

part.

II

문제행동 상담사례



배변훈련

자위

미디어 중독

공격성

수면

식습관

소유욕

고집

빨기

분리불안

온라인
양육상담
사례집
CENTRAL SUPPORT CENTER
FOR CHILDCARE

2019

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



배변훈련



배변훈련 중 대변만 유독 힘들어해요



상담자 정보 : 30개월 여아, 모

상담내용

30개월 여아 상담 신청합니다. 얼마 전, 변비에 걸려 대변을 5일 만에 괴롭게 누었습니다. 그 이후로 연달아 며칠 누기도 하다가 3일 만에도 누고 5일만에도 누는 게 반복되고 있고 대변을 보는 걸 싫어하는 듯합니다. 대변이 마려우면 “똥 마려워.”하며 엉덩이를 불잡고 안아달라고 하고 방에 가자고 하는데 대변을 참는 것처럼 보입니다.

각종 배변관련 동화책을 보며 설득해보았는데 책은 좋아하면서 책 내용처럼 대변을 보자고 그건 싫다고 합니다. 그러나 얼마 전, 곰이 “나는 똥 누기 싫어.”라고 말하는 책을 보았는데 “나도 똥 누기 싫어.”라고 말하더라고요.

병원에 가보았으나 장 운동과 신체 기능에는 이상 없다고 합니다. 유산균 먹이며 매일 규칙적으로 변기에 앉는 연습을 하라고 합니다. 그냥은 안 앉으려고 해서 아침마다 젤리 먹으면서 어른 변기에 앉아 있다가 다 먹으면 내려옵니다. 기저귀 착용 중이고 소변은 엄마가 화장실 가면서 “쉬할래?”하면 와서 아기변기에 눕니다. 엄마, 아빠가 대변 보는 모습도 많이 보여주고 “아~ 개운해.”하기도 많이 했습니다. 대변이 마려울 때마다 울며 매달리고 진저리 치며 괴로워합니다. 병원에서는 문제가 없다고 하니 심리적인 문제인지 궁금합니다.

답변내용

현재 아기가 대변 보는 것을 무척이나 힘들어해서 어머님께서 문의를 주셨습니다. 배변활동은 우리 신체의 신진대사와 전체 컨디션에도 영향을 주기 때문에 무엇보다 신경이 많이 쓰이실 것 같습니다. 아이도 그렇고, 무엇보다 그걸 지켜보는 부모님께서 안타깝고 해결해주고 싶은 마음이 그 누구보다 크실 것 같습니다. 올려주신 글을 읽으면서 어머니의 걱정스러운 마음이 전해졌습니다. 온라인상이지만 최대한 대면 상담을 하듯 어머님께 상담 내용이 잘 전달되었으면 하는 바람으로 적어 내려가 보겠습니다. 아마도 기능적인 문제나 신체적인 문제가 아니라고 병원 진료를 이미 받으셨기 때문에 아이와 상호작용 부분이나 환경적인 개선사항이 필요할 것 같습니다. 많은 부분 하시고 계시겠지만 현재 하고 있는 부분 중에서 점검해야 할 부분부터 말씀드리도록 하겠습니다.

1. 식사 개선하기

아이들은 성인보다 먹는 것에 따라서 소화와 배변과정에 영향을 보다 많이 받습니다. 자녀의 경우에도 12월 중순 변비에 걸린 이후에 많은 신경을 쓰시겠지만, 평소에 물을 좀 더 먹이고, 딸기나 배 등의 과일을 좀 더 섭취할 수 있도록 조금 더 신경을 써주시면 도움이 될 것 같습니다.

먼저 아이가 하루에 섭취하는 것들을 수첩이나 종이에 적어보고 그 중에서 바꿀 수 있는 것들을 바꿔보는 것입니다. 음식 리스트 중에서 아이에게 무리가 안 되고 소화가 잘 되는 음식, 식이섬유가 포함된 음식으로 바꿀 수 있는 것은 무엇인지 생각해보는 것입니다. 야채를 특히나 안 먹는 아이라면 아이를 위한 특별한 음식을 만들어준다든지, 좋아하는 과일로 이들에 한번 씩 파티를 열어서 식구들이 모두 함께 즐겨본다든지 하는 특별한 이벤트도 있으면 아이가 장 활동에 도움이 되는 음식을 좀 더 섭취 할 수 있을 것 같습니다.

2. 부모의 양육태도를 점검하고, 아이의 일상적 스트레스 살피고 아이와 즐거운 상호작용 높이기

이렇게 환경적으로 개선을 해주면서 아이의 일상을 들여다보고 스트레스를 경감시키고 좀 더 변화를 시켜줄 수 있는 부분이 있는지 살펴봅니다. 아이가 어린이집이나 교육기관을 다니고 있다면 그 곳에서 스트레스가 높지는 않은지, 혹시 요즘 가족 내부에 변화가 있는지 않았는지, 동생에게 엄마의 관심이 가 있는지 않았는지, 그리고 변의를 느낄 때 변을 보기 주저하는 상황에 노출되는 것은 아닌지 생각해볼 필요도 있습니다. 아이의 평소 스트레스를 줄여주기 위해서 신체활동을 많이 해주고, 기관에 다니고 있다면 아이의 이러한 상황을 적극적으로 알리고 도움을 받으면 좋습니다. 또한 아이들의 경우 부모가 통제하고 자율성을 주지 않으면 먹는 것이나 화장실 문제로 부모를 힘들게 할 때가 있습니다. 평소에 자녀와의 상호작용에서 자녀의 말에 귀를 기울여주고 자녀에게 충분한 선택권을 주고 있는지 살펴보시면 더욱 좋겠습니다. 대변을 참거나 하는 아동은 소심한 기질을 가진 아동인 경우도 있으므로 아이가 발산하고 표현할 수 있도록 하는 놀이를 해주는 것도 도움이 됩니다.

3. 대변보기가 아이에게 어려운 과업임을 이해하고, 부모가 조급해하지 않기

부모님과 엄마가 현재는 모두 아이의 대변보기에 예민해져 있는 상태이므로 겉으로는 전달되지 않지만 대변과 관련된 부모의 우려, 걱정, 예민함이 아이에게 전달될 수 있습니다. 아이의 대변과 관련하여 부모가 예민한 모습을 보이기보다는 담담하게 대처하는 것이 중요합니다.

현재 기저귀를 착용 중인 30개월 아이에게 차갑고 큰 어른 변기에 앉아서 변을 보고 내려오는 것은 생각보다 상당한 과업입니다. 아이의 마음을 자꾸 읽어주고 공감해주세요. “응가 누는 거 너무 아프고 힘들지? 엄마도 어렸을 때 변비가 있을 때 그랬어. 네가 힘들어하니 엄마도 마음이 아파. 그래도 똥을 누는 건 건강을 위해서 중요해. 엄마가 함께 도와줄게.” 등의 말이 도움이 됩니다.

변보기에 도움을 될까하고 변기와 친해지도록 젤리를 사용하고 계시나, 매일 변기에 앉아서 젤리를 먹는 것은 현재로서는 큰 도움이 안 되는 것처럼 보입니다. 아이가 오히려 이러한 활동 때문에 변기에 반감을 가질 수도 있고, 또는 부모와 하는 장난 또는 부모를 절절하게 만드는 재미를 느낄 수도 있습니다. 평소에 부모가 즐겁게 놀아주거나 관심을 충분히 쏟지 않으면서 변보기 활동에 관심을 높게 보이게 되면 아이는 이러한 행동을 일종의 부모의 관심이라고 생각하여 실갱이를 지속할 수도 있습니다.

4. 아이가 변을 볼 때의 구체적 대처: 변의를 느끼면 바로 화장실로 데려가고, 진심어린 칭찬 듬뿍 해주기

변보기를 너무 강조하시는 마시되, 아이가 변의를 표현할 때는 바로 화장실로 데려가서 변보기를 유도합니다. 아직까지 기저귀 착용 중이라면 아이가 기저귀에 변을 일단 보도록 해도 좋습니다. 일단 변을 보는 것에 대한 것을 1차 목표로 잡고, 그 다음에 아기 변기에 변을 보는 것을 2차 목표, 어른 변기에 변을 보는 것을 3차 목표로 잡습니다. 아이가 변을 볼 때 너무 쳐다보거나 하지 말고 아이에게 변 다보면 알려달라고 하고, 나오거나 아이에게 큰 관심을 두지 않습니다.

그리고 아이가 힘들게 조금이라도 대변을 봤을 때에는 정말로 기뻐하며 칭찬을 듬뿍 해주고, 즐거워하며 같이 뚱모양을 살펴보면서 대화합니다. “오늘 똥은 바나나 모양이야. 와, 정말 신기하구나.” “오늘 똥은 동글동글 작다. 토끼들도 이런 작은 똥을 눈데.” 하면서 사진을 찍어주는 것도 좋습니다.

아이가 내가 해냈다는 성취감을 느끼면서 대변을 보는 활동 자체를 즐거워할 수 있으면 변보기에 대한 생각이 변화할 수 있을 것 같습니다. 아이가 변을 시원하게 본 날은 아이와 함께 저녁에 20분씩 즐겁게 놀아주세요. 이렇게 하면 아이의 기본적인 스트레스도 해소되고, 부모의 행동이 사회적 강화가 되어 변보기 행동이 증가할 수 있습니다.



자위

잠이 올 때마다 자위행동을 해요



상담자 정보: 24개월 여아, 모

상담내용

24개월인 여자 아이입니다. 목을 가누고 몸을 스스로 움직일 수 있을 때부터 잠이 오기 직전에 제 등에 업혀 골반을 훔들며 제 등에 부비부비 하다가 잣어요. 못하게 하면 짜증내고 잠을 못 이루기에 하게 놔뒀답니다. 간혹 자장 자장 노래를 불러주거나, 그림책을 보다가 자기도 했지만, 횟수가 얼마 되지 않고요. 제 걱정은 요즘 들어 이 부비부비가 강화되었다는 겁니다. 잠 오기 전에 업혀있거나 안겨있을 때에만 했었는데, 엄마나 아빠 무릎이나 골반뼈에 대고 부비부비 합니다. 공공 앉으면서 땀을 흘리며 열심히 해요. 자위행위인거 같은데, 꼭 잠 오기 전에 합니다. 낮에 놀때나 어린이집에서는 하지 않고요. 저녁에 집에 와서 잠이 오면 해요. 나무라면 수치심을 가진다기에 다른 놀이로 유도해보고 일부러 야외로 나가도 보고 음식을 준다던지 하는 다양한 방법을 취해보았는데, 자기 전에 하는 거라 밤에 계속 놀이를 할 수도 없고, 나가도 떨어질 때까지 야외로 돌수도 없어서 퍽 난감합니다. 아이 엉덩이를 꽉 잡아서 못하게 하니 짜증을 내면서 계속 하더라고요. 남편도 저도 걱정하고 있는데 어떻게 해결해야 할까요?

