

part.

IV

## 양육방법 상담사례



어린이집 관련\_  
놀이방법\_  
형제관계\_  
훈육\_  
양육 스트레스\_  
가족관계\_

온라인  
양육 상담  
사례집  
CENTRAL SUPPORT CENTER  
FOR CHILDCARE

2019

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



## 어린이집 적응기간 중인데 자꾸 이상한 행동을 해요



상담자 정보: 17개월 남아, 모

### 상담내용

17개월 남아를 둔 엄마입니다. 어린이집을 다닌지 5일차 되었는데 지금 적응기간 중이어서 어제 부터 30분씩 떨어지는 단계를 하고 있습니다. 물론 처음에는 엄청 울고 30분 지나고 와 보면 잘 놀고 있고 하는데요. 문제는 밤에 잘 자던 아기가 너무 자주 울면서 엄마 울부짖으며 깨고 있어요.

한시간에 한번씩 깨는데 제가 너무 어린 아기를 일찍 어린이집에 보낸게 아닌지 걱정이 됩니다. 그리고 울면서 목에 뭐가 걸린 것처럼 켕켁 거리면서 침을 꿀딱 꿀딱 삼키는 행동을 자주 하는데 왜 그런건지.. 어떻게 대처해줘야 하는지 궁금합니다.

### 답변내용

17개월 된 아이가 어린이집에 적응하느라 애를 쓰고 있네요. 5일차가 되면서 아이는 점점 적응을 해나가는 듯 하지만 자면서 엄마를 찾고 침을 삼키는 등의 행동을 하고 있어서 어머니께서 걱정이 되시겠습니다.

우선, 17개월 된 아이가 엄마 품을 떠나서 외부 생활에 적응한다는 것은 쉬운 일이 아닙니다. 그래서 나름대로 힘들다는 표현을 이렇게 자다가 울면서 깨고, 켕켁 거리고 침을 삼키는 등의 행동으로 나타내는 것으로 보입니다. 이런 행동이 일시적으로 지나가면 어린이집을 보내시는 것이 문제가 없겠으나, 혹시 지금까지도 이런 행동이 지속되고 있거나 다른 형태로 나타나고 있다면 어린이집을 계속 보내야 할지 고민해보셔야겠습니다.

사실, 17개월은 아직 어린이집에 적응하기에 쉬운 시기는 아닙니다. 그러므로 부적응 행동이 나타난다면 집에서 엄마와 시간을 보내도록 시간을 조정하시는 것이 더 바람직합니다. 하지만, 어머니의 직장문제와 다른 양육자의 부재로 어쩔 수 없이 어린이집을 보내야 하는 상황이라면 다음과 같은 점을 잘 고려해보시기 바랍니다.

#### 1) 아이 좋아하는 놀이를 마음껏 해주세요

아이와 함께 있는 시간에 아이가 원하는 놀이를 마음껏 해주시는 등의 좋은 시간을 보내주시기 바랍니다. 이때 깨끗이나 이를 변형한 숨박꼭질 등도 좋은 놀이가 될 수 있습니다.

#### 2) 엄마의 출퇴근 시간을 일관성있게 지켜주세요

어머니께서 만일 직장인이시라면 출퇴근 시간을 일관성있게 지켜주시면 아이는 엄마의 행동을 예측할 수 있게 되므로 아이는 좀 더 쉽게 안정을 찾을 수 있게 됩니다.

#### 3) 아빠의 양육참여를 늘려보세요

엄마 뿐 아니라 아빠가 좀 더 적극적으로 양육에 참여해서 아이와 시간을 보내주시는 것도 아이를 안정시키는 것에 큰 도움이 됩니다. 아빠들은 주로 몸으로 노는 신체놀이를 통해 아이의 조절능력도 키워줄 수 있고 아이를 사회정서 발달에 도움을 줄 수 있습니다.

## 어린이집에 적응하지 못하는 아이, 계속 보내도될까요?



상담자 정보: 23개월 남아, 모

### 상담내용

23개월 접어드는 남자아기 키우고 있습니다. 낯선 환경에 놓여지는 것을 싫어하고 불안해보이고, 집에 있어도 놀아 엄마한테 안아달라고 합니다. 그런 아이를 14개월 후반부터 어린이집을 보내서 더 심해지는건 아닌지 걱정이되서 요즘 퇴소를 하고 집에서 육아를 해야 하나 고민입니다. 출산 후 친정에서 쭉 지내다 돌 이후에 왔는데 돌이 있는데 처음에 버겁기도 하고, 올해 복직도 해야 해서 집에 온지 한 달도 안되어 주변사람들 말을 듣고 어린이집에 보냈습니다. 아기보다 제 걱정에 아이를 낯선 곳에서 훌로 버티게 했다는 자책감이 너무 큽니다. 아이가 어린이집에 적응하기도 무척 힘들었습니다. 보통 한달이면 된다는데 우리 아기는 5개월이 넘게 걸려서 적응하기 시작했습니다. 엄마와 떨어지면 매일 울었는데 지금은 뒤도 안돌아보고 들어가고 친구들이랑 재밌게 놀다오고 있습니다. 가끔 어린이집에서 아기가 친구들을 깨물고 때리고 합니다. 집에서는 돌 이후에 깨무는건 심했는데 지금은 거의 안하는데, 친구들하고 놀면 혼자하고 싶거나 본인이 원하고 요구하는 일이 충족되지 않으면 나쁜 행동을 하는거 같습니다. 아기가 엄마랑 오롯이 둘만 있던 시간이 많이 부족해서 나쁜 영향을 받은건 아닌지 너무 걱정됩니다. 지금이라도 어린이집을 퇴소하고 일년 정도 엄마랑 둘만의 시간을 보내고 내년에 어린이집을 보내는건 어떨지 고민입니다.

### 답변내용

자녀가 23개월이면 아직 아기입니다. 새로운 환경이나 낯선 장소에 가게 되면 멈칫거리기도 하고 어떤 일이 일어날지 궁금하기도 하고 다가가야 할지 물러나야 할지 생각이 많고 엄마풀이 그리워 달려와서 안기기도 하지요. 아기를 가진 어머니들이 일을 하시면서 어린이집에 일찍 보내는 추세이지만 3세 이전 어린 시기에는 어머니가 가정에서 돌보는 것이 좋습니다. 그렇지만 아이는 벌써 적응하기 시작해서 어머니 말씀처럼 어린이집에서 친구들과 재미있게 잘 놀다가 오네요. 어머니께서 걱정이 많으시겠지만 아이를 다시 집에 둔다고 해서 더 좋아지기만 하는 것은 아니기 때문에 계속 보내시면서 아이를 어떻게 잘 지도할지 생각하고 담임교사의 도움을 받는 것이 좋겠습니다.

아이는 한창 발달이 진행되고 있는 시기여서 특정 유형으로 아이의 성향을 나누는 것이 바람직하지는 않지만 어머니께서 그렇다고 생각되시면 이성보다는 감성적인 면이 발달할 수 있도록 도와주시면 더 좋을 것 같아요. 아이의 행동이나 말을 잘 관찰 하셔서 그럴 때 아이는 어떤 느낌이 들지 정서적으로 공감을 많이 해주면서 키우는 것이 필요합니다. (예, 어떤 것이 불만이어서 아이가 화를 낸다면 “너 지금 화가 많이 났구나.”라고 말해서 아이의 감정을 먼저 읽어주시고 “그렇지만 친구를 때리면 안돼. 우리 어떻게 하는 게 좋을지 생각해보자”라고 말씀해주세요)

그리고 만2세경에는 생활습관이 형성되는 중요한 시기이지만 아직 자기 조절 능력이 발달하지 않아서 모든 행동이 서툴고 미숙합니다. 또래와 함께 어떻게 놀아야 하는지, 자기가 하고 싶은 것은 것을 참고 기다리는 것이 좋은지 이제부터 또래와 어울리면서 어린이집에서 이러한 것들을 배워가야 합니다. 또래의 다른 아이들도 마찬가지여서 어린이집 교사들은 이러한 행동문제들을 지도하기 위해 많은 노력을 기울입니다. 다행히 점차 사고력이 발달하기 때문에 친구에게 어떻게 하는 것이 좋은지, 어떤 행동이 나쁜지 말로 차근차근 설명하면 알아듣고 잘 따라 하기도 합니다. 일관된 양육 원칙을 정하셔서 아이가 잘 성장하도록 도와주세요.



## 한달 동안 어린이집 등원을 거부하는데 해결방법이 없을까요?



상담자 정보: 48개월 여아, 모

### 상담내용

지난 5월 풍당퐁당 연휴 끝나고 어린이집 안 가려고 하더라구요. 엄마랑 놀거라며.. 동생이 태어나서도 안 간다고는 안했는데.. 그리고 안 간다고 해도 하루 이틀이었는데 이번에는 꽤 오래 가서 현재 한달 가까이 등원거부 중입니다. 아침까지 잘 먹고 나면 "친구들이랑 재미있게 놀기 싫어요. 어린이집 가기 싫어요. 엄마랑 놀래요."를 제 뒤를 줄줄 쫓아다니면서 이야기합니다. 달래도 보고 혼내도 보고 어린이집에 안보내기도 해봤는데 그래도 달라지는게 없어요. 어린이집에 가면 하하호호 신나게 놀면서 등원하기가 이렇게 어렵습니다. 하원 하러 가면 어찌나 아쉬워하는지.. 그러면서 등원할 때가 너무 어려운데 기다려줘야 하는 건가요?

### 답변내용

등원거부를 하는 경우, 엄마와의 해결되지 않은 분리불안의 문제나 불안, 우울 또는 또래관계 문제, 생활상의 중대한 변화 등에서 비롯될 수 있습니다. 어머니께서는 아이가 5월 연휴를 기점으로 등원 거부가 심해졌다고 보고해주셨기 때문에 그 시기에 아이에게 또는 가족에게 어떠한 생활의 변화가 있었는지 점검해보시는 것이 필요할 것으로 여겨집니다. (예컨대, 연휴동안 엄마와 함께 시간을 보냈던 것이 원에 등원하는 것보다 더 좋은 자극으로 느껴졌다든지, 동생이 태어나고 나서 어린이집에 잘 다닐 때는 몰랐다가 집에서 지내보니 엄마의 보살핌을 온전히 받는 동생을 보고 엄마의 관심과 애정을 받기 위해 등원거부를 한다든가)

아이가 등원거부를 하는 행동에는 여러 가지 이유가 있기 때문에 아이를 어린이집에 보낼 때 막무가내로 보내기보다는 아이의 마음을 헤아려주면서 불안해하지 않도록 해주세요. 그리고 어머니 또한 아이의 우는 행동이나 떼쓰기 행동에 당황하실 수 있는데, 당황하지 않고 차분하게 대처하시는 게 도움이 됩니다. (예: "우리 ○○이가 엄마랑 집에서 놀고 싶어서 지금은 어린이집에 가기 싫은 마음이 드는구나. 아휴~ 얼마나 속상했을까.") 그리고 나서 아이가 조금 진정이 되고난 후에는 아이가 어린이집에 가야만 하는 상황에 대해서 충분히 설명해주세요. 그러나 동생 때문에 첫 아이를 원에 보낸다는 메시지는 전달하지 않으셔야 합니다. (예: 우리 ○○이가 어린이집에서 친구들과 재미있게 놀다 오면 엄마도 집에서 일을 모두 마치고 우리 ○○이랑 놀이할 준비를 하고 있을 수 있어.") 그리고 무엇보다 어린이집에 다녀온 후에는 어머니께서는 아이가 잘 다녀온 것에 대해 칭찬과 지지를 해주시고, 집에 와서는 아이가 엄마와 놀고 싶어 하는 욕구를 충족시킬 수 있도록 어머니께서 즐거운 놀이나 활동을 함께 해주신다면, 어머니와 아이 관계 또한 견고해져서 아이가 아침에 마음 편안하게 등원하는 데 도움이 될 수 있을 것입니다. 또한 하룻동안 어린이집 생활에서 즐거웠던 경험들을 다시 생각해볼 수 있도록 담임 선생님께서 올려주신 활동사진을 함께 보면서 아이와 함께 이야기를 나누는 등의 시간을 보낸다면, 아이가 어린이집은 친구들과 재미있게 놀이할 수 있고 즐거운 곳이라고 여기게 되어 보다 즐거운 마음으로 등원하는 데 도움이 될 수 있습니다. 마지막으로 아이가 엄마 없이 원에서 의지할 수 있는 사람은 담임 선생님입니다. 어머니께서는 담임 선생님과 아이가 원에서 무슨 일이 있었는지 등 아이에 대해 꾸준히 대화를 나누시면서 아이에 대한 정보를 교류하시기 바랍니다. 선생님은 부모보다 아이를 더욱 객관적으로 바라보며 지도해주시는 부모님과의 협력자이기도 합니다. 부모님과 선생님께서 동일한 방식, 일관된 태도로 양육하시는 것 또한 아이의 적응적인 행동에 더 도움이 되기 때문에 담임 선생님과 잘 협력하시어 어려움을 잘 해결해 나가시기 바랍니다.

