



배변훈련, 자위, 미디어 중독, 공격성, 수면, 식습관, 소유욕, 고집, 빨기, 분리불안

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



대변 가리는 문제요~

상담 의뢰자: 38개월 여아, 모



상담내용

38개월 여아예요. 소변은 30개월 전에 가렸는데, 한 번씩 이불에 실수하는 거 말고는 잘 가려요. 대변은 같이 시작 했는데, 항상 서서 싸거나 누워서 싸는 습관이 있어서 대변이 마렵다고 하면 팬티에서 기저귀로 바꿔주고, 방에 혼자 들어가서 대변을 씹니다. 그러다 간혹 "변기에 싼래." 라고 해서 변기에 앉으면 1분 만에 "다 썼어."라고 이야기하고 치우는데요, 정말 긴급할 때 변기에 싼다는 말을 하는 것 같은데 그게 여태 손에 꼽을 정도이긴 합니다. 이제 인지가 더 생기자 보니 대변을 '더럽다'라고 인식하는 건지 어린이집에서는 절대 대변을 안 싸요. 밖에서도 물론이고 마렵다는 표현조차 하지 않아요. 참는 건지 아님 밖에선 안 마려운건지 항상 대변은 집에서 해결하네요. 한 번은 대변 후 정리 시간과 방문수업 선생님이 오는 시간이 겹친 적이 있어요. 항상 거실 쪽 화장실에서 대변을 치웠는데 선생님이 올라온다고 하니 "엄마, 방에서 치울래."라고 하더라고요. 문제가 있는 걸까요? 다들 대변을 못 가리는 게 아니고 변기에 못 가리는 거라고, 기다리면 어느 순간 스스로 변기에 싼 거니 기다리라고 하는데.. 엄마 입장에서는 시간이 갈수록 혹시 배변 문제가 있는지, 어떻게 해야 변기에 대변을 싸도록 할 수 있는지 걱정됩니다. 아이에게 변기에 누자고 하면 "기저귀에 할래. 변기에 안쓸거야."라고 이야기해요. 간혹 "변기에 할래." 라고 하면 변기에 앉혀주고 기다리는데 결국 "기저귀에 할래."라며 못 싸고 나와요. 그런데 애착인형은 아기변기에 앉혀두고 "엄마, 오리(애착인형) 변기에 응가한대~ 변기에 응가 했어."라고 하는 걸 보면 아이가 변기에 대변을 봐야 한다는 걸 알고 있어요. 저와 남편도 아이에게 강요하거나 화내지 않으면서 "변기에 대변 싸는 연습도 해봐야 할 거 같아. 아직은 기저귀가 편해? 혹시 변기에 싼 수 있을 거 같으면 이야기해줘! 00도 할 수 있어~ 아직은 기저귀에 하고 싶구나."라고 이야기 해주고 있는데 더 기다려줘야 할까요? 아님 어떤 문제가 있는 걸까요? 알려주세요~

답변내용

38개월이 되었는데도, 아직 대변을 변기에서 보지 않으려는 아이의 행동 때문에 걱정이 많으셨겠습니다. 소변은 변기에 가리면서도 대변은 변기에 가리지 못하다보니 시간이 지날수록 어머님께서 초조해하실 것이라는 생각이 듭니다. 우선 아이가 대변을 보는 양상을 보면 '서서 싸기', '누워서 싸기'의 동작을 선호하고, 이 때 가끔적 '기저귀'를 사용하고 싶어하네요. 그 행동을 선호하는 원인을 찾아보는게 필요하기 때문에, 이와 관련하여 아이의 {신체기능}과 {성향}에 대해 간단히 말씀드리겠습니다. 어머님께서도 한번 고려해 보시기 바랍니다.

- 1) 신체 기능: 마려움을 느끼고, 괄약근을 조절해보고, 힘을 주었다가 빼보는 등 근육을 다루는 기능은 또래들만큼 하고 있을 거라 보입니다. (물론 이 부분에 대해서는 소아과 전문의로부터 좀 더 상세한 조언을 들어보는 것도 방법입니다.)
- 2) 성향: 단, 아이가 신체의 새로운 기능과 근육을 쓰면서 느낄 수밖에 없는 신체적 긴장감이 있는데요. 이 신체적 긴장감이 심리적 긴장감 및 부정적 정서와 더 많이 연결되는 성향의 아이들이 있습니다. 즉, 새로운 활동을 시도하고 연습하고 적응하는 동안, 부정적 감정을 쉽게 느끼고 쉽게 피로해지는 아이들이 있어요. 그래서 이 아이들은 자신의 불편감과 긴장감, 때론 두려움과 걱정을 줄이면서 이 활동을 최대한 해보고자, 또래들이 사용하지 않는 다른 방법을 쓰기도 합니다. 아마 어머님의 아이가 대변을 보는 행동방식은 이런 성향과 관련될 것으로 보입니다. 보통은 대소변 훈련을 할 때, 어머님이 반가워도 하고, 격려도 해주고, 감정도 읽어주면서 관심을 주시는 게 좋습니다. 하지만, 위 성향의 아이들은 자신이 '힘든 활동'을 하고 있을 때, 관심을 받는 것을 더 부담스러워 할 수 있습니다. 즉, '나를 혼자 놔뒀으면 좋겠어' '아무도 내가 하는 걸 보지 않았으면 좋겠어.'라는 생각을 하기도 합니다. 따라서, 어머님의 넓은 시야로 아이를 관찰은 해야겠지만, 시선을 직접 마주치지 않으므로써 못 본척하고, 기다려주고, 간혹 감정만 읽어주고, "네가 다 되면 엄마를 불러 줄래?"라는 식으로 선택권을 주는 말을 해주시는 게 좋습니다. 아이가 배변을 하는 안방 구석, 커튼 뒤 등 아이가 안전하다고 여기는 장소에서 서서 배변을 성공하는 일들이 지속되다가 아이가 불편한 감정을 줄이게 되면, 어느 날 갑자기 변기로 가게 될 겁니다. 오랜만에 변기로 왔을 때 어머님이 차분히 대처해주시는 게 중요합니다. 엄마가 너무 반가워하거나 하이톤으로 "00이 계속 여기서 할 수 있지"라고 친절하게 말해도 아이는 그것을 압박으로 여길 수 있습니다. 아주 작은 아이들도 엄마의 진짜

의도를 예리하게 알아채니까요. 또한, 아이가 부정적 감정을 마음에 두고 표현은 잘 안 하는 성격은 아닌지요? 이런 성향의 아이들은 어린이집에서는 다른 또래들이 대변 가리는 것, 또래들에게 교사가 하는 언어와 행동을 예리하게 관찰하고, 보편적 행동선을 알기는 합니다. 하지만 집보다 더 많은 사람들이 있는 공간에서 결코 자신의 몸과 마음이 편안하지 않은 행동방식을 쉽게 취하지 않을 것입니다. 대소변훈련에서 예민한 성향을 많이 드러내는 아이들은 가끔적 대소변 훈련은 집에서 성공한 후에 단체생활을 시작하는 것을 더 권장합니다.

3) 위 두 가지 원인 외에 {감각적인 예민성}도 하나의 원인으로 고려해볼 수 있습니다. 애착인형을 변기에 앉히며 응가한다고 말하는 것으로 보아 아이가 '변기에서 응가를 해야 한다는 것'을 이미 아는 것으로 보입니다. 또, 이렇게 역할놀이를 하면서 자신의 현재 이슈 {대소변 가리기}를 여러 측면에서 조망해보는 효과가 있습니다. 어떤 상황을 이리저리 조망하면서 극복해보려는 동기가 더 많아질 수 있거든요. 그러나 변기가 익숙하지 않고 감각이 예민한 아이들의 경우, 변기에 앉아 응가를 하려다 보면 변기에서 느껴지는 차가움, 딱딱함을 매우 불편하게 지각할 수 있고, 그래서 심리적 불편감도 늘어나 변기에서 응가하는 것을 계속 피하려 할 수 있습니다. 또 청각적으로는 변기에서 물이 내려가는 소리에 놀람과 두려움, 불편함을 느끼거나, 시각적으로는 '자신이 변기 속으로 빨려 들어갈 것 같은' 감각 때문에 두려움을 느끼는 경우도 있습니다. 만약 이러한 이유라면 아이가 불편한 마음들을 스스로 해소할 수 있도록 해당 감각의 불편감을 줄여가는 방법을 찾아야 합니다. (이런 점은 전문가가 있는 센터로 가서 직접 육아상담을 상세하고 정기적으로 받아보는 것도 효과적일 수 있습니다.)

38개월쯤 되면 자신감과 수치심이 발달하고, 이후에는 주도성과 죄의식이 발달할 시기입니다. 그렇기 때문에 아이는 대변 신호가 왔을 때, '엄마가 기대하는 방법으로 나는 못 해'라는 생각에 자기 회이나 수치심을 느낄 수도 있습니다. 이럴 때는 어머니께서 아이의 불편감을 공감해주시고, 재촉하지 않으면서 "00이가 편한 방법으로 응가 할 수 있어"라고 아이 방식을 존중해주는 태도가 당분간 필요해 보입니다.

또 변기에 해야 한다는 것을 알고 있다면 기저귀에 대변을 보았다는 죄의식이 들 수도 있기 때문에 변기에 대변을 보는 것을 실패하더라도, 그 순간 아이의 불편한 감각과 감정을 충분히 읽어주시고, 아이가 결정한 행동방식을 일정기간 존중하면서, 동시에 배설해낸 행동과 의지에 대해서는 충분히 격려해주세요. 이런 인내의 과정을 거치시면 아이는 점차 자발적으로 변기를 찾는 빈도를 늘려갈 수 있을 겁니다.





배변훈련 대변훈련&퇴행

상담 의뢰자: 28개월 영아, 모



상담내용

첫째 28개월, 둘째 4개월입니다. 첫째는 엄마랑 둘이 자고 있어요. 둘째는 저녁 7시부터 아침 10시까지 할머니가 케어해주시고 같이 잡니다. 할머니가 깨실 때는 둘째를 거의 안아주지 않는 편입니다. 첫째가 24개월 때 배변훈련을 시작하여 한 달 반만에 소변, 대변을 가렸는데 최근 2주 동안 소변 본다는 소리를 하자마자 계속 실수를 합니다. 잘하는 대변까지 그냥 서서 해버리네요. 어린이집에서는 대소변 실수를 하지 않는데 집에서는 계속 실수를 하네요. 잘한다 칭찬도 하고 괜찮다 타일러도 보고 화를 내봐도 달라지진 않네요. 어떻게 해야 될지 모르겠습니다.

답변내용

어머님도 많이 들어보셨겠지만, 동생이 태어나고 난 후에 첫째들이 '질투심'에 일시적으로 퇴행하기도 합니다. 첫째가 28개월에 대소변을 잘 가리지 못하는 것은 큰 문제가 되지 않습니다. 아이가 어린이집과 가정을 구분해서 대소변 실수를 하는 것으로 보아 다른 문제 보다는 동생 출산이 원인인 듯합니다.

형제간의 질투심은 모든 인간의 심리적 특성이니 걱정하실 필요가 없고요. 앞으로 신경 쓰셔야 할 것은 첫째가 동생을 자연스럽게 받아들이고, 엄마와의 사랑과 관심도 충분히 받으면 문제는 서서히 줄어들 것이라 믿고 기다려주시는 겁니다.

어머님께서 꼭 기억하셔야 할 것은 아이가 실수하면 당황스럽긴 하겠지만, 단번에 해결되는 것이 아니라는 점입니다. 또 어린이집 하원 후에 동생과 분리되어 케어하는 것도 방법이긴 하지만, 자연스럽게 알아 보입니다. 저는 그냥 동생과 자연스럽게 생활하면서 첫째가 본인이 느끼는 질투심을 자연스럽게 표현하는 것이 더 필요하다고 생각합니다. 단 그 과정에서 순간순간 느끼는 질투심에 퇴행하는 행동을 할 수 있습니다. 이 때 가족이나 엄마가 놀라지 않으시는 것이 중요합니다.

예를 들면, 동생처럼 되고 싶은 마음에 기저귀를 차고 싶거나, 젖병에 우유를 먹고 싶거나, 엄마에게 안기고 싶거나, 대소변을 다시 실수하거나 등등... 이 모든 것은 첫째의 질투심 표현이니, 아이가 자연스럽게 표현할 수 있도록 자연스러운 분위기를 만들어주시고 주변에서 이러한 마음과 표현을 수용해주는 것이 필요합니다.

그렇게 하다보면 이 행동은 줄어들게 됩니다. 아이가 대소변을 가리지 않는 것은 어머님만큼이나 아이도 불편하기 때문에 오래 지속하지 않을 것이라고 믿고 기다려 주세요.



자위 어떻게 해야 될까요?

