

2017
육아빛글

부모를 위한 양육지침서

2017
육아빛글

부모를 위한 양육지침서

인사말

본 자료집은 서울특별시육아종합지원센터에서
영유아기 자녀를 둔 아버지를 대상으로
2017년 아이조아 아파교실에서 진행한 교육에서 발췌한 글입니다.
아버지 육아에 대한 긍정적 인식의 향상과 사회적 관심이 높아지면서
많은 양육정보들이 부모들을 혼란스럽게 합니다.
'빛굴'이 '길잡이가 되는 굴'이란 의미를 담은 것처럼
이 굴들이 아버지들의 자녀양육에 있어
빛과 같이 좋은 길잡이가 되어주기를 바랍니다.
자료집 발간을 위해 귀한 원고의 게재를 허락해 주신
교수님들과 전문가님들께 깊은 감사를 드리며,
교육 진행과 자료집 발간을 지원해주신
서울시와 우리카드사에도 감사드립니다.

서울특별시육아종합지원센터장

이 남 정



발행일 2017년 12월 발행인 이남정 발행처 서울특별시육아종합지원센터

Contents



1회	- 직장인 아빠, 아이와 함께 시간 보내기! 안성진 작가 - '하루 10분 아빠 육아' 저자	4
2회	- 자기 의견이 약한 아이? 혹은 강한 아이! 이영미 소장 - 분당어린이카운슬링	7
3회	- 그림에 담긴 아이들의 성장이야기 강윤희 선생 - 국립 현대 어린이미술관	11
4회	- 부모는 돈이 필요하지만 아이는 시간이 필요하다 이현수 원장 - 힐링심리학 아카데미	17
5회	- "아빠"란 거울을 보고 자라는 우리아이! 김영훈 교수 - 의정부 성모병원 소아청소년과	20
6회	- 아이가 자라면, 놀이도 달라져요! 이지선 소장 - 원광아동상담센터	23
7회	- 아들! 딸! 아닌 내 아이! 정윤경 교수 - 카톨릭대학교 심리학과	26
8회	- 아빠 양육, 가끔은 감정 조절이 힘들어요. 이영애 교수 - 숙명여자대학교 놀이치료 전공	31
9회	- 알록달록 숲에서 아이들과 놀기! 심상옥 대표 - 햇살자연학교	35
10회	- 아빠, 나에겐 놀 권리가 있어요! 황옥경 교수 - 서울신학대학교 보육학과	38
11회	- 잘 노는 아이가 뇌도 잘 자란다! 신성욱 대표 - 과학저널리스트, 작가	43
12회	- 스마트폰과 TV를 가장 좋아하는 우리 아이, 괜찮을까요? 김동일 교수 - 서울대학교 교육학과	45
13회	- 어릴 때 식습관이 평생가요! 김광호 PD - EBS	48

직장인 아빠, 아이와 함께 시간 보내기!

| 안성진 작가 | '하루 10분 아빠 육아' 저자



아이 인생을 바꾸는 아빠 놀이

직장에서 육아에 대해 이야기를 나눌 기회가 있나요? 혹시 그런 아빠들이 계시다면 정말 육아에 관심이 많으신 겁니다. 아빠 육아가 사회적인 이슈가 되고 있지만 밥벌이하느라 고단한 우리 아빠들이 육아에 대해 배우고 고민하는 여유를 갖기란 쉬운 일이 아닌 것 같습니다. 그런데 이제 아빠들도 육아 일선에 적극적으로 나서야 할 때가 됐습니다. 조정래 작가가 쓴 <풀꽃도 꽃이다>에서 작가는 이런 메시지를 우리 아빠들에게 전하고 있습니다. 밥벌이 의무뿐만 아니라 자녀들에게 사랑 나누기 의무에도 충실해야 한다고 말입니다. 왜냐하면 지금 아빠들이 자라온 환경과는 전혀 다른 환경 속에서 우리 아이들이 힘겹게 성장하고 있기 때문입니다.