## 어린이집 일과를 따르는게 어려운 아이, 어떻게 해야할까요?



상담자 정보: 4세 남아, 모

### 상담내용

만 3세가 지난 4살 남아 이야기입니다. 어린이집에서 아이에 대해 선생님께 자꾸 듣는 말이 있습니다. 우리 아이는 놀이 활동을 시작하면 다른 놀이 활동으로 전이가 어렵고 한 가지에 몰두하여 다른 놀이를 따라가지 않는다는 것입니다. 특히 요즘은 '싫어요'를 달고 살면서 본인이 하는 놀이에 방해를 받기 싫어한다고 하시네요. 고집이 점점 더 강해지면서 어린이집 일과생활이 점점 어렵다는데 훈육을 어떻게 해야 할지 잘 모르겠습니다.

### 답변내용

만 3세면 고집이 아주 강하게 나타나는 시기입니다. 이 시기에 일반적인 반응이긴 합니다만 모든 발달과정상 드러나는 특징들은 그 정도의 차이에 따라 상태의 파악이 이루어집니다. 아이의 상태에 대해 간단하게 설명해 주셨는데, 사실 아이상태의 점검을 위해서는 좀 더 구체적인 체크가 필요합니다.

어린이집 교사의 평가에서 놀이의 전이가 힘들고 하나의 놀이에 집착하고 타인의 놀이 제안에 따르지 않는다고 하시는데 이러한 고집성은 놀이상황에서만 드러나는지 아니면 다른 활동에서도 문제가 있는지 확인하셔야 하겠습니다. 재미있는 놀이를 지속하고 싶은 것은 이 연령의 아이에게는 너무나 당연한 일입니까요. 하지만, 어린이집이라는 집단생활을 적응하기 위해서는 해당시간에 일정한 활동이 규칙적으로 이루어지는데 이에 대한 거부가 심하여 식사시간에도 놀이를 하려고 한다던가, 대그룹 시간에도 혼자 좋아하는 놀이를 하겠다고 한다던가 낮잠을 안자고 혼자 일어나 다닌다던가 하는 등등의 전반적인 어린이집 활동 수행 정도에 대한 점검을 해 보시기 바랍니다. 담임교사가 언급하시는 내용과 관련하여 가정에서는 어떠한 모습인지도 연결하여 점검해 보시기 바랍니다. 집에서 식사시간에 자리에 앉는지, 외출준비에 협조적인지, 자기 장난감을 잘 정리하는지, 부모의 심부름이나 부탁에 수용적으로 반응하는지 등도 확인해 보시면 외부에서의 평가와 관련하여 어머니 스스로 아이에 대해 점검이 가능할 것으로 보입니다. 자율성이 발달하는 시기인 현 연령에서는 자기 고집이 강해져 순응적인 태도를 취하기 쉽지 않습니다. 하지만, 타인의 요구에 적절히 반응하고 태협하며 자신의 욕구조절 능력을 길러나가야 하는 것도 이 시기의 심리적 과업이기도 합니다. 아이가 지시나 정해진 약속을 잘 수행하였을 때 격려하고 스스로도 성취감과 유능감을 경험할 수 있도록 지도해 주시기 바랍니다. 또한 원에서의 적응력을 높이기 위해서는 교사와 협력하여 아동의 행동조절 우선순위를 잘 결정하시어 한 단계씩 연습하고 조절하는 능력을 길러주시는 것이 필요하겠습니다.



# 놀이방법

온라인  
양육상담  
사례집

## 물건을 던지는 걸 놀이로 즐겨서 걱정이에요



상담자 정보: 1세 남아, 모

### 상담내용

지금 7세 그리고 돌 된 두 아들을 키우는 엄마입니다. 다른이 아니라 요즘 걱정이 있어서요. 큰 아이가 요새 딱지놀이에 흠뻑 빠져서 집에서도 아빠랑 딱지를 자주 치고 놀아요. 근데 문제는 이제 돌 된 둘째가 모든 물건을 던지고 놉니다. 아무래도 던지는 걸 놀이라고 잘못 인식하고 있는 것 같아요. 처음엔 그 모습이 귀여워서 지켜만 봤는데요. 손에 집하는 대로 던지고 노니 위험해 보이기도 하고 혹시 나중에 어린이집을 가거나 단체생활에서 문제가 될까봐 걱정이 됩니다. 이럴 때 무조건 안 된다고 주의를 주는 게 맞는 건지 그리고 큰애는 무조건 딱지를 치지 않게 하는 게 맞는 건지 조언 구합니다.

### 답변내용

7세 된 형이 딱지놀이에 집중하니 이제 돌 된 둘째 아이가 던지기를 하며 놀아 걱정이신 듯하네요. 단체생활에서 친구들에게 던지거나 공격을 해 문제가 될 수 있을 것 같다는 느낌으로 걱정이 되시는 것 같습니다.

돌 정도 되면 아이들은 던지기를 통해 눈과 손의 협동능력을 기르며 자신의 힘을 과시해보임으로 성취감을 느끼게 됩니다. 때문에 던지기 놀이를 하지 못하도록 막는 것보다는 바람직한 놀이가 되도록 도와주시는 것이 필요할 것입니다.

일정한 거리에 던져 넣을 수 있는 박스나 통을 주시거나, 벽에 과녁그림의 전자를 붙여 주시어 공을 던져 맞출 수 있도록 하거나, 벽에 꺼끌이를 붙여 주시고 탁구공이나 볼풀공에 보들이를 붙여 주시어(문구점에서 꺼끌이와 보들이를 쉽게 구입하실 수 있습니다.) 던져 붙여 보면서 성취감을 느끼도록 하는 것이 좋을 듯합니다. 탱탱볼 같은 조금 큰 공을 서로 주고받는 놀이도 아이의 성장과정 중 필요한 놀이입니다. 다만, 형이나 아빠, 엄마 등 사람들이 맞으면 아프다는 것을 알려주시어 주의하도록 반복해서 말씀해 주시는 것이 필요합니다.

영유아기 아이들은 다양한 감각놀이를 통해 발달해 갑니다. 때문에 최대한 만져보고 듣고 보고 맛보고 냄새 맡고 신체적으로 맘껏 움직여 볼 수 있도록 도와주셔야 합니다. 이렇게 놀이를 통해 욕구충족이 된다면 또래들을 공격하는 일은 거의 하지 않으리라 생각됩니다. 7세 된 큰 아이에게 딱지놀이는 좋은 놀이인 듯합니다. 어린이집이나 유치원에서 또래 친구들과도 딱지놀이를 많이 할 것 같아요. 그 시기에 많이 하는 놀이이기 때문이지요. 그런데 동생 때문에 본인이 너무나 좋아하는 놀이를 하지 못하게 하시는 것은 바람직해 보이지 않습니다.

형이 딱지놀이를 할 때 동생도 자연스럽고 재미있는 던지기 놀이를 할 수 있도록 환경을 만들어 주시거나, 또는 딱지를 좀 더 크게 만들어 둘째 아이의 수준에 맞도록(한 줄로 늘어놓거나, 쌓기, 던져 넣기 등) 놀이할 수 있는 기회를 주신다면 두 아이 모두 발달에 맞는 놀이를 재미있게 할 수 있으리라 기대합니다.

## 아이가 너무 산만하고 심하게 어지럽히며 놀이해요



상담자 정보: 19개월 남아, 모

### 상담내용

19개월 남아고 현재 형제자매가 없습니다. 독박육아로 하다 보니 집안일 때문에 집안에서 놀아 줄 시간이 하루에 한시간이 안되고 엄마인 저와 밖에 2시간에서 3시간 정도 외출을 합니다.

아이가 집에 있을 때 혼자 노는 시간에 온 집안을 난장판으로 만듭니다. 치워도 치워도 끝이 없을 정도로 구석구석 다 뒤지고 어지럽힙니다. 보행기에도 안 앉으려고 하고요. 남자 아이라서 이해하려고 하지만 좀 정도가 심합니다. 어떻게 하면 아이가 혼자서도 앉아서 장난감 만지고 놀이에 집중할까요?

### 답변내용

아이의 어지럽히는 행동 때문에 스트레스가 많으시고 어지럽히는 것을 줄일 수 있는 방법이 궁금하시죠. 이 시기의 아이들은 하루 종일 주변을 탐색하는 탐험가이자 모험가입니다. 그래서 어른들은 하루 종일 아이를 따라다니며 돌보느라 지치는 시기이기도 합니다. 이 시기가 독립성과 자율성이 향상되는 중요한 시기이므로 통제보다는 분주한 탐색 활동 속에 의미 있는 경험이 필요합니다. 이 시기의 아이들은 환경을 탐색하기 위해 손에 닿는 모든 물건을 만지고, 쏟고 담기를 반복합니다. 아이의 입장에서 담기(부모님의 입장에서 정리하기)와 쏟기(부모님의 입장에서 어지럽히기)중에서 더 재미있어하는 것은 쏟기인 듯합니다. 쏟기 그 자체가 재미있는 것인데 이는 쏟기를 통해 극적인 변화를 경험하기 때문입니다. 가지런히 놓여있는 책장은 책을 다 뽑아버리고 나면 모양이 변합니다. 쏟을 때의 다양한 변화가 아이들에게는 놀랍고 신기한 일입니다. 또한 이 시기의 아이는 한 곳에서 다른 곳으로 물건을 옮겨두기를 좋아합니다. 이 시기의 아이들에게 탐색은 매우 중요한 활동입니다. 오감을 통한 접촉과 탐색활동은 두뇌발달을 향상시키며 인지발달에 중요한 영향을 미치기 때문입니다. 또한 이 시기의 적극적인 탐색을 통한 자율적인 경험을 통해 독립심과 자율성을 향상시키고 이를 통해 자기 주도성을 향상시키기 때문에 이러한 탐색을 허용하는 것은 매우 중요합니다. 자주 '안돼'라는 의미는 '노력하지마', '탐구하지마', '알려고 하지마'라는 메시지를 주고 아이들을 탐색을 멈추면 이들의 두뇌발달도 향상되지 않습니다. 이 시기의 남아에게 탐색하기를 멈추고 혼자 앉아서 장난감에 집중하기를 바라는 것은 이들의 인지, 정서 발달을 저해하는 방법이 됩니다. 탐색을 멈추게 할 수는 없으나 몇 가지 대안은 있습니다.

첫째, 만지기에 대한 규칙을 가르치는 것입니다. 물론 한 번에 가능한 일은 아니지만 만져도 되는 것과 만지면 안 되는 것을 구분하도록 가르치는 것입니다. 예를 들어 부엌 싱크대, 거실, 목욕탕 등에 아이를 위해 낮은 서랍 하나씩을 만들어 주는 방법입니다. 서랍에는 아이들이 물건보다는 어른의 물건이 효과적입니다. 즉, 부엌의 서랍에는 아기 소꿉 놀잇감보다 나무수저, 주전자, 주걱, 뚜껑이 있는 냄비, 수세미 등 어른의 물건을 넣어둡니다.

둘째, 물리적 환경 바꾸기입니다. 아이 손이 닿는 곳에 책을 두지 않는 것입니다. 아이 손이 닿는 곳에 모든 물건을 치우는 것도 한 방법입니다.

셋째, 담기 놀이의 격려입니다. 아이들은 쏟기 위해 담고 쏟기를 반복합니다. 담기를 할 만한 색다른 그릇-큰 쇼핑백이나 열기 쉬운 헌가방을 활용하여 담기에 관심을 가지고도록 할 수 있습니다. 그리고 격려를 통해 정리에도 활용할 수 있습니다.



