 선생님이 교체되면서 대체선생님이 일주일에 한 번씩 바뀌셨어요. 첫 주에는 정말 많이 울었는데 그래도 점점 나아지는 듯 하다가 수족구, 휴가기간 등으로 많이 쉬었더니 8월에도 많이 울면서 등원했어요. 위로 첫째도 있어서 당연히 적응기간 동안 어려움을 겪을 거라 예상했고 선생님 교체가 있어서 안타까웠지만 그동안 울면서 등원하는 것은 당연하다고 기다렸습니다. 그런데 9월이 끝나갈수록 적응해 가나 했더니 오늘은 아예 놀이터에서 주저앉아 가지 않겠다고 하더라고요. 9월 초 상담할 때 고집도 세고 목소리가 크고 자기주장도 강하다고 하시더라고요. 또래에 비해 빠른 편이라 친구들에게 놀이를 제안하고 그 대답도 혼자하고 놀기도 한다고 하셨습니다. 9월에 몇 번 어린이집 일과에 참여할 기회가 생겼는데 제가 보기엔 선생님과 상호작용하고 싶어하는데 선뜻 다가가지 못하고 눈치를 본다는 생각이 들었어요. 최근 하원 시 같은 반 친구와 담임 선생님이 스킨십을 하는 것도 물끄러미 보지만 하고 다가가지 못하더라고요. 제 생각엔 교사와 또래와의 관계에서 어려움을 겪는 것 같아서 고민이 큼니다. 최근에 어린이집 생활 질문을 하면 회피하거나 이상한 단어를 만들어서 대답하더라고요. 요 며칠 떼가 늘어난 모습을 원에서도, 가정에서도 보이고 너무 고민이 되어 상담 신청해봅니다. 제가 어떻게 해야 할까요?

답변내용

아이가 어린이집에 등원 하면서부터 적응하는데 어려움이 있었던 것으로 보이네요. 그 뒤 교사의 잦은 교체가 있었고, 수족구, 휴가로 쉬면서 더욱 등원하는데 어려움을 겪고 있는 상태로 걱정이 많으시군요.

요즘은 부모님이 맞벌이가 많다보니 아이를 일찍부터 어린이집에 보내는 경우가 많지만, 3세 이전에는 어머니가 돌보는 게 아이에게는 좋습니다. 다만 그 이전에 보내야 하는 상황이면 아이가 어린이집에 갈 준비가 되어있는지 생각해 보는게 필요합니다. 낯선 곳에 잘 적응할 수 있는지, 엄마와 분리될 준비가 되어 있는지, 자기표현이 어느 정도 가능한지 등 면밀하게 살펴보셔야 합니다.

귀책 자녀의 경우, 교사의 잦은 교체와 아이가 아팠던 것 등 환경적인 영향도 있었던 것으로 보입니다. 처음 어린이집에 가는 과정에서부터 엄마와 분리가 어려웠던 것으로 보아, 어린이집에 보내는 시기가 적절했는지 생각해 볼 필요가 있다고 생각합니다. 일반적으로 26개월의 아이는 발달적으로 볼 때 안정된 애착을 형성해 나가면서 주변에 관심을 보이고 서서히 또래관계로 발전해 가며, 자율성을 바탕으로 자기 욕구를 주장해 보고 수용 받는 경험을 통해 주도성을 키워가는 시기라고 할 수 있습니다. 아이의 경우 주장이 강하고, 주도적인 편인데, 어린이집 생활을 관찰했을 때 위축되고, 회피적인 행동을 보여 걱정이라고 하셨는데 저도 어린이집에서의 생활이 현재 아동의 심리사회적 발달에 영향을 미치고 있는 것 같아 우려가 됩니다.

우선 어린이집 교사와 상의하셔서 어린이집에 보내는 게 적절한 것인지 고민해 보시기 바랍니다. 만약 어린이집에 가는 것으로 결정하셨다면, 어린이집에 적응할 수 있도록 노력하는 게 중요합니다. 우선 어머님과 안정된 애착을 다질 수 있도록 해 나가야 합니다. 어린이집 끝나고 집에 오기 전 엄마와 즐거운 놀이시간을 마련해서 어린이집에 다녀오는 것과 엄마와의 즐거운 시간을 갖게 된다는 생각이 연결될 수 있도록 해 보시기 바랍니다. 또한 어린이집에서 만나는 친구들과 일상에서도 자주 만날 수 있는 기회를 마련한다거나 주말에도 엄마, 아빠와 어린이집 근처로 놀러 가기도 하면서 어린이집과 친구들에 대해 긍정적인 경험이 쌓이도록 해 보시기 바랍니다. 한편으로 교사나 친구에게 어떻게 인사하고, 자기 주장을 해야 하는지 서서히 방법을 알려주면서 사회적 기술을 익히고 활용할 수 있도록 해 나가시기 바랍니다. 이러한 과정은 꾸준한 노력이 요구됩니다. 이렇게 노력해 보셨는데도 아이가 어린이집에 적응하는 것에 어려움이 있다면 가까운 아동상담기관의 도움을 받으시기 바랍니다.



아이의 상상놀이

상담 의뢰자: 27개월 여아, 모



상담내용

27개월 여아입니다. 발달 정도는 대부분의 말을 이해하나 완벽한 문장보다는 2~4개 정도의 단어를 이어 의사표현을 합니다. 최근 아이가 혼자 놀이하는 모습이 자주 보입니다. 제가 집안일 등을 할 때 엄마를 찾다가 안오면 혼자 꽤 긴 시간동안 상상놀이를 하곤 합니다.(허공에서 쭈는 흉내는 내며 맘마, 우유 등이라고 먹기도 하고 이불을 말아 공, 이불을 타며 기차 등을 표현) 장난감은 거의 이용하지 않고 예시로 표현한 놀이들을 반복적으로 합니다. 제가 궁금한 점은

1. 혼자 놀이를 할 때 어느 정도 시간이 지나면 놀이에 개입해서 확장해줘야 하는지, 혼자 충분히 즐길 수 있도록 관찰만 하면 될지 헛갈립니다.(지금은 관찰을 주로 하다 엄마를 부르면 같이 놀이 하는데 혼자 집중해서 놀이하는 시간이 점점 길어지고 있어요.)
2. 장난감이 별로 없어서인지 같은 놀이만 반복해서 하는데 장난감이 부족한 것도 문제가 되나요? 이 시기에 꼭 제공하면 좋은 장난감은 무엇이 있을까요?
3. 아이의 흥미에 따라(예를 들어, 동물을 좋아할 때는 자연관찰 책, 퍼즐을 좋아할 때는 퍼즐) 장난감을 사주다보니 많이 있어야 할 필요성을 못 느꼈는데 다른 사람들 집에 가보니 넘쳐나는 장난감에 우리 아이가 자극이 너무 부족하게 아닌가 걱정이 되어서요. 답변 부탁드립니다.

답변내용

아이들은 만 2세 경 전보문의 형태도 단어를 나열해서 자신의 의사표현을 하곤 합니다. 문의 주신 아이의 경우에도 그 단계를 지나고 있는 것이라고 보여집니다. 가끔씩 엄마를 부르곤 한다고 하는 것으로 봐서 엄마가 부르는데 오지 않을 때 아이가 혼자 놀이를 하게 되는 것이지요? 아직까지 아이는 타인과 상호작용을 하면서 발달을 이루어나가는 단계이므로, 너무 오랜 시간 아이가 혼자 놀이하게 두는 것은 좋지 않습니다. 아이의 놀이에 함께 놀아주지는 못하더라도, 아이의 놀이를 읽어주거나 반영해주면서 놀이를 지켜봐주시면 좋겠습니다. 되도록 아이와 함께 놀이하면서 아이의 놀이를 확장시켜주시면 좋습니다. 확장까지는 아니더라도 아이가 하는 놀이에 맞장구 쳐주면서 놀이해도 아이는 주도적으로 놀이하면서 사회정서발달의 기초를 이루어나갈 수 있습니다. 엄마가 많이 놀아주지 않는데, 장난감마저 없으면 아이는 자기 자극을 추구하게 될 수도 있습니다. 적절한 장난감을 사주시는 것은 중요합니다. 아이가 가장놀이(상상놀이)를 좋아한다면 소꿉놀이, 병원놀이, 인형의 집 등도 좋겠지요. 너무 많이 사주어서 아이가 어떤 것을 가지고 놀지 모르는 것도 문제지만 자극이 너무 적은 것도 좋지 않습니다. 조개껍데기나 휴지심 등 장난감의 종류는 무궁무진하니 꼭 큰 돈을 들여서 멋진 장난감을 사줘야한다는 생각은 안하셔도 될 것 같습니다. 이불을 펴두고, 아이를 눕혀서 김밥처럼 꺾꺾 말아 돌려주거나, 이불을 가지고 썰매를 끌어주거나, 잡지나 신문에 주먹을 날려서 펀치를 하는 놀이를 하거나, 베개를 놓고 징검다리처럼 건너는 놀이도 좋습니다.

하루에 한, 두 가지씩 계획하여서 아이와 좋은 상호작용 하시길 바라겠습니다.



자녀와의 놀이방법에 따른 인지적 발달 문제행동

상담 의뢰자: 6세 남아, 모



상담내용

혼자 잘 놀지 않는 아이가 고민되어 상담 신청합니다. 첫째는 6세 남아이고 둘째는 4살 남아입니다. 6세인 첫째가 아예 혼자 놀지 않는 것은 아니지만(둘째랑 잠시 놀거나 싸우거나 하는 시간이 많고 아니면 혼자 텅굴 거립니다.) 어렸을 때부터 혼자 노는 일이 없고 늘 놀아달라고 합니다. 대체로 한 가지 놀이를 해달라고 하는데 신체놀이인 괴물놀이, 귀신놀이를 해달라고 합니다. 5세까지는 대체로 놀아달라고 하면 열심히 놀아주었어요. 제가 주도권을 갖는 것은 아닌 듯 하여 아이가 하자고 하는 놀이를 위주로 했습니다. 그러다보니 한 가지 놀이(신체놀이)에 국한되기도 하고 제 체력도 떨어지고 인지적 발달(혼자 하는 블록놀이, 퍼즐, 역할놀이를 하는 일이 거의 드물어서)에 저해하는 것은 아닌지 걱정이 됩니다. 어떻게, 어떤 환경을 차근차근 만들어 주어야 하는건지, 괴물놀이를 하자고 하는 아이에게 어떻게 말해주어야 하는건지 알고 싶습니다.