예전에는 아빠가 육아에 참여하지 않아도 양육부담을 덜어줄 대가족과 공동체가 있었습니다. 그런데 요즘에는 어떨까요? 부모 외에는 아이를 돌봐줄 사람이 없습니다. 출산 예정인 예비 부모들에게 육아는 가장 큰 걱정거리 중 하나입니다. 부부가 맞벌이를 하는 경우 아이를 돌보는 문제로 심각하게 고민하는 부부들을 주위에서 쉽게 만날 수 있습니다. 이런 상황에서 엄마 혼자서 육아를 감당하기에는 너무나 벅찬 일입니다. 오죽하면 '독박육아'라는 표현까지 쓸까요? 자연스럽게 아빠가 엄마와 똑같이 육아에 힘써야 하는 시대가 온 것입니다. 아빠가 육아에 참여하지 않으면 육아가 불가능한 시대가 됐습니다.

이런 사회적인 분위기와 보조를 맞추어 아빠 육아가 가지는 긍정적인 효과에 대한 과학적인 연구결과들이 소개 되고 있습니다. 아빠의 육아 참여가 아이들 성장에 결정적인 역할을 한다는 연구 결과들입니다.

대표적인 것이 바로 영국의 뉴캐슬대학에서 반세기에 걸쳐 진행한 연구입니다. 국가적인 프로젝트의 일환으로 1958년 3월 둘째 주에 태어난 아이들의 인생을 50년 동안 추적해 연구한 것입니다. 연구 결과



아빠가 아이의 성장 과정에 개입했던 아이들은 그렇지 않았던 아빠의 아이들보다 지능지수가 훨씬 더 높다는 사실을 발견했습니다. 만5세 이전에 아이와 적극적으로 놀아주고 양육에 개입했던 아빠를 둔 아이들의 경우 지능 지수가 훨씬 높았습니다. 그리고 아이들이 성인이 됐을 때 아빠가 적극적으로 양육에 개입했던 아이들은 사회적으로도 훨씬 성공한 삶을 살고 있었습니다.

아빠가 육아에 참여하면 아이들 지능지수가 올라갑니다. 그리고 아이들이 성장한 이후에 사회적으로 성공한 삶을 살 수 있다는 결론입니다. 아빠가 육아에 참여하면 좋은 점을 나열하면 수없이 많겠지만 이 두 가지 사실만으로도 아빠가 육아에 적극적으로 참여해야 하는 이유는 충분합니다. 단지 엄마가 겪고 있는 육아의 고단함을 덜어준다는 차원을 떠나 우리 아이들의 미래가 아빠에게 달려있다고 할 수 있습니다.

그렇다면 이런 고민을 하게 됩니다. 어떻게 육아에 참여해야 하나요? 육아와는 담을 쌓고 살았던 직장인 아빠들에게는 무척 난감한 문제입니다. 하지만 방법은 간단합니다. 해답은 놀이에 있습니다. 하루 종일 직장에 머물다 퇴근 후나 주말에만 시간이 나는 아빠들이 할 수 있는 유일한 육아활동이 바로 아이에게만 전념해서 놀아주는 것입니다. 시간이 날 때마다 아이들과 놀아주기만 하면 됩니다. 전문가들은 아이들과 노는 것을 너무 거창하게 생각하지 말라고 합니다. 시간이 날 때, 하루 10분이라도 짧고 가볍게 놀아주라고 합니다. 심지어 5분이면 충분하다고 말합니다. 아이들과 하는 놀이는 무조건 '양보다 질'입니다. 아주 짧은 시간이라도 '잘' 놀아주는 것이 중요합니다.

놀이가 서툰 아빠들이 놀아주기가 쉽지 않을 겁니다. 처음에는 짧은 시간이라도 아이들과 눈을 맞추고 스킨십을 하는 것부터 시작하면 좋습니다. 아이들과 눈 맞추기, 스킨십은 놀이를 할 때 아이와 상호작용을 위한 핵심 활동입니다. 그렇게 아빠와 교감하며 할 수 있는 놀이가 제대로 된 놀이입니다. 그리고 아이가 재미있어 하는 놀이를 하면 됩니다. 아이가 주도하는 놀이를 하면 됩니다. 굳이 아빠가 주도할 필요가 없습니다. 이런 놀이가 아이를 성장시키는 놀이입니다. 이런 놀이를 매일 하면 됩니다. 아빠가 즐기면서 최대한 몰입해서 놀아주면 됩니다.