답변내용

어머님이 남편분과 이야기 나누시면서 아이에 대해 걱정하신다는 마음이 이해가 됩니다. 어머님 글에 의하면 그동안 잘 대처해 오고 계신듯 합니다. 야단치지 않고, 다른 놀이로 전환시켜보려고 하고, 에너지를 발산할 수 있는 환경을 주시는 것들이요. 어머님이 고민스러우셔서 애쓰고 계신 것이 느껴집니다.

유아의 자위행위는 성인이 걱정하는 또는 성이 무엇인지를 알고 나서 하는 자위행위와는 다릅니다. 특히 따님의 경우 다른 때나 다른 장소에서는 안하고 잠자기 전에 부비부비 행동을 한다는 것은 자기-위로(self-soothing)를 통해 심리적 안정감을 원한다는 신호로 보입니다. 아주 어려서 등에 업힌 채 한 두 번 하던 우연한 행동이 노곤하고 나른한 기분 좋음으로 기억되어 피곤할 때 자연스럽게 찾게 되는 듯 합니다. 성기 부분에서 느끼는 자극이 쾌감이 있다는 것을 경험하면 아이들은 더 느껴보려는 행동을 하기도 합니다.

혹시 다른 형제 자매가 있는지 모르겠지만, 가정에서 따님이 잠 잘 준비를 하는 저녁, 특히 엄마나 아빠와 정서적으로 질적인 시간을 보내는 것에 집중해 보시면 좋겠습니다. 잠 자기 전 책을 읽어주거나 어렸을 때의 사진을 보여주는 등 가족이 매일 지속할 수 있는 어머님 가족만의 전통 같은 것을 만드시면 좋겠습니다. 한 집에 여럿이 같이 있어도 혼자 있다는 느낌보다는, 짧은 시간 같이 있어도 공유하는 것이 많다는 정서적 만족감과 안정감, 충만함을 느끼는 것이 아이에게 중요할 듯 합니다. 그러면서 아이가 얼마나 소중하고 귀한 존재인지, 특히 몸도 얼마나 소중한 부분인지 동화책을 통해 편하게 얘기하실 수도 있습니다. 특히, 아이의 사랑의 언어가 무엇인지 변별하시는 것도 중요하다고 생각됩니다. 어떤 것을 통해 아이가 사랑받고 소중하다고 느끼는지는 세상에 수 많은 언어가 있는 것 만큼 다양하기 때문에 따님의 사랑의 언어는 무엇인지 그것을 잘 파악하시는 것도 좋겠습니다.

잦은 자위행동으로 아이가 소변볼 때 아파해요



상담자 정보: 5세 남아, 모

상담내용

7세 여아와 5세 남아를 기르는 엄마입니다. 그 중에 5세 남아가 잦은 자위를 해요. 4세에서 5세 초반에는 고추를 만지거나 한일이 많았는데 요즘에는 바닥에 엎드려 엉덩이에 힘을 주어 다리를 좀 띄우고 헉헉 숨을 쉬며 문질러요. 처음에는 그냥 자연스럽게 관심을 끌기려고 하고 있는 아이에게 다른 놀이를 제시하곤 했는데 주변 친구 엄마도 그런 일로 상담 받은적이 있는데 아이가 푹 맘껏 할 수 있게 두라고 했다고 하더라고요. 오히려 찔끔찔끔 하면 만족하지 못해 더 반복한다고 하네요. 그래서 지켜보고 있는데 횟수도 찾고 이제는 집에 있을 때는 가족들 다 있는 곳에서도 아무렇지 않게 하고 있어요. 그래서 관심을 바꿔 주려고 다른 걸 하자고 해서 넘기고 있는데 줄지 않고 계속 늘어나는 것 같아요. 심지어 고추 끝이 소변 볼 때 아프다고 해서 걱정이네요. 어떻게 해줘야 할까요?

답변내용

5세 남아인 둘째가 자위행동을 자주 하고, 어머님이 관심을 바꾸어주려고 노력하셨음에도 불구하고, 그 횟수가 더 늘어나는 것 같아 걱정이 많으셨겠습니다. 보통 만 4~5세경의 아이들은 자기 신체에 보다 구체적인 관심을 가지고 탐색하다가 우연히 성기에 관심을 가지기도 합니다. 하지만 자위 행동이 일시적으로 끝나지 않고 계속 되거나 성기 부분이 부르트거나 염증이 올 정도로 지속된다면 그 행동의 원인이 무엇일지 다각적으로 점검해 볼 필요가 있습니다.

전문가들은 자위행위를 '자기를 위로하는 행위'라고 봅니다. 아이가 자기를 위로하는 행위를 계속, 날이 갈수록 더 많이 한다는 건 대부분 중요한 심리적 원인이 있다는 신호이고, 그런 심리를 유발시킨 주변 환경의 원인들이 함께 존재하는 경우가 많습니다. 아이가 어떤 상황에서 스트레스를 많이 받는지, 원가 자신이 원하는 활동이나 기회를 실컷 누리지 못한다고 느끼는지, 그래서 자주 무료해하거나 낙담해있는지를 우선 어머님이 살펴봐 주세요. 만약 자위 행동의 원인을 혼자 점검하기가 어려우시면 놀이치료나 아동상담 전문가의 상담을 받아보는 것도 도움 됩니다. 자위행위의 원인이 간접적으로는 부모-자녀관계(의사소통 방법, 허용 범위, 선택권을 주는 정도 등)에서 비롯되는 경우도 적지 않기 때문입니다. 우선은 어머님이 하셨던 설명을 좀 더 명확하고 자상하게 설명해주세요. 그 부위를 자꾸 만지게 되면, 배나 고추가 아파질 수 있다는 것을요. 샤워 후 소중한 부분을 수건으로 잘 닦고 수분이 남아있지 않게 드라이 등으로 잘 말리는 습관도 함께 지도해주세요. 또한 집이 아닌 장소에서 자위를 하게 되면, "다른 사람이 너를 오해할 수도 있다"고 잘 설명해주신 후, 원가 아이 자신이 흥미를 가질 만한 활동을 탐색하고 선택할 시간을 주세요.

끝으로 꼭 주의하셔야 할 점은 아이의 자위가 금새 줄어들지 않는다고 하여 부모님이 감정적으로 혼내는 것을 자제하시는 겁니다. 그리되면 아이는 수치심을 느끼거나 부모 몰래 자위를 할 우려가 있기 때문입니다. 오히려 매일매일 오후 일과를 잘 점검하시어 아이가 충분히 즐겁고 활달하게 시간을 보낼 수 있는 활동들을 아이와 엄마가 함께 찾아보세요. 만족스러운 오후일과를 보내는 아이들 중 자위행위를 하는 아이들은 거의 없습니다. 왜냐하면 만 3세~6세 경 아이들은 집, 유치원, 동네 등 자신을 둘러싼 환경을 적극 탐색하기 시작하면서 자신이 원하는 놀이, 활동, 독서, 만남 등을 부지런히 집중해서 하느라 무료할 틈이 없게 됩니다. 많이 걱정되시겠지만, 차분하게 하나씩 가능한 원인이 무엇일지 되짚어 보시고, 작은 해결책들을 하나씩 찾아나가시길 바랍니다.



미디어 중독

온라인
양육 상담
사례집

TV 시청이 아이에게 무조건 안 좋은 건가요?



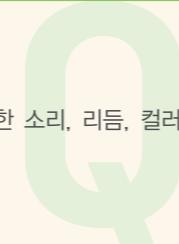
상담자 정보: 5개월 영아, 부

상담내용

안녕하세요. 150일 된 아이의 아빠입니다. TV가 아이에게 미치는 영향을 정확히 알고 싶습니다.

인터넷 검색해보면 막연히 안 좋다고만 하는데.. 논리적 근거가 있는 건지요?

저는 오감활성화에 한 부분으로 시간 조절만 한다면 아이에게 좋은 영향이(화면 속 움직임, 다양한 소리, 리듬, 컬러 등등) 있을 것 같다는 생각을 하고 있습니다. 제 생각이 잘못된 건지 전문가의 조언을 구합니다.



답변내용

이곳 저곳에서 TV에 대해 막연하게 안 좋다는 말은 많이 하는데 구체적으로 무엇이 어떻게 안 좋은지에 대해서는 아직 명확히 말해주는 곳이 없는 것도 사실인 듯합니다.

먼저 생각해보아야 할 부분은 영아기 뇌발달과 관련된 부분입니다. 좌뇌는 논리적, 분석적인 반면, 우뇌는 창조적, 감성적이라고 할 수 있는데 양측 뇌가 균형 있게 발달해야하는 것은 맞지만 영유아기에는 절대적으로 우뇌발달이 우선되어야 합니다.

우리가 실제 삶에서 IQ보다 EQ가 더 필요하고 지식보다 지혜가 더 필요한 이유도 같은 맥락일 것입니다. 특히 24개월 이전(특히 12개월 이전의 결정적 시기)엔 엄마와의 애착형성이 평생 살아가는 데에 뿌리가 될 만큼 매우 중요한 영향을 미치기도 하지요. 애착이란 친밀감과 신뢰감이라 할 수도 있을 것입니다. 이러한 것들이 영유아기에 형성되어야 하기 때문에 우뇌발달이 매우 중요하고 반드시 이 시기에 우뇌발달이 이루어져야만 합니다. 하지만 TV, DVD, 핸드폰 등 미디어 매체에 일찍 노출되면(24개월 이전) 좌뇌에 집중적으로 자극을 주게 되며, 특히 사람과의 소통이 아닌 사물과의 일방적인 자극이 되어 발달에 심각한 영향을 미칠 수 있습니다.

또한, 사람들은 태어나면 정신, 뇌, 신체가 상호작용하며 성장해야 하는데 미디어에 노출된 아이들은 계속 앓아 있는 시간이 많아 신체발달도 제대로 이루어지지 않게 되며 심리적인 면에서도 사람과의 소통으로 정서, 기억, 인지가 서로 상호작용 되어야 하는데 일방적으로 미디어에 노출되기 때문에 심리적인 상호작용이 차단되어 자폐성향을 갖게 될 수도 있습니다.

흔히 비디오 증후군(미디어 증후군)이라고 하는 이 같은 증상의 치료방법으로는 첫 번째가 미디어 차단으로 TV, DVD, 핸드폰, 가사 있는 음악, 너무 많은 책이나 카드 등을 차단하는 것이고, 두 번째는 혼자 놀지 않도록 계속 말 걸어 주며 다양한 5감각 놀이로 자극을 주는 것입니다. 세 번째로 아이에게 재미있고 신나는 시간을 많이 경험토록 해주어 우뇌를 충분히 자극해 주는 것입니다.