답변내용

6세 남아인 첫째가 혼자 놀이기보다 엄마에게 함께 놀이하기를 원하고 괴물놀이나 귀신놀이를 하고 싶어해서 인지적 발달에 부정적 영향을 미치는 것은 아닌지 걱정이 되시는 듯합니다. 6세 남아이면 괴물놀이나 귀신놀이를 하는 것이 문제로 보이지는 않습니다. 죽음에 대해 관심이 나타나기 시작하는 시기로 볼 수 있기 때문이지요. 혼자놀이를 하지 않는 것은 어머니와 함께 놀이하는 것이 더 재미있기 때문일 수도 있고, 아이의 성향이라고 볼 수도 있을 듯합니다. 혼자놀이 하는 것이 어느 면에서는 더 좋지 않을 수도 있으니 지금은 어머니께서 아이의 요구에 따라 주시기가 어려울 수 있으나, 아이가 엄마에게 놀이하자고 요구할 수 있다는 것은 엄마와의 관계가 좋다고 보여집니다. 다만, 의존적인 면이 있을 수도 있겠다는 생각이 드는 것은, 혼자 있을 때는 텅굴거린다든지 괴물놀이, 귀신놀이를 하고 싶어하는 면이 많다는 것(다른 영역의 놀이를 해보지 않아서 그럴 수도 있겠지만...) 등에서 우울감이 조금 있는 것은 아닐까하는 생각이 드네요. 부모님께서 동생이 태어난 이후 일반적인 가정에서 많이 있을 수 있는 과잉통제를 하신 것은 혹시 아닐까? 라는 생각이 들었습니다. 만약 그런 면이 있다면 두 아이의 갈등에서 큰 아이가 동생에게 양보하도록 요구하시는 일이 가능한 없도록 하시며, 동생이 큰 아이에게 언어 또는 행동으로 요구 할 수 있도록(예: 빌려줘, 나도 하고 싶어 등) 도와주시고, 큰 아이에게는 성취감을 느낄 수 있도록 간단한 집안일 등 엄마를 도와줄 수 있도록 기회를 주신 후 구체적인 칭찬 또는 격려를 많이 해주시는 것이 좋을 것입니다. 동생 앞에서는 큰 아이를 훈육하는 일이 없도록 해주시고, 두 아이의 좋지 않은 면보다는 강점이나 칭찬을 서로가 들을 수 있도록 자주 해주신다면 큰 아이는 자신감을 갖게 되고 자신을 긍정적으로 인식하게 되어 자존감과 효능감도 높게 될 것입니다. 놀이는 남아이기 때문에 신체놀이를 많이 할 수밖에 없고 어머니께서 체력이 다할 만큼 열심히 놀아주시어 아이가 더 재미를 느낀 듯합니다. 혼자 다른 영역들의 놀이를 조용히 하도록 하고 싶으시다면 아이가 우연히 혼자서 놀이할 때에 어떤 놀이든 칭찬하시고 격려해주시는 것이 필요할 것입니다. 작은 칭찬과 격려가 쌓이면 그 방향으로 아이가 성장하게 될 테니까요. 하지만 블록영역이나 역할영역은 어린이집에서 항상 친구들과 소그룹으로 놀이하는 공간이기 때문에 혼자서 놀이하고 싶지는 않을 듯합니다. 그보다는 집 근처 숲이나 공원 등 자연을 찾아 아이들을 풀어 놓아 주시면 나뭇가지를 주위 나무를 치기도 하고 땅에 그림을 그리기도 하고 나뭇잎과 꽃들을 만져 보기도 하면서 탐색과 놀이가 함께 이루어지는 재미있는 시간이 될 수 있을 것입니다. 이 때, 자연스럽게 칭찬해 주신다면 아이는 놀이에 흥미를 좀 더 많이 보일 듯합니다. 인지발달을 위해서라면 어머니가 끝말잇기 게임이라든지 폐품을 활용한 만들기, 다양한 점토놀이 등을 하도록 도와주신다면 도움이 될 듯합니다. 수와 한글은 일상생활에서 자동차 번호판이나 아파트 동의 숫자, 집 주변 상가의 간판이나 과자 이름, 가족의 이름 등을 통해 자연스럽게 익히도록 한다면 어려움이 없을 듯합니다. 엄마가 아이가 원하는 신체놀이(괴물놀이, 귀신놀이)만 해준다고 해서 인지발달을 저해하지는 않는다고 생각합니다. 엄마와 함께하는 신체놀이가 아이를 신나게 하고 정서발달, 언어, 사회성, 인지발달에 모두 도움이 될 수 있을 테니까요. 다만, 어머니 말씀처럼 아이가 주도적이 되도록 하되, 진심으로 어머니도 즐거운 마음으로 놀이하는 것이 중요하겠지요. 아이도 엄마가 어떤 마음으로 자신과 놀이를 하시는지 느낄 수 있을 것이니까요. 엄마가 행복할 때 아이도 행복할 수 있으니, 어머니 스스로 자신을 있는 그대로 인정하고 수용하시며 셀프 토크로 칭찬하고 격려하시어 자존감이 높은 어머니가 되신다면 아이도 스스로 행복감을 느끼며 자존감이 높은 아이가 될 수 있을 것입니다. ^^



상담 의뢰자: 42개월 여아·18개월 여아, 모



상담내용

첫째가 5살 42개월, 둘째 3살 18개월이에요. 첫째는 성향이 예민하고 엄마밖에 모르고 어디 가서 맞고 뺨치고 우는 스타일이고, 둘째는 아무한테나 잘 가고 잘 먹고 이쁜 받을 행동을 하지만 화가 나면 감당이 안되는 단점이 있습니다. 아무래도 저는 첫째가 더 마음에 걸려 늘 첫째를 더 신경 쓰고 있습니다. 그런데도 요즘 들어 첫째가 더 징징거리고 집에 오면 말도 '아기야, 응애응애' 하고 쉬하기, 밥 먹기, 옷 입기 하나 하나 저한테 다 해달라고 합니다. 성향을 이해해서 '그래, 우리 큰 아기야.'라고 하면서 다 해주는데 문제는, 그럼 둘째도 저한테 더 매달리고 아빠한테 아무도 안가고 돌이서 울고불고 합니다. 둘째가 첫째보다 등치가 크고 힘도 센데, 그럴 때면 언니를 꼬집고 때립니다. 첫째는 때리지도 못하고(때리면 동생이 아파서 안되고 동생이 울면 마음이 아파서 때리기 싫어요.) 너무 답답합니다. 하루 이틀 맞고 울어야지...결국 동생한테 밀려 울면서 방에 들어가요. 엄마도, 동생도 다 밟고 싶다고, 다 없었으면 좋겠다고 하는게 요즘 저녁 일상입니다. 만약에 첫째가 놀다가 자기 맘에 안들어서 물건을 던지면 제가 '물건 던지는건 나쁜거다.' 라고 말하는데, 이 때 엄마가 자기를 '이놈 한다'고 엄마 너무하다며 엄청 서럽게 읊니다. 그러면서 자기는 엄마가 제일 좋았는데 오늘은 싫다고 합니다. 이제 제가 조금만 뭐라 해도 세상이 무너지듯 울어서 제 마음이 아프고 이해가 가지만, 나쁜 행동을 할 때는 안되는거라고 이야기는 하는데 어찌해야할지 모르겠습니다. 혼낼 때는 그 상황에서 아이 이름 부르고 '엄마 눈봐봐' 라고 이야기합니다. "안돼! 화가 난다고 물건 던지는건 나쁜거야. 그 물건에 맞아서 다칠 수도 있어. 위험해. 화가 날 땐 엄마한테 왜 화가 났는지 이유를 말해줘. 그럼 화가 풀릴 수 있게 도와줄 방법을 엄마가 생각해볼께." 아니면 "같이 생각해보자" 이렇게 말하는데 계속 읊니다. 아침에는 일어나면 첫째가 어린이집 안가고 싶다, 엄마가 자기를 계속 안고 있어달라하여 안고 있으면 또 둘째 다리에 매달려 울고불고... 어찌어찌하여 어린이집 버스 타러 가면 안탄다고 울고불고하거나 오늘은 심지어 도망을 갔습니다. 첫째도 아기고 아직 사랑에 목 마른 것 같은데 애가 돌이나 매달리니 감당이 안됩니다. 어린이집을 안보내자니 그것도 하루, 이틀이고 한 두번 안보내면 계속 안간다고 할까봐 걱정이고, 이제 유치원도 가야되는데 어찌해야할지 모르겠습니다. 첫째 마음을 어찌 헤아려주면 좋을까요? 남편도 애들이 잠들면 오는데 태반이어서 거의 독박 육아입니다. 친가는 너무 멀고 시댁 부모님도 다 일하셔서 바쁘십니다. 둘째는 어린이집도 안가서 첫째랑 돌이 시간을 보내고 싶어도 그럴 수도 없고 첫째한테 너무 미안합니다.