놀이가 가져다주는 놀라운 효과가 있습니다. 아이들과 애착형성에 너무나 좋습니다. 부모와 아이의

애착정도가 아이들 성장에 중요하다고 합니다. 여기서 애착이란 부모와 아이들 간의 정서적인 친밀감 정도를 말합니다. 쉽게 얘기하면 부모와 아이들이 친한 정도를 말하는 것입니다. 그런데 친하다는 것은 단순히 부모가 생각하는 기준과는 다릅니다. 애착은 아이에게 믿음을 주는 것입니다. 어떤 상황에서도 아바 엄마는 나를 사랑하고 배려해줄 거라는 믿음입니다. 이런 믿음을 가지고 자란 아이들은 지적, 정서적으로 발달하고 사회성이 뛰어나다는 연구결과들이 있습니다. 부모가 아이들이 믿을 수 있는 안전기지가 되어주기 때문에 아이 자신과 타인 그리고 세상에 대한 긍정적인 믿음을 갖게 됩니다.

그래서 아이가 원할 때마다 꾸준히 놀아주는 것이 좋습니다. 일관성 있게 놀아주는 것이 좋습니다. 아빠가 기분이 좋을 때만 놀아준다거나 기분이 나쁠 때는 아예 상대도 하지 않는다거나 하면 안 됩니다. 이러면 아바에 대한 아이의 믿음이 깨집니다. 이런 아이들이 아바에게 놀아달라고 자꾸 더 보채게 됩니다. 언제 또 아바가 놀아줄지 알 수 없기 때문입니다.

결국 잘 놀아주기만 해도 아이와 친해질 수 있습니다. 꾸준히 잘 놀아주는 아바는 아이 행동이나 감정에 민감하게 반응하게 되고 자연스럽게 아이를 잘 알게 됩니다. 그리고 일관성 있게 놀아주면 아이는 아바에게 사랑받고 있다고 느끼게 됩니다. 이것이 안정애착을 형성하는 방법입니다.

아바 육아, 아바 놀이가 가지는 장점이 이 정도라면 적극적으로 아이와 놀이에 나서야 하지 않을까요? 매일 아이와 무엇을 하는지를 말해준다면 당신이 어떤 아바인지 말해줄 수 있습니다. 오늘은 아이와 무슨 놀이를 하려고 계획하셨나요?



자기 의견이 약한 아이? 혹은 강한 아이!

| 이영미 소장 | 분당어린이카운슬링



울고 징징대고 떼쓰기

아이들은 여러 가지 방법으로 '자기'를 표현한다. 언어로 자기의견을 명확하게 표현하는 아이도 있지만, 울음이나 행동, 때로는 침묵으로 자기의견을 전달하기도 한다. 아이들이 강렬하게 혹은 소극적인 방법으로 자신을 표현하는 것 중에 먼저 울음에 대해 살펴보자.

1. 왜 말은 안하고 울음으로만 표현하나?

언어로 의사소통이 가능한 연령이 되면 두 돌이 되면 두 단어로 문장을 말하고 3~4가지 정도의 문장을 모방할 수 있어서 가장 기본적인 의사소통이 가능하다. 3세가 훨씬 지났음에도 불구하고 언어로 표현하지 않고 떼쓰거나 울음으로 표현하는 이유가 무엇일까?

1) 언어적 표현의 한계

아이가 말이 늦거나 발음이 부정확하거나 말을 더듬는 경우에는 소통에 어려움을 갖게 된다. 발달적으로 지연이 되거나, 긴장도가 높아서, 혹은 발음의 부정확함으로 의사소통이 안되는 경우, 양육자의 언어적 자극(다양한 체형, 책 읽어주기, 노래부르기 등)을 통해서 향상이 된다. 3세가 지났는데도 소통의 어려움이 따르면 이에 따른 적절한 치료가 필요하다.

2) 걱정과 두려움

소통의 어려움 중에는 아이의 성격적 특성과도 연관이 있을 수 있다. 아이가 내성적이거나 걱정이 많고 낯선 환경에 대한 두려움이 있는 경우 부모와는 소통이 가능해도 제3자 앞에서는 언어보다는 행동이 먼저 나타나는 경우가 있다. 이런 경우에는 아이는 양육자나 상대가 알아서 문제를 해결해 주기바라는 의존적 특성이 있고 양육자 역시 알아서 해결해주는 경우가 있다. 내성적인 아이가 큰 맘 먹고 의사표현을 했는데도 의견수렴이 안되거나 무시당하는 좌절은 또다른 도전에 장애가 된다.