정말 아이에게 TV나 비디오를 보여주시고 싶다면 최소한 24개월 이후에 하루 20분 정도부터 시작하시는 것이 좋습니다. 그 이후에도 유아기(7세까지)에는 핸드폰을 주시지 않는 것이 스마트폰 증후군을 막을 수 있는 길이 될 것입니다.

인공지능시대로 컴퓨터와 친해져야하고 PC를 잘 알아야 하는 시대가 점점 더 되어가겠지만 그럴수록 우리 아이들이 행복하게 살 수 있는 방법은 높은 정서지능과 높은 자존감을 갖는 것입니다. 이것은 영유아기에 사람, 특히 부모님과 소통하고 놀아며 자연스럽게 형성되는 것이니 미디어에 노출됨으로 후천적인 발달장애로 이어지지 않도록 주의가 필요할 것으로 보입니다.

아이가 스마트폰과 태블릿 pc에 집착이 심해졌어요



상담자 정보: 30개월 남아, 모

상담내용

이제 곧 30개월 되는 남자아이입니다. 아이가 스마트폰, 태블릿pc에 집착이 심해서 걱정입니다. 아침에 일어나자마자 찾고, 하원 후 집에서도 오로지 스마트폰에 관심이 가있습니다. 아침엔 제가 출근 준비 때문에 같이 놀아줄 시간적 여유가 없기도 하고 스마트폰보다는 그래도 TV가 조금은 나을 것 같아서 TV로 애니메이션을 보여주는 편입니다. 그리고 어린이집 하원하고 집에 온 후에도 스마트폰을 찾습니다. 집에 있기 심심해하는 것 같아서 일부러 놀이터도 들렸다오고 공원도 돌고 오고하는데 집에 오면 장난감 갖고 노는 시간은 얼마 안되고 오로지 스마트폰에 관심을 갖는데요... 아이가 스마트폰(태블릿pc)에서 관심을 멀리하는 방법은 뭐가 있을까요?

답변내용

결론부터 말씀드리자면, 태블릿PC를 없애시고, 아이가 보는 앞에서 스마트폰을 사용하지 않으시면 됩니다. 정말 어려운 일이죠? 태블릿PC는 제 생각에 충분히 없애실 수 있으리라 여겨집니다. 문제는, 스마트폰인데, 일단 집에 들어오시면 손이 안 닿거나 안 보이는 곳에 두시고 그건 엄마 것이고 네가 쓰는 물건이 아니라고 엄중히 말씀하시고 절대 주지 않으셔야합니다. (아이가 보는 앞에서 통화 외에 스마트폰을 사용하는 모습을 보이지 말아 주세요) 물론, 난리가 날 겁니다. 하지만 그런 상황은 며칠이면 없어집니다. 아이들은 생각보다 빨리 달라진 환경에 잘 적응할 뿐 아니라, 이미 30개월이므로 이 정도의 제한은 잘 받아들일 수 있는 때가 되었습니다. (24개월부터 36개월 까지는 아이가 스스로 자신을 조금씩 조절할 수 있도록 훈련을 시작하는 시기입니다.) 문제는, 많은 부모님들이 아이와의 이러한 기싸움에서 져버리고 만다는 것입니다. 사실, 이런 문제가 발생하게 된 가장 큰 원인은 부모님들에게 있습니다. 아이들은 계속 원가를 요구하고, 엄마와 아빠는 직장생활 등 때문에 바쁘니 어쩔 수 없이 핸드폰을 쥐어주게 되는 상황들이 만들어지곤 하지요. 하지만 이럴 때 스마트폰의 유혹에서 부모님이 자유로워질 수 있어야 하며, 그 대안을 잘 찾아보여야 합니다. 아이들은 놀아주는 사람이 없다고 당연히 심심하다고 할 수 있습니다. 하지만 훈자서 놀 수 있는 능력도 아이에게 있으며, 필요한 능력이기도 합니다. 좀 보채고 힘드시더라도 최선을 다 해서 반응해 주시되 “엄마와 놀고 싶은건 알지만, 엄마는 지금 밥을 할 시간이야. 엄마가 밥을 해서 다 먹은 후에 씻고 나면 놀아줄 수 있어”라고 엄마가 지금 어떤한지, 무엇을 어떻게 해줄 수 있는지를 알려주시기 바랍니다. 엄마의 일을 열심히 해야 하고 너는 네가 해야 할 일, 즉 노는 일을 스스로 열심히 해야 한다는 생각이 가족들에게 무의식적으로 자리잡고 있어야 합니다. 엄마와 아빠는 아이와 한없이 놀아주는 사람은 아닙니다. 또한, TV까지 제한하는 것은 어려울 것으로 예상되므로, TV를 보여주시되, 엄마가 언제까지 보여줄 것인지에 대해서 잘 알려주시고, 그 약속을 잘 지키시길 바랍니다. 그런데, 약속을 할 때 주의점이 있습니다. 30분만 보고 끝내 자거나, 엄마가 밥을 다 할 때 까지 등 모호하고 아이가 측정할 수 없는 기준에 따라서 약속을 정하시기 보다는 뾰로로 1편만 보기 등 정확한 가이드와 아이가 이해할 수 있는 약속을 하셔야 합니다. 어떤 약속이 되던지, 엄마가 지킬 수 있는 약속, 즉 아이가 떼를 써도 끝까지 한번 한 약속을 엄마가 지킬 수 있는 것이어야 하며, 엄마가 최대한 아이의 의견을 수용하고 엄마도 견딜 수 있는 한도 내에서 약속을 정하시기 바랍니다. 아이가 떼를 쓸 때는 회를 내실 필요는 없습니다. 떼쓰기가 멈출 때 까지 조금 기다리실 수 있어야 합니다. 감정을 수용해주고, 하지만 안 된다는 점을 분명히 하신 후에 아이가 할 수 있는 것이 무엇인지를 알려주는 단계를 잘 거치셔서 제한을 해 보시기 바랍니다. 대부분의 아이들은 훈자서 할 수 있는 놀이들을 잘 찾아낼 수 있습니다.



화가 나면 친구를 자꾸 깨물어요



상담자 정보: 26개월 남아, 모

상담내용

현재 26개월 남자아이를 키우고 있는 엄마입니다. 저희 아들이 최근 어린이집을 처음 가기 시작했는데 첫 주는 괜찮더니 둘째 주부터는 친구들을 깨물고 옵니다. 깨물 때 주로 하는 행동은 친구와 장난감으로 실갱이를 한다던지 책으로 실갱이를 한다던지... 주로 저희아들이 친구가 가지고 노는 걸 뺏는 입장입니다. 친구는 안뺏기려 힘을 주면 그 친구를 사정없이 물어버리고요. 지난주만 해도 벌써 5일 중 4일, 총 4번을 깨무는 행동을 했습니다. 몇 개월 전부터 또래 동네친구들을 만나도 깨무는 게 있었는데 최근 고쳐진지 알았는데 그게 아니였나 봅니다. 최근 양쪽 아래 큰 어금니가 동시에 올라오는 중입니다. 대체 뭐 때문에 자꾸 이렇게 깨무는 행동을 하는지 너무나 답답하고 속상합니다. 어린이집 장난감과 책을 다 치울 수도 없고 똑같이 생긴 장난감을 똑같이 줘도 본인장난감은 안 놀고 친구가 들고 있는 장난감을 갖기 위해 싸우곤 한답니다.

답변내용

26개월 된 아들이 또래아이들을 깨무는 행동으로 인해 정말 고민이 많으신 것으로 보이네요. 공격성이 많이 나타날 수 있는 상황으로는 다음과 같습니다. 또래 보다 발달이 느려서 상황 이해가 부족하거나 주의력이나 충동조절에 문제가 있어서 충동성 조절이 이루어지지 않는 것과 같이 발달적인 문제를 가질 경우, 부모의 과잉보호와 훈육이 이루어지지 않아서 공격성에 대한 적당한 제지가 없었던 경우, 부모에게 부당한 체벌을 받거나 공격적인 미디어에 많이 노출된 경우, 또는 일관성 없이 공격성에 대하여 훈육한 경우입니다. 위의 경우 다른 아이들 보다 유난히 공격적인 성향이 더 드러날 수 있으며 각각의 해결 방법은 원인에 따라 조금씩 달라질 수 있습니다. 만약 발달상의 문제 또는 일관성 없는 훈육이나 과잉보호, 부당한 체벌과 과도한 미디어 노출이 원인이 되는 경우, 생활 습관 및 부모양육태도의 개선이 필요하며 전문적인 상담센터에서 상담을 받아 보길 권해드립니다. 하지만 이런 경우가 아니라 아이가 최근 들어서 공격적인 행동을 하는 일시적인 상태라면 다음과 같이 훈육을 할 것을 권해드립니다. 공격성에는 허용과 통제의 적절한 조화가 중요합니다. 이 때 아이의 공격적인 행동에 대해 너무 과하게 처벌하거나 신체적인 체벌을 가할 경우에는 아이가 도리어 공격적인 행동을 더 배울 우려가 있습니다. 집에서 다른 가족 (엄마, 아빠 또는 형, 동생 등)에게 공격적인 행동을 할 경우 즉각적으로 “안 돼”라고 하고 아이에게 단호하게 “무는 것은 절대 안 돼”라고 가르쳐주세요. 이 때 아이가 만약 힘으로 저항하고 양육자를 때리려고 한다면 그 손을 잡고 양육자가 더 강하다는 것을 인식시켜주세요. 그리고 아이가 저항을 멈추고 포기할 때 “때리는 것은 안 돼”라고 다시 강조해주세요. 아이에게 상황에 대해 스스로 마무리 (물건을 던졌을 경우 치우는 행동, 물거나 때렸을 경우 사과하는 행동) 할 수 있도록 해주세요. 또한 아이가 장난감으로 다른 사람을 공격할 경우 절대 그런 행동으로 장난감을 가질 수 없다는 것에 대해 훈육을 할 필요가 있습니다. 아이가 물거나 떼를 써서 자신이 원하는 것을 얻을 경우 계속 그 행동이 증가할 수 있습니다. 그러므로 아이가 어떤 물건을 가지기 위해서 다른 아이를 무는 경우 단호하게 말하면서 뺏은 장난감을 다시 돌려주고 무는 행동을 할 경우 장난감을 가지지 못하는 것에 대하여 인지시켜주세요. 또한 언어가 발달을 하는 시기이므로 간단하게 “줘” “주세요.”라고 표현할 수 있게끔 언어표현능력을 증가시키는 방법도 공격성을 줄일 수 있는 방법입니다. 두 돌이 지난 아이는 자기 것에 대한 소유욕과 감정조절이 어려운 시기로 일시적으로 공격성이 늘어나는 경우도 있습니다. 이런 행동은 발달적으로 개인차는 있지만 나타날 수 있으니 너무 걱정하지 말고 안정되고 일관되게 훈육을 해준다면 개선되는 경우가 많습니다.