# 형제관계



## 첫째아이가 동생이 생기고 너무 불안해해요



상담자 정보: 22개월 남아·1개월 여아, 모

### 상담내용

첫째 남아 22개월 아이와 이제 1달된 둘째 여아를 둔 엄마입니다. 다행히 근처에 시댁이 있어서 시어머니가 둘째가 태어나고 나서 첫째를 자주 봐주십니다. 어린이집 하원하고 2시간 정도 할머니 집에서 놀다오고, 일주일에 한번 정도 시어머니 댁에서 자기도 하고요. 근데 첫째가 어린이집에서 불안해한다고 합니다. 저는 집에 첫째가 오면 둘째가 배고픈 상황만 아니라면 첫째 위주로 봐주고 같이 놀아주고 있고요. 첫째와 의사소통이 가능해서 제가 첫째에게 "동생 태어나고 엄마랑 자주 떨어져서 서운하고 불안했나"고 하니까 "응"하고 대답하고 표현하더라고요. 순간 너무 미안하고 첫째가 안쓰러워서 눈물이 났어요. 남편은 거의 늦는 편이라서 시어머니가 많이 도와주시고, 첫째를 정말 예뻐해 주셔서 저는 믿고 맡겼는데 애가 상처 입은건 아닌지 걱정도 됩니다. 애가 할머니 집에서 자고오면 확실히 떼가 늘고 저한테 자주 빠집니다. 잘 놀다가 갑자기 장난감도 던지고요. 그래도 저는 일단은 크게 혼내지는 않고 마음을 다독여주고, 장난감을 던지면 안 된다고 말하고 다시 같이 놀면서 끌어주고 있습니다. 어린이집에서 불안해한다고 하니, 시어머니가 첫째가 어린이집 가야하는데 옷을 안 입으려고 하면 "옷 입으면 엄마한테 갈거야"라고 말하면 얼른 옷을 입어서 첫째한테 그런 말을 자주했고, 정작 저한테 안 오고 어린이집에 바로 데려다 준 경우가 많다고 합니다. 저는 첫째랑 같이 있으면 마음도 놓이고 편하고 좋습니다. 근데 첫째가 둘째에게는 가지 말라고 해서 첫째가 집에 있으면 둘째는 거의 울고 있을 때가 많습니다. 첫째가 불안해하지 않게 제가 애 둘을 잘 볼 수 있는 방법이 궁금해요. 그래도 다행인건 첫째가 동생을 예뻐한다는 거예요. 제가 몰래 보면 첫째가 동생 보면서 웃고 좋아서 안아주고 그러더라고요. 때리거나 하는 모습은 아직 없었어요. 둘 다 소중하고 예쁜 아기들이고 이 시기가 정말 중요한 때라서 저도 신경 쓴다고 쓰고 있는데 제가 혹시 놓치고 있는 부분이 있으면 알려주세요.

### 답변내용

어머님 21개월 두 아이를 키우시느라 애쓰고 계시네요. 현재 어머님께서 하시는 대처는 매우 적절해 보입니다. 큰아이는 22개월인데 의사표현도 정확하게 상황파악도 또래에 비해 잘하는 것으로 보입니다.

큰아이 입장에서 둘째가 태어난지 겨우 한 달 남짓 되어 이런저런 변화된 상황이 받아들이기 어려울 수 있습니다. 아이에게도 어머님에게도 시간이 필요합니다. 안심하셔도 되는 것은 큰아이와 엄마의 관계(애착)도 좋고, 어머님도 민감하게 큰아이의 상태를 파악하고 계시는 것 같아 안심됩니다.

하지만, 한 가지 아이가 할머니 댁에서 잘 수도 있고, 많은 시간을 보낼 수도 있는데요. 아이가 알아들을 수 있도록 인지할 수 있도록 하시는 것이 중요합니다. 어머님도 알고 계시는 듯한데, 현재의 어떤 행동을 통제하고 잘 따르게 하기 위해서 임기응변식으로 아이를 속이는 행동은 할머니와 아이의 관계, 어머니와 아이의 관계를 나쁘게 할 수 있으니 줄이시는 것이 좋겠습니다.

마지막으로, 아이의 작은 변화들이 걱정되고 불안하시겠지만, 아이가 잘 겪어내고 잘 자랄 것이라고 믿어주시는 어머님의 마음이 제일 중요합니다. 아이가 좀 힘들어할 때는 엄마가 같이 곁에서 지켜봐주시고 도와주시고, 속상하고 눈물이 날 때는 같이 안아주시는 마음만 있으시면 무탈하게 이시기를 겪어내시리라 믿습니다.

## 쌍둥이 남매간에 다툼을 중재하고 훈육하는게 힘들어요



상담자 정보: 23개월 여아·남아, 모

### 상담내용

23개월이 되어가는 이란성 쌍둥이를 키우고 있습니다. 첫째가 아들이고 둘째는 딸인데, 늘 아기 때부터 딸이 가지고 있는 것을 보면 빼앗아가요. 아기 때는 늘 딸이 그냥 양보를 해 대수롭지 않게 생각했던 것이 문제였는지 커갈수록 정도가 심해져 아들만 자꾸 뭐라고 하게 되고 혼내게 됩니다.

심지어 딸이 빼앗은 것인데도 매일 빼앗기는 것이 안쓰럽다보니 그럴 때도 아들 편을 들어주지 못하는 현실입니다. 요즘 이것이 저의 최대 고민입니다.

계속 아들만 혼내는 것 같아 마음이 아픕니다. 저는 어떻게 해야 할까요?

### 답변내용

아이들의 대물 다툼에서 어떻게 중재를 해야 하는지 걱정이 많으신 것 같습니다. 쌍둥이 아이들을 키우거나, 연년생의 형제자매를 키우는 부모님들이 하시는 걱정 중 하나입니다. 그 나이대의 아이들은 서로 물건을 가지고 다툼을 하게 되는데, 때에 따라서는 양보를 해주는 것을 배우게도 될 수 있고, 서로 협상할 수 있는 기회를 배울 수 있는 좋은 기회가 되기도 합니다.

하지만 이러한 상황이 반복이 된다면 엄마는 중재를 잘 해야 한다는 압박을 받게 됩니다. 아이들이 사회성을 기르는 것도 중요하지만, 어떤 한 아이가 다른 아이에게 놀리는 느낌을 받는다면 그 또한 바람직하지 않을 수 있습니다.

지금의 월령 대에서는 자기 것에 대한 개념이 서서히 발달하기 시작하는 시기이므로, 큰 장난감 통을 마련하여 각자의 이름을 써두고(아니면 사진을 붙여두고), 여기에 있는 각자의 장난감을 가지고 놀이하는 것이라고 알려주는 것도 좋습니다.

한 아이가 다른 아이의 것을 빼앗아 갔을 때에는 “○○야, 이거 하고 싶었구나. 근데 이것은 ○○꺼야. 대신 이거 하면서 놀자.”라고 말하면서 장난감을 돌려줄 수 있도록 가르쳐 볼 수 있습니다. 처음에는 잘 되지 않겠지만, 한 두 번 하다보면 아이들이 서로의 장난감에 대한 경계도 생기고, 타인의 것을 가지고 갔을 때 다시 돌려주어야 한다는 것도 배울 수 있습니다.



## 성향이 다른 두 아이, 어떻게 해야 할까요?



상담자 정보: 6세 여아·4세 남아, 모

### 상담내용

안녕하세요. 6세 여아, 4세 남아를 키우고 있는 전업주부입니다. 6세 딸아이가 모범생이에요. 태어나서부터 제 속을 섞인 일이 거의 없을 정도로 순하고 이제는 조금 컸다고 엄마까지 쟁기는 착한 딸이랍니다. 하지만 요즘 그게 제게는 다시 비수가 되어 돌아오네요. 첫째에 비해 조금 까칠한 아들 녀석이 고집이 써고 원하는대로 되지 않으면 울거나 저를 때리거나 합니다. 첫째가 어릴 때부터 소리에 예민해서 이 우는소리를 싫어해요. 그러다보니 울리지 않으려고 그냥 들어주고 딸은 또 제가 아들에게 혼내고 화내는 모습이 싫어 지레 양보하고 이쯤 되면 동생이 울겠구나 엄마가 화가 나겠구나 미리 알고 먼저 양보하거나 본인이 이렇게 해도 되냐 먼저 눈치 보며 물어본답니다. 주위에서도 다들 이런 착한누나가 어디있느냐 칭찬하다보니 빙도수도 더 늘어나고 그러다보니 저도 익숙해져서 누나가 양보를 안해서 싸우게되면 먼저 양보하라고 하게 되네요. 남들은 착하다고 하지만 전 엄마인지라 이중으로 스트레스를 받게 하는건 아닌지 아차 싶을 때가 많답니다. 제가 딸에게 어찌 위로해주고 어찌 더 사랑해주면 될까요?

본인 뜻대로 해야 하는 고집쟁이 예민한 아들 때문에 옆에서 누나가 스트레스 받지 않도록 어떻게 훈육해야 할까요?

### 답변내용

아이가 순하고 모범적인 경우, 이것이 너무 기특하면서도 혹시 이런 특성 때문에 아이가 상처받는 것은 아닐까 걱정이 되는 두가지 마음이 생기게 됩니다. 특히 동생 때문에 양보만 하고 있는 아이의 모습을 보면 더욱 갈등이 생기시겠습니다. 자, 그렇다면 다음을 한번 생각해 보시겠어요?

#### 1) 지금 큰 딸의 행동에서 딸이 스트레스를 받고 있는 것이 감지되는지요?

아이가 전에 비해 의기소침해져있다든지, 눈치를 더 많이 살핀다든지, 다른 사람의 반응에 신경을 쓴다든지 등의 행동 변화가 있는지요? 만일, 지금 그런 상황은 아니라면 너무 큰 염려는 내려놓으시기 바랍니다. 지금 아이는 사회성의 기본이 되는 상황파악능력이 잘 발달되어 있고, 나름대로 상황에 맞게 행동하는 기술도 발달되어 있는 것으로 보입니다. 단, 이런 행동이 억지로, 또는 혼이 날까봐, 또는 사랑과 인정을 받지 못하게 될까봐 자기의 화난 마음을 억누르면서 이루어지고 있다면 이것은 문제가 될 수 있습니다.

#### 2) 지금 어머니께서 고집스러운 아들과 양보만 하는 딸 중에 누구에게 더 큰 스트레스를 받고 계신지요?

지금 우울증이 올 것 같다고 호소하실 만큼 양육상황에서 큰 스트레스를 받고 계시는 듯 한데, 아들과 딸 중에서 누구 때문에 이렇게 힘이 드시는지요? 문제를 제대로 해결하기 위해서는 지금 내가 이렇게 힘든 것이 정확하게 무엇때문인지 잘 파악하는 것이 중요합니다. 아들 때문에 더 화가 나고 속이 상하신 것이라면 딸보다는 우선 아들을 이해하고 문제를 다루시는 것이 먼저 이루어져야 할 듯 합니다.

#### 3) 양보만 하는 딸의 모습에서 어머니에게 자극이 되는 기억이 있는지요?

아이에게 염려되는 행동들 중에 어떤 것은 나의 해결되지 않은 과거 경험과 관련이 있을 수 있습니다. 이때에는 '예전에 나도 그랬는데...그래서 내가 너무 힘들었는데...내 아이도...'라는 생각 때문에 더 괴롭고 마음이 어려워질 수 있습니다. 이런 경우라면, 나의 문제와 아이의 문제를 잘 분리시켜야 합니다. 아이의 경험은 내가 한 경험과 같을 수도 있지만 많은 부분은 다를 수 있습니다. 나의 해결되지 않은 과거 상처 또는 경험과 아이에 대한 염려가 섞이게 되면 아이보다는 엄마 자신이 더 괴로움을 느낄 수 있습니다.

만일 아이의 행동이 1)에 해당한다면 다음과 같은 방법을 사용해보세요

##### (1) 무엇보다 엄마의 공감적인 태도가 중요합니다.

"동생 때문에 화가 나지만 이걸 말로 하기 어려웠구나", "양보하고 싶지 않았는데 엄마한테 혼이 날까봐 억지로 한거야~ 이런..." 등과 같이 아이 스스로는 차마 하지 못했던 표현을 당분간은 엄마가 대신해주어서 아이가 자신의 부정적인 감정이 비난받지 않고 오히려 이해 받을 수 있다는 확신이 들도록 해주어야 합니다.

##### (2) 심하지 않은 갈등상황은 엄마가 개입하지 말고 아이들이 스스로 해결하도록 기회를 주세요.

엄마가 계속 끼어들면서 "양보해라" "양보하지 말아라"라고 혼수를 두지 마시고, 아이들끼리 해결할 수 있는 기회를 주시기 바랍니다.

##### (3) 아이의 행동의 결과만 칭찬하지 마시고 노력하는 과정을 격려해주세요.

"양보했구나. 착하다" 등과 같이 그 결과만 가지고 '착하다', '나쁘다', '잘했다', '못했다'라고 평가하는 것을 많이 줄이시기 바랍니다. 대신, "양보하기 힘들었는데...애썼네", "동생이 우는 것이 싫어서 네가 양보하기로 마음 먹었구나" 등과 같이 아이가 노력하고 애썼던 과정을 공감해주시기 바랍니다.