3) 분노

아이가 예민하거나 까다로운 아이, 참지 못하는 아이들의 경우, 자기 주장이 수용되지 못하면 폭발적으로 반응하는 경우가 있다. 좌절의 경험은 공격적인 표현으로 나와서 강하게 표현하는 행동들 예를 들어 소리 지르거나 바닥에 드러눕거나 때리거나 하는 행동으로 다른 사람을 공격하기도 한다. 분노의 표현은 자기주장이 강한 아이들에게서 나타나기도 한다. 양육자는 아이가 의사표현 시 집중해서 경청하고 반응하는 것이 필요하다.

4) 부모의 안절부절

아이를 양육하다보면 아이가 공공장소에서 소리치거나 혹은 우물쭈물하고 표현 못해서 답답하고 속이 터지는 경험을 한 두 번은 해봤을 것이다. 이럴 때 부모들은 참 난감하다. 아이를 어떻게 멈추게 해야하는지 어떻게 말을 하도록 해야 하는지... 때론 타인의 시선이 따갑게 느껴지면서 아이를 헐박도 하고 달래도 본다. 아이를 잘못 키운 건 아닌지 좌절감도 크다.

부모의 태도가 너무 엄격하고 무서운 경우 어린아이들은 위축되기도 하지만, 청소년기에는 반항의 길로 들어서기도 한다. 부모의 태도가 너무 허용적이고 수용적이면 아이들은 제멋대로이고 천방지축이다. 부드러운 카리스마를 지닌 부모여야 한다.

2. 울음대신 언어로 표현하도록 해볼까요?

1) 3세까지는요

아이가 2~3세 정도까지는 '달램'을 충분히 받아야 한다. 작은 씨앗이 충분한 물과 태양, 거름을 흡수해야 꽃도 피우고 가지도 자라듯이, 감정의 뇌도 충분히 성장해야 한다. 유아의 스트레스에 대처하는 뇌는 제3층 즉 파충류수준의 뇌이기에 도망가거나 코너에 몰리면 공격적으로 나오게 된다. 이때는 안아주고 달래주는 것이 최상이다. 설명은 그 후에 일이다. 즉 이 시기에는 안정된 애착형성이 급선무이다. 이를 통해 아동은 자기 통제(부모의 지시를 이해하고 따르기)를 배우고 자율성을 획득하게 된다. 자율성이란 스스로 할 수 있다는 자신감을 갖고 자존감을 발달시키는 때임과 동시에 책임감도 배우는 것을 의미한다. 이 시기의 아이들은 자율성과 독립심이 생기면서 고집도 세지기 시작한다. 타인의 요구에 주로 반대로 표현하거나 싫다는 말을 자주하게 된다. 그러기에 부모와 자꾸 부딪치고 갈등이 일어난다. 자존감을 발달시키느냐 수치심을 발달시키느냐 하는 문제가 대두된다.

2) 3세 이후 학령전기까지는요

3세가 지나면 자율성을 배우고 주도성이 나타난다. 이 시기에는 자기조절이 발달하는 시기다. 자기조절이란 스스로 할 수 있음과 욕구가 지연되어도 참을 줄 아는 힘이다. 즉 만족지연능력이다. 부모는 적절한 보상도 하고 체벌이 아닌 말로 타이르고 역할놀이를 하면서 타인의 감정을 배우는 시기이다. 이를 통해 언어도 발달하고 자신의 생각, 감정을 자유롭게 표현하는 계기가 된다. 자기의사가 분명함을 존중해줌과 동시에 타인의 의견도 존중해야 하는 것을 알려주는 것이 필요하다. 이 시기에는 조절감에 초점을 맞추어야 한다. 감정을 다룰 때 자존심을 건드리면서 놀리거나 수치심을 주게 되면 고집을 피우고 더욱 떼를 쓰게 된다. 공격적인 아이들은 자극에 쉽게 반응하면서 화를 잘 내게 되기 때문에 수치심을 유발시키는 행동은 자제해야 한다.