아이가 자신의 화난 마음을 무서운 말로 표현해요



상담자 정보: 6세 남아, 모

상담내용

6살이 되는 남자아이입니다. 순한편이고, 배려심도 많고, 사교적이고, 비교적 말도 잘 듣는 편입니다. 그런데 심한 분노에 휩싸이면 우리애가 맞나 싶을 정도로 섬뜩한 말을 내뱉어서 걱정입니다. 칼로 찔러서 죽일꺼야와 같은.. 이런 화풀이의 대상은 주로 동생이구요. 저한테도 가끔 하기도 합니다. 그리고 화가 풀리면 미안하다고, 사랑한다고 엉엉 울기 일쑤입니다. 우리 아이 뭐가 문제일까요? 저런식으로 분노표현을 할 때 올바른 훈육방법이 무엇인지 답변 부탁드립니다.

답변내용

6살 자녀의 분노 표현방식에 대해 질문을 주셨네요. 아이의 표현 언어가 다소 과격해서 많이 놀라고 당황하셨지요? 어떻게 지도해야 하나 고민이 많으셨을 것 같습니다. 겉으로 드러난 표현에만 집중하게 되면, 아이를 혼내거나 통제하게 됩니다. 그렇기 때문에 표현에 담긴 감정, 마음상태 등을 먼저 추측해보시는 것이 중요합니다. 표현이 거칠수록 아이의 감정 강도(빈도)가 높다고 생각하시면 됩니다. 어떤 상황에서 이러한 표현을 쓰는지 관찰을 해보시기 바랍니다. 가장 좋은 방법은 그러한 비슷한 상황이 발생하기 전에, 자녀분의 상태(마음, 감정 등)를 많이 공감해주시면서 불편한 감정이 조금씩 해소될 수 있도록 도와주시는 것입니다. 둘째가 자꾸 첫째의 물건을 만지거나, 망가뜨리는 일이 생긴다면 그 전에 “아이고~ 동생이 ..해서 싫었구나.” 혹은 “아이~ 동생이 ..하는 건 ..이가 싫어하는 건데..” 등으로 반응해주시면 됩니다. 엄마가 자신의 마음을 알아준다는 것을 알게 되면, 불편한 감정들이 쌓이지 않고 적절하게 해소되겠지요.

1단계 과격한 표현을 쓴 상황에서도, 표현에 대한 지적을 먼저 하시기보다는 그 표현에 담긴 자녀분의 마음을 먼저 읽어주셔야 합니다.

“아이 저런, 동생이 또 ..했구나. 그 정도로 많이 속상했어?”

“무슨 일이길래.. 엄마한테 얘기 좀 해줘”

2단계 그 다음, 과격한 표현을 쓰지 않아야 하는 현실적인 이유를 설명해주세요 합니다.

“아~ 그랬구나. 말로 얘기해주니까 엄마가 네 마음을 조금 알 수 있겠다.”

“그런데 아까 그렇게 말해서 사실 엄마가 많이 놀랐어.”

“동생은 무슨 말인지 못 알아들었을거야. 무섭기만 했을거야.”

3단계 마지막으로 더 괜찮은 표현을 알려주셔야 합니다.

“다음에는 그럴 때 ‘이건 내꺼니까 만지지마. 너는 .. 갖고 놀아’하고 얘기해줘”

“다음에는 ...라고 말해줘~ 그러면 엄마가 네 마음을 훨씬 빨리 이해할 수 있거든.”

이렇게 제한의 1,2,3단계를 통해서 자녀의 감정을 풀어주고, 적절하게 표현하는 방법을 알려주세요 합니다. 그렇지 않고, 과격한 표현을 한 것에만 훈육을 하게 되면, 아이는 자신의 화를 제대로 풀지 못할 뿐만 아니라, 나쁜 표현을 한 못된 아이라는 이미지를 형성하게 되면서 과도한 죄책감을 가지게 될 수도 있답니다.



수면

잠 자는걸 힘들어해요



상담자 정보: 15개월 영아, 모

상담내용

태어날 때부터 잠 드는걸 힘들어하고 잠을 이겨내는 경향이 큰 아기였어요. 15개월인 지금도 혼자 누워자는건 손에 꼽을 정도이고 거의 업어 재우거나 힙시트로 안아재우고 어쩌다 한번씩은 누워서 한두시간 텅굴다가 잠들고 그래요. 지금 아침잠 한번이랑 낮잠 한번 자고 마지막으로 밤잠을 자는데, 다른잠은 투정부려도 그럭저럭 달래면서 재우는데 밤잠은 그것도 안되네요. 이제 제법 말도 알아듣고 의사표현도 시작하더니 요즘 들어선 재우려고 "잠 잘 시간이야~ 코코 자자" 얘기하면서 포대기나 힙시트를 가져오면 보기만 해도 싫다고 고개도 절레 절레 흔들고 드러누워서 울고불고 해요. 억지로 안고 재우려고 하면 너무 심하게 울면서 벼동거려서 힙시트나 포대기 매는 것도 힘들어요. 안는걸 포기하면 우는것도 금방 멈추고 놀려고 이리저리 걸어 다니는데, 줄려서 눈 비벼가며 비틀비틀 걸음도 제대로 못걷고 이리저리 넘어지면서 다녀요. 아직 쪽쪽이를 떼지 못해서 잠잘 시간에만 쪽쪽이를 물려주는데 자기 싫을때는 쪽쪽이도 던져 버리거나 저한테 주고 그려네요. 제 생각이지만 잠이 오는 요소를 다 치우고 싶어하는거 같아요. 항상 줄려하는 시간은 8시~8시30분 정도부터 시작인데 그때부터 재우기를 시도 하지만 매번 저런 행동 때문에 아이를 달래지 못하고 시도하다가 포기하다가를 반복하다보면 어김없이 잠드는 시간이 12시가 되버려요. 요즘 잠 거부를 시작하면서 고집도 엄청나게 세지고 맘에 안드는게 있으면 성질도 엄청 부리더라고요. 조언 부탁드려요.

답변내용

15개월 된 아이가 밤잠을 잘 자지 않으려 해서 여러모로 고민이 많으셨겠습니다. 15개월의 아이가 이런 행동특징을 보이는 경우엔 어떤 원인들이 있는지 점검부터 하는 게 해결책을 찾는데 도움 될 것입니다.

첫째, 타고나기를 또래보다 수면시간이 짧은 신체적 리듬을 가졌거나 잠드는 과정에서 까다로움을 보이는 아이들이 있습니다. 동년배들 중 15%가량의 아이들이 까다로운 성향을 가지고 있는데 이런 성향을 타고난 아이들이 생활의 여러 측면에서 엄마가 다루기 어려운 행동을 보인다고 알려져 왔습니다. 밤 수면도 그 중 하나이지요. 하지만, 다른 생활장면에서 어머님이 '아이가 까다로워서 키우기 어렵다'고 생각하지 않으셨다면, 아래의 다른 원인들도 고려해보시면 좋겠습니다.

둘째는 타고난 성향의 다른 측면에 관한 것으로 주변 환경의 다양한 자극과 특징들에 관심을 많이 갖고 적극적으로 탐색하고 호기심을 갖고 어떤 활동들을 몰두해서 합니다. 12~36개월이란 연령대가 다른 연령대보다 부산해지는 특징이 강한데, 위와 같은 성향을 가진 15개월 전후의 아이들은 훨씬 욕구가 많고 부신해보입니다. 따라서 아이를 키우는 양육자가 낮 시간 동안 아이의 다양한 활동 욕구를 충족시킬 기회를 만드느라 많이 힘들게 되지요. 이 때 엄마는 지치는데, 작은 아이는 지치지 않는 현상이 일어나 지친 엄마는 초저녁부터 잠을 청하지만, 아이는 아직 놀고자 하는 욕구가 남아있기 때문에 잠자길 원치 않는 결과가 오지요. 이런 경우, 아이는 잠자는 것이 '재밌는 활동들의 끝'이라고 여길 수 있기 때문에 잠자기 싫다는 표현을 계속 하게 되지요. 12개월~36개월의 아이들은 자아가 발달하기 시작하면서 '내가 결정하고 싶은 자율적 욕구'가 증가하기 때문에 '엄마가 결정하는 것을 그대로 받아들이기 어렵고, 내가 결정하려는 특징'을 많이 보입니다. 즉, '잠자는 시간'도, 잠드는 속도도, 잠자는 방에 놓인 자극들도 내가 선택하고 싶지요. 아이가 이런 욕구가 많은 상태에서 엄마가 "몇 시에 자자" "얼른 자, 빨리 자"라는 말들이 아이에겐 지시로 들려서 거부하게 될 수 있습니다. 이런 원인들을 고려한다면, 아래와 같은 몇 가지 해결책들을 동시에 혹은 순차적으로 사용해보시면서 아이의 반응변화를 관찰해보세요.

아이의 반응에 따라 어머님이 한 가지 해결책을 꾸준히 사용할 건지, 다른 해결책들을 병행할 건지를 정하시면 됩니다.

1. 오전 오후 활동들에 대해 점검해서 재구성하기

하루 일과들을 살펴보고 아이가 좋아하는 활동이나 놀이를 할 기회와 소요시간이 충분했는지를 살펴봐주세요. 더불어 낮잠을 너무 많이 잤는지도 살펴봐주세요. 아이가 체력과 에너지가 좋은 편이라면 쌓인 피로만 풀 정도로 잠깐 자고 일어나서 다시 재미난 놀이나 활동 또는 산책이나 바깥놀이를 하는 것도 좋습니다. 저녁식사 전 귀가하여 씻으면서 안전한 방식으로 물놀이도 실컷 하고, 식사 후 실내에서 할 수 있는 정적 놀이와 동적놀이를 적절한 순서와 시간으로 교차적으로 하여 아이 나름대로 바쁘게, 만족스럽게 시간을 보낸 느낌을 갖는 것도 중요하거든요.

2. 취침시간을 정할 때, 아이의 놀이욕구, 체력과 에너지 수준을 고려해서 정해보기

아이가 '자율성 욕구'가 많아지는 시기엔 엄마 혼자 정한 방법을 순순히 받아들이지 않기도 해요. 왜냐하면, 아이는 자기 몸에서는 '줄리운 기운'이 느껴지지 않기 때문이지요. 그동안 엄마가 시도했던 저녁 8시~8시30분의 1차 취침시간은 아이의 욕구, 체력에 맞지 않았을 수도 있어요. 1차 취침시간을 일단 10시~10시30분 정도로 늦춰보세요. 그리고 나서 아이의 반응이 어떤지도 살펴보시고, 다음의 해결책들을 같이 사용해보세요.