상담 의뢰자: 51개월 여아, 모



상담내용

51개월 12월생 여자 아이, 외동입니다. 4세부터 어린이집을 다녔고 4세 후반부터 저녁에 자기 전에 가끔씩 다리를 꼬고 힘을 주면서 땀을 뻘뻘 흘리는 자위행동을 하였습니다. 직접 손이 들어가지는 않지만 손을 옷 위에 대요. 주로 8시쯤 자려고 방에 들어가서 책을 읽고, 누워서 자장가를 불러주며 제가 눈을 감고 자는 척을 하면 아이 혼자 뒤척이다 잠이 들곤 하는데, 이 때 주로 혼자 놀다가 그 행동을 하더라고요. 그래서 인터넷을 찾아보니 혼내지 말고 '소중한 곳을 자꾸 만지면 아파. 그럼 엄마 마음이 어떻게? 아프겠지?' 라고 하라는 걸 보고 따라서 얘기했지만 똑같았습니다. 그런데 자꾸 계속되니 화도 조금씩 나서 한두 번 안 좋은 표정을 했더니 이전 제가 보면 눈치를 보며 안 하더라고요. 작년 말쯤 저녁, 아침, 낮에 혼자 놀다가 누워있는 자세를 하면서 위와 같은 행동이 반복되길래 안되겠어서 전화로 상담을 했었는데 아이가 "잠 와"라고 하지 않으면 일부러 재우지 말고 자기 전 몸으로 열심히 놀아주고 재우라고 하셨습니다. 신랑은 회사 일로 평일에 거의 매일 늦는 편이라 제가 해보았고 지쳐서 자니까 행동이 나아지더라고요. (5세 들어서 낮잠은 어린이집에서 재우지 않습니다.) 그렇게 1주 정도 하고나니 점점 줄면서 하지 않았습니다. 그런데 3주 정도 뒤 아이도 아팠고 저도 힘이 들어서 조금 등한시하게 되니 한 달이 지난 뒤 조금씩 다시 시작하더라고요. 최근에 낮잠도 자지 않고 놀이터에서 신나게 놀고 나옴 집에서 이것저것 해주는데 제가 설거지 할 때나 저녁에 자기 전, 아침에 일어나서 매번은 아니지만 낮에도 다시 행동을 보여서 걱정입니다. 그럴 때마다 그 행동에 대한 지적은 되도록 안하고 화제를 돌리려하고 있습니다. 정확히는 잘 모르겠지만 정말 신나게 잘 놀아주고 며칠 이어지면 저녁에 하지 않지만 시간이 지나고 제가 바빠서 혼자 노는 시간이 길어지게 되면 또 행동이 반복되니 저도 자꾸 화가 나고 지치게 됩니다. 정말 육체적으로 계속 놀아주는게 맞는 걸까요? 아니면 혹시 낮잠이 필요한 걸까요? 어떻게 해야 될까요? 상담드려요~

답변내용

유아들의 자위행동은 몸에 대한 관심에서 비롯되거나 목욕을 하거나 일상생활 속에서 우연히 자극을 받아 발생하는 발달과정에서 일어나는 자연스러운 것으로 봅니다. 그동안 잘 해오셨는데 어머니께서 지치고 힘들겠지만 너무 조금하게 생각하지 마시고 일관성 있게 지속적으로 지도하시는 것이 필요합니다. 또한 아이들은 감기 등으로 아프고 나면 더 어리광을 부리고 이전에 잘 해오던 행동들도 엉망이 되는 경우가 많지요. 자위행동을 하지 않도록 많이 놀아주는 것은 아이의 관심을 전환시킴으로써 바람직하지 못한 행동을 줄이는 좋은 방법입니다. 아이들은 심심하거나 흥미를 끄는 것이 없을 때 혼자 있으려고 하면서 만지는 행동을 할 수 있기 때문이에요. 행동이 보일 때마다 야단을 치는 것은 아이로 하여금 수치심이나 죄책감을 느끼게 하거나 위축되게 할 수 있고 더 집착하게 만듭니다. 51개월이면 웬만한 의사소통이 가능할 정도로 언어 표현이나 이해가 발달하기 때문에 성기는 몸의 중요한 부분이니 잘 보호해야 한다는 것을 말씀해주시고, 자꾸 만지면 피부가 상할 수 있고 병균이 침투할 수 있어서 "엄마가 굉장히 걱정이 된다"고 아이가 불안해하지 않도록 자연스럽게 설명해주고 정확히 전달해 주어야 합니다. 성기를 자주 만지는 행동이 가려움이나 염증 때문이 아닌지 확인하는 것도 반드시 필요합니다. 아이의 만지고 싶은 마음도 들어주시고 만지지 않겠다는 '비밀약속'을 아이와 함께 하시고, 약속을 잘 지켰는지 엄마한테 말해달라고 하세요. 그래서 아이가 잘했을 때는 칭찬과 격려를 많이 해주시면 아이는 기분이 좋아져서 열심히 놀이나 다른 활동에 몰두할 수 있어요. 아이와 장시간 놀아주는 것이 힘들 때는 짧은 시간이라도 매일 한 번 이상 아이가 놀이(부모와의 상호작용)에 꼭 빠져서 웃고 즐거워하는 시간을 갖도록 하면 아이는 활력이 생기고 행복해 합니다. 낮에는 성기에 쉽게 손이 가지 않도록 고무줄 바지나 치마 등은 피하는 것이 좋고, 저녁에는 혼자 잠들게 하지 마시고 졸음이 오면 잠자리에 가도록 하고, 아이가 읽고 싶은 동화책을 찾아오도록 해서 잠들 때까지 동화책을 읽어 주는 것을 매일 하면 좋습니다. 유아기에는 낮잠도 꼭 필요합니다. 따라서, 아동은 타인과의 관계에서 즐거움을 경험하는 것을 통해 관심의 방향이 외부로 이동할 수 있도록 도와줄 필요가 있겠습니다. 갓 첫째가 지난 동생이 있어서 엄마가 아이와 함께 놀아줄 수 있는 여유가 부족하리라 예상됩니다. 현재 처한 상황에서, 또래친구들과 함께 놀이할 수 있는 시간, 엄마와 함께 대화할 수 있는 시간, 동생을 엄마와 함께 케어하는 시간, 아빠와 함께 하는 놀이 시간 등등 누군가와 '함께'하는 시간들을 많이 가짐으로 인해 내부로 향한 관심을 외부로 전환할 수 있도록 다양한 방법들을 찾아보시기 바랍니다. 이와 같은 노력에도 3개월 이상 자위행동이 지속된다면 전문가의 상담을 통해 아동의 상태를 점검해 보시는 것이 도움이 되겠습니다.



자위

아이의 특정행동

상담 의뢰자: 33개월 여아, 모



상담내용

33개월 4살 여자 아이입니다. 유아자위를 두 돌 넘어서부터 하기 시작했어요. 애착인형을 안고 땀을 뻘뻘 흘리면서 하는데 아빠는 일 때문에 거의 볼 수가 없고 저는 워킹맘이라 자주 놀아주지 못했어요. 그 행동을 할 때 야단치면 안 된다고 해서 "소중이가 아프대. 토끼 인형이 아야 한대."라고 말로 타이르고 다른 쪽으로 흥미를 유발하기도 했는데 너무 안 고쳐지고 사람들 있는 곳에서도 계속 하니까지 저도 못 참고 버럭하게 됐어요.

그래도 한동안 안했었는데 동생이 태어난 뒤로 다시 합니다. 아빠가 서울로 일하러 가서 독박육아인데 어떻게 해야 될까요?

답변내용

아이가 보이는 행동으로 엄마의 걱정이 크시리라 생각됩니다. 먼저 두 돌 즈음 처음 자위행동을 시작했을 때 주변 환경은 어떠했는지 궁금합니다. 무료함을 달래기 위함인지, 긴장을 풀기 위함인지 행동이 시작될 때 어떤 계기로 하게 되었는지요? 한동안 하지 않다가 동생이 태어나고 다시 시작이 되었다고 하셨죠. 그렇다면 그 행동이 아이에게 주는 의미는 무엇일까 생각해 보고자 합니다. 위로일까? 또는 자신의 통제 안에서 할 수 있는 유일한 행동일까? 영유아들이 자신의 신체를 탐색하게 되는 것은 자연스러운 반응이고, 탐색 시기에 특별한 느낌(안정감, 위로, 무료함의 해결 등)을 느끼면 되면 그 행동에 집착하게 됩니다. 한 가지 걱정스러운 것은 사람들이 있는 상황에서도 행동 조절이 어렵다면 조금은 더 걱정이 됩니다. 잠깐씩 그 순간에 전환을 해주는 것이 근본적인 해결방법으로 미약하다는 생각이 듭니다. 그 행동이 없는 평상시 환경이 아이가 엄마의 사랑과 놀이의 즐거움으로 좀 더 채워져야 할 것입니다. 전문가의 도움을 받아보시는 것을 권해드리고 싶습니다. 보통의 사례는 그 행동이 하지 않아야 하는 행동임을 인지하고 몰래 하게 되는 경우들이 많은데, 사람들의 시선을 의식하지 못하는 것으로 보아 아이가 혼자 조절하기에는 어려움이 있을 것으로 생각합니다.

현재 엄마가 여러 가지 정보를 토대로 적응을 해보셨는데 진행이 계속된다면 행동의 빈도 등이 더 증가하기 전에 부모의 양육태도와 아이의 심리상태를 점검 받는 기회를 가져보시는 것을 권해드립니다.

따라서, 아동은 타인과의 관계에서 즐거움을 경험하는 것을 통해 관심의 방향이 외부로 이동할 수 있도록 도와줄 필요가 있겠습니다. 갓 첫돌이 지난 동생이 있어서 엄마가 아이와 함께 놀아줄 수 있는 여유가 부족하리라 예상됩니다. 현재 처한 상황에서, 또래친구들과 함께 놀이할 수 있는 시간, 엄마와 함께 대화할 수 있는 시간, 동생을 엄마와 함께 케어하는 시간, 아빠와 함께 하는 놀이 시간 등등 누군가와 '함께'하는 시간들을 많이 가짐으로 인해 내부로 향한 관심을 외부로 전환할 수 있도록 다양한 방법들을 찾아보시기 바랍니다. 이와 같은 노력에도 3개월 이상 자위행동이 지속된다면 전문가의 상담을 통해 아동의 상태를 점검해 보시는 것이 도움이 되겠습니다.

<가정에서 도움 줄 수 있는 놀이>

- ▶ 밀가루 반죽놀이(마음껏 주무르고 던지고 뜯기)
- ▶ 로션으로 손등에 꾸며주기: 작은 별이나 송아지 노래를 엄마가 부르며 엄마 손가락으로 아이의 손등에 부드러운 접촉으로 별이나 동그라미 하트 등을 그려주며 꾸며주기
- ▶ 신문지 펀치: 신문지를 2/10나 4/1 크기로 잘라 한 장씩 엄마가 팽팽하게 잡고 아이가 주먹으로 힘껏 펀치 하는 놀이
- ▶ 이불쌔매: 안정적인 노래와 함께 천천히 부드럽게 아이를 이불에 태우고 끌어주는 놀이
- ▶ 공놀이: 엄마랑 마주 앉아 공을 굴리고 잡기(굴릴 때 '예쁜 00아' 라고 이름 불러주기)

위의 놀이들은 아이가 사랑받고 있음을 느끼고 쌓여있는 스트레스를 놀이 안에서 안전하게 해소하는데 도움이 되는 놀이들입니다.



미디어 중독

만 1세 30개월 아기입니다.

상담 의뢰자: 30개월 영아, 모



상담내용

돌 지나고 야경증 비슷하게 밤에 악을 쓰며 운적이 있었는데 괜찮다가 며칠 전부터 또 악을 쓰면서 1시간~2시간 정도 울어요. 달래지지도 않아요. 우는데 한 번씩 냉장고에 머리를 부딪치거나 주먹으로 침대를 내려치는 행동을 합니다. 또한 티비에 집착을 하는 듯 하는 모습을 보입니다. 티비를 보여주지 않으면 악을 쓰고 울고, 달래더라도 밤에 울면서 티비 보여 달라고 또 악을 씁니다. 보통 영상을 보여주지만 저녁에는 잠을 안자고 보려하거나 할머니 집에 갔다가 돌아오게 되는 상황에서는 영상을 보여주지 않는데 그것에 대해 굉장히 짜증스러워하고 분을 가라앉히지 못하며 잠을 자는 동안에도 생각하고 우는 모습이 안타깝습니다.

답변내용

아기의 분노폭발과 수면문제로 문의를 주셨네요. 기입해주신 아기의 연령이 만 1세와 만 30개월로 되어 있는데, 아마도 만 30개월로 생각됩니다. 따라서, 만 2세 6개월로 고려하여 답변을 작성하도록 하겠습니다.

돌 지나고 밤에 깨서 갑자기 울었고 약 1년이 지난 현재 또 그러한 증상이 나타나고 있나 봅니다. 아기가 수면 중에 갑자기 이유 없이 소리를 지르고 우는 행동은 뇌의 성장 시기에 갑작스런 발달이 이루어지면서 불안정한 상태가 드러나는 것으로 유아 야경증으로 판단되고 합니다. 즉 미성숙한 발달 불균형으로 인한 반응으로 차차 사라지면서 이러한 증상이 없어지는 것이 일반적입니다. 하지만, 모든 사례가 이 원인으로 인한 것은 아니므로 아이의 심리적 또는 신체적 불편감의 표현은 아닌지 살펴볼 필요가 있겠습니다. 할머니 댁에서 데리고 온다고 하셨는데 어머니가 직장맘이신지요? 돌 전후로 양육자와의 분리에 불안감을 드러낼 수도 있고 양육환경이 안정되지 않을 경우 스트레스의 요인이 되기도 합니다. 또한 양육자의 심리적 안정감이 아이의 정서에도 영향을 미치게 됩니다. 따라서, 아이가 처한 심리적 환경이 어떠한지 잘 살펴보면 좋겠습니다. 또한 소화기능이 떨어진 경우 잠자는 동안 복통으로 인해 잠을 설치게 되는 경우도 있습니다. 현재 월령은 대소변 훈련이 완성되거나 마친 시기인데 배변과 관련해서는 불편감이 없는지도 확인해 보시면 좋겠습니다.

기술해 주신 내용을 보면 비단 야경증 뿐만 아니라 깨어 있는 시간 동안 자해 행동과 분노 폭발, 떼쓰기 등의 행동문제가 보입니다. 이와 같은 아이의 행동과 밤중 이유 없는 울음을 연관 지어 보자면 현재 아기의 심리적인 불편감이 있는 것으로 판단됩니다. 이러한 행동이 1개월 이상 지속될 경우에는 가까운 아동상담센터를 방문 하시어 아이에 대한 상담을 받아보시기를 권합니다.