답변내용

같은 부모에게 태어났지만, 두 아이가 서로 많이 다르지요? 특히 연령차이가 적을수록 아이들이 서로의 욕구를 먼저 해소하고 엄마를 차지하려는 모습이 드러나기 때문에 두 아이를 동시에 봐야 하는 엄마는 참으로 난감합니다. 각각의 특성이 다르고 엄마도 인정하지만, 유난히 더 공감하게 되는 아이가 있습니다. 그리고 더 아이가 약해보여서 나도 모르게 편을 들어주는 아이도 있게 됩니다. 아이들은 연령에 따라 습득해야 하는 발달과제가 있습니다. 첫째 아이는 좀 더 정서적인 지지를 원하고 엄마에게 퇴행적인 행동을 했을 때 지원을 받은 경험이 있다면 이런 경험을 적극 활용할 것입니다. 약한 모습의 첫째 아이를 공감하고 도와주는 것은 필요하지만, 아이가 스스로 할 부분에 대해 엄마가 대신해주는 것은 지양해야 합니다. 그리고 첫째 아이가 감정을 표현했을 때 사실을 설명하기보다 아이의 감정에 적극 공감해 주면서 아이의 감정을 안정시키는 것이 우선되어야 합니다. 감정에 압도되었을 때는 아이의 사고력이 발휘되기 어렵습니다. 그렇기 때문에 감정을 안정시킨 후에 아이에게 전하고 싶은 말을 해야 합니다. 아이가 때리려고 하면 손을 잡고 행동은 저지하지만, 현재 느끼는 화에 대해서는 충분히 공감해 주어야 합니다. 또한 동생은 엄마랑 집에 있는데 혼자 어린이집 가는 상황에서 아이가 안간다고 떼를 쓰는 것은 자연스러운 일입니다. 이럴 때 엄마는 첫째가 귀가한 이후에 아이와 몰두해서 놀아주거나 언어로 충분히 위로해주고 엄마가 "씩씩하게 자란 너를 자랑스럽게 여기고 동생도 언니처럼 어린이집에 잘 다닐거야." 하면서 첫째가 현재 상황에서 잘하고 있고 동생이 잘 배울 것이라고 이야기 해주세요. 혼자 어린이집을 다니는 언니는 마음이 튼튼하고 언니여서 동생이 못하는 일도 한다는 것을 알려주시면 첫째의 억울함을 긍정적인 방향으로 생각하도록 도울 수 있습니다. 혼자 아이를 키우시느라 많이 힘드시죠? 순간순간 마음을 진정시키기 어려울 때도 있고 혼자 우울해질 때도 있습니다. 현재는 아이들이 부모에게 자신의 욕구를 해결하는 경우가 많고 도움을 요청할 수밖에 없지만, 이 시간을 잘 보내면 아이들이 친구처럼 놀이하고 엄마는 한걸음 물러날 순간이 오게 됩니다. 둘째가 혼자 놀이할 수 있을 때(36개월) 가능한데 그 시간까지 어머니가 잘 아이들 옆에 있어주시면 아이들은 엄마가 마련해주신 안전한 세계에서 건강하게 자랄 수 있습니다. 안전한 울타리가 지금은 엄마의 노고로 이루어지지만, 조금 더 크면 마음의 울타리가 되어 엄마가 조금은 쉬고 자신을 돌볼 수 있는 시간이 마련될 수 있습니다. 그 시간까지 힘내서 두뼉뼉 헤쳐 나가는데 육아종합지원센터가 어머니와 함께 있을 것입니다.



상담 의뢰자: 40개월 남아·25개월 여아, 모



상담내용

첫째가 40개월 아들, 둘째가 25개월 딸로 나이는 두 살 차이지만 개월 수는 15개월 밖에 차이가 안나는 연년생이에요. 그리고 지금 저는 셋째 임신 7개월 딸입니다. 첫째랑 둘째가 너무 많이 싸웁니다. 주로 첫째가 안가지고 놀고 있는 장난감을 둘째가 가지고 놀면 첫째가 '나도 할래.' 하면서 뺨으려 하고 둘째는 안뺨기려다 울고, 같이 하려고 하지 않아요. 각자 놀이를 존중해주려고 '같이'가 아니고 '차례차례' 하자고 말해도 둘 중 하나는 울고 있는 상황이 되어 버립니다. 왜 첫째는 안가지고 놀다가 둘째가 만지지만 하면 '나도 하고 싶어. 내꺼야. 같이 해.' 등 힘들게 하는지 모르겠습니다. 질투인 것 같은데 이런 때는 아이들을 어떻게 중재하고 각각 아이들에게 어떻게 이야기해야 올바른 육아인지 모르겠습니다.

답변내용

안녕하세요~ 어머니. 어린 두 아이 양육과 셋째 임신까지... 여러모로 고생이 많으실 것 같습니다. 말씀하신 것처럼 형제간 질투라고 볼 수 있겠습니다. 그리고 발달상 큰 아이는 '내가 원하는 대로 하는 것, 내 것을 확보하는 것'이 중요한 시기에 있기도 하고요. 둘째는 오빠가 하는 것을 다 따라하려고 할 것 같고요. 또 상징적으로는 엄마를 독차지 하려는 마음이 놀잇감에 드러난 것이기도 하고요. 차례차례 하지는 어머니의 표현이 잘못된 것은 아니지만, 아마 아이 중 누군가의 입장에서는 자기 것을 뺨기거나 일방적으로 양보해야 하는 상황으로 느껴질 것입니다. 갈등을 완전히 없앨 수는 없지만, 최소화 할 수 있는 방법이 있습니다. 환경을 매우 구조화하는 것입니다. 즉, 물건의 소유를 분명히 하는 것이죠. 누구의 장난감인지 표시를 하거나 보관함을 따로 구분해주시면 좋습니다. 그래서 그것을 다른 아이가 쓰고 싶을 때는 허락을 받게 하는거죠. 둘째가 조금 어려서 이런 방식을 잘 따르지 못할 수도 있지만 연습을 할 때가 되기는 했습니다. "~는 오빠거야. 오빠한테 먼저 물어봐야 해. 오빠 나 이거 해도 돼? 라고 물어보자." 라고 설명하시면 됩니다. 이 말을 큰 아이가 듣고 있다면, 엄마가 자신의 영역을 지켜주고 이해해준다고 생각하기 때문에 동생을 조금 너그럽게 대할 수 있습니다. '동생이니까.. 동생은 어리니까..' 식의 표현은 큰 아이의 화를 자극하기 때문에 지양하셔야 합니다. 혹시 첫째가 둘째에게 빌려준다고 하면, 첫째의 그 모습을 칭찬해주시면 되고요. 안 된다고 하면, 둘째에게 간단히 설명하고 다른 것을 찾으라고 하셔야 합니다. 어린이집 생활을 한다면 이런 연습을 더 많이 해야 합니다. 그리고 첫째가 자신의 물건을 잘 보관하고 어머니가 그것을 지켜주시면 좋습니다. "동생은 아직 눈에 보이면 다 하고 싶대. 오빠처럼 참는 건 조금 더 커야 한 대. 그런데 00이는 동생이 이거 만지는 게 싫은거지? 그런 건 동생이 안 보이는 곳에 뒤편 해. 어디가 좋을까?" 이런 식으로 아이와 대화를 나눠주세요. 자신의 물건을 잘 챙기는 것을 배울 수 있고, 엄마로부터 자신의 마음도 이해받을 수 있는 기회로 삼으셔야 합니다. 아이와 비밀상자를 만들 수도 있고, 그것을 아이가 원하는 곳에 숨겨주시는 것도 좋습니다. 이런 과정에서 아이는 엄마로부터 충분한 관심을 받았기 때문에 마음이 좀 채워진답니다. 그러면 또 너그럽게 동생을 대할 수 있게 되고요. 둘째는 아직 언어표현이 부족한 시기이기 때문에, 어머니가 여러 상황(빌려갈 때, 허락 없이 쓰다가 오빠가 가져갈 때, 빌려줘 놓고 다시 뺨어갈 때 등)에서 쓸 수 있는 문장을 많이 들려주셔야 합니다. 누구의 것이 정해져있는 것이 아닌 물건으로 다툼이 생길 수도 있겠죠. 그럴 때는 각자의 마음을 많이 읽어주세요. "동생이랑 00이도 같이 해보고 싶었구나." "동생이 하는거 보니까 00이도 해보고 싶었어?" 이런 식으로 일단 마음을 읽어주시고요. "그런데 이걸 동생이 먼저 놀고 있었는데, 그럴 때 동생에게 뭐라고 말하면 좋을까?" 이정도로 이야기하시면 첫째는 나름대로 언어표현을 만들어 낼 수 있을 것입니다. 둘째에게는 반대로 상황을 설명하시면 되고요. 어머니가 한쪽의 편을 들지 않고, 이런 방식으로 중재를 하는데도 불구하고 아이들이 계속 싸우거나 한쪽이 일방적으로 고집을 피울 수도 있겠죠. 그럴 때는 화를 내시지는 말고, "오늘은 둘 다 이걸 갖고 놀 준비가 안 된 것 같네. 오늘 이거는 여기까지만 하자." 말씀하시고, 그 물건을 치우셔야 합니다. 그 전에 "~하면 엄마가 가져갈 수밖에 없어."하고 한두 번 예고를 꼭 하시고요. 아이들 사이에 아무런 갈등 없이 지낼 수는 없고요. 갈등의 순간을 오히려 헤쳐 나가는 방법을 배우는 기회로 삼을 수 있도록 도와주시면 좋습니다. 상담 글을 참고하시어 아이들과 좀 더 편안한 시간 보내시기를 기원하겠습니다. 감사합니다.



"한 번 더" 병에 걸린 아이 훈육 방법..