3. 잠자는 환경을 최대한 아이마음에 들게 마련해보기

요나 이불, 베개의 촉감과 무늬 등도 아이들에겐 중요한 자극이 됩니다. 아이가 좋아하는 자장사를 틀어놓거나 잠시 엄마가 불러주기도 시도해보셨나요? 또 전등을 깄 때 천정 벽지에 야광별이나 아이가 좋아하는 야광무늬가 보인다던지, 잠자리에 해먹 느낌의 쿠션이나 아이가 좋아하는 캐릭터 인형을 배치해 놓는 것도 좋습니다. 누워서 느끼고 보고 들을 수 있는 환경을 최대한 매력적으로 해보세요. 또한 엄마 마음이 먼저 차분해졌는지도 점검해주세요. '재워야겠다'는 의무적 생각을 접으면 조급함과 긴장감이 해소되어, 아이와 재미있고 편안하게 상호작용하기가 훨씬 쉬워집니다.

4. 아이가 협조적으로 누웠을 때, 내일 아침에 일어난 뒤 할 수 있는 재미난 활동계획을 말해주기

지금 자고 아침에 일어나 밥을 먹고 아이가 좋아하는 놀이터나 공원에 갈 거라고 말해주시면, 아이는 재미난 상상을 하면서 엄마와 잠시 대화를 나누려 할 겁니다. 재미난 상상과 기분 좋은 마음 상태로 잠들 수 있게 돋는 방법입니다. 아이는 지금 자도 내일 다시 재미난 놀이 시간이 생긴다는 것을 알고 안심하고 잠들 거예요.

5. 혹시 아이가 놀던 방 바깥 거실에 아직도 놀잇감들이 눈에 띈다면 정리놀이 해보기

혹 거실에 아이가 가지고 놀 자극물(놀잇감들)이 남아 있나요? 그대로 있다면 아이는 계속 거실로 나가려 할 수도 있습니다. 최대한 줄리기 직전 타이밍을 엄마가 파악하셔서 그 직전에 아이와 잠자는 준비를 같이 해 보세요. 이미 많이 줄리고 나면 아이는 '장난감 정리 놀이'를 할 수 있으니까요. 장난감을 바구니에 넣거나 장 위로 옮겨 놓으며 "00장난감은 밤이라 코~ 자자 간대. 자고 아침에 만나자고 하네~" 엄마도 장난감들을 하나씩 넣으면서 아이가 협조할 수 있게 격려해주세요. 거실에 더 이상 재미있는 자극이 없어지면, 아이도 자연스럽게 거실환경에 흥미가 떨어져 잠자는 방에 관심을 갖고 들어가기 쉬워집니다.

6. 잠자는 장면이 나와 있는 동화책을 활용해 보기

하지만, 이 방법은 '엄마가 나를 얹지로 재우려는 것 같다'는 오해를 아이가 할 수 있어, 거부할 수도 있답니다. 따라서, 위의 방법을 사용할 때 부수적 방법으로 사용해보세요. '잠자는 것'이 아이에게도, 동물에게도, 동화 속 주인공에게도 모두 필요하고 자연스러운 것이라는 점을 인식시켜 줄 수 있답니다.

7. 떼쓰는 자녀와 소통하는 한계설정 3단계 방법을 배워보기

잠자는 일로 아이가 떼쓰는 일이 늘어나기도 하는데, 12~36개월 아이들은 꼭 수면이 아니더라도 떼가 늘어나는 연령대이기도 합니다. 글로서 모든 답변을 드리는 데에는 한계가 있으므로, 어머님이 육아서적을 좀 더 상세히 공부해서 적용해보시는 것도 도움됩니다.



식습관

온라인
양육 상담
사례집

유아식을 시작하면서 편식이 심해졌어요



상담자 정보: 17개월 남아, 모

상담내용

17개월 남아예요. 이빨은 거의 다 난 상태에요. 이유식은 정말 잘 먹던 아이였는데, 돌 지나고 부터 유아식을 시작하면서 감기에 걸렸는데 그때부터 편식이 심해진거 같아요.

치즈를 올려야만 밥을 먹고 지금은 그냥 쌀밥 같은 밥 종류는 먹는데 반찬은 무조건 거부해요. 새로운 반찬, 그리고 색깔이 있는 것들은 무조건 보면 거부하고 밥 속에 반찬을 감추고 그 위에 치즈를 올리면 먹을까 하는 정도에요.

일단 주로 먹는건 두부, 그리고 흰살 생선이에요. 국은 거부해서 살짝 적셔만 주는 정도로 먹여요. 밥 양은 100g 정도 먹으면 잘 먹었다 하는 거 같아요. 이것도 감기나 아기 컨디션 안 좋을 때는 더 못먹이고 있어요. 워낙에 입도 짧은 아이라 밥을 못먹을까봐 간식도 거의 안주는 편이에요.

어떻게 고쳐야 할지를 모르겠어요. 제가 만든게 맛이 없을까봐 사먹여도 봤는데 소용이 없어요. 눈으로만 보고 먹던지 먹던지 결정 하는거 같아요. 혀끝만 살짝 내밀어서 먹거나 그것도 뱉어내기 일수고 밥시간이 정말 전쟁이에요.

답변내용

아이의 편식으로 걱정이 많으시리라 생각됩니다. 먼저 몇 가지 점검해 볼 사항이 있습니다.

첫 번째. 새로운 환경에 적응하는 반응은 어떠한가요?

혹시, 기질적으로 예민하여 새로운 환경에 대한 반응이 민감한가요?

두 번째. 입 외에 다른 감각적인 부분에서의 아이의 반응은 어떠한가요?

접촉을 수용하거나 마른 것 축축한 것 등의 느낌에 어떻게 반응하나요?

위의 부분들에 해당되지 않는다면 유아식으로 전환될 때 먹는 것에 대한 기억이 즐겁지 않은 경험으로 남았을 가능성도 있어 보입니다. 먹는 시간이 즐거워야 하므로, 엄마랑 함께 식사하면서 이야기도 하고 눈도 맞추고, 엄마가 즐겁게 먹는 모습도 보여주고, 엄마는 먹은 느낌을 이야기 해 주는 등 식사 시간이 엄마랑 함께하는 정서를 교류하는 시간으로 경험되도록 해 보시는 것도 도움이 되시리라 생각 합니다.

그리고 아이가 선호하는 음식이 부드러운 음식들의 공통점이 있네요. 거칠고 씹어야 하는 것을 불편해 하는 것은 아닐까? 하는 생각도 듭니다. 감각에 대한 반응, 색깔에 대한 반응, 익숙하지 않은 것에 대한 반응 등에 대해 조금 더 관찰해 보시기 바랍니다. 편식 또한 새로운 것을 받아들이는 것이 익숙하지 않아서 발생하는 민감한 반응입니다. 우선 즐거운 식사시간의 경험과 아이의 반응을 조금 더 관찰해 보시는 것이 필요할 것으로 생각됩니다.



상담자 정보: 13개월 영아, 모

상담내용

이제 막 돌이 지난 아이예요. 불과 일주 전 까지만 해도 완료기 이유식 200g 씩 3번 먹고 중간에 과자며 간식도 먹었어요. 영유아 검진 상 키 몸무게 다 크구요. 원래 이유식 주면서 점심 한끼는 유아식으로 제가 밥을 만들어서 줬는데 잘 먹었거든요. 그런데 돌때부터 이유식이며 유아식이며 몇수저 먹다가 혀바닥으로 다 굽어내듯 뱉어버리고 손으로 만져서 장난치기 바빠요. 그러다가 이제 처음 두번째 수저는 무조건 뱉어내요. 세번째 수저부터 맛을 조금씩 보면서 삼키거나 또 뱉어내거나 하구요. 수저를 넣으면 혀바닥으로 딱 밀어내며 받아먹는 느낌이 납니다. 그래도 먹는 양은 일주 전보다는 점점 늘어나고 있기는 하지만 그 양도 적은 편이에요. 예전에 먹던 반찬도 똑같은 행동을 보이구요 어떻게 해야하는지 왜 그러는건지 알고싶어요. 밥 먹이는 시간이 너무 전쟁 같아요.

답변내용

아이가 예전보다 식사를 할 때 혀로 음식을 밀어 내고 잘 받아먹지 않는 느낌이 들고 양도 준 것 같아서 고민이 되는 것으로 보입니다. 잘 먹던 아이가 평소 먹던 음식에 대해서 갑자기 혀로 밀어 내거나 덜 먹는 행동을 보인다면 아이가 규칙적으로 일정 식사를 할 경우 아직 배가 많이 고프지 않기 때문에 음식을 거부하는 경우가 있을 수 있으니 만약 그렇다면 중간에 과자와 간식을 줄여보는 것을 권해 봅니다. 아기는 태어나서 돌 무렵까지 몸무게가 평균 3배 정도 늘게 됩니다. 폭발적인 성장이 이루어지는 돌 이전과는 다르게 그 이후는 키와 몸무게가 조금씩 늘게 되고 팔 다리가 점차 길고 활동량이 많아지게 되면서 어린이처럼 몸이 점차 날렵하게 변합니다. 이런 신체발달적인 이유로 아기들이 돌 이후에는 먹는 것에 대해서도 예전보다 집중하지 않고 좀 덜 먹는 경향이 생길 수 있습니다. 그리고 선호하는 음식을 찾는 반면에 마음에 들지 않을 경우에 먹지 않으려고 하는 편식이 생길 수 있습니다. 엄마는 아이에게 균형 있는 식사를 정해진 만큼 먹이는 것이 아이의 성장 발달에 좋다고 여길 수 있겠지만 아이는 자신이 원하는 만큼만 먹으려고 한답니다. 원하지 않는데 조금 더 먹이려고 애쓰는 엄마의 태도는 아이가 음식을 즐기는 것을 방해할 수 있습니다. 아이에게 지금 필요한 것은 돌 이전처럼 단순한 영양섭취가 아니라 음식에 대한 즐거움과 식사시간에 정해진 규칙을 배우도록 하는 것입니다. 예를 들면 정해진 곳에서 식사를 하게 하는 것을 가르치고 숟가락을 이용하여 밥을 먹고 (도움을 받더라도) 양껏 밥을 먹고 식사가 끝난 후에 돌아다니는 것에 대한 교육이 더 중요합니다. 또한 음식을 먹을 때에는 적당히 배고플 때 적당한 양을 먹게 하는 것이 좋습니다. 아이가 음식을 적당히 먹었다면 더 먹기 싫다고 표현을 하게 됩니다.(머리를 흔들거나 숟가락을 밀어 내거나 자리에 일어나는 행동 등) 그럴 때 '다 먹었어?' 'oo가 밥을 맛있게 잘 먹었어요~'라고 칭찬해주어서 아이가 식사를 맛있고 즐겁게 끝낼 수 있도록 도와줘야 합니다. 그리고 아이에게 새로운 음식을 많이 먹게 하고 싶으면 아이에게 그 음식에 대한 호기심과 즐거움을 주어야 합니다. 아이에게 엄마가 맛있게 먹는 모습을 보여주면 아이도 덩달아 그 음식을 먹고 싶어 합니다. 아이와 식사를 함께 하고 아이에게 엄마가 맛있게 먹는 모습을 많이 보여주세요. 아이가 식사를 즐겁고 맛있게 할 수 있도록 환경을 만들고 조금씩 식사규칙을 가르쳐 주는 것이 지금 필요한 시기입니다. 하지만 아이의 음식 거부가 지속적이고 먹는 양이 평소 1/2도 되지 않거나 몸무게가 줄어드는 상황이라면 소아과에 가셔서 진료를 받아 보시길 권해드립니다.