##### (4) "이럴 때 어떻게 해"라고 물을 때 답을 주시지 마시고 아이에게 "네 마음은 어떤니?"라고 질문을 되돌려 주세요.

스스로 판단하고 생각할 수 있는 기회, 그것을 말로 표현할 수 있는 기회를 주시기 바랍니다. 예를 들어, 동생이 너무 울어서 주기 싫은 것을 억지로 주는 상황이라고 생각해 봅시다. 이때 아이가 엄마에게 "어떻게 해"라고 묻는 것은 주기 싫다는 뜻일 가능성이 많습니다. 이때 엄마가 "너는 어떻게 하고 싶은데"라고 묻는다면 처음에는 "줘야해"라고 엄마가 원하는 답을 하겠지요. 그때 다시 한 번 "정말 그렇게 하고 싶으니? 그게 아니라면 다른 방법이 있을거야"라고 대안을 생각해 볼 수 있도록 기회를 주세요. 이런 과정을 통해 아이는 갈등을 해결하고 협상하는 방법을 배워가게 됩니다..

##### (5) 동생이 너무 떼를 부릴 때에는 이것을 통제하는 것은 엄마 뜻이라는 것을 알려주세요.

아이의 떼는 누가 조절해주어야 합니까? 누나가 아니라 엄마지요. "잠깐, 이건 아직 동생이 어려서 그런건데. 엄마가 잘 가르칠게"라고 명확히 선을 그어주시기 바랍니다. 동생을 달래고 훈육하는 것은 누나 역할이 아니라 엄마 역할이라는 것을 알게 되면 누나는 좀더 자유롭게 자신의 의견을 이야기할 수 있게 됩니다.

아이를 낳고 키운다는 것은 결코 쉬운 일이 아니지요. 지금 내가 하고 있는 것이 맞는지, 혹시 아이에게 상처를 주는 것은 아닌지 염려하는 마음이 들 때가 많습니다. 이때 무엇보다 중요한 것은 진짜 지금 내 아이가 무엇을 느끼고 있고, 무엇이 필요한지를 잘 이해하는 것입니다. 그 길이 잘 보이지 않으실 때에는 전문가의 실제적인 도움을 받으시는 것이 좀 더 빠른 문제해결방법이 될 수 있습니다. 혹시 어머니께서 겪고 있는 어려움이 2)와 3)에 해당되신다면, 가까운 상담센터를 방문하셔서 좀 더 구체적이고 실제적인 도움을 받아보실 것을 권해드립니다.



# 훈육

## 아이를 강하게 훈육했는데 눈치를 많이 봐요



상담자 정보: 4세 여아, 모

### 상담내용

4살 여아입니다. 아이가 찡찡대는 것이 너무 심한 날 저와 남편이 아주 호되게 혼을 내었어요. 마음대로만 하려고 해서 이제 너랑 못 살겠다고 집 나가라고 애를 문밖으로 내보내는 시늉을 했습니다. 아이가 자지러지게 울고 난 후에야 일이 진정이 됐습니다. 하지만 그 후로 아이가 엄마, 아빠 화나면 무섭다고 화내지 말라고 얘기하고 너무 눈치를 보는 것 같아 미안한 마음이 들어 힘드네요. 그래서 더 아이와 놀아주려고 하는데 아이가 너무 충격을 받은 것 같아요.

아이에게 엄마, 아빠는 널 버리지 않는다는 것과 누구도 널 그렇게 대하면 안 된다는 것을 다시 가르치고 싶습니다. 어떻게 해야 아이가 나는 사랑받고 있고 그런 일이 생겼을 때 크게 충격 받지 않고 엄마, 아빠에게 도움을 받을 수 있다는 것을 알려 줄 수 있을까요?

### 답변내용

아이가 자주 징징대다보니 부모가 힘들다고 4세 아이에게 너무 심한 벌을 주셨는데 집을 나가라고 하거나 문 밖으로 쫓아내는 행동은 정서적, 신체적 학대에 해당될 수 있습니다. 아이는 부모가 자신을 버릴 수 있다는 불안감이 지속되고 마음의 상처로 평생 기억될 수 있고, 부모를 신뢰하지 못하고 적대감을 키울 수 있습니다.

4세 유아는 의사표현이 충분히 가능하므로 아이를 잘 달래고 대화로 접근하는 것이 좋습니다. 아이가 징징거릴 때 아이의 요구가 무엇인지 들어주고, 공감해주면서 항상 일관성 있게 교육하는 것이 필요합니다. 아이들은 주의집중 시간이 짧고 충동적이어서 크게 애단을 맞고 잘못했다고 사과하지만 금새 잊어버리고 나쁜 행동을 반복하는 경우가 많아요. 아이가 잘못할 때마다 매번 심한 벌을 주면 불행한 아이로 자랄 수 밖에 없습니다. 그러나 아이는 계속 성장하고 발달하기 때문에 부모가 사랑을 갖고 양육하면 밝은 아이로 자랄 수 있습니다.

기본생활습관 지도는 아이가 바람직한 행동을 하면 칭찬을 해주고 바람직하지 못한 행동을 하면 벌을 주면서 항상 원칙을 가지고 일관성 있게 하셔야 합니다. 잘 아시겠지만 칭찬은 부모가 기뻐하면서 말로 하기도 하고 맛있는 간식을 주거나 좋아하는 것을 해주는 것 등이 될 수 있고, 벌은 아이에게 큰 소리를 지르거나 체벌을 하는 것은 피하고 아이가 좋아하는 어린이 프로그램을 뜯어먹거나 현관에 신발정리하기 등 아이가 할 수 있는 간단한 집안일을 시킬 수 있으며 이외에도 아이와의 약속에 의해 지도하시면 좋겠습니다.

그리고 기본적으로 부모가 아이를 존중하는 태도를 가지셔야 합니다. 어린 아이라고 또는 부모라고 아이를 함부로 대해서는 안 됩니다. 아이가 잘못했을 때는 왜 그랬는지 그 이유를 먼저 물어보고 들어주고(경청) 해야 내 부모가 나를 인정해주고 존중받는다는 느낌을 갖게 되어 부모를 신뢰하고 “엄마 아빠는 나를 사랑하는구나”라고 생각합니다. 그러면 가정 밖에서도 자신감을 갖고 행동하게 되고, 무슨 일이 생기면 거짓말을 하지 않고 부모와 대화하고 사랑스런 아이로 자라게 됩니다. 부모도 잘못할 수 있으니까 기회가 되면 아이에게 미안하다고 얘기하고, 사랑한다고 말해주고 많이 안아주세요. 아이가 좋아하는 놀이공원에 함께 간다든지 아이를 위한 특별한 시간을 마련하는 것도 부모의 사랑을 확인시킬 수 있는 좋은 방법입니다.

## 떼 쓰는 아이, 이렇게 하는게 맞는건가요?



상담자 정보: 37개월 남아, 모

### 상담내용

37개월 남아입니다. 아이가 간식을 먹겠다고 꺼냈는데, 뚜껑이 안 열려서 곧바로 안 된다면서 짜증을 냅니다. 저는 “도와주세요, 열어주세요” 해야지 했더니, 아이는 이미 짜증이 나서 소리를 지르면서 “왜 안해줘? 언제 해줘?” 하면서 나를 때립니다. 아이에게 전 “엄마를 때렸기 때문에 막대 젤리는 못 먹어”라고 했습니다. 그리고 나니 아이는 더 크게 소리 지르며 곧바로 울기 시작합니다. 그래서 아이에게 진정이 되고 나서 이야기하자. 니가 소리 지르고 울면서 이야기하면 엄만 알아들을 수 없어 라고 말했습니다. 아이는 소리 지르고 울고 나를 때리면서 안아달라고 합니다. 울음을 멈춘 거 같길래 진정했나고 물으면서 안아주었습니다. 그러면서 아이의 감정을 읽어주고 엄마가 왜 그랬는지를 설명하는데, 아직 아이는 감정이 남아있는지 계속 제 손짓을 거부하면서 제 손 치우라고 합니다. 아이가 떼를 쓰거나 짜증이 날 때 항상 이런 패턴입니다. 자신의 요구사항을 말로 하지 않으면서도 엄마가 해주길 바라고 바로 소리 지르고 울면서 엄마도 때리고 그러다가 “엄마 안아줘”하면서 옵니다. 엄마가 자신의 요구를 들어주지 않는게 자신을 사랑하지 않아서라고 생각하는 거 같아요. 제가 하는 방식이 맞는 건가요? 아이가 감정이 나쁠 때 말로 해결해가는 법을 배워야 할 거 같은데, 아직은 이렇게 하면 안 될까요?

### 답변내용

떼를 쓰는 아이 때문에 걱정이 많으시네요. 아이들이 떼쓰는 행동을 다루는 것은 부모님들에게 힘든 과정 중의 하나입니다. 아이들은 자신이 원하는 기대나 욕구가 좌절될 때 화의 표현으로 떼를 쓩니다. 연령 상 표현능력의 한계 때문에 울음이나 공격적인 행동으로 떼를 부리기도 하나, 부모가 감정적으로 폭발하는 모습을 자주 보였다면 아이들도 화내는 모습을 학습하여 떼부림으로 나타나기도 합니다. 또한 떼를 쓰면 부모님이 자신의 요구를 들어주었다면 자신이 원하는 것을 얻기 위한 방법으로 떼를 부리기도 합니다.

이러한 행동을 다루기 위해 어머님이 사용하시는 무시하기는 권장하는 방법 중의 하나입니다. 현재 신체적 컨디션이 나쁘지 않은데 관심을 끌기 위해, 자신이 원하는 것을 얻기 위해 떼를 쓴다면, 떼쓰는 행동을 무시하는 것이 좋습니다. 차분하게 ‘네가 울지 않고 말할 수 있을 때 엄마에게 와’라고 선택권을 주고 조금 떨어져서 엄마의 일을 하며 기다리거나, 다른 방에서 아이가 떼를 멈출 때까지 기다립니다. 이때 아이를 보거나 말로 자극하지 않아야합니다. 무시하기 외에 화를 표현하는 적절한 방법을 가르치는 기회로 활용하세요. 아이가 울음을 멈춘 후에 말로 자신의 감정을 표현하는 방법을 가르켜주세요. 이때 부모님의 태도를 아이들이 학습하므로 아이의 감정을 읽어주고 아이의 의견을 들어주는 모습을 보여주세요. 또한, 감정을 놀이로 표현하는 방법도 알려주세요. 편지백 때리기, 고무공이나 쿠션 벽에 던지기, 소리 지르기 등 사회적으로 수용되는 방식으로 자신의 화를 표출하는 방법을 알려주는 것도 어린 아이들에게는 필요합니다.

기본적으로 아이와 엄마의 안정적인 관계가 우선되어야 합니다. 아이와 엄마가 신뢰롭고 안정적인 부모-자녀관계를 맺고 있고, 모가 아이의 요구에 민감하고 수용적으로 반응하며 위에 몇 가지 방법들을 활용한다면 아이들의 떼부림을 다룰 수 있습니다.



# 훈육

## 엄마가 아이를 훈육할 때 아빠는 어떻게 해야하나요?



상담자 정보: 44개월 영아, 부

### 상담내용

44개월 된 남아의 아빠입니다. 아이의 행동 때문에 와이프가 스트레스를 많이 받고 있습니다. 칫솔질과 잠자리 이 두 가지가 가장 큰 문제입니다. 와이프가 훈육을 하게 되구요. 칫솔질을 하러 가자하면 다리 아파서 못 걸어서 핑 쓰러지는 행동을 하며 또는 혼자서 하겠다 등 다양한 꾀를 냅니다. 이게 매일 반복이다 보니 와이프의 스트레스가 더욱 심해집니다. 최근에는 어린이집 가는 걸 싫어합니다. 늦게 잠들어 아침에 못 일어나는 경우도 있는듯 하지만 오늘은 엄청 울며 혼나고 등원을 했습니다. 참고로 와이프가 현재 둘째 임신 중이며 다음달 출산 예정입니다. 원 선생님도 최근 아들의 감정 변화가 좀 있다고 하며 둘째로 인한 행동이 아닌가 얘기를 하더군요. 아들의 마음을 이해하고 부모로서 어떻게 행동을 해야 하는 지 좀 더 나은 방법의 조언을 듣고자 합니다. 또한 엄마가 훈육할 때 아빠로서 어떤 태도를 가져야하는지도 궁금합니다.