상담 의뢰자: 16개월 남아, 모



상담내용

16개월 된 남자 아이예요. 거의 대부분 말귀를 알아듣고, 자기 의사에 대해서도 표현을 잘해요. 잠자기 전에 책을 읽어주다가 시작했는데 아이가 검지 손가락을 입에 대면서 "한 번 더" 라고 말이 아닌 몸짓으로 의사를 표현해요. 그걸 알아듣고 제가 "한 번 더?" 말해주면서 좋다고 또 읽어주고 또 읽어줬어요. 그 이후로는 물을 마시다가도 "한 번 더", 간식을 먹다가도 "한 번 더", 비눗방울 놀이를 하다가도 "한 번 더"라면서 도통 끝낼 기미가 안보여요. 하지만 계속 반복해 주다가 다른걸로 관심을 돌린다거나 아이가 스스로 더 이상 안했었는데 최근 들어 "한 번 더"라고 표현했을 때 제가 "안돼. 더 먹으면 배가 아야해", "딱 한 번만 더 마시고 그만하자" 식으로 말하면 울고불고 난리가 나요. 떼를 쓴다고 하죠... 아예 뒤로 들어 눕기도 해요. 이런 상황에서 어떻게 해야할지 모르겠어요. 어제는 놀이공원에 가서 땀도 많이 흘렸기에 이온음료를 처음으로 줬는데 아이가 너무 맛있었는지 한 번 더 달라고 했어요. 그래서 한모금, 두모금, 세모금 그렇게 주다가 '더 먹으면 배 아야해서 안돼. 마지막으로 딱 한 번만 더 먹고 그만먹자.' 하고는 아이에게 마지막으로 주고 뚜껑을 닫아 가방에 넣었는데, 그때부터 장작 10분 넘게 악쓰며 울고 제 가방을 뺏으려고 했어요. 그러다 사파리입장 순서가 되어서 울다가 동물을 보고 신기하니 울음을 멈추고 상황이 끝났지만 덜컥 걱정이 됩니다. 저와 남편은 이런 상황이 처음이라서 어떻게 해야할지 모르겠어요. 애를 혼내야 하는 건지, 전문가분의 지식 공유가 필요합니다.

답변내용

안녕하세요 어머니. 참 귀여운 아기를 두셨네요. 어머니의 글을 읽어보니 우리 아기가 떼를 쓰는 이유는 간단합니다. '한 번 더'의 정확한 의미를 이해하지 못해서입니다. 엄마가 이해하는 '한 번 더'는 '마지막으로 한 번만 준다'는 의미지만, 아기가 이해하는 '한 번 더'는 '계속' 원하는 만큼이라는 뜻이네요. 왜냐하면, 엄마가 지금까지 '한 번 더'를 했을 때 진짜로 한 번만 해주셨어야 하는데 대부분은 계속 같은 것을 반복해서 해주셨거든요. 게다가 더 문제가 되는 이유는 '한 번 더'라고 할 수 있을 만큼의 무언가가 남아 있어서죠. 예를 들어주신 비눗방울 놀이의 경우 아기가 뺏을 때 비눗방울은 아직까지 남아 있고 계속 할 수 있을 것 같으니 '한 번 더'라고 외치는 것이고, 음료수도 분명히 남아서 엄마가 가방에 넣었으니 '한 번 더' 먹을 수 있는 것이죠. 그러니까 '한 번 더'의 의미를 어머니께서 잘못 가르쳐 주신 겁니다. '한 번 더'라고 했을 때 그것이 '마지막'의 의미였다면 분명히 아이에게 '음, 한 번 더 하고 싶구나. 그런데 이번 한 번만 더 하면 끝이야'라고 분명하게 상황을 종료시키셨으면 문제가 생기지 않았을 겁니다. 아이가 처음에는 놀이처럼 '한 번 더'를 외치기 시작했는데, 그게 '계속' 이루어졌으니 '한 번 더'라는 것은 엄마가 생각하는 의미와 다르게 아이에게 해석되기 시작했지요. 한 번 잘못 킁 단추는 처음부터 다시 끼워야 합니다. 그러므로 이제부터 다시 시작하셔야 합니다. '한 번 더'라고 아이가 요구하면 '한 번하고 끝이야.'라고 이야기 하신 후에 절대로 더 해주시면 안됩니다. 그리고 인내심과 일관성을 가지고 '아쉽지만 끝났어.'라고 공감적이지만 단호한 말투로 이야기 하셔야 합니다. 단호하다는게 화를 낸다는 의미가 아님을 기억해 주세요. 그리고 아이가 떼를 쓰더라도 옆에서 차분히 기다려 주셔야 합니다. '속상하지만 끝났어.'라고 이야기하시고 원가를 설명해 주려고 노력하지 않으셔도 됩니다. 왜냐하면 아이가 울면서 떼를 쓸 때는 엄마의 설명을 들을 수 있는 상태도 아닐뿐더러, 그 말을 다 이해할 만한 개월 수도 아닙니다. 경험을 통해서 '끝'이 무엇인지 이해할 수 있도록 해야 합니다. 만약 엄마가 지쳐서 아이에게 더 해줄 것 같으면 처음부터 '한 번 더'라고 했을 때 '다 먹고 싶구나. 그래 이거 다 먹자.'라고 말을 하고 주시는 것이 차라리 낫습니다. 한 번 더, 여러번 계속 할 수 있다는 것을 경험하면 아이는 계속 '한 번 더'를 생각하고 그것이 실현되지 않는 상황을 받아들이기 보다는 분노하게 될 것입니다. 이 점을 꼭 기억하시고, 일관되고 차분하며 공감적이고 단호한 태도를 가지고 훈육을 하실 수 있기를 바랍니다.



자신이 원하는 답이 나올 때까지 질문하는 아이

상담 의뢰자: 40개월 여아, 모



상담내용

40개월, 이제 5살 유치원에 다니는 여아예요. 말이 늦고 발음이 안 좋았지만 지금은 말이 많아졌어요. 화가 많고 까다로운 아이여서 쿨미 나면 휴지나 손수건으로 꼭 닦아야하고 조금만 늦게 닦아줘도 신경질적으로 소리를 질러 힘이 듭니다.

1. 문제는 요즘 소유의 개념에 대해 자주 질문합니다. '티비에 나온'딸기사탕 누구꺼야?', '유치원에서 본 친구신발'뽀로로 신발 누구꺼야?' 이런 질문을 계속 쉬지 않고 합니다. 그러면 '00이 이거 가지고 싶어? 다음에 사줄게.'하면 '응' 하고 또 '누구꺼야?' 이래요... 누구라는 소유의 개념이 명확할 때는 제가 대답을 해주는데 그렇지 않을 때는 어떻게 이야기를 해야 할지 모르겠어요. 이야기를 하고 또 하고, 엄마 힘드니까 그만 좀 하자해도 계속합니다. 자신이 원하는 대답이 안 나오면 화내고 짜증내고 엄마는 거기에 없어서 잘 모르겠다고 해도 아이는 이해하기 힘들겠지요? 이런 질문의 순간이 시작되면 너무 무섭습니다.
2. 계속 놀아주는 것도 너무 힘듭니다. 집안일을 해야 하는데 한 10~15분 놀아주고 명확하게 아이에게 '엄마, 이제 설거지 할거니까 00이가 놀자.' 해도 계속 놀이의 연속을 원하네요.
3. 매번 놀이패턴이 정해져 있고 그 속에서 하는 말도 정해져 있어요.

- 아이 '생선은 누가 먹고 싶어요?'
- 엄마 '누가 먹고 싶대?'
- 아이 '누가 먹고 싶대~~~~?'

제가 물어보면 대답 안 하고, 답을 저한테 듣고 싶어해요. 이걸 매일 똑같이 여러 번 합니다. 너무 힘들어요.

답변내용

어머니, 안녕하세요? 40개월 된(유치원 5세반에 다니는) 딸아이가 어떤 물건들이 누구 것인지 너무 많이 질문하고, 혼자 놀이를 잘 하지 못하며 엄마와 계속 놀이하길 원하는 행동이 이어져서 어머님 많이 힘드셨겠습니다.

아이가 소유에 대한 질문이 많다고 하셨고, 이에 대해 어머니가 "00이 이거 가지고 싶어? 다음에 사줄게."라고 대처하시곤 하셨네요. 우선은 아이가 이런 질문을 하는 이유에 대해 '소유'에 대한 관심일 수도 있지만, 좀 다른 이유일 수도 있으므로, 아래 내용에 대해 함께 생각해보셨으면 합니다.

만 3세를 막 지난 아이들은 '내가 아끼는 물건을 나의 분신'으로 여기곤 합니다. 예를 들어, 영희가 아끼는 인형이 있다면, "이 인형은 영희 것"이라고 말하고, 마음속에선 무의식적으로 내 분신이라고 여긴다는 거죠. 그런데, 또래친구들도 마찬가지입니다. 영희는 인형을 내 분신이라고 생각하지만, 철수는 빨간 자동차를, 민수는 파랑색 타요를 자기 분신으로 여기게 되죠. 물론 아끼는 물건뿐만 아니라, 신발이나 가방 등 일상적으로 신거나 입거나 들고 다니는 것들에 대한 '내 것'개념도 더욱 늘어나게 되지요.

이런 내적 현상은 커가는 아이들에게 하나의 과정으로 봅니다. 아이들은 생후 첫돌이 되기 전부터 나와 타인을 구분하기 시작하며, 만 3세가 지나면, '내 물건과 다른 사람의 물건'을 더더욱 분명히 구분하게 되지요. 그런데, 한편으로는 아직 자기중심적 특성이 많은 나이로, 친구의 자동차를 보면서 갖고 싶다는 소망을 동시에 갖기도 합니다.

남의 물건인 줄은 아는데, 가끔씩은 갖고 싶다는 소망도 갖게 되니, 아이는 마음속으로 갈등을 하게 되죠. 하지만, 이건 내 것, 저건 친구 것이란 개념을 형성해가는 내적 현상이 상당합니다. 어찌 보면, 어머니의 아이도 갖고 싶은 소망으로 질문할 때도 있겠지만, 내 물건과 타인의 물건을 구별하는 능력을 키워가는 과정에서 발생하는 질문이었을 수 있습니다. 말면서도 확인하는 그런 질문이거나,



훈육

말 안 듣는 아들 훈육

상담 의뢰자: 5살 유아·3살 유아, 모



정말 몰라서 알고 싶어 묻는 질문 등등 다양한 의도일 수 있습니다. 따라서, “갖고 싶어. 다음에 사줄게.”라는 말씀으로만 대답하셨던 방식보다 다양한 대답 방법을 찾으시는 게 좋겠습니다. 그리고 엄마가 단지 대답을 한다기보다 자연스러운 대화로 상호작용해보시는 건 어떨까 생각합니다. 다음의 예시는 어린이집을 나오다가 아이가 보게 되는 10개 이상의 신발들을 바라보다가 엄마에게 질문하는 것을 가정한 상황입니다.

아이 (신발장을 열심히 둘러보며) 이걸 누구 거야?