자기 물건에 애착이 너무 강해요



상담자 정보: 34개월 남아, 모

상담내용

34개월의 남자아이예요. 8개월 동생이 있어요. 원래도 자기 물건을 빌려주거나 만지지 못하게 하는데 동생이 태어나고 더 심해져서 어떤 물건도 손대지 못하게 해요. 동생 태어나기 전에도 애착이 불도 있었고 못쓰게 된 장난감을 버리는 것, 빨래하는 것도 싫어했어요.

친구들이 놀러올 때도 제일 소중한 것은 박스에 담고 나머지는 같이 갖고 놀자라고 해봤지만 결국 “안돼~내꺼야” 해서 친구들이 다 울고 가네요.

동생에게는 안 볼 때 때리거나 밟거나 해서 걱정이에요. “OO이 물건 만져서 속상했구나~ 그래도 동생은 때리면 안돼”라고 지속적으로 얘기해줘서 이제 때리는 횟수는 줄었지만, 여전히 동생이 기어가면서 자기 물건을 건드리기만 해도 소리 지르고 뺏어달라고 울고 떼를 쓰네요.

어떤 육아에서 엄마가 강압적이면 애가 선택을 못해서 자기물건에 집착한다 하더라구요. 애가 어렸을 때 부터 잠도 잘 안자고 고집이 써서 울면서 바닥에서 떼굴떼굴 하는 일이 잦아 그거 고치겠다고 엄하게 고집은 안통한다는 걸 훈육 했어요. 이제 고치긴했는데 그래서 더 그런지 모르겠어요.

집도 정리정돈을 중요시해서 어질러놓고 자는 걸 못하게 하는 편이긴해요. 어디서부터 제가 고쳐야 아이도 안정을 찾고 양보도 하고 그럴까요?

답변내용

아이의 행동을 어른의 시각에서 이해하려고 하면 이해하지 못할 것 투성이입니다. 아이의 행동은 그 연령의 발달과 아이의 기질적 특성을 고려해서 아이의 관점에서 생각해보셔야 이해가 될 수 있습니다. 특히 아이의 경우, 까다로운 기질을 가지고 있는 아이들이 보이는 전형적인 모습을 많이 보이고 있습니다.

1) 기질은 생물학적 특성이므로 이를 잘 이해하시는 것이 필요합니다.

까다로운 기질을 가지고 있는 아이들은 외부 자극을 무시하거나 걸러내지 못하고 과도하게 받아들이는 특성이 있습니다. 그러다보니 자극에 쉽게 압도되어 긴장감이 높은 경우가 많습니다. 이에, 자신을 보호하기 위해 익숙한 자극만 유지하려고 하고, 새로운 것은 쉽게 받아들이려 하지 않게 됩니다. 또 ‘변화’나 ‘예측하지 못한 일’들에 대해 다른 아이들보다 스트레스를 더 많이 받게 됩니다. 그래서 익숙한 것을 고집하려다보니 밖에서 보기에는 ‘고집쟁’ 아이로 보이게 됩니다. 지금 아이가 보이는 많은 행동을 이런 관점에서 이해하신다면 많은 부분 이해가 되실 듯 합니다.

2) 이런 기질의 아이를 키울 때 가장 중요한 것은 기질에 맞추는 양육방법입니다.

아이의 특성을 잘 이해하지 못하시면 처음에는 받아주시다가 결국 엄격하게 혼을 내거나 금지하게 되는 경우가 많아집니다. 이런 양육태도가 반복되면 아이는 점점 더 말을 듣지 않게 되고, 엄마는 양육에 대한 자신감이 저하됩니다.

사실, 순한 아이들은 몇 번 훈육을 하면 엄마 말을 곧잘 듣게 되는데, 까다로운 아이들은 훈육이 잘 통하지 않아서 엄마도 점점 지치고 화가 나서 감정 조절을 못하게 되는 경우가 많습니다.

자, 이제 화내지 않고, 걱정하지 않으시면서, 또 내 아이가 너무 양보도 안하고 고집스러워서 문제가 아닌가라는 의심을 접으시면서 내 아이에게 맞는 훈육방법을 찾으셔야 합니다. 다음을 참고해 보시기 바랍니다.

(1) 기질이 까다로운 아이들은 다른 아이들보다 긴장도가 높으므로 부지런히 마음읽기를 해주세요.

“동생이 갑자기 와서 너를 치니까 깜짝 놀랐지”, “네 것인데 누가 만지는 것이 너무 싫지” 등과 같이 아이의 부정적인 표현 밑에 숨어있는 아이의 진짜 감정을 빨리 알아차리고 말로 표현해주시면 됩니다.

(2) 그다음 안되는 이유를 짧게 이야기해주세요

“그래도 동생은 때리면 안된다. 동생 야야해” 이 정도만 하셔도 충분합니다. 너무 길게 설교하게 되면 아이들은 잘 듣지 않게 됩니다.

(3) 적절한 대안을 주세요.

어머니께서는 그래도 (1), (2) 단계까지는 잘 하시는 듯 한데, 이제 (3)번을 잘 활용해보시기 바랍니다. “동생 때리는 건 안되지만 대신 ‘저리가’라고 말해봐”, “동생한데 화가 난 만큼 이 쿠션을 때려봐. 엄마가 들고 있을께.” 등과 같이 아이의 욕구가 해결될 수 있는 적절한 대안을 만들어보세요. 그러나 장난감 문제는 지금 쉽게 해결되지 않을 듯 합니다. 아이가 자신의 애착물에 대해서는 남에게 쉽게 내주기 어려울 듯 하니, 처음부터 ‘이건 엄마꺼네, 친구들과 함께 놀 때만 가지고 놀 수 있는 장난감이야’라고 정해서 상자에 넣어놓으시면 어떨까 합니다.

(4) 평상시에 바깥놀이를 많이 시켜주세요

이제 봄도 되었으니 바깥놀이를 적극적으로 권해드립니다. 특히 예민하고 까다로운 아이들의 경우 몸을 마음껏 움직일 수 있도록 기회를 주시면 이를 통해 감각기관이 좀 더 균형을 갖고 발달하게 되어 외부 자극을 좀 편안하게 받아들이는데 도움이 됩니다. 단, 이때 아이가 너무 무서워하거나 싫어하는 놀이기구나 활동은 피하시는 것이 좋습니다. 서서히 놀이터 놀이기구를 사용하게 하시고, 마음껏 뛰어놀게 하시면 아이의 이런 행동들은 많이 줄어들게 될 것입니다.

(5) 아빠의 양육참여가 필요합니다.

특히 아이가 남자아이므로 아빠가 양육에 좀 더 적극적으로 참여해주시고 아들과 바깥놀이이나 산책 등의 시간을 보내주시면 아이가 좀 더 편안해지는 것에 도움이 될 수 있습니다.



고집

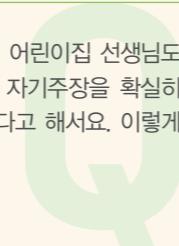
아이 고집이 너무 심해요



상담자 정보: 24개월 영아, 모

상담내용

현재 24개월 이구요. 요즘 들어 부쩍 고집도 너무 세서 말을 해도 듣지도 않고 듣는척 조차도 안해서 어린이집 선생님도 너무 힘드시다고만 하시고 훈육을 어떻게 시켜야 하는지 모르겠어요. 말문은 일찍 트여서 의사표현, 자기주장을 확실히 하구요. 지금 이 연령에는 고집이 세지고 다른 친구들도 그렇다고는 하지만 저희 애기가 더 많이 심하다고 해서요. 이렇게 고집 부릴때 훈육을 어떻게 해야 하는지 모르겠습니다.



답변내용

24개월 자녀의 고집에 대한 훈육방법을 문의해주셨네요. 아이가 언어 표현이 늘어나서 상당히 예쁘기도 하지만, 한편으로는 자신이 원하는 대로 하고자 하는 것도 강해져서 예전과 다르게 아이를 키우면서 고민이 늘어나셨으리라 생각됩니다.

말씀하신 대로 이 시기는 한창 ‘자율성’을 위해 아이 스스로 새로운 것을 탐색해보고, 자신이 원하는 대로 원기를 시도해보려는 시기입니다. 그런데 아이의 현재 인지발달 단계에서는 자신이 경험하지 않은 것에 대해 머릿속으로 인과 관계를 예측하거나 계획 세우는 것이 불가능한 시기입니다. 양육자는 어떤 상황에서 일어날 수 있는 결과를 미리 예측하여 아이에게 알려주려고 하지만 아이는 이러한 설명을 듣기 보다는 자신이 원하는 것을 당장 하지 못하는 것에 대한 불편함을 행동으로 먼저 드러내게 됩니다.

24개월부터는 되는 것과 안 되는 것을 서서히 가르쳐야 합니다. 다만 아이가 보다 다양한 경험(탐색)을 하면서 겪는 다양한 감정들을 많이 공유하면서 친절하게 반복적으로 알려주어야 합니다. 아이가 가지고 태어난 기질 특성에 따라서 누구는 새로운 것에 대한 흥미나 탐색 욕구가 적을 수도 있고, 누구는 그러한 욕구가 매우 클 수도 있죠. 후자라면 기본적으로 에너지가 많기 때문에 너무 복잡하거나 엄격한 상황 속에서 생활할 경우에 행동을 계속 제지당할 가능성이 높겠지요. 이 때문에 아이는 자신의 에너지를 충분히 해소하지 못하여 또 다른 문제 행동을 보일 수도 있답니다.

지금은 너그러운 상황 속에서 이것저것 해보면서.. 하고 싶은 마음을 양육자로부터 많이 이해받으면서 왜 하면 안 되는지 반복적으로 듣고, 그러면 하고 싶은 마음을 채울 수 있는 다른 방법은 무엇이 있는지 찾아보고, 그것을 하면서 자신의 마음과 행동을 조절하는 방법을 배워야 합니다.