아이가 친구를 때려요

상담 의뢰자: 18개월 영아, 모



상담내용

현재 18개월 된 아기를 키우고 있어요. 어린이집에 다니고 있는데 반 친구를 계속 때린다고 해요. 키즈카페에 가거나 다른 친구들과 만나서 놀 때도 갑자기 손으로 친구를 때리고요. 기분이 좋아서 흥이 주체가 안되거나 아니면 자기 마음대로 안될 때 폭력성이 나타나는 것 같아요. 너무 어려서 말도 안통하고 어린이집에서 계속 친구들을 때린다고 하니 마음이 불안해요. 어떻게 하면 좋을까요?

답변내용

안녕하세요, 어머니. 18개월 자녀의 때리는 행동에 대해 고민이 되어서 문의를 남겨주셨네요. 아이가 활동량이 어느 정도 될까요? 좀 활발하고 적극적인 성향이 있는 듯 싶으면 바깥 활동을 굉장히 많이 해야 합니다. 또래 아이들이 별로 없는 한적한 놀이터나 넓은 공원으로 자주 데려가주세요. 혼자 실컷 놀 수 있는 시간이 많아야 합니다. 자기 시간을 충분히 가져야 다른 사람들의 접근을 과도하게 방어하는 일이 줄어들 겁니다. 그런데 이 시기는 아이들이 함께 물건을 공유하거나 양보할 수 있는 나이가 아닙니다. 그렇기 때문에 기관에서의 생활이 아이에게는 어려울 수 있습니다. 안 보낼 수 없는 상황이라면 하원 후에 앞서 말씀 드린 것처럼 외부활동을 많이 하셔야 합니다. 키즈카페는 다양한 놀잇감이 있어서 매력적이기는 하지만 아이들이 몰리는 시간에는 좀 곤란합니다. 불필요한 상황들이 발생하니깐요. 공유하지 않아도 되는 환경이 훨씬 도움이 됩니다.

지금은 다양한 감정이 분화되는 시기입니다. 그런데 그러한 감정을 조절하여 적당하게 표현하는 방법은 잘 모르는 시기죠. 일단 아이에게 설명하는 것으로 가르치는 것은 좀 어렵습니다. 최소 두 돌은 지나야 되고요. 그 전에는 환경적으로 이러한 상황을 미리 예방하셔야 합니다. 기분이 너무 좋아질 때까지 자극 요인을 주기보다는 적당히 부모님이 끊어주셔야 합니다. 간식 등으로 정적인 시간을 만들어주시는 것이 좋습니다. 그리고 마음대로 안 되어서 보이는 거친 행동은 일단 반복해서 가르치는 방법을 공부하시기 바랍니다.

{1단계}로 아이의 마음을 엄마가 읽어주는 것("OO가 잘 안 돼서 너무 속상했구나."),

{2단계}로 안 되는 이유 설명해주는 것("그런데 OO 때리면 아파 / ~ 던지면 다쳐."),

{3단계}로 대신 할 수 있는 것 제시("그럴 때는 ~라고 말해줘 / 대신에 ~를 던져보자.")를 적용해보시기 바랍니다. 물론 아이가 누구를 때리거나 물건을 던지는 순간에는 2단계부터 해서 상황을 예방한 다음에 1과 3단계를 적용하셔야겠지요. 여러 감정들을 양육자를 통해 이해받고 진정하는 경험을 반복하면서, 자연적으로 언어가 발달하게 되면 행동화하는 특성이 조금 줄어들 겁니다. 그리고 "내꺼야."와 같은 언어표현을 가르치세요. "때리면 아프니까 그럴 때는 '내꺼야' 하고 말하는거야." 정도로요. 다시 말씀드리지만 이것보다 더 좋은 것은 아이들이 별로 없는 상황에서 충분히 독차지하고 놀 수 있는 환경을 마련해주시는 것입니다.

어린이집 환경이 어떤지도 검토해보시기 바랍니다. 아이와 잘 맞지 않은 환경이나 교사라면, 아이는 본능적으로 자기 영역과 물건을 지키기 위해서 때리는 행동을 할 수 밖에 없겠지요. 활동적인 놀이나 실외 놀이를 많이 하는지, 교사가 아이들 사이에서 일어나는 일을 어떻게 대처하고 반응하시는지 등을 살펴보는 것이 좋습니다.

갑작스럽게 일이 발생할 가능성이 크지만, 조금만 더 민감하게 관찰하시면 예방할 수 있습니다. 반복해서 가르쳐주시되, 환경적으로 불필요한 자극 요인을 줄여주시면 좋겠습니다. 아이와 함께 즐거운 시간을 보내시길 응원하겠습니다. 감사합니다.



22개월 남아요

상담 의뢰자: 22개월 남아, 모



상담내용

안녕하세요. 이제 막 22개월이 된 남아 때문에 고민입니다. 아기가 맘에 안드는 일이 생기면 드러내는 건 기본이고 주변에 있는 물건까지 집어던지네요. 심지어는 손에 무언가를 들고 있더라도 하면 그걸로 때리더라고요. 너무 놀라서 그러면 안된다고 크게 야단도 쳐보고 했는데 그럴수록 더 심하게 반응하고 굴러다니며 울더라고요. 특히 이런 행동은 마음에 안들 때나 엄마, 아빠한테 나오고 집에 또래친구가 와서 자기 물건을 만지면 뺏고 얼굴을 때려요. 때를 쓰면 진정될 때까지 무시도 해보고 때리면 안된다고 야단도 심하게 쳐봤는데 달래줄 때까지 한 시간이고 두 시간이고 계속 울어요. 이러니까 너무 힘들고 아기한테 매를 들어야하나 고민도 되고 아기도 더 심해질까 너무 걱정돼요. 어떻게 해야 할까요?

답변내용

귀여운 꼬마가 화가 날 때 마다 악동이 되네요. 아이가 조절하기 어려울 정도로 화를 내거나 물건을 던지면 부모님도 걱정과 염려, 화가 나는 경우가 있습니다. 아이는 현재 자신의 감정이 폭발되는 것을 경험하는 것이고 부모님은 아이의 행동을 보면서 "저렇게 화를 내면 어쩌지? 신경질적인 아이가 되면 어떻게 하나" 등등의 생각으로 아이에 대해 걱정이 더 많아집니다. 이러한 과정은 걱정이 많아지면서 아이를 혼내게 되거나 부드럽게 아이에게 설명을 길게 하기도 되고 무심하게 하여 아이가 스스로 멈추게 하는 방법을 사용하지만 아이의 욕구를 해결하는 방법보다는 "잘못된 행동은 하지만, 네가 원하는 욕구에 대해서는 관심없어."라는 메시지를 아이에게 전하게 됩니다.

첫 번째, 아이의 행동이 격해지면 첫째로 현재 행동을 지적하기 보다는 아이의 감정을 가라앉히는 것이 더 중요합니다. 아이의 감정을 가라앉히는 것은 일단 관심을 주고(아이를 바라보기, 자세를 안정적으로 취해서 함께 있는 것 - 아이는 앉아있는데 부모는 서있는 것은 적절하지 않습니다.) 아이가 얼마나 화가 났는지를 알아주는 것입니다. "많이 화났어? 기분이 나빠? 엄마가 빨리 장난감을 주지 않아서 너무 화났어?"라는 말로 아이가 말을 들으면서 감정을 진정시키는 기회를 주는 것입니다. 어린아이의 경우에는 안아주거나 몸을 가볍게 쓰다듬어주는 것도 좋습니다. 아이를 안아 올리면서 과하게 접촉하기 보다는 옆에 앉아서 아이의 등을 쓸어주거나 손을 잡아주는 것입니다. 이 때 아이가 던진 물건을 치우는 것은 아이가 얼마나 잘못했는지를 보여주는 것입니다. 감정을 가라앉히는 과정은 아이가 감정을 스스로 조절하는 능력을 키워주는데 도움이 됩니다.

두 번째, 부모님의 감정을 순간순간 스캔하여서 부모님의 감정을 다스리는 것이 필요합니다. 아이의 행동을 보면서 감정이 격해지도록 하거나 아이의 감정에 압도되기 싫어서 피해버리거나 장소를 떠나거나 남편을 불러서 대신 해결하게 하는 경우가 있습니다. 이런 경우에는 아이의 감정을 방임하는 것이 됩니다. 그러면 처음 화가 난 것 보다는 엄마가 나의 마음을 외면한 것에 대한 감정으로 인해 더 서글퍼지고 화가 납니다. 엄마의 감정을 탐색하고 느껴보는 것은 아이의 문제행동을 보면서 폭발적인 화나 위협을 하지 않게 도움이 됩니다.

세 번째, 아이가 감정이 진정된 후에 현재 원하는 것을 부모가 잘 알고 있음을 알게 하는 것이 우선입니다. 아이를 체벌하거나 화를 내는 것은 아이의 문제행동을 위한 구체적인 대안이 아니라 멈추게 하는 것입니다. 그리고 난 후에 부모가 아이에게 도와줄 수 있는 만큼 실행을 해서 아이가 자신의 욕구가 만족되는 과정을 흥분되지 않은 상태에서 경험하도록 도와주는 것입니다. 흥분되지 않은 상태에서 경험을 하면 아이의 시각을 통해 자신을 재경험하게 되며 구체적인 활동을 통해서 욕구를 충족하면 현재 상태를 만족하게 되면서 아이는 문제해결에 대한 신뢰와 부모를 내 맘을 모두 들어주는 대리인이 아니고 신뢰감 있고 든든하게 지켜주는 울타리로 여길 수 있습니다.



수면

잠드는데 힘든 아이들

상담 의뢰자: 25개월 여아, 모



넷째, 아이의 감정이 폭발하기 전에 전조 상태를 잘 파악하고 협상 가능할 때 부모님과 아이가 접촉해야 합니다. 어떤 아이도 갑자기 감정이 폭발하지 않습니다. 감정이 서서히 올라가는 것을 우리가 알아채지 못하거나 모른척하거나 '어디 두고 보자' 라는 마음으로 아이를 바라보는 경우가 있습니다. 감정을 폭발시킨 아이도 마음이 힘듭니다. 아이가 부정적인 경험을 통해서 자기 욕구가 거부당하고 억지로 채워지는 경험보다는 처음부터 안정적인 상태에서 해결하는 방법을 경험하는 것이 긍정적입니다.

다섯째, 만약에 아이가 안정적일 때 요구를 들어주기 어려웠다면 그 부분이 아이의 부분인지 부모의 부분인지에 대해 생각해 보아야 합니다. 부모의 기준이 엄격한지, 일관성을 지켜야 해서 아이의 말을 들어주기 어려운지 알아야 합니다. 어떤 면에서 아이가 부모를 매번 설득해서 얻어내는 일이 많으면 부모님의 기준에 대해 고민하셔야 합니다. 혹은 부모님이 아이에게 흔쾌히 허용하기보다는 우유부단한 태도로 아이의 욕구를 허용했다면 아이는 늘 만족감이 없는 상태를 경험했을 수 있습니다. 지면상 모두 기술할 수 없으나 부모님과 아이의 상호작용 양상에 대해 탐색해 보시면 서로 작지만 만족스러운 경험을 할 수 있는 팁을 얻을 수 있겠습니다.

아이를 키우는 과정에는 늘 도전이 있습니다. 이 과정을 통해서 서로가 함께 잘 지내는 방법을 찾게 되고 아이도 어른도 성장을 하게 됩니다. 아이의 행동에 대해 힘든 마음이 있지만, 이제까지 잘 키워오셨듯이 조금만 더 아이와 부모님의 마음에 집중을 하시면 좋은 해결방안을 가질 수 있겠습니다.



상담내용

안녕하세요. 25개월 딸, 9개월 아들 두 아이 키우고 있는 전업주부입니다. 낮잠과 밤잠을 자는게 너무 힘들어요. 첫째가 낮잠 드는데 1시간 이상 걸려요. 놀리다 재우려니 놀면서 잠이 깨는 것 같기도 하고 때로는 안아서 재우기도 하는데 그동안 둘째는 울고 있습니다. 밤잠은 침대 방에 같이 들어가서 불 끄고 둘째에게 수유하며 9시 반에 잠이 드는데, 첫째는 그로부터 2시간 정도 놀다 자요. 2시간이 지나 둘째가 깨서 같이 또 놀다가 새벽 1시 넘어 자는 경우도 종종 있고 그러고 나서 다음날은 오전 9시에 일어나기도 합니다. 둘째가 잠들면 첫째에게 책을 읽어주거나, 다리 마사지를 해주거나, 토닥토닥 두드리기도 해봤고 아예 거실에 나와 더 놀리다 재우기도 해봤고 낮 시간에 지치게 몸으로 놀아주기도 해봤는데 어느 것도 실통하게 드는 방법이 없어요. 문제는 매일 밤을 두 시간 남짓 그러다보니 제가 체력적, 정신적으로 너무 지칩니다. 어떤 날은 소리를 지르거나 엉덩이를 한, 두 대 때리기도 해요. 아침에 7시~8시 사이에 일어나서 밤 11시 너머까지 그러다보니 너무 지치고 지겨워요. 지난달에는 우울하고 끔찍한 생각이 극에 달했었는데 지금은 조금 나아진 편이고요. 정신과를 가볼 생각도 했었는데 어찌 극복 중이에요. 아이를 잘 재우는 방법이 있는지 궁금하고, 빨리 재울 수 없다면 제가 계속 지치는 것을 어떻게 해야 할까요?