3) 자기표현을 통해 사회성이 발달돼요

부모는 아이의 수치심을 유발하는 행동(놀리거나 비난하거나)을 하거나 아이의 말꼬리를 잡고 늘어지거나, 헐박이나 위협을 하지 말아야 한다. 아이의 고집을 더욱 강화시킬뿐더러 아이로 하여금

부모를 믿지 못하고 더욱 위축되거나 반항적인 모습을 보이게 한다. 부모는 아이가 고집피우고 폭발적인 감정을 진정시키도록 하기 위해서 '공감'을 통해 감정을 조절하는 힘을 키워주어야 한다. 공감이 발달해야 감정을 진정시키고 차분하게 자기를 표현할 수 있다. 이런 과정을 통해 아이는 자신의 감정을 알아차리고, 알아차리는 연습은 타인의 감정도 알아차리게 한다. 이것이 사회성발달의 기초이다.

연습이 어려운 아이들은 처음에 자기감정이나 생각을 표현하는게 무척이나 쑥스럽고 어렵다. 이때 부모가 먼저 시범을 보여주고 아이의 감정에 반영해 주면 아이들은 감정과 감정단어를 연결하여 감정을 이해할 수 있게 된다. 감정단어를 익히고 여러 단어를 알게 되면 자기표현에 더욱 능숙해진다. 처음엔 부모와의 놀이를 통해 자신을 표현하도록 하다보면 점차 언어표현이 자연스럽게 이루어진다.

4) 잘 들어주세요

아이가 표현이 더디고 미숙하더라도 부모는 인내를 갖고 잘 들어주어야 한다. 부모가 모든 것을 해결하려고 하거나 모든 답을 알려주고 지시하려고 하면 다시 아이는 위축되거나 강하게 반발할 것이다. 혹시 아이가 부모에게 질문했을 때 답변이 불확실하고 난처한 상황이 생긴다면 성의 없이 답변하는 것이 아니라 '생각의 시간'을 갖도록 하자고 제안해보자. 생각의 시간은 아이의 생각주머니를 활용하도록 도와주는 것이고 부모 역시 신중하게 판단하는 모범을 보여주는 것이다.



그림에 담긴 아이들의 성장이야기

| 강윤희 선생 | 국립 현대 어린이미술관



오랫동안 많은 연구자들이 어린이의 그림, 만들기 등 미술적인 표현에 관심을 기울여왔다. 어린이 작품에서 우리는 어린이들의 마음과 정서는 어떠한지, 무엇에 관심을 두고 있는지, 무엇을 알고 있는지, 어떻게 생각하는지를 파악할 수 있는 부분이 많기 때문이다. 아이가 태어나서, 영유아기를 거쳐 어린이에서 청소년으로 성장하는 흐름에 따라 미술적인 표현의 발달과정도 다르게 나타나고, 담고 있는 내용도 점차 확장되어 나타난다. 이 시간에는 내 아이의 그림으로 아이의 발달단계를 파악해보고, 어떻게 하면 '그림'을 매개로 아버와의 시간을 즐겁게 보내며 아이의 전반적인 성장에 도움이 될 수 있는지 생각해 보고자 한다.

우리아이, 매일 무언가를 끄적입니다. 왜 그럴까요?

2세 이전의 아이들도 무엇이든 사용할 수 있는 수단을 이용하여 어떤 흔적을 남긴다. 어린이가 끄적이고, 그림을 그리고, 상징을 만드는 것은 사실상 보편적인 양상이다. 어린이에게 '미술'은 학습과 표현을 위하여 자신의 모든 감각을 사용하는 수단이기 때문이다.

2~4세 어린이들은 어른들이 인지한 것과 같은 대상을 만들어내는데 관심이 있다기보다, 하나의 아이디어에 이어 차례로 두 번째, 세 번째 아이디어를 연상시키는 이미지를 그리거나 색칠하기를 좋아한다. 어른들의 눈에 낙서나 망쳐진 것으로 보일 수 있는 그 그림 속에 어린이의 사고와 감정이 들어있을 수도 있다.