### 답변내용

아버님이 말씀하신 아이 어머님이 스트레스를 받으시는 행동 중 가장 큰 문제라고 하신 두 가지, 칫솔질과 잠자리에 대해서 먼저 말씀 나누고자 합니다. 아이의 이러한 행동 배경에는 여러 가지가 있을 수 있고, 그 중에서도 아이의 발달사를 살펴봐야 합니다. 칫솔질에서 보이는 행동이 단순히 칫솔질을 싫어하는 것인지, 아니면 핑 쓰러지는 행동을 보인 후 부모님께서 어떤 반응을 보이셨으며, 그에 따라 아이는 또 어떤 행동을 했는지 궁금합니다. 그것에 따라서 잠자리에서 보이는 문제도 함께 생각해볼 수 있기 때문입니다. 우선 추측할 수 있는 것은 아이가 어머님과 충분히 애착을 형성할 만큼의 시간의 양이나 질적인 부분이 부족했다면, 어머님과의 상호작용을 더 원하고 있어서 보이는 행동일 수 있습니다. 그와 관련하여, 잠자리에서 엄마랑 놀다가 결국 혼자 잠이 드는 것도 같은 이유일 수 있습니다. 최근에 어린이집 가는 걸 싫어하는 문제도 이와 무관하지 않을 수 있습니다. 아버님께서 말씀하신대로 아마도 늦게 잠들어 아침에 못 일어나는 경우도 있을 수 있을 것입니다. 그러나 동시에 고려해야 할 것은 엄마와 함께 있고 싶어서 어린이집 등원을 싫어할 수도 있습니다. 아버님께서 참고로 말씀하신 둘째 임신도 관련됩니다. 불러오는 배를 보면서 아이는 또 다른 누군가가 생기고, 그 부분 때문에 무척 조심하는 엄마의 모습을 볼 수 있었을 것입니다. 아이는 무의식중에도 아마 이러한 위기를 느낄 수 있으며, 그 이유로 위의 모든 아이의 행동들이 설명될 수 있습니다. 그렇다고 가정하면, 부모님께서 해주실 부분은 다음과 같습니다. 아버님이 잘 알고 있으시듯이, 아들의 마음을 이해해주는 것이 중요합니다. 우선 동생이 생기는 것에 대한 사실을 말씀해주시기 바랍니다. 언제쯤 뱃속의 동생이 생겨서 우리 ○○처럼 이렇게 세상에 나오게 될 것이다.. 라는 식으로요. 그러면서 우리 ○○도 엄마 뱃속에서 이랬지.. 하시면서 사진이나 일기가 있으시면 보여주시면서 즐겁게 아이와 연결하여 아이가 느낄 수 있는 감정을 말씀해주세요. 예를 들어 동생이 태어나면 혼자이다가 같이 있을 누군가가 생기니까 기쁘고 좋기도 하지만, 어리고 약한 아기동생이 생기는 것이기 때문에 조심해야 하기도 하고, 그러다보면 속상할 때도 있을 수 있지.. 하시면서요. 그리고 엄마, 아빠가 모든 사랑을 ○○한테 주는 것은 변함없다는 말씀도 해주시면서 쓰다듬거나 안아주시고 신체적 접촉을 많이 해주시면서 말씀해주세요. 그리고 엄마 훈육 시 아빠로서 바쁜 행동을 말씀하셨는데요, 아버님과 어머님의 상호간의 양육방식에 대한 협의가 먼저 이루어져야 하고, 그 협의된 방식으로 두분이 일관된 모습을 보여주시는 것이 좋습니다.

## 두 돌 아이 문제행동 대처 방법



상담자 정보: 24개월 남아, 모

### 상담내용

다음주에 만 24개월 두 돌된 남자 아이이고 아직까지 모유수유중이고 모유집착이 강해서 단유를 못하고 있는 상황입니다. 어린이집은 3월부터 다니고 있고 낮잠도 처음 성공했습니다. 그런데 요즘들어 울고 떼쓰고 고집부리고 하는 경우가 늘고 있는데 어린이집 적응기간으로 스트레스로 그런가 싶어서 이해는 하지만 달래주면 더 울고 난리가 나오요. 뭐라해도 똑같고 그래서 울다 지칠 때까지 바라보고 있는 경우도 있고요. 밤에 잠잘 시간에 졸린데 안자겠다고 울고 불고 난리인 경우에는 저는 불 끄고 잠잘 시간이라고 잠잔 척을 합니다. 계속 울고 있어도 한참을 기다렸다가 손 내밀면 그제서야 저한테 와서 모유먹으면서 잠을 자고 있는 상황입니다. 저의 이런 훈육방법이 아이에게 안 좋은 영향을 줄까봐 걱정이 되어서 문의 드립니다. 그리고 엄마께 아빠께 정확히 나누고 자기물건에 애착도 강한데 이 또래 아이들이 모두 그런건가요?

### 답변내용

아이가 어린이집에 다니기 시작하면서 울고 떼쓰기, 밤에 잠을 자지 않으려 하여 어떻게 해야 할지 고민하고 계시군요. 물건에 대한 집착도 괜찮은 것인지 궁금하시네요. 어린이집에 처음 다니게 되면 낯선 환경에 적응하느라 스트레스를 받으며 엄마와 떨어지는 것에 대해 분리불안을 경험하게 됩니다. 울고 떼쓰기, 밤에 잠을 자지 않으려고 하는 것 모두 스트레스, 분리불안으로 인해 나타날 수 있습니다. 아이의 이런 모습에 어머니께서 어떤 감정을 느끼시는지를 적어주신 내용으로는 알 수 없으나 일반적인 말씀을 드리자면, 아이가 이처럼 부정적인 감정을 경험할 때는 어머니께서 차분하고 침착한 태도로 아이를 대하시는 것이 아이가 안정을 찾는 데 도움이 됩니다. 혹시라도 아이의 행동에 대해 마음이 상하고 화가 난 어머니의 감정이 아이에게 전해지면 아이는 더욱 저항할 수 있고, 어머니의 부정적 감정이 아이에게 전해져 아이의 부정적 감정이 더욱 강화될 수도 있기 때문입니다. 그리고 밤에 잠을 자지 않으려 하는 것에 대해서는 잠자리 들기 준비 절차를 정하여 매일 일관성 있게 실천하는 것이 효과적일 수 있습니다. 예를 들면, '목욕하기-이닦기-잠옷입기-엄마가 읽어주는 이야기 듣기-누워서 톡탁여주기'와 같이 잠자리에 들 때 아이를 편안하게 하는데 도움이 될 만한 것을 계획하여 매일 같은 순서로 하는 것입니다. 이렇게 하는 것은 아이에게 이제는 잠잘 시간이라는 것을 알게 하며 그 시간에 무엇을 어떻게 하게 되는지를 아이가 예상할 수 있게 되어 잠자는 것에 대해 편안함과 안정감을 느끼는데 도움을 줍니다. 물론 어머니께서 이런 절차를 계획하여 실행하신다고 첫 날부터 아이가 당장 잠을 쉽게 자는 것은 아닙니다. 그러나 꾸준히 시도하셔서 아이가 받아들이게 된다면 도움이 될 것입니다. 정해진 절차를 다 따랐는데도 잠을 자지 않으려 한다면 이제 잠자기 준비를 다했으므로 잘 때가 됐다는 것을 차분히 설명해주시고 설득해 주세요. 잠잘 때 불을 꺼서 어두운 것을 무서워하는 것은 아닌지도 확인해 보시고 어두운 것을 무서워한다면 작은 스탠드를 켜 놓아 주시는 것도 도움이 될 수 있습니다. 물건에 대한 애착은 그 또래 아이들에서 흔히 볼 수 있는 현상입니다. 그런데 어린이집에 다니기 시작하는 것 같이 변화를 겪을 때 더욱 심해질 수 있습니다. 익숙한 자기 물건은 아이에게 편안함을 느끼게 하며 변화하는 환경에서 자신이 마음대로 할 수 있는 것은 별로 없지만 자기 물건은 자신이 원하는 대로 할 수 있기 때문에 아이가 자기 주변을 자신이 콘트롤 할 수 있다고 느끼게 해 줍니다. 물건에 대한 집착은 유아기가 끝나갈 때까지 자연스럽게 줄어들 것입니다.



# 훈육

## 공포감을 조성하는 아빠의 훈육, 괜찮을까요?



상담자 정보: 29개월 남아, 모

### 상담내용

29개월 아들을 둔 엄마예요. 저희 신랑이 이상한 훈육방식이 있어요. 바로 '늑대'인데요.

아들이 떼를 쓰거나 혹은 신랑 마음에 들지 않는 행동을 하면 "늑대가 와서 문다", "늑대 오라고 한다" 이런 말을 해요. 예전에는 하루에 한번 할까 말까였는데 이제는 수시로 그런 말을 하네요. 예를 들어 아들을 빨리 재워야하니 " 큰일났다 이제 눈감아. 눈 뜨면 늑대가 와서 문다" 이런 말들을 해요. 시어머니와 제가 아이한테 공포감을 준다고 하지 말라고 하니까 오히려 제 훈육방식을 뭐라고 하면서 "늑대가 온다"라고 하면 된다고 모르면 가만히 있으라고 하네요. 저한테는 육아서나 동영상보고 배우라더니 정작 자기는 아이한테 공포감만 주네요. 신랑의 훈육방식이 아이한테 괜찮을까요?

### 답변내용

29개월 아드님의 훈육과 관련하여 문의를 주셨네요. 보통 2돌이 지나는 시기부터 되는 것과 안 되는 것을 가르치기 시작해야 합니다. 아이들은 이 시기부터 호기심이 왕성하게 늘어나서 주변을 적극적으로 탐색하지요. 그러나 아직은 어려서 본인이 한 행동이 어떠한 결과를 야기하는지 미리 생각하지는 못한답니다. 그렇지만 서서히 부모님의 훈육과 반복적인 경험을 통해서 배우게 됩니다. 이 과정에서 행동과 감정을 조절하는 능력도 발달하게 되고요. 지금부터 시작인 셈이죠.

짧은 글이라 한계가 있는 하지만, 아마도 아버님께서 육아에 동참하시려고 노력하고 계신 것 같고, 발달 연령에 적절하게 되는 것과 안 되는 것을 가르쳐주시려고 하는 것 같습니다. 물론 어머님은 신체적, 마음적, 시간적으로 훨씬 더 많이 자녀와 함께 보내고 계시겠지요.

아버님께서는 아마도 늑대가 온다..는 표현으로, 아주 간단하고 빠르게 아이의 행동을 멈추게 했거나 혹은 아버님이 원하는 행동을 하도록 했을 것입니다. 그리고 그렇게 하는 아이의 모습(반응)이 예쁘고 사랑스럽게 보이기도 하지요. 아마도 이 두 가지 때문에 아버님께서 늑대를 자주 사용하고 계시는 듯합니다. 아버님께서 나름 노력 중이신데, 그렇게 하지 말라는 말을 들으니 마음이 조금 상하신 듯 합니다. 비난을 받는 것처럼 느껴지니, 오히려 어머님의 잘못이나 부족한 부분을 지적하시는 것 같고요.

우선, 아버님이 지금처럼 육아에 동참하시면서 좀 더 적절한 방식으로 훈육을 할 수 있도록, 어머님이 먼저 공부하신 후 전달하시면 좋을 것 같습니다. 그리고 그 새로운 방법이 어떤 면에 좋은지를 덧붙여 설명해주시면 좋겠지요. 새로운 방법에 대한 설명을 하기 전에, 아버님의 작은 수고에 대한 고마움이나 칭찬을 먼저 해주시면 아주 좋고요. 그렇게 했을 때 아버님도 한 번 더 진지하게 고민을 해보실 것 같습니다.

### 첫째, 아이가 자신의 행동과 감정을 조절하기 위해서는, 자신의 상태에 대해서 우선 충분히 이해 받아야 합니다.

"...하고 싶었어?" "아이~ 더 놀고 싶어." "이를 어째 ..가 너무 좋아."와 같은 표현들로 아이의 마음(상태)를 먼저 읽어주셔야 합니다. 물론 위험한 상황이면 행동 제한(안돼!)을 먼저 하셔야겠지만, 일반적인 훈육 상황이라면 마음 읽기를 먼저, 2~3회 정도 해주시면 좋습니다. 부모님의 이런 이야기를 듣는 몇 초 동안, '아~ 엄마 아빠가 내 마음을 알아주는구나.'하고 느끼면서, 떼쓰는 강도가 조금 약해질 수 있습니다. 더불어 부모의 표현을 통해 자신의 마음이 어떤지 알게 됩니다. 이런 과정 속에서 자기인식능력이 생겨야 그 다음 과정인 자기조절능력이 발달하게 된답니다.