답변내용

어머님. 정말 힘드시겠어요. 아이들이 자야지 엄마에게도 휴식시간이 생기는데 엄마의 휴식시간이 생기지 않으니 당연히 우울하시죠. 일단, 아이들의 수면 시간 자체에는 큰 문제가 없어 보이는데도 이렇게 자지 않는다면 다른 생활패턴을 찾아봐야 할 듯합니다. 일단, 두 아이 모두 잠이 너무 없거나 움직임이 너무 없거나 둘 중 하나일 듯합니다. 이것도 저것도 아니라면 ADHD 기질이 있는 친구들이 잠을 정말 안자는데요, 이는 좀 더 질적인 관찰과 면담을 통해서 알 수 있는 부분이므로 이에 대한 설명은 생략하겠습니다. 설명을 드리기 전에 가장 우려되는 현재 문제는 25개월 아이와 9개월 아이의 수면패턴이 다르기 때문에 어디에 맞출지 좀 고민이 됩니다. 왜냐하면 25개월 아이는 이제 낮잠을 1번만 잘 시기이고, 9개월 아이는 아직 낮잠이 2번 필요한 월령이기 때문입니다. 그렇지만 낮잠 1번을 기준으로 설명을 드리고자 합니다.

낮잠과 밤잠을 잘 자기 위해서는 일단 잠을 자는 시간 외에 많은 것을 고려해 보셔야 합니다.

1. 낮에 충분한 활동을 하는가? (오전에1회, 오후에 1회 산책 및 운동을 1시간 정도씩을 권합니다.)
2. 아침 기상시간이 너무 늦지 않은가? (늦어도 아침 7시 ~ 7시 30분 사이에는 기상해야 합니다. 7시를 권장합니다.)
3. 밥은 항상 충분히 먹는가? (아이들도 포만감이 느껴야 잘 잘 수 있습니다.)
4. 저녁 잠 준비를 여유 있게 하는가? (6시 저녁식사, 7시 샤워, 8시 잘 준비) 이러한 일과 패턴이 잘 이루어지고 있나? 먹고 씻고 잘 준비까지 마치고, 마지막에 차분한 분위기로 조명을 낮추고 퉁퉁거리기 시작해야지 9시에는 잘 수 있습니다. 또한 수면준비를 끝낸 후에 너무 많은 이야기를 하거나 너무 많은 책을 읽거나 몸을 많이 움직이며 놀아서 흥분된 상태로 잠을 재우려는 것은 좋지 않습니다.
5. 낮잠 시간을 너무 오래 가지는 것은 아닌가요? (2시간 이내의 낮잠을 자야하며, 낮잠은 3시 30분 이전에 끝내야 합니다.)

이 다섯 가지를 잘 지키고 계시는지 일단 한번 살펴보시기 바랍니다. 이 부분을 모두 잘 지켰는데도 불구하고 계속 이런 상태가 지속된다면, 가까운 상담소에 가서서 구체적인 상담을 좀 더 받아보시길 바랍니다. 감사합니다.



수면

밤만 되면 엄마를 찾는 아이...

상담 의뢰자: 22개월 여아, 모



상담내용

22개월 된 딸을 둔 맞벌이 부부입니다. 낮 시간 동안은 할머니, 할아버지와 지내고, 제가 출근 할 때도 웃으면서 인사하고 낮 시간 동안도 잘 노는 편입니다. 그런데 밤에 잠 잘 시간이 되면 엄마를 너무 찾습니다. 자다가 중간에 깨서도 할머니, 할아버지, 아빠 어느 누가 달래도 달래지지가 않고 엄마가 와야만 달래지고 다시 잠이 듭니다. 잠이 오면 엄마 옷을 들춰서 배를 만지면서 자려고 하고요. 낮에도 할아버지 배를 만져야지만 잠을 잔다고 하더라고요. 아랫입술도 계속 빨고 이런 행동이 요즘 부쩍 심해졌는데, 왜 그러는 걸까요? 어떻게 해야 좋을까요?

답변내용

아이가 밤에는 특히 엄마를 찾아서 걱정이 많으시죠? 아이가 몇 개월일 때 복직하셨나요? 잘 지내다가 최근 들어 기재하신 행동을 보인다고 하셨는데, 최근 3개월 이내에 아이에게 변화가 있었나요? (예, 이사, 어린이집 첫 등원, 둘째 임신 등) 밤에는 엄마와 함께 자나요? 제가 드린 질문은 아이의 현재 상태를 파악하는데 중요한 정보입니다. 어머니께서도 이 질문에 답하시면서 아이의 스트레스 원인을 파악해 보시는 것이 필요합니다.

보편적으로 아이들은 생후 6개월부터 낮가림이 시작되면서 자신의 주요 애착 대상과 아닌 사람을 구별하기 시작합니다. 이것이 돌 무렵에는 정점을 찍으며 세 돌 무렵부터 점점 나아집니다. 아이들의 이러한 사회적 발달 때문에, 애착 대상(엄마, 아빠, 조부모)과 이별하는 것에 대한 어느 정도 불안을 보이는 것은 정상 발달입니다. 그러나 아이가 너무 지나치게 분리에 대해서 두려워하거나, 일정 시기가 지나고 나서도 아이가 분리에 대해서 지나치게 불안해한다면 그것은 정상 발달로 이해하기 힘듭니다.

분리불안은 애착 대상 즉, 주로 엄마, 아빠와 분리되는 것에 대한 과도한 불안을 경험하는 아이를 말합니다. 연령이 어린 경우에는 어른에게 매달리거나 그림자처럼 붙어 다니고, 부모가 아이 옆을 떠나려고 하면 화를 내고 울거나 애원합니다. 이러한 아동들은 타고나는 성향으로 불안에 취약한 경우가 많습니다. 보통 아이들은 '내 엄마'에 대한 이미지를 자신의 마음속에 상으로 간직한 채 엄마가 눈에 보이지 않아도 언제든지 거기 있다는 것을 알고, 험난한 세상 속으로 나가서 생활할 수 있습니다.

위에 언급해 드린 내용은 분리불안을 보이는 아동의 이론적인 특성에 관해서 설명해 드렸습니다. 어머니께서 적어주신 내용을 토대로 살펴보면, 아이가 낮에는 잘 놀다가 밤에 지나치게 엄마에게 매달리고 떨어지지 않는다고 하셨습니다. 사람들은 수면 상태에서 조금 더 자신의 무의식적인 감정과 반응들이 나온다고 합니다. 낮에 힘들었던 상황을 밤에 나타낼 수 있다는 의미입니다. 그러한 아동의 불편한 마음을 '울음, 엄마 배 만지기' 등의 행동으로 나타내는 것으로 보입니다. 이렇게 엄마와 떨어지는 것에 대한 불안이 있는 아이들을 돕는 방법은 무엇보다 엄마와 안정적인 애착 관계를 맺는 것입니다. 가장 효과적인 방법은 아이와 신나고 재미있게 놀아주는 것입니다. 즉, 엄마는 아무리 힘들어도 아이와 함께 놀아줄 시간을 만들어야 합니다. 만약 엄마가 아이와 많은 시간을 보내기 어렵다면, 일정 시간은 누구에게도 방해받지 않는 '엄마와 아이만의 시간'으로 정해놓는 것이 좋습니다. 이 시간만큼은 질적으로 아이가 흡족할 만큼 진하게 놀아주어야 합니다. 그렇지만, 엄마가 늘 재미있게 놀아주는 것이 생각처럼 쉽지 않기 때문에 아이와 생활 속에서 함께 할 수 있는 일을 만드는 것이 필요합니다. 어머니께서 이러한 노력을 해보시고도 아이의 행동이 호전되지 않는다면 적극적인 전문가의 도움을 받아보시는 것을 권해드립니다.



식습관

아기 식습관(반찬문제)

상담 의뢰자: 20개월 여아, 모



상담내용

안녕하세요, 곧 20개월 되는 여자아이 엄마인데요. 아기가 반찬을 잘 안먹어서 걱정입니다. 향이나 맛이 낫설게 느껴지면 먹다가 뱉어 버리고 안먹으려고 합니다. 요즘 그나마 먹는 것은 감자볶음과 미역국, 콩나물국, 김, 조기구이, 달걀후라이, 참치전 이렇게 돌아가며 거의 똑같은 반찬으로 밥을 먹고 있습니다. 다행히 아기가 밥을 조금은 먹는 편이라 키랑 몸무게는 정상인데요. 한 번씩 새로운 반찬을 시도하면 거부하다보니 매일 똑같은 반찬만 먹게 됩니다. 나중에 영양불균형이나 점점 편식이 심해질 것 같은데 좋은 방법이 있을까요?

답변내용

안녕하세요, 어머님. 20개월 자녀의 식습관에 대해서 문의를 남겨주셨네요. 여러 가지 음식을 준비하느라 어머님께서 고생이 많으시죠? 아이가 잘 먹어주면 참 좋을텐데, 그렇지 않아서 힘들기도 하고 걱정도 되실 듯합니다.

균형 잡힌 식사가 중요하기는 하지만, 아이의 신체발달이 정상이라고 하니 크게 걱정은 안 하셔도 될 것 같습니다. 감각적으로 좀 예민한 성향이 있는 아이들은 식재료(음식) 적응에도 시간이 오래 걸리기도 합니다. 또한 아이들은 어른보다 쓴 맛이나 단 맛 등 맛을 느끼는 감각세포가 더 활성화되어 있기 때문에 특정 맛을 더 강하게 느껴서 거부할 수도 있습니다. 그렇다고 원하는 것만 주기에, 글로 남겨주시는 것처럼 걱정이 되기 때문에 마음이 편하지 않죠. 또 자율성이 발달하기 시작하는 시기이기 때문에 자신이 원하는 대로 하려고 할 것이고, 밥 먹을 때 부모와 더욱 힘겨루기를 할 수 있습니다.

지금은 생활 전반에서 이것저것 탐색하면서, 나는 무엇이 좋고, 싫고, 어렵고, 힘든지 등을 알아가는 시기라고 생각하시면 좋겠습니다. 그러니 식사 시간에 뭔가 새로운 음식을 시도해보는 것 자체만으로도, 아이는 새로운 도전을 해보는 것이죠. 부모님은 이를 칭찬해주시기 바랍니다. 새로운 음식을 시도한다는 것은, 눈으로 색깔이나 모양 보기, 코로 냄새 맡아보기, 입에 넣어서 맛보기 등을 의미합니다. 이와 같은 감각적인 탐색이 충분히 되어야 하고, 이 과정에서 부모님께서 끝까지 삼키고 먹는 것을 강조하는 것이 아니라, "시도 행동 했는데 (결과 반응) 했구나. 우리 00이는 (음식)이를 (결과)해요."와 같은 반응을 해주셔야 합니다. 그래야 아이에게 자신에 대한 이해가 생기기 시작하고, 동시에 부모-자녀 관계도 돈독해진답니다. 물론 이럴 때 음식을 집어던지거나, 음식으로 장난치는 행동을 단호하게 제한하셔야 하겠죠. 그리고 부모님께서 자녀에게 여러 가지 음식(아이가 먹는 않는 음식 포함)을 맛있게 잘 먹는 모습을 보여주시고요. 이런 모습을 자연스럽게 보다가 언젠가 때가 되면 아이가 스스로 먹어보려고(탐색해보려고) 시도할 수 있습니다.

부모-자녀 간 돈독한 관계, 자녀의 자율성(탐색과 선택 존중), 이 두 가지를 가장 중요하게 생각하시면서 자녀와 시간을 보내시면 됩니다. 식재료를 다양하게 활용하여 음식을 만드는 방법 등도 도움이 될 수 있으니, 관련된 정보를 찾아서 활용해 보시는 것도 좋겠습니다. 자녀의 건강한 성장을 기원하겠습니다.



식습관

식사 예절과 편식 장난

상담 의뢰자: 21개월 남아, 모



상담내용

21개월 남아입니다. 이유식 때부터 밥은 한자리에서 먹는 거라고 가르치며 먹었습니다. 문제는 아이가 의사표현을 좀 하다 보니(돌전부터 베이비시안을 가르침) 밥을 먹다가 대변을 누고 싶다고 의자에서 내려 달라 해서 내려준 것을 시작으로, 이제 유아식탁 의자에서 먹지 않고 돌아다니며 먹습니다. 저희는 식탁에서 먹고 아이는 유아식탁에서 먹는데(돌아다니며) 부모님이 먹는 모습을 못 보니 식사 교육이 안되는 것 같습니다. 차라리 상을 펴고 함께 먹는게 좋을까요? 야채와 과일은 좋아하나 고기는 전부 잘 안 먹습니다. 그 맛과 식감을 싫어하는 듯합니다. 촉감이 예민한 아이라 다져서 줘보기도 하고 다른 반찬과 함께 몰래 김에 싸 주기도 했는데 귀신같이 알고 뱉습니다. 다행히 계란과 생선은 가끔 먹습니다. 그리고 국에 밥을 말아서 먹이려고 하면 손가락으로 밥을 떠서 바닥에 다 버리고 컵에 물을 따라줘도 거실 바닥에 버립니다. 안된다고 얘기해도 계속하여 종종 식사를 중단합니다. 대부분 이런 경우 배가 덜고픈 상황에 그랬으며 다음번 식사 때는 어서 달라고 합니다. 또한 손가락질을 아직 잘 못하고 국에 말은 밥을 자꾸 떨어뜨리는 편이라 제가 주기도 하고 본인이 먹기도 하지만 촉감이 예민해 손가락 쓰기를 좋아하지 않고 주로 손으로 먹습니다. 밥을 버리는 이유는 뭘까요? 지금 반항기일까요? 어떻게 훈육해야 할까요?