1. 그림표현의 단계별 발달

미술작품을 제작하고 이해하는 어린이들의 능력은 인지적, 정서적, 사회적 그리고 신체적 차원의 변화와 함께 발달한다. 어린이가 다양한 영역의 발달단계를 통하여 발전한다는 생각이 발달심리학 분야와 더불어 로웬펠드, 피아제, 가드너 등 여러 학자 의견의 중심이었다. 미술과 관련된 발달이론이나 단계이론은 선천적인 발달을 가정하며 이 선천적인 발달은 나이에 따른 어린이의 정신과 생활경험에 따라 설명될 수 있다. 본 시간에는 오스트리아 미술교육자 로웬펠드의 이론을 중심으로 알아보고자 한다.

1) 꼬적거리기 단계 (Scribbling stage: 2세~4세)

꼬적거리기의 시작은 유아의 자아표현의 첫 번째 시도로 그 중요성을 지닌다. 종이위에 연필, 펜, 크레파스 등으로 마구 꼬적거리면서 특이한 소리를 내는 것을 볼 수 있는데, 이는 아이가 분명 그림을 그리는데 집중하고 있다는 의미이다. 유아들이 꼬적거리면서 맛볼 수 있는 즐거움은 움직임에 의한 것이며, 꼬적거리기 자체에 즐거움을 느낀다. 낙서 같은 일종의 무의식적 운동이며 점차 조절된 꼬적임 표현을 하게된다.

2) 전도식 단계 (Preschematic stage: 4~7세)

4세 시기 유아의 그림표현은 유아미술의 발달 중에서 특히 중요한 시점이다. 무의식적 꼬적거리기 과정에서 최초의 의도적이고 사실적인 표현이 시도되면서 그려진 것과 그려진 대상과의 관계를 발견하는 시기이기 때문이다. 그러나 꼬적거리기 단계와 분명하게 구분되는 것은 아니며, 이 두 단계가 중복되기도 한다.

- 실물을 똑같이 그리는 것이 아니라 비슷한 모습이나 특징을 뽑아내어 표현함(Arnheim)
- 묘사를 처음 시작할 때는 사물과의 유사성 보다는 상징적인 것에 집중함
- 자신이 표현하고자 하는 내용을 자신의 방법으로, 자신이 전달하고 싶은 사람을 정해 그 내용을 이해시키며 한층 표현의 즐거움을 알게 되는 초기단계라고 할 수 있음



3) 도식 단계 (Schematic stage: 7~9세)

어린이의 성격이나 사물에 대한 개념이 다르게 나타나고, 특별한 의미를 지닌 경험에 따라 중요한 부분을 표현하고 상징을 변화시키며 중요하지 않은 부분을 축소하거나 생략한다.

사물에 대한 개념이 형성되므로 사물을 표현하는 독자적인 표현방법이 나타난다. 부모와 교사가 이런 공간 도식의 다양성과 그 의미를 알면 어린이와의 대화를 통해 표현의도를 더 깊게 이해가 가능하다.

4) 놀이집단 단계 (Group age stage : 9~11세)

어린이들은 그들이 속한 사회에서 또래와의 결합과 관계의 중요성을 인식한다. 환경에 대한 인식과 이해가 생기며, 더욱 사실적인 묘사를 하게 되며 세부적 표현도 가능하다.

5) 의사 사실적 단계(Pseudo-naturalistic stage : 11~13세)

이 시기 어린이는 성인과 의사소통을 할 수 있고, 지적으로 많이 성숙해져 있다. 이전에 이루어지지 않았던 신체부위 간의 비율에 대한 지식과 표현이 나타난다. 색깔은 시각적인 인상을 표현하거나 주관적이며 정서적인 경험을 표현하는 데 사용된다.

2. 그림을 매개로 아이와 대화하기

꼬적거리기 단계에서 전도식기와 도식기로 발전하면서 아바에게 자신의 그림을 보여주고 설명하려는 상황이 종종 나타난다. 또는 아바가 먼저 아이의 그림에 관심을 가지고 질문을 건네는 상황이 될 수도 있다. 내 아이와 어떻게 대화를 이끌어나가며 정서적인 만족감과 창의성을 증진시킬 수 있을까?

아래의 방법은 아이가 사용할 수 있는 미술재료와 공간의 준비를 전제로 한다.

1) 내 아이의 그림, 애정과 관심을 가지고, '발문'해 주세요.