### 두 번째, 안 되는 것을 설명해주시는 됩니다.

"그런데.. 이제.. 할 시간이야." "..하면 야야해." 등등으로 말씀해주시면 됩니다. 바로 이 단계를 통해 아이는 현실세계를 점점 배워나가게 된답니다. 그런데 실상은, 첫 번째나 세 번째를 생략하고 이 단계만으로 훈육을 하는 경우가 많습니다. 그러다보니 부모-자녀 갈등이 점점 커지게 되지요. 아이는 더 강력한 떼쓰기로 원하는 것을 달라고 할 것이고, 부모는 더 엄격한 방법으로 제한을 하려고 할 수 있습니다. 그리고 이 단계에서 아버님처럼 공포의 대상을 활용하여 제한을 하기도 합니다. 한두 번쯤은 크게 문제가 될 것이 없겠지요, 그런데 서서히 아이를 훈육해야 하는 범위가 넓어질 것이고, 조만간 아이가 늑대를 무서워하지 않을 만큼 크겠지요? 그 때를 위해서 지금부터 연습하시면 좋죠. 제가 간략하게 알려드리는 새로운 방법이 아버님에게 지금 당장은 어색하거나 효과가 바로 없는 듯 보일 수는 있습니다. 그러나 장기적으로는 아이의 정서 및 행동 발달에 훌씬 도움이 된답니다.

### 세 번째, 대안을 설명해주시면 됩니다.

"대신 내일 아빠랑.." "이건 던지면 야야해, 대신 이걸로 해보자" 등으로 아이가 자신의 욕구를 안전하게 충족할 수 있는 방법을 찾아서 주시거나, 관심을 돌릴 수 있도록 해주세요 합니다.

이렇게 '마음읽기-제한하기-대안제시'라는 3단계를 활용하여 훈육을 하셔야, 아이가 외부 요인으로 행동을 멈추는 게 아니라, 자기 스스로 행동을 조절하는 능력을 키울 수 있답니다. 그러니까, 늑대가 오지 않아도, 무서운 아빠가 없어도, 이것은 위험하니까, 잘못된 것이니까, 약속 했으니까, 나는 하지 않을 거야. 잠깐 참아야지.. 하고 생각할 수 있다는 것이지요. 물론 이런 생각과 조절이 가능하려면 적어도 만 5세는 되어야 합니다만, 지금부터 이런 연습을 꾸준히 할 수 있도록 부모님이 도와주셔야 합니다. 이 무렵부터 나타나기 시작하는 떼쓰기와 관련된 훈육방식을 알려드렸습니다. 한번 시도해보시면 좋겠습니다. 다만, 이러한 훈육을 할 때는 일관적이어야 합니다. 그러니까 아빠가 기분 좋으면 해주다가, 아빠가 피곤하거나 귀찮으면 안 해주는 식으로 비일관적으로 아이를 대하는지 점검하셔야 합니다. 그리고 가정 내 환경적인 요인이나 아이의 기질적 특성도 고려를 해봐야 합니다. 아이는 배가 안 고풀네 먹어야 한다든지, 늦게 온 아빠와 더 놀고 싶은데 빨리 자야 한다든지.. 와 같은 변수도 중요합니다.

혹시 위 방법을 시도했는데도 아이의 행동이 전혀 조절이 안 된다고 하면, 그때는 전문가의 놀이평가 및 육아상담을 받아보시는 것도 좋습니다. 떼쓰는 행동이 늘어나는 이 시기를 부모님과 잘 보내면, 아이는 사회적 상황에서 적절하게 자신의 의견을 표현하고, 타인과 조율할 수 있는 능력을 갖추게 된답니다.

## 육아 우울증인거 같아요



상담자 정보: 27개월·6개월 여아, 모

### 상담내용

안녕하세요. 27개월, 6개월 두 딸을 키우고 있는 엄마입니다. 첫째가 조금 예민한 편이라고 생각했고, 18개월부터 좀 힘들다 느끼기 시작했는데, 둘째가 태어나고 부턴 제 마음이 더 안 좋아지기 시작했던 것 같아요. 괜찮을 땐 그냥 아이니까 그럴 수도 있지, 둘째 때문에 신경 못 써주니 더 안아줘야지.. 하고 다잡는데, 징징거림이 시작되거나 말썽이 시작되면 화가 계속 나요. 그러면서 점점 첫째가 미워지기 시작합니다. 예를 들면, 어린이집 다녀와서 씻자고 하면 안씻는다고 떼를 써요. 바닥에 주저앉아서 누우려하구요. 샴푸캡 씌우고 머리 감기면 눈에 물들어온다고 징징징.. 수건으로 잘 닦아주고 다시 마무리하고 드라이로 말리고 나옵니다. 드라이 말릴 때도 기분 안 좋으면 징징징.. 영상 보여달라고 울고, 밤에 자기 싫어서 불 끄지 말라고 울고, 약 안 먹겠다고 버티고... 둘째 아프면 너무 힘들 것 같고, 혹시나 입원하면 어쩌지 싶은 생각에 둘째 얼굴을 만지거나 손도 못 잡게 해요. 그러면서 소리 지르기 일쑤고, 엉덩이는 기본으로 때리게 되고요. 잘 해주지도 못 할 거면서 왜 둘을 계획했는지 후회도 됩니다. 지금 제 상태가 육아 우울증인가 싶어서요. 둘을 혼자 케어 할 때는 육아도 그만하고 싶단 생각도 문득문득 들어요.

### 답변내용

네, 어머님. 정말 힘드시죠. 아이를 키울 때는 행복할 때도 있지만, 때로는 당황스럽고, 화나고, 힘들고 억울할 때가 있지요. 왜냐하면 엄마이기 이전에 '나' 자신을 돌보기 힘든 상황이 계속 발생하기 때문입니다. 그래서 엄마들이 육아를 할 때 우울증이 찾아오기도 합니다. 이러한 우울증은 일반적으로 자연스러운 현상입니다만, 어떤 엄마들은 가볍게 지나가는 반면, 어떤 엄마들에게는 심각하거나 견디기 힘들 정도의 수준이기도 하지요. 엄마가 이러한 우울증을 견딜만한 주변의 지원들(예를 들어서 남편이 잘 도와준다거나, 가사 도우미가 조금씩 도와주거나, 친정 어머니가 도와주시는 등)이 없다면 더욱 견디기 힘들죠. 아이들과의 관계가 좋으려면 어머님이 편안해야 하는데 실상 어린 아이 둘을 혼자서 키우는데 온전하게 편안하고 행복한 마음이 들기는 힘들죠. 지금 올려주신 글을 읽어보니 어머님께서 말씀하신 대로 어머님에게 우울증이 찾아온 듯 합니다. 육아로 인한 우울증은 모두에게 찾아올 수 있지만, 그 우울증의 원인과 해결방법은 개개인마다 모두 다를 수 있습니다. 그러므로, 가까운 상담소에 찾아가셔서 우울증을 해결할 수 있는 개인 상담을 받으시길 권합니다. 상담을 하시면서 육아로 인해서 힘든 상황 중 해결이 필요한 부분은 무엇인지, 어떻게 해결을 하시면 좋으실 것인가에 대한 육아 상담도 병행하신다면 도움이 될 겁니다. 힘들 때 도움을 청하는 노력과 능력을 발휘해야 할 필요가 있습니다. 온라인 상담실을 통해서라도 해결을 보기 위한 첫 걸음을 떼셨으니 가까운 상담소를 찾아서 전문 상담사와 함께 현재의 어려움을 극복해 나갈 수 있으시길 바랍니다.

## 육아 스트레스, 어떻게 해야 하나요?



상담자 정보: 24개월 남아, 모

### 상담내용

저는 24개월 남아를 둔 엄마입니다. 원치 않던 임신으로 인해 임신 내내 우울했고 포털 사이트에 매일 자살만 검색하였습니다. 임신하기 전부터도 집안 문제와 취업스트레스로 항상 예민해 있는 상태였습니다. 아이를 낳으면 그래도 제 인생이 달라질까, 더 행복해질까 버티고 버ти다 아이를 낳았습니다. 아기를 낳고 저는 잠을 못자 머리부터 발끝까지 온몸의 살이 거북이 등딱지처럼 변했습니다. 잠을 몇 달 못자니 면역결핍으로 온몸이 망가졌던거 같습니다. 잠을 못자서 극도로 예민해져있었지만 그래도 아기한테는 지극정성으로 잘해주었습니다. 어떻게 버티다 버티다 지금까지 왔는데 지금도 원래 가지고 있던 우울증 때문이기도 하고 아이가 잘못을 하면 화를냅니다. 아이 키우는게 상상했던 거와는 다르게 10000배는 더 힘들더군요. 아이를 잠깐 누가 봐주거나 남편이 나에게 잘해주거나 시댁이나 친정이 좀 도와주거나.. 아무것도 안되고, 키즈카페에 가면 엄마들이 그렇게 나긋나긋하고 아이한테 대하는거 보면 나는 정말 정신병자 같습니다. 그리고 제일 스트레스 받는건 일자리입니다. 주부 재택근무 라던지 주부 일자리 알아보면 아예 없습니다. 재택근무는 거의 다 말도 안 되는 광고성 일자리였고 어린이집에 맡기고 점심때 하는 알바가 우리나라에 몇개나 있을까요. 게다가 아이 아프면 중간에 가야하고, 돈에 쪼들리고 일은 찾아도 없고 아이자연 저도 자아하는데 오만가지 스트레스 때문에 잠을 못자요.

### 답변내용

두둘 남아 키우신다고 힘드시죠? 또, 아이가 예민한 거 같아 더 힘드셨을 거 같아요. 어머니, 통상적으로 아이를 양육하는 기간 중 생후36개월까지가 어머니께서 육체적, 정신적으로 가장 힘든 기간이라 여겨집니다. 아이도 성장하는 시기이고, 엄마도 엄마로서 성숙하는 시기이기 때문입니다. 어머니께서도 엄마가 처음이라 모든 것이 힘들 거라 생각되어져요. 게다가 준비되지 않은 상태에서 '엄마'가 돼서 더 힘들지 않을까해요. 먼저, 어머니. '엄마가 행복해야 아이가 행복하다.'라는 말이 있어요. 어머니께서 스스로 잘 하고 있다고 격려해주시고 다독여주셔야 지금 양육스트레스를 이여내실 수 있으세요.

저의 말들이 공허하게 들릴 수 있겠지만, 이렇게 용기내서 글을 쓸 정도의 에너지이면 어머니께서는 충분히 이 불안과 우울을 극복하실 수 있다고 생각해요. 먼저, 가까운 복지관이나 주민센터에서 어머니께서 취미활동으로 할 수 있는 것들이 있나 찾아보세요. 또, 국가에서 지원해주는 취업준비도 알아보시구요. (예를 들면, 바리스타 자격증이나 제과제빵 기술, 네일, 피부 관리 자격증 등)

지금 당장은 취업할 수 없어도 아이가 조금 더 커서 어린이집에 있을 수 있는 시간이 늘어나면 훨씬 도움이 될 수 있을 거예요. 어머니, 또한 아이에게 화를 내시는 것에 죄책감을 느끼시는 것 같아요. 물론 아이를 감정적으로 훈육하는 것은 좋지 않지만, 어머니 개인적으로 참았던 것들, 또는 꾹꾹 눌러두었던 것들이 화나 짜증으로 표현되시는 것 같아요. 사람의 감정은 밥솥과 같아요. 화를 김べ지듯이 빼주어야지 폭발하지 않아요. 반드시 분출할 수 있는 방법들을 찾아보시면 꼭 헤쳐 나가실 수 있으실 거예요. 그렇게 스트레스가 풀리고 어머니께서 잘 하는 것들이 생기면 양육스트레스도 조금씩 나아질 거라 여겨집니다.

## 아이와의 갈등, 육아가 너무 힘들어요



상담자 정보: 6세 남아, 모

### 상담내용

6살 아들이 3월부터 유치원에 가서 그리기 때문에 스트레스 받아했습니다. 지금까지 색연필 쥐는 것을 싫어해서 시킨 적이 없었고 그래서 선도 못 긋고 동그라미도 못 그리고 사람얼굴도 제대로 형태가 안 나옵니다. 그래도 책 좋아하고 잘 놀고 블럭 잘하고 노래 잘 따라 부르고 등 잘하는 것이 있으니 스트레스 안주고 싶었습니다. 그런데 본인이 유치원에서 보니 그리기 제일 못하니 스트레스 받아야더군요. 그래서 지난주부터 엄마랑 집에서도 해보자고 꽂도 그려보고 선도 그어보고 색칠도 해보고 했습니다. 그런데 자기 마음에 안 들때마다 짜증에 빠져서 징징대다가 제가 그만하자고 하면 죽자고 달려들면서 하겠다고 하는 겁니다. 제가 지금부터하면 된다. 도와주겠다. 할 수 있다고 해도 못한다고 징징대다가 제가 지쳐서 그만하자고 하면 울면서 하겠다니 미칠 것 같더군요. 그래서 오늘도 빠지길래 제가 그만하자고 자리에 누워버리니 숨넘어갈 듯 울면서 일어나라고 때리기 시작했습니다. 모른 척 우는 것을 두면 울다 지쳐서 그만 울 때쯤 "우니까 힘들지? 울지 말고 도와달라고 하면 도와줄거야"라는 시나리오를 가지고 처음엔 참았습니다. 처음엔 팔만 살짝 때리다가 5분쯤 가만히 있으니 얼굴에 침도 뱉고 주먹으로 얼굴 내려치고 발로 배를 차고 눌러서 더 못 참겠더군요. 이러다가 내가 아들에게 죽겠다는 생각이 들어 벌떡 일어나서 그만하라고 소리 지르고 거실로 나가니 그때부터 미안해요, 미안해요를 정신없이 울면서 반복했습니다.