답변내용

아이의 식습관 문제로 어려움을 겪고 계시군요. 아이를 키우는 과정에서 여러 가지 어려움을 겪지만 특히 식습관과 관련된 문제는 아이의 건강과 부모의 훈육이라는 부분이 충돌하기 때문에 부모로서 더욱 다루기 어려운 문제일 수 있습니다. 21개월 아이면 전반적인 발달이 급속도로 성장하면서 자기 욕구도 증가하고, 운동능력의 발달로 행동반경도 넓어집니다. 이러한 자기 욕구를 서서히 조절하면서 자기통제감을 발달시켜 나갈 수 있도록 하는 것이 이 시기 아이들에게 중요한 발달과업입니다. 발달연령을 고려할 때, 21개월 아이에게 5~10분 앉아서 식사하는 것은 어려운 일일 수 있습니다. 아이 개인마다 기질과 감각통합능력의 발달에 차이가 있으므로 서서히 자기통제감이 발달해 갈 수 있도록 하면서 식습관 형성이 잘 되어갈 수 있도록 시도하는 게 필요합니다. 기록해 주신 내용을 보면, 구강의 감각에 예민한 측면이 있어 보입니다. 이런 측면의 어려움을 가진 아동이다 보니, 식사하는 과정에서 엄마는 몰래 다른 반찬을 숨겨서 먹이려고 시도하게 되고 이렇게 억지로 먹이려는 과정에서 아이와 엄마는 힘겨루기를 하게 되는 상황에 놓이게 됩니다. 다시 말해 아이의 건강을 걱정하는 엄마가 사랑하는 마음으로 억지로라도 먹이려는 행동이 아이에게는 엄마의 사랑으로 인식되는 것이 아니라 '엄마는 내가 싫어하는 것을 억지로 먹이려고 하는 부정적인 엄마'로 인식하게 되고 아이는 엄마의 사랑을 확인하기 위해 더욱 밥을 안먹는 것과 같이 부정적인 행동을 지속하게 될 수 있습니다. 밥을 억지로 먹이려고 했을 때는 위에 설명 드린 바와 같이 부모-자녀관계에도 부정적인 영향을 미치게 됩니다. 다음과 같이 아이의 식습관 문제를 다루어 보시기 바랍니다.

1. 아이의 발달연령을 고려하여 식습관을 만들어 가는 것에 대해 조금해 하지 마시고 서서히 시도해 나가시기 바랍니다. 아이가 거부하는 음식에 대해 먹이려고 하기 보다는 힘겨루기를 피하면서 즐거운 식사 시간이 될 수 있도록 분위기를 조성해 보시기 바랍니다. "많이 먹어야 한다", "돌아다니지 말고 먹어라" 등과 같이 식사에 대해 걱정을 표현하거나 잔소리를 하지 않는 게 중요합니다.
2. 엄마와 유대관계를 쌓고, 같이 운동을 하면서 활동량을 늘려 보시고, 간식을 줄이면서 아이가 밥을 자연스럽게 찾을 수 있도록 해보시기 바랍니다.
3. 식사 시작 시간을 미리 알려주어 아이가 이전에 하고 있던 활동을 마무리 짓고 식사에 참여할 수 있도록 해 보시기 바랍니다. '00시 00분부터 00분 까지가 우리 식사 시간이야.' 숫자로 알려주거나 시계를 가리키면서 알려주셔도 좋습니다.
4. 음식을 버리는 행동에 대해서는 놀이로서 하는 행동이거나 힘겨루기에서 보여지는 행동일 수 있으니, 위에 제안 드린 내용들을 시도해 보면서 버리는 행동에 대해서는 안된다고 알려주시며 서서히 식습관 형성을 시도해 보시기 바랍니다.

감각이 예민한 아이라면 어머니가 아이의 기질을 다루어가는 게 쉽지 않을 수 있습니다. 어머니만의 노력으로 변화가 어려울 수 있으므로 가까운 아동상담전문기관에서 아이에게 맞는 양육방법에 대해 상담을 받아보시기 바랍니다.



소유욕

자꾸 남의 물건에 손을 대요.

상담 의뢰자: 6세 남아, 모



상담내용

아이는 6세 10월생이고 삼형제 중 늦둥이 막내아들입니다. 그 전에는 한 번도 이런 적이 없었는데 7월 들어 어린이집에서부터 일이 시작됐습니다. 어린이집에서 친구 가방에 들어있던 미니카 같은 작은 자동차를 가방에 넣어왔는데 친구 이름을 대면서 '그 친구꺼 자동차 어디 있어?' 자기가방 가리키며 '여기 있어?' 라고 해서 알았습니다. 이전에 고등학생 친형 이어폰을 몰래 갖고 와 숨겨놓곤 했었어. 친구에게 다시 돌려주라고 보냈는데 다시 집에 가져와서 선생님께 말씀드리고 사과하고 돌려주고 훈육 받고 했어요. 그런데 다다음주 후쯤 또 친구가방에서 색종이로 접은걸 꺼내서 자기 가방에 넣는걸 선생님이 두 번 보셔서 훈육하셨습니다. 저도 남의 물건에 손대면 안되는 거라고 계속 얘기 하는 중이고요.

오늘 있었던 일입니다. 오랜만에 얼굴 보는 친구들과 친구네 집에서 놀고 왔어요. 그런데 집에 가는 길에 눈치 보면서 가방을 몰래 확인하는 부자연스러운 행동을 하더라고요. '너 가방에 뭐 있어?' 물어보니 아무것도 아니라고 가방을 옆구리에 꼭 끼고 있더라고요. 그 가방은 외출 시 항상 장난감 넣어 들고 다니는 가방인데 오늘도 친구 집 가는데 장난감 잔뜩 넣어 갖고 나왔어요. '그거 왜 들고가냐, 가져가면 친구들하고 같이 놀아야한다' 하니 안가져 간다 했는데 늦어서 그냥 들고 가져가서는 꺼내 놀지 마라 했었죠. 놀다보니 자연스레 가방에서 꺼내 같이 놀길래 그런가 보다 했는데 조그마한 장난감 6개를 가져왔어요. 잠깐 잠든 사이 몰래 꺼냈고, 남편은 내일 갖다 주라고 말하고, 저는 그냥 넘어가냐고 말했어요. 이번만 넘어가자 했는데 애가 계속 제 가방을 찾고 있는걸 보고 남편이 장난감을 보여주며 왜 그랬냐고 물으니 도망가고, 물건 던지고, 결국 울고 짜증내면서 갖고 싶었다고 하더라고요. 다음에 또 그러면 엄청 혼난다고 넘어갔어요.

5세 때까지는 소유욕이 엄청 강해서 자기꺼는 절대 안빌려주고 먹을 것도 나눠 먹기 힘든 아이였어요. 본인은 얻어먹고 빌려 받아도 절대 주는 걸 못했었는데 6세 때 많이 좋아져서 다행이다 했는데 뭐가 문제일까요? 한번은, 어린이집에서 만들기 재료로 재활용을 가져오라 했는데 안가져간다고 해서 5세 때 몰래 가방에 넣어 보냈는데 다시 집으로 가져온 적이 있어요. 그리고 6세인 지금도 친구들과 같이 사용할 것을 가져오라고 하면 안가져 간다고 해요.

남편의 태도를 설명하면, 만약 지금 씻어야 하는 상황에서 제가 아이에게 씻자고 할 때 아이가 '그럼 내일 똑같은거(갖고 싶은 물건) 사줘.'라고 하는 경우가 있습니다. 그 때 남편은 저에게 '생일 때 말 잘 들으면 사준다고 해' 라고 해서 제가 아이에게 그렇게 말했는데 내일 사달라고 아이가 계속 얘기해서 안된다고 하면서 그냥 자도록 뒀어요. 그랬더니 남편은 저보고 아이를 달래지 못한다고 뭐라하네요. 이게 맞는건가요? 아이를 달래서 씻겨야 했는지 전문가님의 절실한 도움을 받고 싶어서 긴 상담 글 남깁니다. 두서없는 긴 글 남겨드려 죄송스럽지만 도와주세요. 감사합니다.

답변내용

안녕하세요, 어머니. 최근 한 달 사이 6세 자녀의 물건을 훔치는 행동에 대해서 걱정 글을 남겨주셨네요. 또 아버님과 어머니의 훈육방식 차이로 인한 갈등도 어떻게 해결해야 하는지를 문의해 주셨습니다.

6세면 보편적으로는 인지(지능)발달이 정상일 경우 사회적인 규칙(약속)을 이해할 수 있고, 타인의 물건과 나의 물건을 구분하는 것이 가능한 시기입니다. 정확한 원인은 아이를 좀 더 관찰하고 양육사를 점검해봐야 알겠지만, 충동조절에 어려움이 있는 기질 특성이 있거나 3~5세 사이에 적절한 훈육의 부재로 인해서 인지발달이 정상이라도 하더라도 타인의 물건을 마음대로 가져오는 경우도 있습니다. 또한 정서적으로 허전함이 지속되는 경우, 물건을 소유하거나 집착하는 경우도 있습니다.

혹시 아이가 가족 구성원 또는 또래들과 놀이를 원활하게 하는지요? 6살 남자아이니까 블록 등으로 뭔가를 함께 만들거나, 격렬한 신체 놀이를 같이 하는 등의 주고받는 놀이가 원활하게 이루어져야 합니다. 그런데 이러한 사회적 교류가 어떤 원인으로 인해서 충분하게 되지 않을 경우, 종종 이렇게 물건을 가져오기도 합니다.

아이가 갖고 싶어 하는 마음은 얼마든지 수용해주셔도 됩니다. 크게 혼내기보다는 무엇이 그렇게 마음에 들었는지, 그걸로 친구들은 무엇을 하고 놀았는지, 너는 어쩌다가 못 갖고 놀았는지 등을 충분히 이야기 나누셔야 합니다. 다그치지 않고 이렇게 이야기를 나누어야 부모님도 자녀의 상황을 좀 더 구체적으로 알 수 있고, 아이도 흥분하지 않고 부모의 다음 이야기를 들을 준비를 할 수 있습니다. 그런 다음에 돌려주는 방법을 같이 이야기 나누어서 가능하다면 아이가 해결할 수 있도록(책임감 기르기) 연습을 시켜야 합니다.

갖고 싶다고 똑같은 것을 사주는 것은 아이의 현재 행동 문제 감소에 도움이 되지 않습니다. 왜냐하면 혹시 아이가 좀 성급하고 충동적인 기질일 경우라면, 되는 것과 안 되는 것을 배우고 적절히 자신의 욕구와 행동을 조절(통제)하는 것을 한창 연습해야 하는 시기이기 때문입니다. 또 다른 이유로는, 아이는 누군가와 정서적 교류를 하는 것이 중요한데 물질적인 것만 제공해준다면 근본적인 문제해결이 되지 않을 수도 있습니다. 그러니 앞서 말씀드린 방식으로 대화를 많이 나눠보고, 조금 기다려서 원하는 것을 얻을 수 있는 연습(만족지연능력 키우기)을 해보시면 좋겠습니다. 마냥 기다리는 것은 안 되고, 1~2주 정도 내에 어떤 일(양치, 집안 일 등)을 지속적으로 했을 때 스티커 등을 받아서 모으면 원하는 것을 얻을 수 있는 경험을 하게 하는 것도 좋습니다. 이때는 짧은 기간에 확실한 보상을 받을 수 있는 구체적인 행동을 알려주셔야 동기가 명확해집니다. 연습하는 과정 중에 아이는 여러 가지 불편한 감정을 떼쓰기 등으로 표현할 수도 있습니다. 그럴 때 마음을 계속 읽어주셔서 아이가 행동과 감정을 조절할 수 있도록 도와주셔야 합니다.

전반적으로 자기조절능력을 키울 수 있는 연습을 다양하게 하는 것이 필요하겠습니다. 그런데 어머니 혼자서 연습을 시키는 것이 어려우시다면, 전문가와 협력하는 것도 도움이 됩니다. 원인을 보다 정확하게 파악하기 위해서 종합심리검사(인지, 정서, 기질 등)도 고려해보시고요, 짧은 글이지만 도움이 되셨으면 좋겠습니다.



소유욕

소유욕과 고집이 강해진 아이 어떻게 해야 할까요?

상담 의뢰자: 5세 여아, 모



상담내용

안녕하세요, 5살 딸, 2살 남아를 육아하고 있는 엄마입니다. 제가 이렇게 상담 글을 쓰게 된 건 첫째 딸 때문인데요, 소유욕이 그렇게 강하지 않던 아이였는데 동생이 태어나면서부터 점점 더 소유욕이 심해지고 있어요. 우선 동생 태어나기 전에 있던 장난감은 무조건 자기꺼고 동생이 만지지도 못하게 해요. 그런데 어쨌든 첫째였으니 저도 어느 정도는 이해하고 둘째가 첫째 장난감을 최대한 못 만지게 해요. 최근에는 친구가 놀러왔는데 원래는 친구가 놀러오면 첫째 장난감을 가지고 잘 놀았었거든요. 그런데 갑자기 장난감 방에 아예 못 들어가게 하더라고요. 그래서 제가 "00이가 친구 집에 갔는데 못 들어가게 하면 좋겠어?"라고 물었더니 그냥 무조건 싫다해요. 장난감뿐만 아니라 놀이터를 가도 마음에 드는 놀이기구가 있으면 다른 친구가 탈까봐 비켜주지를 않아요. 그리고 이걸 아이의 고집에 관한 내용인데요, 올해 들어서 바지를 입고 목욕을 해요. 왜 그러냐고 물어보면 별말은 안하는데 그냥 꼭 입어야겠다고. 혹시 불미스러운 일이 있었을까 걱정했는데 아이의 행동에 별다른 문제가 없어서 그냥 넘어갔어요. 그리고 한 달 전인가 맨발로 신발을 신다가 물집이 잡혔는데 그 뒤로는 양말을 꼭 신어요. 지난주에는 책을 읽다가 손을 살짝 베었는데 그 뒤로 4일간은 손을 쥐고 퍼지를 않더라고요. 결국에는 아이 아빠가 다그쳐서 손을 펴도록 했어요. 아이 행동에 대한 훈육 및 대처방법이 궁금해요. 이해해줘야 하는지, 다그쳐야 하는지..