원하는 대로 안 되어서 혹은 할 수 없는 상황이라는 것을 알게 되었을 때, 대답을 안 하거나, 하던 행동을 멈추지 않고 계속 하거나, 울거나 소리 지르기를 할 수 있지요. 이럴 때 “안 되는 거야.”를 너무 많이 강조하시면 곤란합니다. “...하고 싶은데, 너무 재미있었는데 그만~ 하자고 하니까 싫었구나. 더 하고 싶었구나.” 식으로 아이의 행동에 담겨져 있는 마음을 반복해서 읽어주셔야 합니다.

지금 이 시기는 아이 스스로 지금 내 기분이 어떤지, 무엇 때문에 그런 기분이 들었는지를 알 수 없습니다. 이러한 감정에

대한 인식은 외부의 양육자(성인)으로부터 많이 이해받아야 가능합니다. 충분히 이해받는 과정에서 조금씩 기분과 행동 등을 진정(조절)하는 방법을 익히게 되지요. “그런데 이제는 가야할 시간이거든. 그래야 ..를 할 수 있거든.” 하고 제한을 하시고, 한번 말을 해도 아이는 달라지지 않을 수 있으니 다시 마음 읽어주기를 하셔야 합니다. 몇 번 반복을 하면서 “대신에 ...할 수 있어”라는 식으로 다른 대안 거리를 반드시 알려주셔야 합니다. 마음을 이해받아서 진정이 된 아이들은 시간이 좀 걸리겠지만 대안을 받아들이는 것이 좀 수월합니다.

지금 이 시기에 떼도 써보고, 자기 고집도 충분히 내세워봐야 다음 발달 과업(주도적, 적극적)으로 무난히 진입할 수 있습니다. 충분히 자기 것을 경험해보면서 무엇은 되고 무엇은 안 되는지를 조금씩 배워가는 것이 좋습니다.

어린이집 선생님이 어떤 상황에서 아이를 훈육하기 어려워하시는지 구체적으로 알아야 아이를 도울 수 있는 방법을 찾을 수 있습니다. 아직 어리기 때문에 이 시기에는 장난감을 공유하거나, 순서를 기다리거나, 어른의 지시대로 정해진 방법으로 음식을 먹고, 앉아 있는 등의 다른 사람들과 함께 하는 공동생활을 제대로 하기 어려운 시기이긴 합니다. 즐거움을 우선적으로 많이 느끼면서 조금씩 연습을 해야 하지요. 즐거움 없이 연습만 강조하게 되면 아이로서는 매우 견디기 힘들 수 있습니다. 그리고 에너지 많은 아이라고 할지라도 교사 또한 에너지가 많고 외부 활동을 많이 하면서 신체를 많이 쓰고 새로운 것을 탐색하는 것을 권장하는 분이라면 갈등이 좀 적을 수 있습니다. 반대의 환경(기관, 교사)에서 지내야 한다면 스트레스를 받을 수 있겠지요.

어린이집 선생님이 어떤 장면에서 아이가 고집을 피운다고 하는지를 몇 가지 물어보세요. 구체적인 에피소드 (+집에서의 상황도 포함)를 상담 글에 남겨주시면 좋겠습니다. 다만 지금은 우리 아이가 가진 성향과 기관의 특성 간 궁합이 맞는지 차근차근 살펴보세요. 그렇다고 해서 기관을 바로 바꾸라는 것은 아니고요.

만약 아이의 성향을 충분히 담아줄 수 없는 기관이라고 하면, 하원 후에 어머님이 아이와 함께 단 둘의 시간을 가지면서 아이가 원하는 대로 마음껏 시도해보고, 그런 모습을 보면서 어머님은 “아~ 이렇게 해보고 싶었구나.” “우리 ○○이가 △△를 □□하게 했네!” 함께 기뻐해주세요. 이런 교류가 많아져야 엄마가 훈육을 하는 상황이 조금 수월해집니다. 집안에 있기보다는 바깥이 좋고, 사람이 많거나 너무 자극물이 많은 키즈카페와 같은 곳보다는 자연환경이 좀 더 많은 동네 공원이나 인기 없고 한적한 놀이터가 좋습니다. 그래야 자기 원하는 것도 충분히 해보고, 엄마가 훈육을 하게 되더라도 고집을 피우는 강도가 좀 줄어듭니다.

여러모로 걱정되시고 속상하시겠지만, 우리 아이가 어떤 것을 좋아하고 어려워하는지 하나씩 발견해나가는 것을 목표로 삼아보시면 좋겠습니다. 3개월, 6개월... 점차 커가면서 자기 조절하는 능력이 발달한답니다. 이제 막 연습할 시기에 진입한 아이입니다. 어머님께서 가장 든든한 응원자가 되어주시기 바랍니다.



빨기 행동

손과 옷을 입으로 물고 빠는게 점점 심해져요



상담자 정보: 19개월 영아, 모

상담내용

이제 곧 만 19개월 되는 아이에요. 모유수유를 14개월까지 했고요. 그전까지는 젖을 물고 잠들 때도 많았고 그냥 잘 때도 많았어요. 그러다 수유를 끊으려고 준비하느라 13개월 지나면서 밤중수유를 끊으면서 먹으면서 잠들지 않게 하다가 14개월에 끊었습니다. 젖 외에는 공갈, 젖병 모두 물지 않던 아이였어요. 수유를 끊은 뒤로는 안아주고 토닥거리 재웠었는데 17개월 무렵부터 갑자기 잘 때 수면조끼를 입으로 물고 빨더라고요. 그냥 두기도 해봤구요. 말귀를 잘 알아듣는 편이라 계속 물면 웃이 차가워서 감기걸려서 병원 간다고 하니 물다가 그만두고는 했었어요. 그런데 계속 심해지면서 잠든 상태에서도 조끼의 어깨 부분이나 앞단추부분을 가져가서 빨더라고요. 못하게 하려고 깊이 잠든 뒤에 수면 조끼를 입혔는데 이제는 손을 자꾸 빨아요. 처음에는 잘 때만 그랬는데 요즘은 놀다가도 자꾸 입으로 손이가고 조끼를 입혀놓으면 놀다가도 물고합니다. 문제행동이 보일 때마다 제지하고 그러면 손을 빼긴하는데요. 그냥 이렇게 못하게 하는게 맞는건지 오히려 점점 심해지는 것 같고 원가 심리적으로 불안한게 있는건가 싶기도 하구요. 답답한 마음에 재우다가 글 남기네요.

답변내용

두 달 가량 전부터 아이가 수면조끼를 빨거나 손을 자꾸 빠는 것이 계속되고, 점점 심해지는 것 같아 아이가 심리적으로 불안한 것인지 어떻게 대처해야 하는 것인지 걱정이 많으시군요.

아이들은 심리적으로 불안할 때 손을 빨기도 하고, 옷을 물어뜯기도 합니다. 치아가 나면서 잇몸이 간지러워서 이러한 행동이 나타날 수도 있습니다. 누구나 어느 정도의 불안감은 가지고 있습니다. 아이들에게는 하루하루가 새로운 세상이고, 배워나가야 할 부분도 많이 있습니다. 인지적으로 성장해 가면서 다양한 감정이 분화되고, 상황을 이해하는 부분도 달라져 갑니다. 특별하게 환경적으로 불안한 상황이 아니라고 하더라도 아이는 불안감을 가질 수 있습니다.

기록해주신 내용을 보면, 문제행동이 보일 때 마다 제지하고 손을 뺏다고 하셨는데, 아이의 빠는 행동에 대해 예민하게 생각하지 마시고, 발달과정에서 자연스럽게 나타날 수 있는 부분이라고 생각하시고 느긋하게 대처하시기 바랍니다. 자꾸 지적하게 되면 아이가 더욱 불안해져서 그 행동이 더욱 강화될 수 있습니다.

손을 빨거나 옷을 물어뜯는 행동에 초점을 두어 자꾸 의식하고 제지하지 마시고, 엄마와 즐거운 놀이시간을 충분하게 가지면서 애착을 다지고, 불안을 완화할 수 있도록 하시기 바랍니다. 치아가 나면서 잇몸이 간지러워서 물고 빠는 행동이 더 나타나는 것 일수도 있습니다. 잇몸 마사지나 실리콘 치발기를 물어뜯는 것도 나쁘지 않습니다. 절적인 시기가 되면 줄어들게 되므로 걱정하지 않으셔도 됩니다.

잠이 오거나 심심하면 손·발톱을 물어 뜯어요



상담자 정보: 18개월 영아, 모

상담내용

현재 18개월 이구요. 공갈 젖꼭지에 대한 의존도가 매우 높은 아기였어요. 잠이 오기 시작하면 공갈 젖꼭지를 물었구요. 자다가도 공갈 젖꼭지가 빠지면 울거나 일어나서 스스로 찾아 물 정도예요.

한달 전, 기침이 심해지면서 급하게 공갈 젖꼭지를 끊게 되었어요. 그 뒤로 잠이 오거나 심심하면 손톱과 발톱을 물어뜯어요. 공갈 젖꼭지를 다시 줄 수도 없고 어떻게 고칠 수 있을까요?

답변내용

아이가 잠을 잘 때 안정감을 찾는 방법으로 공갈 젖꼭지로 입을 자극하고 있군요.

아이들이 입을 오물거리면서 자극을 추구하는 것은 영유아기의 일반적인 현상입니다. 하지만, 공갈 젖꼭지를 빠는 듯한 자세가 반복되거나 기간이 오래되면 고치기도 힘들고 치아변형이 우려됩니다. 부모님께서 이 습관을 고쳐주기 위해서는 두 가지 점을 고려해야 되겠습니다. 첫째로 입을 오물거리는 자극보다 더 즐거운 자극을 찾아주어야 합니다. 이것은 부모님의 관찰이 많이 필요한 부분입니다. 만약, 아이가 촉각적인 자극을 즐기는 아이라면 예를 들어 부드러운 수건을 좋아한다거나, 옷을 입을 때 특정 감촉을 선호한다거나, 인형이나 천을 만지는 것을 좋아한다면 촉각적인 자극을 추구하는 특성이 강한 아이로 볼 수 있습니다. 공갈 젖꼭지를 빨면서 느끼는 쾌감을 다른 자극을 추구하도록 하여 감각을 확장시키고 다른 감각을 즐기도록 돋는 것입니다. 아이는 현재 발달적으로 감각운동기이기 때문에 다양한 감각을 경험하는 것이 뇌신경발달과 주변 환경에 적응하는데 도움이 됩니다.