나도 맞아서 속상하고 애도 미안하다고 하니 6살짜리를 내가 학대하는 것 같고 그러다가 내가 왜 이렇게 고통받아야하나 싶어서 너무 서러웠습니다. 내가 아들을 잘못 키웠나싶고 내 인생이 짜증나고 다 싫었습니다. 아들이랑 문제가 있으면 저의 감정도 극을 치닫습니다. 극으로 치닫는 내 감정을 아들이 닦아가는 것 같아 더 미치겠습니다. 해결방법도 모르겠고 문제가 생길 때마다 죽을 것같이 힘이 듭니다. 육아서도 읽는데 읽을 때뿐이고 문제는 반복됩니다.

### 답변내용

어머니와 아드님은 모두 좌절 견디기를 하고 계신 것 같습니다. '결혼과 육아로 내 인생이 망쳐진 것 같고' '죽고 싶다'는 생각이 힘들 때마다 듣다고 하셨는데 어머님의 스트레스 레벨이 참으로 높으신 듯 합니다. 마음의 우울감과 자괴감, 무망감과 불안함이 지속되면 어떤 일에서든 쉽게 소진되시죠. 가능하시다면 어머니의 마음을 탐색하실 수 있는 상담을 받아보시는 것도 좋겠습니다. 이빨이 아프면 치과에 가듯 마음이 아플 때 상담을 받을 수 있습니다. 자연스러운 일이나 거부감이 없으시면 좋겠고, 육아에도 긍정적인 도움을 받을 수 있습니다.

아이는 '그림은 이어야 한다, 그런데 나는 그렇게 못 그린다. 그러므로 나는 능력없다'는 애곡된 사고와 경험을 분노로 표현하고 있으며 웬지 완벽해야 하는듯한 조급함이 있습니다. 혹시 아이가 비교와 열등의식을 경험하는 장이 어디인지도 세심히 살펴봐 주시면 좋겠습니다. 아이가 어머니를 때리게 하는 것은 제한 설정이 필요합니다. "000이가 원하는 대로 그림이 안 나와서 정말 화가 났어. 해도 해도 안 될 것 같아 더 슬픈 마음이 들지. 하지만 엄마는 너가 화난다고 그렇게 때리고 침뱉고 할 수 있는 대상이 아니야. 너가 맞는 대상이 아닌 것처럼. 화가 나면 베개를 칠 수 있고 엄마에게 말할 수 있어"라고 제한 설정하실 수 있습니다. 아이가 마음의 화와 열등감을 안전하게 표출하고 자기감정을 긍정적으로 돈독히 구축해 가는데 도움이 될 수 있는 전문적인 지원체계(놀이치료)가 있으면 좋을 듯 합니다.

## 남편의 육아스트레스와 육아 우울증, 어떻게 하면 좋을까요?



상담자 정보: 25개월 영아, 모

### 상담내용

맞벌이에 첫 아이가 25개월이에요. 남편이 집안일이나 육아에 대부분 함께 하고 있어요. 그런데 제가 둘째 임신 중이라 막달에 다르면서 첫째 케어에 더 많은 부분(목욕, 재우기)을 도맡아 하면서 점점 아이에 대해 부정적이 되고 자주 혼내거나 화내거나 아이 탓을 하기 시작 했어요. 어제는 아이 낳은걸 후회한다며.. 낳지 말 걸이라고.. 아이가 아빠 뒤에 타고 있었는데 말하더라구요. 남편에게도 육아 색칠도 해보고 했습니다. 그런데 자기 마음에 안 들때마다 짜증에 빠져서 징징대다가 제가 그만하자고 하면 죽자고 달려들면서 하겠다고 하는 겁니다. 제가 지금부터하면 된다. 도와주겠다. 할 수 있다고 해도 못한다고 징징대다가 제가 지쳐서 그만하자고 하면 울면서 하겠다니 미칠 것 같더군요. 그래서 오늘도 빠지길래 제가 그만하자고 자리에 누워버리니 숨넘어갈 듯 울면서 일어나라고 때리기 시작했습니다. 모른 척 우는 것을 두면 울다 지쳐서 그만 울 때쯤 "우니까 힘들지? 울지 말고 도와달라고 하면 도와줄거야"라는 시나리오를 가지고 처음엔 참았습니다. 처음엔 팔만 살짝 때리다가 5분쯤 가만히 있으니 얼굴에 침도 뱉고 주먹으로 얼굴 내려치고 발로 배를 차고 눌러서 더 못 참겠더군요. 이러다가 내가 아들에게 죽겠다는 생각이 들어 벌떡 일어나서 그만하라고 소리 지르고 거실로 나가니 그때부터 미안해요, 미안해요를 정신없이 울면서 반복했습니다.

### 답변내용

둘째를 임신 중이시라 육체적, 정신적으로 많이 힘드시겠어요. 첫째, 둘째 다 아버님과 계획된 임신이셨나요. 터울이 얼마나지 않아서 두 분이서 여러 가지로 더 힘드시겠어요. 남녀가 결혼해서 가정을 이루고, 아이를 낳아 기르는 건 많은 부분 '희생과 배려' 가 뒤따릅니다. 어느 한쪽만이 아니고 두 분 다 그렇게 느끼실 거 같아요. 부모가 된다는 건 막중한 책임감이 수반되는 일이라 더욱 힘들게 느껴질 수 있습니다. 아버님께서 둘째 출산을 앞두고 여러 가지 심리적 스트레스가 존재하는 것으로 보입니다. 이러한 여러 가지 복합적인 마음을 '아이를 괜히 낳았나' 등의 후회 섞인 말들로 표현해 보입니다. 사람들은 다양한 방법으로 자신의 불편한 감정을 표현하는데, 아버님께서는 언어로 표현하는 것으로 보입니다.

혹시 아버님께서 즐겨 하시는 취미생활은 있으신가요. 육아라는 것이 정답이 있는 것도 아니고, 성과가 있는 것도 아닌 일이라 치치고 힘든 일일 수 있습니다. 아버지께서 둘째가 태어나고 나서도 어머니를 많이 도와주셔야 되는 상황이시라면, 자신의 육아 스트레스를 풀 수 있는 방법 등을 찾으셔야 할 거 같습니다. 이러한 것을 부부간의 대화로 충분히 의논하셔야 부부싸움이나 아이에게 화풀이하는 상황으로 번지지 않을 수 있습니다. 자칫 서로가 '나도 힘든데, 너만 힘드니'라는 생각을 가지고 대화를 하실 수 있기 때문에 충분히 서로의 마음을 공유하시고 방법을 찾기 위한 노력을 하셔야 합니다. 또한 아이의 발달 연령 상, 자기주장과 떼부림이 늘어나는 시기이기 때문에 부모님께서 더 양육에 지칠 수 있습니다. 이 시기 아이들은 배변훈련을 시작으로 인해 '해서 되는 행동과 안 되는 행동'을 배우게 됩니다. 이 때 일관성 있는 양육태도로 아이를 양육하는 것이 아이를 덜 혼란스럽게 한답니다. 이러한 발달적 특성은 세 돌이 지나면서 점차 나아질 수 있습니다. 부모님도 결혼 및 출산, 양육으로 성장하고 있으시고, 아이 또한 발달과업을 해나가고 있어 힘든 시기로 보입니다. 부부간의 충분한 대화를 통해 양육, 가사의 역할부담을 의논하고 서로간의 고충을 이해함으로서 지금의 상황을 극복하셔야 할 것으로 사료됩니다.



# 가족관계



## 아이를 돌봐주시는 조부모님과 의견이 맞지 않아요



상담자 정보: 26개월 여아, 모

### 상담내용

아이는 26개월 여아입니다. 맞벌이 부부이고 등하원은 친할아버지, 할머니가 해주십니다. 먼저, 할아버지께서 아이에게 간식 주는 것 때문에 너무 너무 스트레스입니다. 저는 건강에 좋지 않고, 이도 썩게 하는 단것을 먹이기 싫은데 일찍부터 온갖 단 간식을 주셨습니다. 주지 마시라고 텐 날 때마다 말씀드리는데 아예 주머니에 넣어 갖고 다니면서 아이가 달라고 안해도 수시로 주십니다. 아이가 가뜩이나 밥도 잘 안 먹는데 계속 간식을 주시니 밥을 더 안 먹습니다. 어제도 저녁 먹기 바로 직전인데 냉장고에서 이거 먹으라면서 초콜릿 꺼내 주시더라고요. 제가 안 된다고 하니 악을 쓰고 웁니다. 결국 저녁밥 안 먹었습니다. 아이가 마른 편인데 그런 몸에 좋지도 않은 간식을 먹여서 몸무게만 늘려놨자 아이한테 좋을게 하나도 없는데 제 의견을 전혀 들어주지 않으시니 미칠 노릇입니다. 저는 안 된다고 하고, 할아버지는 뭐든지 다 사주시고 다 들어주시니 아이한테는 할아버지가 최고입니다. 이제는 엄마인 저를 거부 할 지경입니다. 이런 고민을 남편한테 말하면 할아버지가 봄주시는거 감사하게 생각하라면서 저더러 직장을 그만두라고 합니다. 차라리 직장을 그만두고 내가 아이를 키우면서 할아버지를 못 만나게 해야 하나 고민도 합니다. 그리고 아침밥은 어머니께서 먹여주시는데 제가 다른건 포기해도 밥 먹을 때 절대 영상을 보여주지 않는데 아이가 밥을 잘 안 먹으니 이제 어머니께서 영상을 보여주며 밥을 먹이신다네요. 그렇게 먹는 밥이 무슨 소용일까요. 조부모님께서 아이를 돌봐주시는건 너무 감사하나 의견이 맞질 않아 늘 스트레스고 고민입니다.

### 답변내용

여러 명의 양육자가 아이를 함께 돌볼 때 자주 경험하는 갈등입니다. 꼭 기억하셔야 할 것은, 이 어려움은 아이와 문제라기보다는 시부모님과 어머님과의 문제로 보입니다.

여러 명이 함께 아이를 양육할 때는 일치되는 양육관을 가지고 아이를 대하시는 것이 좋습니다. 일치되는 이라는 것이 동일한 양육관과 양육행동이라면 좋겠지만, 가치관이 서로 다르고, 문화적 배경이 다른 사람들 간이 일치되기는 매우 어렵습니다.

양육자들 간의 의견이 있을 수는 있지만, 제일 중요한 것은 양육자들 간의 관계가 서로 꽤 좋아야합니다. 시부모님의 양육행동이나 가치관이 옳다 그르다가 아니라, 또 어머님의 양육가치관과 양육행동이 옳다 그르다의 문제가 아니라, 손녀를 돌보는 양육자들 간의 서로 의견을 조율해가고, 조율이 안될 때는 양보하고 이해하는 과정이 중요합니다.

어머님도 딸님을 위해서 그렇게 생각하시는 것이 합당해 보이고, 조부모님들도 손녀를 아끼시는 마음에 하시는 행동으로 보여 이해가되는 부분이 있습니다.

공동으로 양육하는 양육자들 간의 관계가 나쁘면 그 사이에서 돌봄을 받는 아이가 매우 불안정한 경험을 합니다. 그러니 양육자들 간에 서로를 위해서라기보다는 돌봐주는 자녀를 위해 서로 이해하시고 대화해보시는 것이 필요합니다.

시부모님을 설득하시려고 대화를 시도하시는 것이 아니라, 어머님이 너무 힘들고 속상한 마음을 시부모님께 진심으로 전달해보시는 것이 어떨까요.