답변내용

안녕하세요, 두 아이의 어머니이시고 고민은 첫째인 5세 여아에게 있으시네요. 아이가 동생이 태어나고 나서부터 소유욕이 심해지고 있군요. 몇 가지 특징을 정리해보니,

1. 동생 태어나기 전의 장난감은 무조건 자기 것이고 동생이 만지지도 못하게 함 **대처** 둘째가 첫째 장난감을 최대한 못 만지게 함
2. 친구가 놀러왔는데 최근 갑자기 장난감 방에 아예 못 들어가게 함 **대처** 친구 집에 갔는데 못 들어가게 하면 좋겠냐고 물음 → 그냥 무조건 싫다함
3. 놀이터에서 맘에 드는 놀이기구가 있으면 다른 친구가 탈까봐 비켜주지 않음
4. 올해 들어 바지를 입고 목욕을 함 **대처** 왜 그러는지 물어봄 → 그냥 꼭 입어야겠다고 함
+ 맨발로 신발 신다가 물집이 잡힌 후로 양말을 꼭 신음 + 책을 읽다가 손을 살짝 베 후로 4일간 손을 쥐고 퍼지 않음
대처 아빠가 다그쳐서 손을 펴게 함

아이 행동에 대한 훈육 및 대처방법. 이해해줘야 하는지, 다그쳐야하는지...

우선 아이의 문제행동으로 어머니께서 호소하신 내용에 대해 답변을 드리자면, 1번은 잘 하셨습니다. 앞으로도 첫째와 둘째의 장난감은 분리해주는 것이 좋고 대신 추후에는 (둘째아이가 크면서) 함께 사용할 수 있는 것은 특정한 바구니 같은 것을 정해서 함께 사용하는 것으로 아이에게 설명을 해주시면서 각자의 것과 함께 하는 것이 있음을 알려주시면 됩니다. 2, 3, 4번은 공통적으로 말씀드릴 수 있을 것 같아요. 모두 아이가 나름대로 자신의 욕구를 표현하고 있는 것인데, 이러한 욕구표현이 다른 사람에게 직접적인 해가 가지 않는다면 허용할 수 있습니다. 다만, 어머니의 방식대로 아이가 다른 사람의 입장을 생각할 수 있도록 하는 질문을 던져주는 것은 잘 하신 것이고, 어느 정도의 규칙을 만드셔서 이렇게 혼자만 사용할 거라면 친구를 불러서 함께 노는 것이 아니냐 혼자 노는 것과 같다는 것을 다그치듯 하시지 말고 아무렇지 않게 설명하시면서 전달해주세요. 놀이터도 아이 혼자만의 것이 아니라 함께 하는 곳이기 때문에 함께 놀아야 한다는 것도 전달해주시고요. 단, 늘 아이가 혼자만 하고 싶다는 마음을 읽어주시고 나서 설명을 해주시는 것이 좋습니다. 아빠가 다그쳐서 아이가 다친 손을 펼쳤다고 하는데, 그 과정에서 어머니가 아이가 아파하는 것을 읽어주시거나 마음 공감은 해주신 것이겠죠?^^ 늘 아이를 키우면서 어디까지를 훈육으로 해야 할지, 말아야할지를 고민하게 되지요. 기준은 다른 사람에게 해를 입히는가, 아닌가를 두고 훈육의 지침을 세우시면 될 것 같습니다. 공통적으로 들어가야 할 것은 아이의 마음 읽어주기이고요. 마음은 다 수용해주시고, 해야 할 것과 하지 말아야 할 것은 구분하면서 훈육해주시면 되겠습니다.



고집

5세 남아 떼쓰기

상담 의뢰자: 5세 남아, 모



상담내용

안녕하세요. 5세 남아를 둔 엄마입니다. 저는 워킹맘이고, 근무여건상 아이 아빠가 양육을 도와줄 수 있는 상황이 아니라서 대체적으로 저 혼자 도맡아 하고 있고, 어린이집 하원 후 퇴근시간까지 외할머니가 잠시 돌봐주시고 계십니다. 회사일과 집안일, 시간에 늘 쫓기다보니 아이와 놀아줄 시간이 늘 부족하여 주말에 대체적으로 함께 시간을 보내려고 많이 노력 중입니다. 아이는 외동이고, 시기마다 굴곡이 있었지만 대체적으로 순하게 자라온 편이며 말도 빨라 의사소통도 잘 되는 편이었습니다. 일목요연하게 양육기준을 두고 아이를 키우지는 않지만, 아이도 생각이 있고 인격이 있는 존재라 여기고 수용할 수 있는 범위(안전이나 습관이 될 부분 등은 자제함) 내에서 기급적이면 아이의 생각을 묻고 원하는 방향으로 해결해 주려고 노력하였습니다. 나름 무난하게 잘 자라던 아이가 얼마 전 두 돌 무렵 나타난다는 억지와 떼쓰기를 심하게 하는 중입니다. 본인의 어떤 기준과 요구사항을 들어주지 않으면 떼를 쓰거나 빠져서 달래줄 때까지 저를 괴롭히고 심술을 부립니다. 예를 들어, 평일 아침 등원과 출근을 해야 해서 시간이 촉박한 상황에 옷을 갈아입지 않고 잠옷을 입고 장난감을 가지고 놀겠다고 저보고 기다리라고 합니다. 그럼 저는 시간이 많지 않으니 그렇게 할 수는 없고 옷을 먼저 갈아입은 후 남은 시간이 있으면 조금 놀자고 권유를 하는데, 그때부터 고집이 시작되고 타일러도 말을 듣지 않으니 저는 결국 화를 내게 되는 상황이 옵니다. 제가 화를 내면 무섭다고 안아 달라고 늘 말을 하는데, 그렇게 하지 않으면 울고 제가 아무것도 하지 못하게 계속 달라붙습니다. 옷을 입으면 안아 주겠다고 제시를 하면 먼저 안아주기부터 하라고 떼를 씁니다. 그리고 어느 지점에서 자기를 꼭 안아주길 원합니다.(거실은 안되고 방 안에서부터 안아줘야 한다든지, 신발을 신을 때 서거나 앉아서는 안되고 자기를 안아준 채로 신겨달라는 그런 고집) 이도저도 안돼서 결국 회초리를 드는 경우도 있습니다. 어린이집이나 다른 사람에게는 안 그런 것 같고 유독 저한테만 얼마 전부터 억지를 부리네요. 원래 엄마에 대한 애착이 있는 편이지만 최근에 부쩍 혼나는 상황 외에도 안아 달라는 말을 많이 하고, 함께 놀기를 원하고, TV도 같이 봐주길 바라며 곁에서 떨어지는 걸 싫어하는 느낌입니다. 잠시는 떨어져 있지만 집안일 하는 동안 자꾸 방해할 하고 무섭다는 말도 자주 합니다. 욕실에서 샤워할 때도 등 뒤에 서 있어 달라 하고 귀를 막거나 눈을 가리거나 그런 행동도 합니다. 그래서 온전히 하루, 이틀을 아무것도 하지 않고 아이한테 시간을 쏟아줄까 생각도 들고, 차라리 조금 떨어져 있음 어떨까 싶어 친정에 1-2일 정도 맡길까 생각도 하고 있습니다. 저한테 불만이 많이 쌓인건지, 제 양육태도에 문제가 있는건지, 성장의 과정인지 도무지 알 수가 없어서 상담 요청 드립니다. 감사드립니다.

답변내용

5세 남아를 둔 워킹맘 이시네요. 혼자서 육아를 하고 계셔서 많이 힘드신 상황이고요. 어머니님 해오신 나름의 기준도 필요한 만큼으로 느껴집니다. 제한이 필요한 부분은 있지요. 그런데 얼마 전부터 두 돌 무렵 나타난다는 억지와 떼쓰기가 심해져서 고민이시네요. 그렇다면 왜 5살 이 시기에 그런 모습이 나타나는지 생각해 보는 것이 중요할 것 같습니다. 원래 2-3살에 나타난다는 고집이나 떼쓰기가 그 시기에는 없었고 요즘 나타난 거라면, 요즘 이러한 행동이 나타날 즈음에 아이에게 어떤 상황이 있었는지 살펴볼 필요가 있겠습니다. 엄마와의 시간을 끌고 싶어서 아이가 그런 행동을 하는 것일 수 있고요. 그렇다면 왜 지금일까요? 생각이 드시지요. 엄마의 반응, 상호작용, 함께 하는 것들을 바라면서, 어떤 방법을 우연히 알게 되어 그렇게 행동할 수도 있습니다. 엄마의 화내는 반응이 무섭기는 하지만 그 이후 안아달라고 말을 하고, 이와 관련하여 서로 힘겨루기가 있는 것으로 보여집니다. 즉, 엄마의 조건을 따라야 아이를 안아주시겠다고 하고, 아이는 먼저 안아주기를 원하고요. 중요한 것은 빨리 등원하고, 엄마도 출근하는 것이지만 누가 먼저는 중요하지 않은 것을 어머니도 아실 것으로 생각합니다. 아이가 먼저 요구하지 않아도 '오늘은 엄마가 먼저 꼭 안아주고 싶다.'라고 하면서 아이가 늘 원했던 자리에서 먼저 안아줘 보시고 아이의 반응을 좀 더 살펴보면 좋을 것 같습니다. 더구나 유독 엄마한테만 아이가 그런거라면 아이가 건강할 것으로 느껴집니다. 엄마를 원하고, 원하는 엄마에게 직접적으로 표현하고 있으니까요. 기억하실 부분은, 엄마가 먼저 '아이가 그동안 요구했던 것을 해본다'입니다. 아이를 위해 온전히 하루, 이틀을 아무것도 하지 않고 아이한테 시간을 쏟아줄까 생각도 드신다고 하셨는데, 물론 좋은 방법이지만 늘 일관되게 그렇게 해주기란 일하는 엄마로서는 불가능합니다. 저 또한 일하는 엄마이고, 이런 부분을 상담해주는 역할을 하지만, 이상적인 것 그대로 해주기는 어렵습니다.^^ 일관성은 아이를 불안하지 않게 하기 때문에, 늘 지킬 수 있는 매일의 10분을 정해두고 그 10분만큼은 늘 아이에게 온전히 집중해서 놀아주고 상호작용해주는 것을 권해드립니다. 10분보다 더 해주실 수 있다면 더 해주시면 좋습니다. 하지만 항상 같은 시간에(예를 들면 자기 전 10분), 같은 장소에서 일관되게 해주셔야 합니다. 아이와 즐거운 경험이 쌓이면 아이는 더 이상 엄마를 괴롭히고 힘들게 해서 엄마의 관심을 끌려고 하지 않게 됩니다. 잠시 고민하셨던 조금 떨어져 있는 방법은 제 개인적으로는 권하고 싶지 않습니다. 일시적으로 어머니가 원하는 결과가 나올 수는 있지만 이후 더 힘들어질 수 있습니다. 어머니께서 고민하신 어머니께 아이가 불만이 많이 쌓인건지, 양육태도에 문제가 있는 건지에 대한 부분에 대해서는 아이는 건강하게 요구하고 있고, 엄마가 좋으며, 엄마가 좋아서 함께 하고 싶어서 그렇다고 말씀드립니다.



고집

고집이 센 아이

상담 의뢰자: 27개월 남아, 모



상담내용

요즘 들어 부쩍 자주 울고 고집부리며 우는 만 27개월 아들 때문에 고민입니다. 오늘도 울기만 하고 이것도 싫다, 저것도 싫다 하다 결국 낮에 한 시간을 넘게 울면서 잠이 들었고, 저녁에도 아빠와 씨름하며 한 시간을 넘게 울다 지친 아들을 보면 한숨이 나옵니다. 단호하게 이야기도 해보고 타일러도 봤습니다. 화가 나거나 마음에 들지 않는 상황이 오면 물건을 던지거나 엄마, 아빠를 때리고, 꼬집고, 머리를 잡아당기는데 그때마다 전 단호하게 손을 잡고 '안돼! 엄마 꼬집으면 빼 안돼요.'라고 합니다. 그럼 그때부터 울기 시작하면서 고집 아닌 고집을 부리고 한참을 울며 대화거부를 하는데 이것도 싫고 저것도 싫다하여 결국 제가 중간에 화가 나서 아이에게 큰소리를 지르거나 잡고 있던 팔을 세게 잡거나 억지로 일으켜 세우게 됩니다. 제 화가 참아지지 않으니 '내가 문제가 있는건가?' 하는 생각도 들고, 자꾸 반복되다보니 남편과도 큰소리가 나게 되네요. 웬만해서는 남편과 아이의 일에는 끼지 않고 모르는 척, 못 본 척 하는데 남편이 아이를 헐박하거나 겁박을 주면 그때부터는 제가 개입을 해서 결국 아이의 편에서 서게 됩니다. 아무리 육아참고서와 영상들을 봐도 내 아이에게 적용하기는 힘드네요. 전문가대로 하게 되면 내 인내심이 바닥을 쳐서 아이에게 화내고 압력을 주고 결국 전 자괴감을 느끼고 남편과의 관계도 어색해지고요. '엄마, 아빠 마음이 너무 속상해.'라고 아이에게 이야기해도 들은 척 만 척 사과도 하지 않고 엄마, 아빠를 내쫓고 울고 불고 악순환이 반복되니 저도 지치게 되고 결국 그제 아이에게 화로 돌아가게 되네요. 이리다 보니 둘째는 생각도 못하고 아이에게 질질 끌려다니며 고민만 하게 됩니다. 말을 잘 못하긴 하지만 자기주장이 뚜렷한 아이라 표현을 하는데 울기 시작하면 무조건 아니라고만 하고 너무 답답하네요. 사실 이리다 보니 아이를 보는게 너무 싫어요. 어린이집에서 최대한 늦게 데리고 오고 신랑이 안들어오는 날이면 아이에게 계속 화만 내는 내 모습이 괴물 같아 보입니다. 아이가 이렇게 고집 부리고 떼쓸 때 어떻게 훈육 대처를 해야 하는 걸까요?