엄마 (또래들의 물건들을 구별하려는 호기심인가보다 생각하시면서) 그러게 누구 건가?

아이 민서 건가? 철수 건가?

엄마 이걸 민서 신발 같기도 하고, 철수 신발 같기도 해

아이 (계속 궁금해 하며) 민서 거? 철수 거?

엄마 네가 보기엔 누구 거 같아?

아이 응응?

엄마 궁금하면 나중에 네가 직접 철수, 민수에게 물어볼 수 있지.

물론 위 방법만으로 아이의 호기심 어린 질문들을 다 줄일 수는 없습니다. 3돌 지난 연령은 주변의 물건뿐만 아니라, 여러 가지 상태에 대해서도 호기심이 많아지기 때문에 엄마에게 많은 질문을 하곤 합니다. 따라서 이 나이 아이들을 키우는 엄마가 경험할 수 있는 현상이라고 생각하시면 좋을 것 같습니다.

혹시라도 위에 언급한 이유들 이외에 아이에게 뭔가 독특한 신호들을 관찰하시게 되면, 가까운 전문상담센터에 내방하시어 전문가가 아이와 상호작용을 해 본 후, 아이 놀이의 패턴, 인지발달 수준, 표현언어의 특징 등에 대해 전문가의 소견을 들어보시는 것도 좋겠습니다. 간혹은 연령적인 특성 외에 독특한 요인을 아이가 갖고 있어서 반복적 질문을 끊임없이 하는 경우도 있기 때문입니다. 온라인 답변은 제가 아이를 직접 만나지 않은 채 어머니가 글로 남기신 내용만으로 답변글을 작성하기 때문에, 어머니가 원하시는 답을 드리는 데 다소 한계가 있을 수 있습니다. 어머니가 궁금해 하시는 점들을 하나씩 알아가실 수 있기를 바랍니다.

상담내용

절대로 하면 안되는 행동에 대한 훈육 가이드를 요청 드립니다. 첫째는 5살, 둘째는 3살입니다.

1. 첫째: 둘째에게 힘을 쓰거나 물건을 던지는 경우에 구석에 세우거나 주의를 주는데 말이 안먹힙니다. 이놈 아저씨 집에 데려다 준다고 차에 태우기까지 했습니다. 점점 저의 훈육이 강해지는 듯하여, 말을 지속적으로 듣지 않을 경우의 부모로서의 마음자세와 훈육방법을 여쭙니다.
2. 둘째: 특정 예를 들자면, 거실 바닥에 침을 뱉습니다. 주의를 주어도 못 알아들은 척을 하며, 웃기만 합니다. 하지 말라고 주의를 해도 못 들은 척 '응응' 거리기만 합니다. 어떤 훈육이 필요할까요?

답변내용

만 2세에서 만 5세 사이의 훈육이 얼마나 중요한지 그러나 또한 얼마나 힘이 드는지를 매일 피부로 느끼고 계시는 듯합니다. 얼굴은 더 자주 찡그려지고 언성은 더 자주 높아지는 상황이 되고 계시는 듯합니다. 어머니의 훈육 방식이 어떻게 보면 아이에게 무서움 주기 공법처럼 나쁜 거짓말(예. 이놈 아저씨에게 데려다 준다고 차에 태움 등)을 하고 계시는데, 이것은 효과적이기 보다는 더 강력한 무기가 나오지 않으면 결국 소 귀에 경읽기처럼 되어져서 오히려 부모-자녀의 관계는 힘겨루기에만 치중하게 됩니다. 부모, 아동 둘 다 지칠 수 밖에 없죠.

감정 공감과 제한 설정이라는 양육 기술에 대해 많이 공부하시면서 활용해 보시기를 권장합니다. 그 방법은 구체적으로 3단계입니다. 짧게 적으면

1. 아이의 마음을 잘 이해하고 읽어주는 것입니다
(예 00가 동생에게 화가 나서 그거 던지고 싶었어. 혼내주고 싶었구나)
2. 정확한 제한을 설정하는 것입니다.
(예 하지만 동생은 때리는 대상이 아니야, 00가 맞는 대상이 아닌 것처럼)
3. 대안을 설정하는 것입니다.
(예 화가 날 때는 엄마에게 와서 말을 하거나 여기 쿠션을 대신 칠 수 있어)

둘째의 의도적인 침 뱉기와 배시시 웃는 행동은 왜 그러는지 전후 맥락을 파악하는 것이 급선무이겠습니다. (예. 부정적 관심이라도 관심이라 생각해서 주의를 끌려는 것인지, 화가 나서 반응하는 것인지, 힘겨루기를 시작하려는 것인지 등) 그리고 위에서 말씀드린 제한설정이 필요하겠습니다.



훈육문제요...

상담 의뢰자: 16개월 남아, 모



상담내용

저희 아기는 16개월 남아입니다. 마음가짐과는 다르게 아이에게 소리치는 일이 많아져 고민입니다. 떼쓰고 고집부리는 아이를 그냥 둘 수도 없고 좋게 얘기하면 듣지를 않으니 단호하게 눈빛과 낮은 음성으로 얘기하려 했는데 아기가 소리를 지르며 떼쓰니 제 목소리도 점점 커졌어요. 다른 걸로 관심을 돌리고 장난치며 환기하고 했는데, 요즘은 아기가 알아듣고 해서 그런지 바로 정색하며 단호하게만 말하게 되는 것 같아서 너무 속상하네요. 왜 이렇게 변하게 됐는지 모르겠어요.

보통 제가 못 참는 순간이 있는데 이럴 때는 어떻게 해야 할까요?

1. 식사 중 음식을 뱉을 때와 얼마 먹지 않고 거부할 때
2. 졸린데 안자려고 떼쓸 때
3. 식당이나 공공장소에서 소리 지를 때 (안된다고 하면 더해요. 그냥 둘 수도 없고요.)
4. 외출 시 잠을 못자 졸리거나 피곤할 때 감당이 안되게 울고 소리 지르고 할 때 (달래다가도 계속되면 아기가 힘들어서 그런 걸 알면서도 소리지르게 되네요.)
5. 안되는거, 위험한 걸 하려할 때

그리고 아기 때부터 주변에서 '힘든 아이다', '엄마 꺾딱지다.' 이럴 때 맞장구치면서 맞다고 성질도 엄청나다 이랬는데 이제는 아이가 말귀를 어느 정도 알아듣다 보니 미안하더라고요. 그런데 부모님, 친척들, 친구들이 계속 이런 말을 하는데 그것도 어떻게 해야 할지 모르겠어요. 낮가림, 떼, 울음이 심한 엄마 꺾딱지 아기.. 제가 그렇게 만든걸까요? 어떻게 훈육하는게 맞을걸까요? 아직 아기니까 받아줘야 하는걸까요? 너무 어렵네요.

답변내용

16개월 남이를 둔 어머니시네요. 늘 엄마라는 역할이 마음과 행동이 다르게 나감다 보니 죄책감, 후회 등의 복잡한 감정을 가지기 마련이지요. 전공자들도 마찬가지입니다.^^ 한참 16개월이면 자기 스스로 움직임이 가능하여 세상을 탐색하려하고 자아가 생기기 시작하면서 고집이 늘고 자기주장이 세지는 그런 시기입니다. 아이가 떼쓰고 고집부릴 때 엄마는 좋게 얘기했다가 좋은 말로 듣지 않아 말이 세지고 아기의 소리 지르는 반응에 엄마는 더 강도가 세지죠. 늘 방법이 하나로 정해져 있는 것이 아니다보니 육아 관련 TV에서 보여주는 방법을 써도 소용이 없다는 말씀들을 많이 합니다. 어머니도 나름대로 많이 노력하신 것으로 보여져요. 아이의 관심을 돌려도 보시는 등, 앞에서 말씀드린대로 하나의 방법만이 있는 것도 아니고 아이도 인지능력이 있으니 인지능력이 좋을수록 방법을 자주 바꿔주어야 하는 어려움도 있지요. 어머니가 쓰신 방법이 효과가 없다고 너무 좌절하지 마시고 자연스러운 현상일 수 있다는 것과, 자주 방법을 바꿔주는 것, 그러면서 동시에 엄마의 감정적인 부분은 조절하며 어느정도 기간 동안의 일관성을 보여주는 것이 중요합니다. 큰 규칙은 가지고 있어야 하고요.

16개월이면 자기주장도 세지지만 되고 안되고의 구분을 차차 알아야 하는 시기이기도 해서요. 자기조절, 통제감을 배워야 하는 중요한 시기와 자기고집의 시기가 맞물려 있다 보니 어머니들이 그 시기를 어려워하십니다.

어머니가 질문해주신 구체적인 못 참는 상황들에 대해서 조언을 드리자면,

1. 밥 먹는 중 음식을 뱉을 때랑 얼마 안먹었는데 거부할 때
2. 졸린데 안자려 떼쓸 때
3. 식당이나 공공장소에서 소리지를 때 안된다고 하면 더해요.
4. 외출 시 잠을 못자 졸리거나 피곤할 때 감당이 안되게 울고 소리지르고 할 때
5. 안되는 것, 위험한 걸 하려할 때

- ➡ 지금까지의 방법을 알면 더 좋겠지만, 안되는 행동이라는 것은 눈빛 등의 방법으로 알려주시고 어떤 신호를 보여주세요 (엄마가 어디까지는 허용을 하지만 한계가 있다는 것을) 그래도 반복하면 감정 담긴 말이 아닌 무감정의 말, 단호한 표정으로 시간을 잠시 두었다가 다시 시간 텀을 두고 다시 시도하셨을 때 예를 들어, 밥을 주셨을 때 잘 먹게 되면 그때는 좋은 반응을 더 크게 보여주세요. 그 때도 똑같이 거부하는 반응을 보이면 바로 음식을 치우시는 행동으로 안된다는 것을 보여주세요. 2번, 4번 같은 경우는 아이들이 그 시기에 잠들 무렵 보이는 보통의 현상입니다. 좀 더 아이를 살피고 기다려주고 인내심을 가져야 합니다. 3번 같은 경우는 안된다고 해서 더 하면 알아듣건 못 알아듣건 단호하게 설명하시고 그 자리를 피해서 나오셔야 합니다. 시간을 두고 다시 원래 있던 장소로 갔을 때 아이가 잘 하면 긍정적인 반응을 크게 보여주셔야 하고요. (위의 설명과 같아요.) 5번의 경우는 단호함이 답입니다. 상태를 봐야 하는 것이 아니라 안되는 것은 안된다는 것을 알아야 하기 때문이에요. 아이가 소리 지를수록 엄마는 평소의 말소리보다 더 작게, 거의 안들리게 (아이가 이상해서 엄마의 입모양에 관심을 가질 수 있게)해서 반대로 하셔야 합니다. 함께 소리 지르는 것 보지요. 늘 잊지 말아야 할 것은 아이가 잘 따라왔을 때 긍정피드백입니다. 당연한 것으로 알고 그런 바람직한 행동에는 어머님들이 그냥 지나가시는 경우가 많습니다. 꼭 피드백해주세요. 아이가 그 반응을 학습할 수 있도록요.