## 이혼 후 아이에게 어떻게 설명해줘야 할까요?



상담자 정보: 36개월 여아, 모

### 상담내용

36개월 여아를 키우는 싱글맘입니다. 아이를 임신한 채 이혼을 하였고, 출산부터 모든 육아과정을 혼자 지냈기에 아이는 아빠의 얼굴을 한번도 보지 못 한 상태입니다. 아이의 아빠는 악물중독자로 아이를 찾지도 않지만, 앞으로도 영원히 아이를 보게 할 생각이 없습니다. 문제는 또래보다 말이 월등히 빠른 아이가 두돌이 지나서부터 꾸준히 아빠를 찾는다는 겁니다. 아직은 너무 어린아이라서 아빠의 부재를 이해할 길이 없기에, 아빠는 많이 아파 멀리 병원에서 치료를 받는다 설명해주었습니다. 알겠다 수긍을 하였는데 열흘 전부터 갑자기 아빠와 놀고싶다, 보고싶다 가보자 계속해서 조르더니 저희상황을 모르는 주위사람들을 아무나 붙잡고 나도 아빠랑 살고 싶다며 아빠가 보고 싶다는 말을 하는 겁니다. 아이에게 그런 소릴 하지 말라고 말할 수도 없고... 아무에게나 아빠를 보고싶다, 아빠가 없어 슬프단 얘기를 하고 다니는걸 그냥 놔둘 수도 없고 너무 걱정되고 고민스럽습니다. 어떻게 대처해주는게 아이를 위한 길일지 궁금합니다.

### 답변내용

네, 36개월 된 아이가 지금까지 한 번도 보지 못한 아빠를 찾아서 어떻게 대응해 주어야 할지 고민이 되시는 것 같네요. 아빠를 찾고 보고 싶어 하는 것은 아이의 입장에서는 너무나 당연할 것입니다. 또래 친구들이 아빠 이야기를 하거나 역할놀이에서 아빠, 엄마놀이를 할 때에도 자연스럽게 아빠라는 단어를 접하게 되니 친구들처럼 자신도 아빠가 있다고 자랑하고 싶은 마음이 들 수도 있을 것입니다. 아이가 아직 어리기는 하지만 앞으로 다시 만날 수 없을 것이라면 좀 더 확실하게 사실대로 아이에게 이야기해주시는 것이 더 좋지 않을까요? 아이는 아빠가 아파 멀리 병원에서 치료를 받고 있다고 생각하니 엄마와 함께 아빠가 있는 병원에를 가보고 싶은 마음이 들고 반복해서 요구하는 것이라 생각이 듭니다. 아이를 임실했을 때, 아빠가 많이 아파서 엄마와 헤어지게 되었고 앞으로도 아빠를 다시 만나기는 어려울 것임을 사실대로 말해주는 것이 아이의 마음에 공연한 기대감을 키우거나 희망을 갖게 하지 않을 것이라 생각이 드네요. 당분간 조금 침울할 수는 있겠으나 엄마가 늘 곁에 계시고 할아버지, 할머니, 친척들이 가깝게 지내다보면 아빠의 부재가 서서히 작게 느껴지는 때가 올 것입니다. 아이에게 아빠에 대한 이야기를 솔직하게 해주실 때에 주의하실 것은 아이가 아빠를 보고 싶어 하는 마음을 인정해 주시고 수용해 주셔야 한다는 것입니다. 아이 입장에서는 엄마만큼 아빠도 소중하게 느껴지는 마음이 들 수 있으니까요. 또, 그렇게 인정해 주셔야 아이 스스로 자신이 잘못했다는 생각을 갖지 않을 수 있을 것입니다. 예를 들면, “○○이가 아빠를 많이 보고 싶어 하는구나, 엄마도 ○○에게 아빠를 보여주고 싶어, 하지만 그럴 수 없는 사정이 있어서 만날 수 없는 거야”라고 말씀하신 후 위의 이야기를 사실대로 말씀해 주시면 아이는 엄마가 자신의 마음을 알아주고 있다는 것을 느끼기 때문에 위로를 받을 수 있을 것입니다. 부모자녀와의 관계에서 가장 중요한 것 중 하나는 신뢰감이라고 생각합니다. 때문에 아이가 태어나 1년을 엄마와 애착형성시기로 보고 그때의 발달과업을 ‘기본적 신뢰감 형성’이라고 말하는 것이겠지요. 아이에게 엄마는 언제나 자신을 믿어주고 있는 그대로 정직하게 표현해 준다는 믿음이 생기다면 아이는 정서적으로도 안정감을 갖고 평안 할 수 있을 것입니다. 언제든 양육에 어려움을 느끼실 때에는 이렇게 온라인을 통해 질문해 주시면 혼자라는 외로움을 조금은 줄이실 수가 있을 것입니다. 지금까지 끊임없이 훌륭한 아이를 잘 키워 오신 것처럼 앞으로도 당당하고 자신 있게 아이와 행복한 삶을 일구어 가실 수 있기를 바랍니다.



# 가족관계



## 시댁 스트레스 때문에 육아가 힘들어요



상담자 정보: 14개월 영아, 모

### 상담내용

아이는 내일로 만 14개월이고, 신랑이랑 저는 둘 다 20대 초반에 일찍 결혼을 했어요. 오늘 아기 기저귀를 갈아 아이가 산만하고 가만히 있지 못하니 한 손으로 한 다리씩 붙잡고 아이를 진정시키려 했습니다. 아이는 진정이 안되고 더욱 발버둥을 쳤고, 가족들은 저마다 일로 바빠 저를 도와줄 상황이 아니었기 때문에 저는 아이를 경기하듯 올리며 겨우 기저귀를 갈았습니다. 그리고 어머님 잔소리가 도화선이 되었습니다. 저도 아이에게 너무 미안하고 제 행동에 충격을 받은 상태여서 눈물이 계속 나는 상황이었는데 잔소리를 듣고 나니 더 속상하더라고요. 시댁과의 갈등, 육아관 차이로 인해 받는 스트레스로 올바른 육아를 못하고 있고, 아이에게 자꾸 짜증내게 되는 제 모습도 너무 견디기가 어렵습니다. 그 와중에 아기가 울면 달래고 기저귀를 갈아야한다고 핀잔주시는 어머님 말씀에, 악에 반쳐 소리 지를 뻔한 것을 겨우 참았습니다. 스트레스가 크다보니 어른들끼리 하고 싶은 말을 아이에게 화를 내듯이 하게 됩니다. 부모교육 서적을 보면서 화내는 것은 많이 고쳐가고 있지만 오늘처럼 가끔씩 제 감정을 이기지 못하고 아이에게 마음의 상처를 주는게 너무 미안한 마음이 듭니다.

### 답변내용

시부모님과의 갈등, 양육관의 차이로 어려움이 많으시군요. 시댁에서 같이 살면서 이러한 갈등이 지속되어 온 것 같네요. 어르신들이 살아온 시대에는 아이에 대한 인식이 요즘 시대와는 다르고 교육의 기회도 많지 않았기 때문에 요즘 부모들이 갖는 양육관과는 많은 차이가 있을 수 있습니다.

우선 갈등상황에서 시부모님에 대해 화가 나는 이유가 무엇인지 어머님의 속마음을 들여다보세요. 힘들게 아이를 키우고 있는 나를 이해해 주지 않아서 화가 나는지, 친정어머님처럼 나를 챙겨주지 않아서 화가 나는지, 내가 엄마노릇을 못한다고 하는 것 같아서 화가 나는지 등... 화가 나는 상황은 나의 내면아이를 건드린다고 합니다. 내면아이와 맞닥뜨리게 될 때 이성적인 판단력을 잃게 되고, 감정이 폭발하게 되는 것입니다. 또한 시부모님과의 갈등상황에서 참기만 하고 있는지 생각해 보세요. 어머님이 평소에 표현하는 것이 어려운지에 대해서도 고려해 보시기 바랍니다. 참는 것은 언제고 폭발하기 마련입니다. 서로 다름이 있음을 인정하고, 조율해 가려면 부드럽게 어머님의 마음을 표현해야 합니다. "(부드러운 목소리로)어머님~ 그렇게 얘기 하시니까 제가 다 못한 것 같고 마음이 안좋아요." "노력하고 있는데, 초보 엄마라서 잘 모르는 게 많아요. 가르쳐 주세요..." 등과 같이 표현을 해 보세요. 시부모님과 소통하는 방식을 알아나갈 필요가 있습니다. 이렇게 표현할 때 시부모님의 반응에 일희일비하지 마시고, 꾸준하게 조율해 가는 과정이 필요하다는 점 잊지 마시기 바랍니다. 한편으로 시부모님과 긍정적인 관계경험을 쌓아가실 필요가 있습니다. 시부모님이 살아온 세월이 있으므로 쉽게 변하지 않을 수 있습니다. 시댁에서 살면서 긍정적인 면은 없는지, 감사의 말씀을 편지로 전한다거나 긍정적인 부분에 대해 칭찬한다거나 하는 분위기를 만들어 가시기 바랍니다. 무엇보다 중요한 것은 어머님의 감정을 컨트롤 하지 못하고 약한 아이에게 폭발하는 것을 멈추는 것입니다. 언어적 폭력이든, 정서적 폭력이든 한번 하게 되면 쉽게 반복하는 특성을 보입니다. 지금 노력하시듯이 시댁어른과의 갈등을 아이에게 푸는 것은 아이에게 폭력을 행사하는 것과 같습니다. 엄마가 바로서면 다른 영향이 있어도 아이는 바르게 자라갈 수 있습니다.

이렇게 노력해 보시고도 갈등과 감정컨트롤 문제가 지속된다면 상담기관을 찾아 상담을 받아보시기 바랍니다.

## 동생이 태어난 후 아이가 엄마를 멀리해요



상담자 정보: 22개월 여아·3개월 남아, 부

### 상담내용

첫째 딸은 22개월, 둘째 아들은 3개월입니다. 첫째 딸은 일주일 전부터 어린이집을 오전만 다니기 시작했고 아빠인 제가 등하원을 책임지고 있습니다. 지금은 적응기간이어서 제가 같이 있었고 저번 주에는 딸 아이의 감기 때문에 어린이집에 3일만 갔습니다. 둘째 셋째 날에 그냥 제가 맡기고 집에 갔는데 엄청 울어서 다시 데리고 집에 갔습니다) 어린이집 이유때문인지 아니면 둘째가 태어나서인지 엄마에게 아예 가지 않고 아빠인 저에게만옵니다. 그래서 얘기엄마가 서운해서 울고 그러네요. 둘째도 모유수유중인데 그것 때문에 엄마가 자기를 떠났다고 생각하는지 참 그리고 저는 육아휴직 중입니다. 그래서 다른 가정과 좀 차이가 있습니다. 아빠인 제가 항상 집에 있습니다. 제가 육아휴직한지 한달 정도 됐는데 그전에는 엄마한테만 갔습니다. 첫째 아이가 엄마에게 다시 가게하려면 어떻게 해야할까요?

### 답변내용

아버지께서 육아휴직 하신 후 아이가 아버지만 따르고 어머니를 멀리 하는 행동을 보여 염려하고 계시네요. 우선 아버지께서 육아휴직을 하시고 자녀 양육에 애쓰고 계시는 점에 대해 존경하는 마음을 전하고 싶습니다. 첫째와 둘째 나이 차이가 적기 때문에 두 자녀를 혼자 돌보려면 쉽지 않을 터인데 부모님 두 분이 협력하시니 서로에게 큰 힘이 되시겠어요. 어린 아이들에게 동생이 태어나는 사건은 매우 충격적이며 심한 스트레스를 유발하기도 합니다. 첫째가 어릴수록 상황을 이해하고 받아들일 만큼 이해력과 사고력이 발달되지 않아 스트레스가 더욱 클 수밖에 없습니다. 아버지께서도 짐작하시듯이 갓 태어난 아기를 돌보는 엄마를 보면서 첫째는 엄마가 동생만 사랑한다고 느낄 수 있습니다. 따라서 엄마가 여전히 첫째를 사랑한다는 것을 보여 주시면 아이의 스트레스를 줄이고 엄마와의 관계를 회복하는 데 도움이 될 것으로 생각됩니다. 첫째가 동생만한 아기였을 때 어떠했었고, 엄마가 무엇을 어떻게 해주었는지를 어머니께서 첫째에게 이야기 해주세요. 아기 때 찍은 사진이나 동영상을 보면서 이야기 하시면 더 좋습니다. 엄마가 자신에게도 동생에게 하는 것처럼 해주셨다는 것을 알게 하시면서 엄마가 얼마나 사랑하는지를 느끼게 해주세요. 또한 힘드시겠지만 둘째를 안아주기 전에 첫째를 먼저 안아주시는 것도 좋겠고, 매일 10분, 20분 정도 짧은 시간이라도 동생은 아빠가 맡으시고, 엄마가 첫째와 둘만의 시간을 가지시는 것도 효과적일 것입니다. 그리고 어머니께서 둘째를 돌보시면서 첫째가 아주 사소한 것이라도 돋고 참여할 기회를 주시고 그것에 대해 칭찬해주시는 것도 좋겠습니다. 이런 방법들을 통해 아이가 엄마의 사랑을 확인한다면 엄마와의 관계 회복에 도움이 될 것으로 생각됩니다.