답변내용

네, 질문 잘 보았습니다. 27개월 된 아들이 고집을 많이 피워 걱정이 되시는 듯합니다. 어머니가 아이와 실랑이를 하다 지쳐 아이를 보는 게 싫다고 하시면 마음이 아프네요. 그러면 안 된다는 것을 아시기 때문에 아이에게 화내고 있는 자신의 모습을 괴물 같아 보인다고 표현하신 듯해요. 그만큼 엄마로서 잘 하지 못한다는 생각이 많으신 듯하고 그로 인해 아이가 더 부담스럽게 느껴지는 것은 아닐까 생각이 듭니다. 27개월 정도면 한참 놀이에 흥미를 느끼며 다양한 놀이를 통해 자극을 받고 또래들에게도 관심을 보이는 시기입니다. 이 시기에 대표적인 욕구는 놀이욕구와 애정욕구로 부모, 특히 엄마에게 사랑받고 싶은 마음이 가득 할 때이기도 합니다. 즉, 엄마가 자신의 마음을 알아주고 자신이 사랑받고 싶은 마음과 다양한 놀이를 하고 싶은 마음을 부모가 충족시켜 주시기를 바라는 것이지요. 그런데 말씀하신 내용으로 보아 그 부분이 많이 부족하지 않았나 생각이 듭니다. 또한, "엄마, 아빠 마음이 너무 속상해."라고 이야기해도 들은 척 만 척 사과도 하지 않고"라고 말씀하신 부분은 27개월의 아이가 아니라 5세 이상의 아이를 대상으로 하신 듯 느껴질 만큼 아이의 발달에서는 무리가 되는 것을 기대하시는 것으로 보입니다. 부모님의 감정을 이야기 해주시는 것은 정서인식능력을 기를 수 있어 좋지만, 사과를 바라시는 것은 너무 높은 기대일 것입니다. 대신 "엄마, 아빠가 많이 속상하니까 '죄송해요.'라고 말해줘"라고 아이가 할 말을 모델링해 보여주시는 수 있습니다. 이 때 아이가 조금이라도 하려는 모습을 보인다면 "그래, 잘했어"라고 답해주셔야 하고, 전혀 반응을 하지 않더라도 억지로 따라하도록 요구하시거나 강압적인 모습을 보이시면 안 되겠지요. 부모는 권위적인 독재자가 되어서는 안 되지만 부모의 권위는 있어야 합니다. 부모의 권위는 아이의 욕구(애정욕구, 놀이욕구)는 충족시켜 주도록 노력하되, 되는 것과 안 되는 것은 일관성 있는 양육방법으로 아이가 안정감을 갖고 부모를 따를 수 있도록 하는 것입니다. 아이들은 부모의 언어적, 비언어적 피드백을 받으며 부모, 특히 엄마의 눈동자에 비친 자신의 모습을 보며 자신을 인식하고, 인식한 대로 행동할 수 있습니다. 그런데 애정욕구와 놀이욕구가 충족되지 않은 상태에서 과한 통제가 주어진다면 아이는 부모의 말을 잘 듣지 않으며 분노를 표출하는 모습을 보이게 될 것입니다. 그러니까 먼저는 아이의 발달을 이해하시고

일상생활에서 아이의 마음을 충분히 읽어주시며 안되는 상황일 때는 왜 안되는지를 말해주시고 그럼 다른 것으로 무엇을 해야 하는지 대안을 제시해 주시되 아이가 선택할 수 있도록 하시는 것이 좋습니다. 평소상에는 마음읽기와 선택권 주기만으로도 아이의 고집을 줄일 수 있을 것입니다. 또한, 일관성 있는 양육태도가 필요합니다. 아이가 고집을 부린다고 안 된다고 하던 것이 된다면 아이는 고집을 피우면 언젠가는 자신의 목적을 달성할 수 있다고 느끼기 때문에 고집의 강도는 점차 더 강해질 것입니다. 안 되는 것은 아이가 아무리 떼를 쓰고 고집을 피워도 안 된다는 것을 알게 해주시는 것이 좋습니다. 이 때 위에서 말씀드린 마음읽기, 제한설정(안 되는 이유 이야기하기), 대안제시, 선택권 주기의 순서로 상호작용 하시고 울음이 멈출 때까지 기다리시겠다는 이야기를 하신 후 아이의 눈에 보이는 곳에서 일하시며 기다리시는 것이 좋습니다. 외부 사람들이 많은 공간이라면 화장실 등 조용한 곳으로 데리고 가서 말씀해 주시는 것이 좋겠지요. 엄마의 뜻을 조금이라도 따라주었을 때 크게 칭찬하시는 모습을 보이며 격려해주는 것이 필요하겠지요. 만약 물건을 던지는 행동을 했다면 평소 일상생활 중 던지는 놀이를 많이 하도록 기회를 주시는 것이 좋습니다. 다만, 화가 나서 던지는 것이라면 안 되는 것임을 이야기 해주시고 아이가 던진 것을 주워 올 수 있도록 지시하고 기다려주시는 것이 좋겠습니다. 아이의 양육이 결코 쉽지는 않습니다. 특히 이 시기에는 자신이 주도적으로 부모 위에서 조정하고 싶어 하는 시기이기도 하니, 평소에는 아이의 마음을 읽어주시고 긍정적 피드백을 70% 이상 해주시고, 갈등상황에서는 위의 상호작용 순서로 말씀하시되 일관성 있는 양육태도가 필요합니다. 27개월은 훈육이라기보다는 낮은 음성으로 단호하게 100번쯤 말씀하신다고 생각하고 반복해 주시면 좋을 것입니다.^^



3세 아이 밤새 손을 빨아요

상담 의뢰자: 31개월 유아, 모



상담내용

안녕하세요. 현재 31개월 3세입니다. 쪽쪽이를 겨우 힘들게 떼었더니(그 전부터 노력하다가 올해 7월 즈음 완전히 끊었어요) 손을 심하게 빨아요. 낮에는 어느 정도 케어가 됩니다. 「손 빠는 문어」 책도 읽어주고 ‘손을 계속 빨면 앞니가 커져서 토끼로 변한다’라고도 해보며 다양한 이야기로 손을 빨면 안된다는 경각심을 일깨워주었어요. 아이도 손을 빨면 안된다는 것을 알고 있고 친구가 손을 빨고 있으면 ‘손 빨면 안돼요~’ 라고 친구에게 이야기도 하고 저에게도 친구가 손을 빨고 있다고 알려주며 손은 빨면 안된다고 말해서 폭풍 칭찬도 해줬습니다. 손을 빨고 있으면 손으로 하는 뭔가를 같이 한다거나 더욱 흥미 있는 쪽으로 관심을 두게 하고 손 빠는 행위 자체를 잊도록 도와주고 있습니다. 제가 걱정되는건 밤에 잘 때는 케어가 안됩니다. 일단 잠이 들 때는 손을 빼는데, 못빨게 하면 숨도 못쉬고 껌딱딱 넘어가도록 울어서 잠이 들면 제가 손을 빼줍니다. 잠이 든 후 새벽 쪽 쪽쪽 소리가 나서 보면 다시 손을 힘차게 빨고 있어서 매일 밤 손을 빼줍니다. 수면 상태에서 장난감, 인형, 이불, 수건 등 손에 끼워주면 다 집어던지고 손을 빨아요. 보통은 제가 깊이 잠이 드는데 아이가 자는 내내 손을 빨았는지, 온 얼굴이 침 자국이고 손은 목욕탕을 갔다 온 것 마냥 퉁퉁 붙어있었네요. 잘 때는 어떻게 해야 하는지 도와주세요. 현재 워니, 앞니 끝부분이 W 이런 라인으로 살짝 나와 있어요. 3세라 평생 습관이 되어 버릴까 두렵습니다.

답변내용

아이가 밤새 손을 빨아서 아침이면 퉁퉁 붙어있는 모습을 보면 너무 마음이 아플 것 같아요. 치아 이상도 걱정되시고요. 그리고 “평생 습관이 되면 어쩌지?”라는 두려운 마음이 드실 수 있어요. 그런데 아이들에게 손가락 빨기는 엄마 뱃속에서부터 나타나는 자연스러운 행동이에요. 취학 전 아동의 약 30~45%가 손가락 빨기 행동을 보일 정도로 자연스러운 발달의 한 과정입니다. 그래서 만 5세까지는 손가락 빨기가 문제가 안된다고 전문가들은 말합니다. 아기들에게 빠는 행동은 생존적으로 유전자에 새겨진 본능이기도 하고 그 행위를 통해 스스로에게 즐거움을 주고 편안한 느낌을 경험하게 합니다. 긴장되거나 두려울 때, 배가 고티울 때, 무료할 때, 그리고 잠이 올 때도 빠는 행동이 나타납니다. 즉, 자신 스스로를 위안하는 행동입니다. 점차 성장해가며 안정감과 쾌감을 주는 대체물을 찾아가고 점차 빠는 행동이 줄어들게 됩니다. 물론 영구치가 나는 여섯 살 전후에도 손가락 빨기가 지속된다면 부정교합의 치아 이상이나 손가락의 이상 등의 문제가 될 수 있습니다. 대부분의 아이들은 이 무렵 스스로 빨기를 그만두는 편입니다. 그러나 많은 연구에 의하면 너무 어린 연령에 못 빨게 강요하거나 야단을 맞거나 지적을 받는 등 스트레스를 줄 경우 더 오래 손가락을 빨게 된다고 해요.

우선 어머니가 하시는 방법처럼, 낮 시간에 아이가 입에 손을 넣으려 하거나 놓고 있을 때 다른 관심으로 전환하거나 다른 자극으로 개입을 하셔서 아이의 손가락 빠는 행동을 멈추는 것은 좋은 방법 중의 하나입니다. 촉감이 좋은 큰 인형을 선물해서 잠자기 전에 안고 자도록 하는 것도 한 방법입니다. 아이가 손가락을 빨 때, 언어적, 비언어적으로 눈치를 주거나 비난하는 것은 좋은 방법이 아닙니다. 아이는 현재 충분히 손가락을 빨면 왜 안되는지 인지적으로 이해하고 있는 듯합니다. 단지 자기도 모르게 빨게 되는 거죠. 공갈젖꼭지를 떼는 것도 이제 2개월 정도인 듯 합니다. 아이가 갑자기 손가락 빨기를 멈추는 것은 힘들 수 있어요. 그래도 낮 시간에 아이의 의식적 노력과 어머니의 관심 어린 개입으로 아이도 애쓰며 조절하고 있는 듯합니다. 그러나 밤에 잠을 잘 때 일어나는 빨기는 무의식적으로 일어나는 상황이라 아이가 조절하기 힘든 듯해요. 전문가들은 만 4세 이전의 아이들이 욕구불만이나 애정결핍 때문에 손가락을 빠는 것은 아니라고 합니다. 오히려 그 행동에 더 많은 관심을 보이거나 아이의 행동을 비난, 화를 낼 때, 손가락 빠는 행동이 더욱 심해진다고 합니다. 그래서 무관심이 더 도움이 된다고도 합니다. 그러니 밤에는 어머니가 알아차리셨을 때 부드럽게 손가락을 빼주세요. 그리고 낮 시간에 격려하고 칭찬해주세요. 현재 사용하시는 방법을 지속적으로 해주시고 심리적 불편감을 줄이며 스스로 천천히 빠는 행동을 줄이도록 격려해주세요.



손 빨기, 애착인형

상담 의뢰자: 30개월 여아, 모



상담내용

30개월 여자 아이인데요. 말도 또래에 비해 아주 잘하고 의사소통 능력도 꽤 잘 되는 편이에요. 발달도 좀 빠른 편인데요, 손을 빠는 습관을 못 고치고 있는데요. 180일 경부터 통잠을 자기 시작했는데 두 번째, 세 번째 손가락을 같이 집어넣고 빨면서 자기 시작해서 지금까지도 손을 빨며 자는데요. 꼭 애착인형이 있어야 손을 빨아요. 토끼(젤리캣) 애착인형 없으면 손을 못 빨고 토끼를 자주 찾고 그래요. 7개월짜리 동생이 태어나고 더 심하게 손을 빠는 것 같아요. 원래는 잘 때만 빨았는데 지금은 수시로 빨아대요. 제가 온전히 첫째만 케어 할 수 없어서 더 그렇게 된거 같기도 하고 어린이집을 못보내서 지금 대기 타고 있는 중이고요. 애아빠가 손톱을 깎아 주다가 피가 좀 났는데 그러고 한 달 정도 손을 안빨더라고요. 그런데 그 때 재우려고 눕히면 1-3시간까지 뒤척이고 잠을 잘 못자던데 그래도 손빠는거 땀줄 알고 엄청 좋았는데 얼마 전 감기 걸려 아프고 나니 또 손을 빨더라고요. 이 애착인형과 손을 떼고 싶은데 어떻게 해야 할까요? 제가 붙어서 계속 놀아줄 수도 없고 어린이집에 가면 손 빨기를 땀 줄 수 있을까요? 좀 더 크면 자연스럽게 안 빨 수 있을까요?