그리고 마지막 질문하신

- ① 아기 때부터 주변에서 '힘든 아이다', '엄마 꺾딱지다.' 이럴 때 맞장구치면서 맞다고 성질도 엄청나다 이랬는데 이제는 아이가 말귀를 어느정도 알아듣다 보니 미안하더라고요. 그런데 부모님, 친척들, 친구들이 계속 이런 말을 하는데 그것도 어떻게 해야 할지 모르겠어요.
- ➡ 아이들은 다 제각기 다른 기질을 가지고 태어납니다. 아이의 기질 자체가 까다롭고 어려운 것이지요. 엄마 탓이 아닙니다. 그러나 이제부터는 엄마에게도 영향을 받습니다. 그러니 자책하시거나 후회하지는 마시되 지금부터는 꾸준히 일관된 모습으로 어느 정도의 기간과 고비를 넘으셔야 아이는 변화할 수 있습니다. 16개월이니 안되는 행동은 그렇게 하시되 자주 안아주시고 접촉해주시는 것 잊지 마세요.



둘째육아 제발 도와주세요

상담 의뢰자: 45개월 남아·23개월 남아, 모



상담내용

45개월, 23개월 형제 아이를 키우고 있습니다. 남편은 39세, 저는 37세입니다. 길고 긴 상황들이 있지만 짧게 축약하자면 둘째의 엄청난 성질이 저희가족을 매일 전쟁에 밀어 넣고 있습니다. 지칠대로 지친 저희 부부, 엄청난 기질의 둘째, 저희는 이 아이를 어떻게 키워야하는건지 난감합니다. 솔직히 못 키우겠다, 왜 낳았을까, 그냥 하나만 키울걸.. 매일 후회합니다. 도와주세요. 저희 첫째는 28주 6일생 초미숙아입니다. 죽을 고비를 많이 넘기고 온, 제 목숨과 같은 아이입니다. 수술 세 번, 세 돌까지 많이 아팠고 지금은 다행히 잘 크고 있습니다. 둘째는 36주 1일생입니다. 29주부터 입원해서 버텼습니다. 태명 하나 없이 갑자기 찾아온 아이. 반가운적이 없었습니다. 언제 양수가 터질지 모른다는 불안감으로 매일 울며 지냈고, 입원하면서 떨어뜨린 첫째에 대한 미안함. 둘째는 품고 첫째는 내놓은 그 주수에는 오만가지 생각이 교차하며 아이에 대한 애정이 크게 없는게 사실이었습니다. 사실 애보다 나 스스로 때문에 조산을 버텨야 했습니다. 한 번 더는 제가 죽을 것 같았습니다. 둘째는 임신할 쯤 친정엄마가 식도암 재발로 큰 수술을 하였고 저 또한 입원으로 아무것도 할 수 없었습니다. 모든게 엉망인 상황으로 버틸 뿐이었습니다. 둘째를 낳고 아주 신생아부터 저를 찾아대는 통에 애정보다는 짜증이 났습니다. 힘들고 힘든 시기가 더 힘들 뿐이었습니다. 돌이 넘어서까지 통잠이란건 없었고, 이유 없는 울음 때는 말도 못했고, 애한테 손찌검을 하는 지경까지 가서야 상담을 받고 다니기도 했습니다. 첫째는 굉장히 순하고 밝습니다. 제가 느끼기에도 사랑을 쏟아 키운 아이입니다. 그게 느껴지는데 솔직히 둘째는 그렇지 못했습니다. 그런데 둘째의 기질이 더 그렇지 못하게 했습니다. 뭔가 하나가 틀어지면 예를 들어, 과자하나가 떨어지면 그 뒤로 모든게 엉망이 됩니다. 더 쥐도, 안아줘도, 설명을 해줘도, 달래줘도, 뭘 해도 안돼서 참다 참다 저도 터져버려 소리를 지르고 난리가 납니다. 남편 역시 마찬가지입니다. 처음에는 받아주는데 아이가 끝까지 가니 남편도 터져서 결국 애를 잡습니다. 어느 날은 애가 저녁부터 다음날 아침까지 이어져서 진이 빠져 저혈당이 온 날도 있습니다. 현재 친정엄마는 호스피스에 계셔서 저는 애들을 등원시키고 바로 병원에 갔다가 다시 오면서 하원을 시키고 일요일에도 애들은 애아빠가 보고 간호합니다. 저도 애아빠도 상황이 어렵습니다. 애를 이길 수도 달래지지도 못하겠고, 이런 상황은 매일 반복되고 저희는 지칩니다. 큰애를 키우며 행복했던 그 시절이 너무 그리웁습니다. 솔직히 못 키우겠습니다. 어떡해야 하나요?

답변내용

너무 힘든 상황이고 종합적인 개입이 필요한 상황이네요. 아이를 키우는 과정은 인내와 여유, 끈기... 등이 필요합니다. 모두 비슷한 말이지요? 그렇다면 이러한 인내, 여유, 끈기는 어떻게 해야 생길까요? 바로 일상생활이 그러해야 합니다. 그런데, 지금 어머니의 생활은 전혀 이러한 것들을 실행할 수 없는 상황이네요. 비록 아기를 임신했던 시기에 불안했고, 조산을 경험했지만 출산 이후에 안정적 가정환경이었고 힘든 육아를 함께해줄 수 있는 분이 계셨다면 지금쯤 훨씬 나아진 생활을 하고 계셨을 겁니다. 하지만, 현재 아프신 노모를 돌보면서 어린 아이 둘을 키우는 생활은 전혀 안정적으로 아이를 키울 수 있는 상황이 아닙니다. 그러므로, 이러한 생활환경을 개선할 방안을 찾으셔야 합니다.

아프신 어머니도 중요하지만, 아이들의 양육 또한 매우 중요합니다. 어머니를 돌봐주실 분을 따로 찾으셔야 합니다. 어머니에게 매일 간다고 어머니의 병이 빨리 낫는다는 법은 없습니다. 매일 가지 않아도 매일 통화는 할 수 있고, 비용이 들더라도 간병인을 찾으셔야 합니다. 돈도 들고 상황이 안되서... 못하시겠다면 양육을 포기해야 하는 상황이 되는 겁니다. 조금 냉정하게 들리시겠지만, 모든 것을 다 완벽하게 할 수는 없습니다. 어려운 일이 한꺼번에 벌어질 때 우선순위를 두고 포기할 수밖에 없는 것은 포기해야 합니다.

다음으로, 어머니 개인 스트레스 대처방식에 대한 문제를 다루어야 합니다. 조산을 경험하는 임신부들은 생각보다 많습니다. 그렇다고 해서 모든 조산, 유산을 몇 번 경험한 엄마들이 아기를 낳은 후에도 지속적으로 힘들다고 하지는 않습니다. 물론, 노모의 병환으로 인해서 많은 스트레스가 있었지요, 지금 말씀드리고자 하는 것은 문의를 주신 아기 엄마의 스트레스와 우울감에 대한

이야기입니다. 지금까지 지내온 상황들을 그냥 간단히 읽기만 해도 얼마나 그간 힘들었는지 짐작이 갑니다. 이런 상황에서 우울감이 없으면 그게 더 이상할 수 있겠습니다. 그러므로, 어머니 개인의 심리상담이 필요하다고 보여집니다. 본인뿐 아니라 같이 고생하는 남편의 스트레스도 심할 것이라 여겨집니다. 가까운 심리상담센터(경제적 부담이 되신다면 건강가정지원센터 같은 곳에 문의해 보시길 권합니다.)를 찾으셔서 이러한 상황을 어떻게 받아들이고, 대처할 수 있을지에 대한 개인적 대처전략을 찾으시길 권합니다.

위의 두 가지가 선행되지 않으면, 어떠한 양육상담도 이루어질 수 없습니다. 어머니가 아기를 키우시면서 경험하신 스트레스와 우울감이 아이들에게도 현재 그대로 느껴질 겁니다. 그렇다면, 지금은 아이의 기질을 논할 것이 아니라, 아이들이 받고 있는 스트레스도 어떻게 다룰지를 고민해야 할 시점입니다. 그런데, 아무리 아이를 상담하고 치료를 받아도, 아이들에게 가장 큰 영향을 미치는 양육환경인 부모와 가정 내 문제를 해결하지 못한다면 현재 아이들이 보이고 있는 여러 가지 문제들도 해결하기 어렵습니다.

더 간단하고 손쉬운 방법을 알려드리고 당장 해결해 드리고 싶지만, 앞서 말씀드린 대로 양육을 포함한 인생의 모든 어려움은 인내와 끈기를 가지고 하나하나 차근차근 계단 올라가듯이 해결해야 하는 경우가 많습니다. 좀 더 힘을 내시고, 영건 실타래를 하나씩 풀어나가 보시길 권해드립니다. 힘내세요.