두 번째로는 부모님이 아이의 습관을 바꾸어주기 위해서는 잘 버텨야 합니다. '잘 버틴다'는 의미는 마음에 동요가 없으면서도 아이의 불편하고 짜증내는 감정은 수용해 줄 수 있는 마음이 필요합니다. 이 둘 간은 모순된 것 같으나 하나는 엄마의 감정을 스스로 추스릴 수 있어야 하는 것이고 한편에서는 아이가 원하는 것을 못하는 것에 대한 마음을 공감하고 수용해주면서 엄마를 의지하고 감정을 호소할 수 있는 안전한 대상이 되어준다는 의미입니다. 아이들이 가지고 있는 습관을 스스로를 안정시키고 즐거움을 주기 위한 목적이 분명하기 때문에 다른 습관을 형성시키거나 바꾸는데는 많은 저항이 있습니다. 이러한 저항을 아이가 엄마에게 반항하거나 지시에 따르지 않는다고 여기지 않고 수용해 주면서 부모님이 안되는 것에 대해 명확한 태도를 보여주어야 아이의 습관을 고쳐줄 수 있고 아이도 의지를 보일 수 있습니다. 따라서 아이의 습관을 너무 급하게 고쳐주거나 위협적으로 생각하기보다는 여유있게 하지만, 일관된 자세와 다양한 접근을 꾸준히 실시한다면 좋은 성과가 있을 아이가 발가락이나 손가락을 물어 뜯지 않도록 아이가 잠을 자고 깨 때 심심할 때 다른 감각자극을 꾸준히 제공하여 반복되는 행동이 나타나지 않도록 도와주시면 좋겠습니다. 그리고 이시기의 아이들은 주변환경에서 놀이를 찾고 무언가 끊임없이 만지작 거리는 것을 좋아합니다. 항상 이러한 감각을 즐기도록 놀잇감(제품화되지 않은 것 포함. 예) 비닐, 호일, 부드러운 손수건 등등)을 제공해 주면 더 효과적일 것입니다.

분리불안

분리불안, 어디까지 받아줘야 할까요?



상담자 정보: 9개월 영아, 모

상담내용

이제 9개월 된 남자 아이를 둔 엄마입니다. 독박육아로 심신이 지쳐가네요. 가끔 조부모님 댁에 가서 소통도 하고 문화센터도 다니고 동네 나들이도 하며 사람을 자주 접하게 하는데요. 그런 행동하기 전부터 아이가 너무 엄마 껌딱지라 이런 활동을 해주는건데 집에 둘이만 있으면 다시 엄마 껌딱지가 됩니다. 눈 맞추고 있어도 살이 맞닿아있지 않으면 통곡을 해요. 일반적인 성장 발달이라지만 그렇게 울때면 심리적으로 너무 힘들어요. 주변에서 바로 반응해주는게 좋다고 들어서 아이를 안아주면 가끔은 밀쳐내고 내려가 놀겠다고 하는데 또 내려주면 짹찡 거리는게 원가 문제가 있는거 같아서요...

아이가 불안을 자꾸 느끼게 하는 행위를 제가 하는 걸까요? 외출을 자체하고 둘 사이에 집중해 봐야하나요? 운다고 계속 살 맞대고 24시간을 지내야 하는건지... 아이가 불안해하니 타인에게 맡길 수도 없는데 전 너무 지쳐가고 울음소리에 히스테리를 부릴 정도입니다. 저도 아이도 살 수 있는 방법이 뭘까요? 모유 수유를 하는 아이이고 이유식 시작하며 분유와 함께 혼합 연습중인데, 젖을 먹지 못하는 상실감도 작용하는 걸까요. 보고 있어도 보고 싶어 하고 잘 때 옆에 같이 있어줘도 1분 자다 칭얼거리기를 무한 반복해서 지금도 배 위에 안겨 자고 있습니다. 조금이라도 안정감 있게 푹 잊으면 하는데요. 분리불안... 어디까지 받아줘야 할까요? 저도 좀 살고 싶어요

답변내용

9개월 남자아이를 둔 혼자 육아를 전담하고 계시는 어머님이시네요. 아이가 너무 엄마 옆에만 붙어있으려 해서 고민이 되시는 내용이구요. 그러나 집 안에서만 그런다는 것이 다른 분리불안을 느끼는 아이들과 차이가 있어요. 아이들의 발달과정에서 6개월 무렵부터 아이들은 엄마로부터 전적으로 보호를 받았던 이전 시기와 다르게 엄마로부터 분리되기 시작하는데요, 혼자서 놀면서 가끔씩 불안이 느껴져서 엄마를 중간중간 찾기도 하는 행동을 보입니다. 서서히 분리해도 엄마가 아이 마음 안에 자리하게 되는 24개월까지 수많은 비율로 문득 문득 엄마를 찾다가 혼자 놀다가 하는 행동을 반복합니다.

이때 중요한 것은, '안전하게 엄마가 늘 있단다'라는 마음이 들도록 하는 엄마의 일관된 모습이에요. 아이가 집밖에서는 잘 분리되어 놀기도 하는데 집안에만 들어오면 엄마를 못 떨어진다면, 엄마가 너무나 힘드시겠지만 아직은 분리의 초기(9개월)이므로 안정되게 일관되게 감정을 드러내지 마시고 아이를 편안하게 대해주시셔야 그것이 기반이 되어 이후에 잘 분리되는데 문제가 없게 됩니다.

어머님의 기록으로 봤을 때, 너무나 붙어있고, 나름 바로 반응해주는게 좋다고 들으셔서 들으신 대로 안아주는데 아이가 가끔 밀쳐내고 내려가 놀겠다고 하고 내려주면 짹찡대는 행동을 보여 어머님 스스로도 원가 문제가 있는 것으로 느껴진다고 하셨는데, 그런 행동은 전형적인 불안정애착의 반응이어서 조금 걱정이 들기도 합니다. 엄마의 힘든 마음을 보았을 때 그동안 일관되게 대해주시기가 어려웠을 것으로도 짐작이 가기는 하는데요, 아직 아이가 9개월이라는 것이 조금은 희망적입니다. 그런 기간이 더 길어지면 길어질수록 아이가 더 분리가 안 될 수 있기 때문이에요. 지금 잘 견뎌주시면 이후에 편해질 수 있다고 희망적으로 생각하셔서 아이에게 일관되게 대해주시는 것이 좋을 것 같습니다. 아이가 어린 연령이지만, 엄마의 표정과 접촉의 느낌으로 아이는 엄마의 감정을 잘 알아차리기도 한답니다.

남아인데 유난히 엄마 껌딱지에요



상담자 정보: 24개월 남아, 모

상담내용

이제 24개월이 되가는 남아인데요. 말 그대로 엄마껌딱지에요. 몰래 나가는게 좋지 않다고 해서 제가 저녁에 나갈 일이 있으면 말하고 설득하고 나가려하는데 그러면 절대로 들어주지 않고 울고불고 못가게 하하네요. 반면에 몰래 나가면 조금 찾다가 또 그 상황에 금방 적응하고 아빠든 할머니든 잘 있고 밤잠까지 잘 자는데요. 주변에서나 어린이집에서는 몰래 하는건 정서를 더욱 불안하게 한다고 말하는데 이게 사실인가요? 오히려 제 느낌엔 엄마한테만 더 어린양 피우는거 같은데 어떻게 해야 할지 고민이에요.

답변내용

24개월 된 아이가 엄마가 외출할 상황에서, 몰래 나갈 때는 잘 적응하며 지내는데, 엄마가 솔직히 말하고 나가려 하면 울고불고 떨어지기 힘들어서 고민이셨네요. 어머님 입장에선 아이에게 더 좋은 방법을 쓰고 싶은데, 아이 반응이 더 힘들어져 이렇게 하는 게 맞는지 혼돈되셨던 것 같습니다. 엄마가 아이 몰래 외출하는 방법은 엄마 입장에서 당장에는 편안하지만, 아이 입장에서는 눈앞에 있던 엄마가 사라지는 경험을 하는 것이고, 아이에게 불안함이나 상실감 같은 감정을 느끼게 할 수 있습니다. 그래서, 전문가들은 몰래 나가는 방법을 권하지 않는 것입니다. 같은 집 안에 있을 때 엄마가 거실에 같이 있다가 욕실, 다용도실 등으로 이동할 때, 아이는 '엄마가 잠시 사라졌다'고 생각합니다. 하지만, 이런 경우엔, 엄마 목소리가 들리거나 엄마가 금세 나타나기 때문에, '엄마가 사라졌다'는 생각이 바로 해결되기 때문에 '엄마가 계속 있구나'란 생각을 하게 되면서 안도감을 경험하지요. 한편, 엄마가 외출할 때, "엄마 저기 좀 갔다 올게"라고 솔직히 말하면, 24개월 아이가 쿨하게 수긍하며 밝게 갔다 오라고 하기는 아직 어려운 연령입니다. 즉, 엄마가 나가겠다고 말할 때, 아이가 울고불고 하는 현재의 모습은 두 돌까지도 나타날 수 있는 애착반응 중 하나로 볼 수 있습니다. 보통은 첫 돌 전후에 나타나 20~24개월 정도면 감소되는 양상이긴 하나, 아이의 성향이나 평소 모자관계의 밀착도 등 여러 요인들에 의해서 24개월이 되어도 그리 쉽게 분리되긴 어렵습니다. 아이들마다 개별차가 있기 때문에 어머님의 아이도 아직 분리에 대한 준비가 충분하지는 않아 보입니다.

어머님께서 아이를 두고 외출하셔야 할 때 아이에게 설명 없이 몰래 나가시는 것이 오히려 아이가 잘 적응하고 더 쉽게 받아들인다고 생각하셨던 것 같습니다. 그러나 이런 경험을 자꾸 반복하게 되면 예측불가능한 분리를 경험하게 됩니다. 예측할 수 없는 상황에서 아이들은 더 큰 두려움을 느낄 수 있기 때문에, 그 다음 번에 엄마가 나가겠다고 말할 때, 엄마와 떨어지는 것을 더 강하게 거부할 수도 있습니다. 꼭 떨어져야 할 상황이라면, 아이가 힘든 감정반응을 보일 지라도, 엄마가 아이 감정을 읽어주시고, 아이가 이해할 수 있는 문장으로 설명해주세요. 여기에 덧붙여 이렇게 헤어졌던 엄마랑 다시 재회하는 경험이 아이에겐 매우 중요합니다. 24개월 정도라면, 반나절 정도만 헤어지는 게 재회경험에 더 좋다고 봅니다. 아이들에겐 본능적으로 엄마에 대한 그리움이 있기 때문에, 몇 시간 이내에 재회를 하게 되면, 아이는 '엄마가 돌아왔네.'라고 생각하면서, 외출 전에 엄마가 말했던 약속("엄마, 얼른 갔다 올게")을 믿게 됩니다. 분리와 재회는 셋트로 이루어져야 합니다. 만족스러운 재회를 함으로써 떨어졌던 엄마가 다시 돌아온다는 신뢰감이 하나하나 쌓여가거든요.