답변내용

두 돌 차이가 나는 동생이 있는 유아의 손 빠는 행동으로 인해 상담을 신청하셨네요. 아이들은 자신이 좋아하는 행동이나 스스로를 위안하는 방법으로 반복된 행동 또는 특정한 사물에 애착을 보이곤 하지요. 현재 애착인형에 대한 관심과 손가락 빨기로 잠을 청하는 행동이 지속되고 있나 봅니다. 부모님이 보시기에 아이의 이러한 행동이 문제로 여겨지고 있는 것으로 보입니다. 하지만, 아이의 입장에서 보면 동생을 본 후 마음속의 허전함을 다른 대상으로 스스로 보상하고 자신을 위로하는 것이기 때문에 이러한 행동이 꼭 나쁘다고는 볼 수가 없습니다. 아직 어린 나이이고 애착에 대한 욕구는 높은 상태이기 때문에 충분히 이와 같은 행동은 자연스럽다고 볼 수 있습니다. 다만 아이가 손가락 빨기나 애착인형에 애정을 보이면서 다른 활동에는 관심을 보이지 않고 짜증이나 떼부리기, 대소변 가리기 등 현재 아동의 발달연령에 맞는 정서적 행동적 발달에 지장이 초래되고 있다면 아동의 문제를 좀 더 주의해서 살펴봐야 할 수 있습니다. 상담에 의뢰해 주신 내용에는 그에 대한 언급이 없으신데 혹여 애착행동 외에 다른 문제가 있는지 살펴보실 것을 권해드립니다. 특별히 다른 문제가 두드러지지 않는다면 본 행동은 자연히 시간이 지나면서 자연스럽게 사라질 것으로 보입니다. 둘째 아이가 아직 걸음마도 떼지 못한 시기이니 두 아이를 어머니가 양육하시기에 힘들 뿐 아니라 한 아이에게 충분한 애정을 기울일 수 있는 상황도 아닐 것으로 판단됩니다. 하지만, 아이들이 자라고 독립된 한 사람으로 성장해 가면서 현재의 어려움을 자연히 줄어들 것입니다. 누구든 성장통을 겪으며 더 단단히 자라듯 지금의 어려움은 시간이 지나며 잘 이겨나가길 바랍니다.



분리불안 상담드려요

상담 의뢰자: 6개월 영아, 모



상담내용

안녕하세요. 6개월 아기를 둔 엄마입니다. 저는 임신 중 이혼으로, 출산 한 달 후부터 아기를 남편 쪽에서 양육 중입니다. 주양육자는 시어머니시고요. 아기가 점점 낮을 가리기 시작해서 1박 2일이던 면접 교섭을 아기의 낮가림이 나아질 때까지 오전 10시 ~ 오후 8시까지로 바꿔서 아기를 만나고 있는데요. 아기가 오면 많이 징징거립니다. 잘 놀고 잘 먹고 하다가 울고 칭얼거리다 잠들고 낮잠을 자다가 깊게 못 자고 앵 하고 울면서 깨더라고요. 그래서 백화점이나 마트 같은 곳에 항상 아기를 데리고 나갑니다. 집이라는 공간이 아니라서 그런지 밖에서는 잘 놀고 우는 것도 덜 하더라고요. 아기가 주양육자인 할머니랑 떨어져서 불안해하는 것 같은 느낌을 받았는데, 얼마 전 아기를 보고나서 남편 쪽에서 연락이 왔네요. 아기가 저를 만나고 집에 가면 잠을 자다가도 깨서 울고 많이 칭얼거리다고 합니다. 아무래도 주양육자와 떨어져 불안함이 생겨서 그런 것 같은데 제 욕심으로 아기를 힘들게 하는 것은 아닌가 하는 생각이 드네요. 그렇다고 아기를 안보고 살 수는 없습니다. 낮가림이나 분리불안이 조금 나아지려면 24개월은 지나야 한다고 하는데 혹시 어떤 방법이 있을까요?

답변내용

출산 후 이혼하시어 주 양육자가 어머니가 아니다 보니, 월령 상 6, 7개월경부터 시작되는 낮가림을 아기가 어머니에게 하는 것으로 보입니다. 이런 점 때문에 어머니가 고민이 많으셨겠습니다. 또, 아기가 어머니와 시간을 보내고 귀가하는 날마다 잠자다 깨서 울고 많이 칭얼거리어서, 어머니가 스스로의 욕심으로 아기를 힘들게 하는 것인지 혼돈되실 수 있습니다.

우선 아기가 힘들어하는 가능한 원인들을 전문적 견지에서 몇 가지를 말씀드리겠습니다.

- 1. 어머니 주양육자가 아님으로 인해 발생하는 낮가림:** 발달심리학적으로나 여러 선행경험들을 근거로 볼 때, 2돌(넓게는 3돌)까지의 아기들은 주양육자와 가장 강력한 애착을 형성해 갑니다. 따라서 이러한 2년 간, 3년 간 동안 어머니가 주양육자가 아니라면, 애석하게도 아이의 낮가림이 당분간 가라앉기가 힘들 수 있습니다. 특히 아기들이 7개월~15개월까지는 월령의 특성상 나오는 낮가림이 가장 심한 기간이기 때문에, 어머니가 향후 몇 개월간은 이런 상황을 직면하실 수도 있습니다.
- 2. 1돌 전 아기들은 낮선 장소에서의 생활을 힘들어 합니다.:** 아기입장에서는 면접장소가 익숙한 생활공간이 아닙니다. 말을 아직 못하는 아기들은 촉각, 청각, 후각, 시각 등에 더욱 민감하기 때문에, 이 장소가 낮선 장소라는 것을 온 몸으로 느끼게 되고, 집에서는 편하게 하던 동작, 섭식, 낮잠 등을 제대로 하지 못하고 불편한 감정을 드러낼 수 있습니다. 평소 같으면 낮잠이 쉽게 들었던 시간에 잠들기가 어렵게 되거나, 잠이 들었더라도 쉽게 깨기도 하지요.
- 3. 아기의 각성이 과도하게 활성화되는 상황들:** 물론, 어머니가 아기의 기분을 환기시켜 주시려고 마트와 백화점을 다니는 노력을 하신 것으로 보입니다. 백화점이나 마트와 같은 아주 크고 시각적/청각적 자극이 과도하게 많은 곳으로 외출을 하면, 순간적으로는 아기가 외부의 다양한 자극을 보고 듣고 접하면서 주의를 전환하니, 잠시 낮설고 불안한 마음을 가라앉힐 수는 있습니다. 하지만, 낮선 장소에서 낮선 엄마와 있을 때, 수많은 외부 자극들이 짧은 시간동안 늘어나면 아기의 각성이 과도하게 활성화됩니다. 낮잠을 못자는 아기를 도우려고 나갔던 외출이지만, 오히려 과도하게 각성되고, 신체적 피로를 급증하는 결과가 생길 수 있습니다. 아기들에게 낮잠이란 신체적 리듬을 유지하기 위한 중요한 휴식시간이기 때문에, 낮잠을 못 자게 되면 체력적으로 힘들어져 그 날 저녁 일과들의 리듬이 연달아 깨지고, 그 날 밤에는 신체적 피로도가 늘어나 불편한 감정 표현이 늘어날 수 있습니다. 즉, 1돌 전의 아기들은 공간과 주 양육자가 변화되고, 늘 다니던 동선과 너무 많은 변화가 일어나면 어쩔 수 없이 스트레스를 느끼고 신체적 리듬이 깨질 수 있습니다.

하지만, 어머니가 주양육자가 아니더라도 정기적으로 만나고, 15개월이 지나는 시기까지 힘든 순간을 잘 버티신다면, 아기는 점차



분리불안

6살 아이가 너무 제 껌딱지예요

상담 의뢰자: 6세 유아, 모



상담내용

낮을 좀 가리지만 익숙한 환경에서는 활발한 아이입니다. 코로나19 상황이 나아지면서 유치원 가는 것을 하루, 이를 힘들어 했지만 잘 다니고 있어요. 그런데 제가 잠깐 쓰레기 버리러 가는데도 5분도 기다리지 못하니 고쳐야겠다 싶어서 잘 다독여서 베란다로 보고 있기로 했는데 제가 엘리베이터를 기다리고 내려가는 사이를 기다리지 못하고 팬티에 쉬를 찢고 스스로 내려와 버렸어요. 그 외에도 즐겁게 다니던 학원도 강의실에 들어가면 갑자기 뛰어나와 엄마가 너무 보고 싶으며 울어요. 집에 가서 '왜 못 기다리니'라고 물으니 도깨비가 무섭다, 엄마가 보고 싶다 등 이런 대답을 하길래 '도깨비는 낮에는 더더욱 없다'라고 해도 통하지 않아요. 원래 제가 쓰레기를 버리러 가거나 학원 수업 시간 정도는 아이가 즐겁게 잘 기다렸는데 코로나로 인해 한 달 쉬어버리니 점점 아이가 저랑 있는 시간이 길어지고 분리불안이 심해진 듯해요. 도대체 왜 이러는건지, 6살인데 아기처럼 변해가는 아이를 보며 답답하기도 하고 상담센터에 가야되나 별생각이 다 듭니다. 이럴 때는 어찌 해야 되나요?

답변내용

코로나로 인해서 일상생활이 조금 달라지고, 아이도 엄마와 있는 시간이 길어지다 보니 불안도가 더 높아진 것 같아요. 유치원 등에 가는 상황에서는 아이가 엄마랑 꼭 분리가 되어야 하지만, 6살 아이를 집에 혼자 두거나 하는 상황은 조금 무서울 수도 있을 것 같습니다. 현재는 아이의 분리가 어려우니, 더 이상의 시도는 하지 않으시는 것이 좋겠습니다. 잘 다녔던 학원에 다니는 것을 거부하는 것은 다소 문제가 있다고 생각되네요.

현재 아이가 불안해진 마음이 큰 것 같으니, 아이와 시간을 두고 놀이를 해주거나 아이랑 즐겁게 상호작용하는 시간을 늘려서 아이의 불안을 낮춰주는 것이 좋겠습니다. 어머님께서도 지쳐계신 상황이라면 상담 센터 등의 외부 기관의 도움을 받아보는 것도 좋을 것 같아요.

엄마랑 틀어 있는 시간이 길어지고 그 시간이 편안하고 좋다면, 아이는 점차 그 안에서 더 머물고 싶어 할 수 있으니까요. 새로운 선생님을 만나서 약간은 긴장도 되기도 하지만 그 새로운 관계가 안전하다는 것을 경험하고 하다보면 불안도 다시 낮아지고 불편하지만 약간씩 새로운 것을 받아들일 수 있는 준비가 되지 않을까 싶습니다.

엄마와 막연하게 집에 있기보다는 잠시 놀이터나 아니면 동네 산책 등 아이와 조금씩 활동도 해보시고, 아이와 즐겁고 재미나게 놀이도 해주시길 바랍니다.

분리 불안에 대한 직접적인 개입을 위해서는 상담센터를 방문해보시는 것도 좋을 거라 생각합니다.

엄마와 만나는 날 지금보다 밝아질 수 있을 것입니다. 단, 7~15개월의 힘든 시기를 보다 잘 보내기 위해서는 아기의 특성을 고려한 면접교섭시간의 조절을 모색해보시고, 모-아 간 질적 상호작용 방법을 배우고 적절히 실천하시는 방법을 권해드립니다. 예를 들어, 전국 육아종합지원센터에서는 영유아기 부모를 대상으로 하는 영유아발달과 양육방법 등을 주제로 한 다양한 부모교육을 실시하고 있습니다. 자녀가 무언가를 할 때, 부모가 어떻게 관찰하고 반응해야 하는지, 어떠한 반응은 아이에게 도움이 되고, 어떠한 반응은 아이에게 해로운지에 대한 방향을 알 수 있습니다. 따라서, 어머니가 아기와 주 1회라는 적은 시간에 만나면서 관계를 형성해 가려면, 아이가 아직 2돌전의 어린 아기이더라도, 부모교육을 통해 긍정적인 상호작용 방법을 찾아가시는데 도움 되실 것입니다. 결국 장기적으로 본다면, 지금과 같은 가족구조에서는 아기는 친조모님, 엄마라는 두 명의 양육자로부터 충분한 안정감을 느낄 수 있어야 합니다. 하지만 어머니가 양육을 하는 시간은 절대적으로 적기 때문에, 어머니는 아기와 질적인 상호작용을 할 크고 작은 방안들을 지속적으로 찾아가실 필요가 있습니다. 자극을 주어 아기의 각성을 활성화시키는 놀이보다 어머니와의 상호작용을 중점으로 하는 이완놀이도 권장 드립니다. 엄마와 접촉하며 편안함을 느낄 수 있게 도와주는 놀이의 예시로는 목욕놀이, 로션 바르기, 동요에 맞춰 스킨십 하기 등도 있습니다.

이와 같은 시도를 해보시고, 그래도 어려움이 지속되시면, 전문상담센터를 내방해보시는 것도 도움 될 수 있습니다. 그런데 아동상담전문센터들은 주로 아이의 양육권을 가진 부모님과 상담을 하는 경우가 많아서, 이런 점은 아기 아빠와도 의논이 필요할 것입니다. 또한 엄마가 이혼을 하셨더라도 아기 양육에 대한 동기가 많으시다면, 부부 상담을 다시 받아보시는 건 어떨지도 조심스럽게 권해드립니다.