완벽한 육아

상담 의뢰자: 9개월 남아, 모



상담내용

9개월 남아입니다. 준비 없이 엄마가 되었고 어떤 걸 더 잘해나가야 하나 늘 심리적인 압박이 있어요. 그러면서도 하루종일 애랑 놀고 복고 하다보면 심리적으로나 신체적으로 지치고 혼자 있고 싶어져요 그런데 현실적으로는 불가능 하고요. 아이 아빠는 늦게 퇴근하고... 저 혼자 아이를 케어하고 있습니다. 지역에 시댁 외에는 아는 사람이 한 명도 없는 상황으로, 점점 지쳐가는게 느껴져요...

답변내용

아무 준비 없이 부모가 되고 남편 도움 없이 혼자 양육하시느라 무척 힘드시겠어요. 과거와 달리 결혼 전 예비부부를 위해 사설기관이나 대학에서 부모교육과정 등이 많이 개발되어 교육되고 있으나 부모교육을 받고 부모가 되기란 대부분 쉽지 않지요. 아이가 이제 8개월경이면 혼자 앉는 것은 물론 배를 들고 엎드려 기어 다닐 수 있고 곧 있으면 주변 물건을 잡고 서고 걷기 시작할 거예요. 생후 한살 이전의 아기들은 거의 전적으로 부모에게 의존하여 살 수 밖에 없기 때문에 부모는 아이의 생명줄이라 할 수 있어서 아이를 길러야 하는 부모 특히 어머니들은 양육스트레스가 매우 많고, 특히 첫아이 때는 많은 시행착오를 하면서 아이를 길러야하기 때문에 불안할 때도 있고, 몹시 지치고 우울해지기도 합니다. 요즘 육아는 아내가 하도록 정해진 일이어서 남편이 육아를 하는 아내를 돕는 것이라는 생각에서 한발 더 나아가 육아 역시 남편 자신의 일이기도 하다는 생각을 하기 때문에 아빠들이 육아에 적극 참여하고 있어요. 따라서 우선 남편과 함께 허심탄회한 대화를 하는 것이 필요합니다. 아빠가 전혀 시간을 낼 수 없는 것인지 이야기를 나누고, 아기 엄마인 '내'가 얼마나 힘들고 지쳤는지 힘든 감정을 남편에게 솔직히 표현해서 마음으로도 위로받고 해결방법을 남편과 함께 찾는 것이 필요합니다. 마침 같은 지역에 시댁이 있다니 다행일 것 같은데 아이 기르는 것을 시부모나 가족들과 나누면 매일같이 커가고 변화하는 아이를 키우는 기쁨도 함께 나누고 도움 받을 수 있어요. 혹시 시댁과의 관계가 나쁘더라도 어머니 자신을 위해서 남편과 함께 도움을 요청하는 것이 꼭 필요합니다. 심한 스트레스를 어머니 혼자 견디는 것은 어머니 자신이나 아이를 위해서 바람직하지 않고, 어머니가 행복해야 아기도 건강하고 행복하게 자랄 수 있는 것이니 반나절씩이나 하루, 이틀씩이라도 도움을 받아서 아기 엄마가 육아스트레스에서 벗어나는 것이 좋겠습니다. 그리고 현재 거주하시는 지역 환경이 어떤 곳인지 알 수 없으나 보통 아이와 함께 밖에서 놀게 되거나 소아과 병원을 이용하다 보면 주변에 아이를 가진 어머니들과 친해지면서 아이 양육에 관한 대화를 나눌 수 있어서 서로 양육에 관한 정보를 얻기도 하고, 스트레스도 풀게 됩니다. 이럴 때도 어머니가 먼저 다가가는 것이 필요합니다. 최근에는 아이 기르는 방법을 코칭하는 동영상이나 TV프로그램도 많아서 이들을 찾아 시청하는 것도 도움을 받을 수 있을 것 같아요. 까다로운 아기들에 대한 육아방법 뿐 아니라 아이를 양육하는 어머니의 마음가짐이나 역할 등에 대해서도 좋은 정보를 줍니다. 또 아직은 부족하지만 전국 읍, 면, 동 단위의 공동 육아나눔터나 시간제 보육시설을 확대하여 '가정 내 돌봄'을 지원하는 영유아 부모를 위한 정책들이 운영되기도 한다니 아직 아이가 어리지만 이런 것들은 찾아서 이용하는 것도 잠시나마 육아 스트레스에서 벗어나는데 도움이 될 수 있을 것 같아요. 아이는 계속 자라기 때문에 곧 말도 하게 되고, 혼자 걸을 수 있게 될 텐데 그럴 경우 이전과 다르게 좀 더 양육스트레스가 줄어들 수 있고, 점차 놀이가 활발해지면 아이 혼자 장난감이나 책을 가지고 노는 시간도 많아져 훨씬 수월해지기도 하고, 어린이집에도 보낼 수 있어요. 아기 키가 크고 점차 성장하듯이 부모도 아이와 함께 성장한다고 봅니다. 부모역할이나 양육태도 등을 하루 아침에 알게 되는 것이 아니라 아이를 기르는 경험을 하면서 시행착오를 통해 점차 배워가게 됩니다. 육아 스트레스가 심하다면 어머니 자신의 마음 상태가 어떤지 잘 살펴보고 도닥거려야 하기도 하고, 힘든 감정을 남편에게서 위로받는 것이 필요하고, 많이 우울하다면 개인상담을 받는 것도 필요합니다. 부모와 아이 모두 행복하시기 바랍니다.



아빠를 점점 더 싫어하고 엄마한테 집착이 더 심해진 아이

상담 의뢰자: 4세 남아, 모



상담내용

남자아이 만 4세, 둘째입니다. 늘 엄마를 더 좋아했어요. 때를 부릴 때 육한 아빠가 아프게 체벌을 했고 그때부터 더 아빠를 안 좋아하게 되었어요. 요즘 가게를 봐야 해서 평일 저녁에는 번갈아가며 하루는 남편이 아이들 돌보고 재우고 또 하루는 제가 하고 그래요. 그 패턴을 인식해서 어린이집 다녀오자마자 울먹이며 오늘은 누구랑 자냐고 물어봐요. 아빠라고 하면 그때부터 기분이 안좋아져서 울어요. 그 모습을 보면 남편은 속상하고 화도 나고 그런 마음에 애한테 화를 내거나 저한테 가게 빨리 가라고 하고 애들 데리고 집으로 들어가요. 막상 엄마가 없으면 아빠랑 잘 지내긴 하는데 계속 기분은 안좋고 갑자기 일정이 바뀌어서 저랑 자게 되면 너무나 좋아하면서 아빠에게 뽀뽀해요. 그 모습에 남편은 더 서운해하고 요즘 늘 악순환이에요. 남편이 이제 가급적 체벌은 안하지만 이런 감정들이 쌓이다가 순간적으로 육할 때 아주 큰소리로 아이를 다그치고 꼭 잡고 얘기하는 행동들을 합니다. 아이는 혼나는 상황을 모면하고 싶고 무섭기도 하니, 마음은 아닌데 아빠가 원하는 대답을 하고요. 어디를 가면 엄마 손을 놓지 않으려 해요. 심지어 집에서 제 곁에만 있고 싶어 해요. 어린이집도 거의 3년째 다니는데 요즘에는 등원 때마다 엄마랑 있고 싶다고 울어요. 남편은 애가 본인을 싫어하니까 저녁에 제가 돌보는게 낫겠다고 얘기해요. 그렇게 되면 평일에 아이들이 아빠랑 얼굴 보는 시간이 아예 없어요. 아이가 아빠를 싫어한다고 해서 같이 지내는 시간을 줄이면 당장 아이는 만족할지 몰라도 해결책이 아니잖아요. 그렇다고 또 남편과 아이들만 지내게 하면 아이는 계속 징징대면서 엄마를 찾고 남편은 또 속상해 하다가 화를 내게 되고요.

남편 입장에서는 노력해보려고 같이 목욕탕도 가고 화도 안내려고 하고 있는데 아이는 늘 엄마만 좋아 아빠, 뽀뽀이 이러니까 맥이 빠지고 소외감을 느끼고 이로 인해 또 남편은 아이에게 안좋은 말을 하게 되고 그래요. 외출했을 때 남편이 아이한테 '이제 아빠랑 손잡자'라고 했더니 기겁하면서 울고불고... 또 잠깐아빠랑 돌이 차에 있으라고 하고 큰 아이 유치원 보내는 그 몇 분 사이에도 엄마 없다고 울고불고... 남편은 그만 좀 하라고 화내고 있고... 이제 곧 유치원도 가야하는데 생각보다 아이의 심리상태가 심각한 상황인 듯 해서 글을 남겨요. 큰 아이는 중간에서 눈치만 빨라지고 있고요. 남편은 화목한 가정에서 사랑을 많이 받고 자라지 못했어요. 그래서 표현은 서툴어도 아이를 많이 사랑해주고 열심히 돈을 벌어서 남부럽지 않게 해주고픈 마음인데, 아이에게 거절을 당하니까 그 부분에서 감당이 안되는 것 같아요.

아이와 남편의 관계 개선을 위해 제가 중간에서 할 일은 뭐가 있을까요? 불안해하는 아이를 위해 남편은 주말만 같이 지내고 제가 일단 아이와 시간을 보내는게 맞을까요? 아님 알바를 써서 평일 저녁에 온가족이 지내보는게 좋을까요? 빠른 답변 부탁드립니다.

답변내용

일반적으로 만 4세까지는 불안한 상황에서 아빠보다는 엄마를 찾는 것은 일상적인 일입니다. 그러나 지금 아이는 아빠에게 좀 놀란 것이 있어서 아빠보다는 엄마를 더 많이 찾는 듯합니다. 이런 경우에는 아이가 다소 예민하거나 정서적인 부분이 발달되어 있는 경우일 가능성이 높습니다. 그러나 남자아이들은 아빠가 조금만 자신의 욕구를 맞춰주면 언제 그랬냐는 듯이 아빠를 더 찾게 되어 있습니다. 이것 때문에 어머니들이 좀 섭섭해 하실 때도 있습니다. 그러니 너무 크게 염려하지 마시고 다음과 같은 부분을 좀 더 유념해보시기 바랍니다.

1. 아이가 예민한 부분이 있는지요?

칭각이나 촉각이 예민한 경우, 큰소리나 거친 스킨십을 다른 아이들에게 비해 더욱 크게 받아들일 가능성이 있습니다. 다른 아이들은 1정도의 강도로 받아들이지만 예민한 아이들은 10의 강도로 받아들일 수 있습니다. 그러므로 만일 여기에 해당된다면, 아이가 놀라는 톤으로 크게 말씀하지 마시고 최대한 부드럽게 이야기해야 합니다. 하지만 항상 이렇게 말할 수는 없겠지요. 만일 큰소리가 나게 될 경우, "아, 놀랐지? 아빠가 지금 ~ 때문에 좀 크게 말했어. 00이를 혼내는 건 아니야."라고 이유를 설명하시고



이혼 소송 중입니다. 아이의 감정?

상담 의뢰자: 46개월 여아·25개월 남아, 모



놀란 가슴을 진정시켜주어야 합니다. 이렇게 여러 번 하시면 아이가 “아, 아빠가 화가 나서 그런 건 아니지.”라고 스스로 이야기하게 됩니다.

2. 아이와 함께 있을 때 진짜 아이가 좋아하는 놀이를 해주세요.

아빠가 아이와 함께 있을 때, 아빠가 하고 싶은 것만 하거나 그냥 데리고 있기만 하면 아빠와 아이 사이의 간극은 좀처럼 줄어들지 않습니다. 아이가 무엇을 하고 싶어하는지, 아이가 하면 즐거워하는 것이 무엇인지를 잘 관찰하셔서 그것을 해주어야 합니다. 예를 들어, 놀이터에서 노는 것이 좋을 것이라고 생각하셔서 아이를 데리고 나가 그네를 세게 밀어주면서 아빠는 ‘내가 잘 놀아준다.’라고 생각하실 수 있지만 정작 아이는 그네가 무섭고 시소를 타고 싶을 수 있습니다. 이 때 아이는 ‘아빠는 나랑 안놀아줘.’라고 생각하게 됩니다. 노력은 하고 억울한 일이 생기게 되는 것이지요.

3. 놀이 시 아이가 싫다고 하면 곧바로 그만두어야 합니다.

놀이 시 아이가 싫다고 할 때가 있습니다. 그러면 곧바로 그만두어야 합니다. “남자아이가 이것도 못하냐”는 식으로 계속 강요하는 것은 아빠와의 사이를 멀어지게 하는 첩경이 됩니다.

4. 아이가 조금 감정적인 듯도 합니다.

이런 경우에는 아이의 행동을 보시고 감정을 말해주어야 합니다. 예를 들어, 블록을 하다가 눈물을 그렁거리면 “남자아이가 이런 걸로 울고 그러냐”고 질책하지 마시고 “이런.. 뭐가 그렇게 안되서 이렇게 눈물이 날 정도로 속상해?”라고 말해주어야 합니다. 그러나 이런 부분은 아빠들에게는 조금 어려울 수 있으니 이것은 엄마가 평소에 잘 해주시기 바랍니다.

5. 아빠를 거부하는 것이 아니라, 놀라고 좀 불편하다는 표현이니 아빠는 아이의 표현에 상처받지 마세요.

아빠를 싫어하는 아이는 없습니다. 특히 남자아이이므로 아빠가 아이를 이해하시면 나중에 엄마보다는 아빠를 더 따르게 되어 있습니다. 그러므로 지금 아이의 행동이 아빠를 거부하는 것으로 해석하셔서 아이에게 화를 내지 마시고 ‘지금 내가 00이가 진짜 원하는 것을 몰라서 못맞춰주고 있구나.’라고 생각하시기 바랍니다. “엄마랑 있는 것이 더 좋지... 그런데 이제는 아빠랑 있어야 하는 시간이니깐, 아빠랑 뭐하고 놀면 좋을지 한번 생각해봐. 00이가 좋아하는 걸로 놀이하자.” 이렇게 말씀해보세요.

6. 혹시 어린이집에 가는 것을 지속적으로 거부한다면 그때에는 가까운 곳에서 놀이치료를 받아보실 것을 권해드립니다.



상담내용

안녕하세요. 46개월 여아, 25개월 남아를 키우는 엄마입니다. 아이 아빠의 가출로 인해 소송 중에 있습니다. 아이가 아빠를 못 본지 1년 정도 되어갑니다. 요즘 들어 큰 아이가 잠들기 전 아빠 생각이 많이 나는지 “왜 아빠는 나를 보러 안오는걸까?”, “아빠랑 엄마랑 같이 살고 싶은데”, “아빠 보고싶다.”, “난 아빠 사랑하는데” 이런 말들을 하며 눈물을 보입니다. 또 슬픈 생각에 잠겨있을 때가 많아요. 그럴 때면 전 어떻게 반응을 해줘야 할지 몰라서 “아빠가 연락이 오면 00이한테 꼭 알려줄게.” 라고 말은 합니다. 아이에게 거짓말은 하고 싶지 않아서 멀리 일하러 갔다거나 병원에 갔다는 그런 말들은 하지 않았어요. 그런 말로 아이를 위로해야 하는건지요... 아이가 이리다 정말 우울한 아이가 되는건 아닌지 걱정스럽습니다. 아직까지는 어린이집에서 밝아 보여 다행이지만 아빠, 엄마가 다 있는 친구들과 대화를 하다보면 자연스럽게 위축될 것 같아요. 아직 작은 아이는 아빠라는 존재를 잘 파악 못하는 것 같지만 요즘 가끔 “아빠 아빠는?”라며 찾고는 합니다. 저도 혼자 키우다보니 심적으로나 체력적으로 힘들어서 아이의 작은 실수에도 불 같이 화낼 때가 많아요. 아이가 저런 질문을 한다는건 희망을 가지고 있어서 그러는게 아닐까요? 제가 밝은 톤으로 대답을 해줘야 하는걸까요? 아님 같이 우울하게 대답해줘야 하나요?

답변내용

안녕하세요, 어머님. 여러모로 힘든 상황에서 아이들이 아빠의 부재를 어떻게 느끼고, 어머님은 어떻게 반응을 해야 하는지에 대해 문의를 주셨네요. 1년 전 쯤이면 아이의 기억발달, 인지발달 특성 상 큰 아이는 아빠와의 여러 가지 생활을 기억하고 있을 것입니다. 그리고 아빠가 보이지 않아도 다시 올 것이라고 생각하고 있을 것이고요. 또 지금은 역할놀이 등을 한창 할 때라 아이들과 놀면서도 아빠 이야기를 많이 나누게 된답니다. 그런데 아직은 또 어리기 때문에 상황을 설명하더라도 명확하게 이해하기는 어렵죠. 어떻게 보면 아빠의 부재 자체보다는, 아빠의 부재를 우리 가족이 어떻게 받아들이고 느끼고 있는지가 아이에게 더 중요한 영향을 미친답니다. 아이가 아빠 이야기를 꺼내면 충분히 받아주시는 것이 중요합니다. 그러기 위해서는 어머니 마음이 단단해져야 합니다. 그래야 아이가 꺼내는 이야기에 어머니 감정 동요가 덜 할 수 있습니다. 아빠 이야기를 꺼내면 아이 표현에 맞춰서, “아빠 생각이 났어?” “아빠가 많이 보고 싶었구나.”라고 아이의 마음을 그대로 받아주셔야 합니다. 이런 어머니의 반응을 통해 아이가 아빠와 관련된 불편한 감정을 표현해도 괜찮다는 느낌을 가질 것이고, 표현을 해야 안정감을 느낄 수 있답니다. 그러다보면 아이가 아빠와 예전에 지냈던 이야기를 꺼낼 수도 있겠죠. 또 지금은 상상을 할 수 있는 연령이니깐, “아빠한테 편지를 쓸까?”, “아빠가 오면 뭐를 하고 싶어? 잊어버리지 않게 써 놓을 수도 있어.”와 같이 이야기를 나누는 것도 좋습니다. 아빠가 00이를 사랑하는 마음은 변하지 않는다. 그런데 지금은 아빠가 00이를 보러 올 수 있는 일이 생겼다. 조금 오래 걸릴 수도 있다. 무슨 일이 생겼는지는 네가 더 커서 이해할 수 있을 때 얘기해주겠다. 아빠가 많이 보고 싶을거다. 그럴 땐 엄마한테 와서 얘기해줘라...와 같은 이야기를 해주시면 어느 정도 도움이 될 수 있습니다. 그리고 아이가 일상을 즐겁게 생활하려면 엄마와의 관계가 매우 좋아야 합니다. 그런데 어머니가 두 아이를 양육하시고 여러 가지 책임과 부담을 지고 있으시기 때문에, 마음과 달리 아이와 즐겁게 지내는 것이 어려우실 수도 있습니다. 그러다보면 이 연령대에 자연스럽게 보일 수 있는 아이들의 행동에도 과하게 반응하시게 되지요. 어머니 마음도 안 좋을 것이고, 아이들도 혼란스러운 상황을 자주 겪게 됩니다. 가능하면 주변에 도움 청할 곳을 찾아보시면 좋겠습니다. 자치구 육아종합지원센터, 건강가정지원센터, 한부모가정센터 등의 상담선생님을 만나서 어머니의 혼란스러움에 대해 정리할 수 있는 시간을 가지는 것도 좋고요. 아이가 놀이치료를 통해서 현재의 불안정한 감정을 해결하고, 특별한 관심을 받으며 자신의 좋은 면을 많이 찾는 것도 좋습니다. 놀이를 통해 혼란스러운 감정을 충분히 풀어내면 좀 더 적응적인 생활을 할 수 있습니다. 양육에 대한 도움도 받으시고요. 공공 기관이기 때문에 비용에 대한 부담은 적을 것입니다. 또한 국가에서 관리하는 아이돌보미 선생님이 어머니의 가정 내에서 아이들의 양육을 도울 수도 있습니다. 다시 돌아오지 않을 지금 이 순간을 아이들과 어머니 셋이서 충분히 즐기셔야 합니다. 어머니가 씩씩하고 강인하게 헤쳐나가시길 응원하겠습니다.