'발문'은 어떤 내용을 알고 있는 사람이 모르는 사람에게 질문하여 그에 대한 대답을 다양한 측면에서 생각해 보도록 하는 것이다. 스스로 정답이나 깨달음을 얻게 하는 질문기법이며, 발문의 주요한 목적은 학습자의 능동적인 활동과 적극적인 사고를 유발하는 데 있다. 발문의 원칙은 간단하고 명료하며, 개괄적이면서 사고를 자극할 수 있어야 하고, 뚜렷한 목적을

내포하고 있어야 한다. 또한 발문은 학습자의 경험과 지식의 범위 내에서 이루어져야 하며, 개인별 특성을 최대한 고려하여야 한다.(교육심리학용어사전, 학지사)

발문은 크게 단답형으로 예, 아니요로 대답 할 수 있는 폐쇄형 질문과 파생적인 대답이 가능한 개방형 발문으로 나뉜다. 개방형 발문은 세부적으로 가능한 내재된 생각을 끌어내고 새로운 생각을 유도하는 확장형 질문과 사실을 인지하고 암기, 회상하거는 제안형 발문이 있다. 또한 발문은 간단하고 명료하게, 어린이의 경험과 지식 범위 안에서 개인의 특성을 고려하여 목적을 가지고 발문을 하는 것이 효과적이다.

예) “아주 잘 그렸구나!” “~와 똑같아!” 가 아닌 구체적으로 “어떻게 그렇게 000 같은 좋은 생각을 했니?” “00는 정말 재미있어 보이는구나!” “끝까지 다해 내다니 대단하대!” 등 과정과 그 아이만이 가진 독창적인 부분에 집중하여 칭찬해주세요.

2) 가끔은 함께 그려보세요.

아이에게 아빠는 너무나도 큰 존재이다. 충분한 시간을 갖고 아빠와 함께하는 미술활동은 아이에게 특별한 경험을 선물할 수 있다. 그 어느 전문 선생님과 함께하는 것보다 소중한 시간이 될 것이다. 미술활동은 지식적 요소보다 함께 표현하고, 감상하고, 나누며 창의성과 표현력, 사회성도 키울 수 있는 전인적인 교과목이기 때문이다. 관심사를 가지고 이야기도하고, 아빠의 그림과 아이의 드로잉이 이어져 화면에서 어우러지면 둘 만의 공동작품을 만들 수도 있다. 완성한 작품은 버리지 말고, 1년에 한두 점 정도는 아빠와의 추억 포트폴리오로 보관해 놓으면 어떨까? 아빠는 아이들이 느끼는 감정과 행동에 한 발짝 더 다가서서 느끼고, 아이도 먼 훗날, 아빠의 노력에 감사하게 될 것이다.

3) 내 아이에게 선물할 아빠의 작은 그림

아이를 생각하며 작은 그림을 그려보자. 세상에 하나뿐인 아빠의 그림선물을 싫어할 아이가 있을까? 작은 감동을 주고, 나눌 줄 아는 어린이로 성장하게 될 것이다.

4) 함께 미술도구를 정리하세요.

미술활동은 여러 가지 도구와 재료가 수반된다. 활동 후, 정리하는 법도 함께 게임처럼 즐기며 도와주어야 한다. 일정시기가 지나면 자신의 활동공간을 스스로 정리가 가능하다. 과정이 걸리더라도 정리까지 하는 습관은 미술활동의 가장 마무리 단계로 필수적이다.

5) 아이의 그림을 가정의 한 공간에 전시하거나, 보관하여 아카이브 해 주세요.

성장과정을 사진을 통해 기록하고 ‘성장앨범’을 만들 듯, 일 년에 1~2점 꾸준히 모은 작품 포트폴리오 역시 먼 훗날 내 아이의 성장 스토리를 담고 있다는 것을 알게 될 것이다. 그 시절만 그릴 수 있는 그림이기 때문에 더욱 가치가 있으며, 어린시절 작품 사이에 아빠와 함께한 미술활동이 있으면 더 의미 있을 것이다.

3. 내 그림 뿐 아니라, 미술관을 즐길 수 있는 아이게 되게 하려면?

1) 가끔은 가까운 미술관에 함께 방문해 보세요.

작가들의 작품을 보고 느끼는 즐거움을 경험하게 해 준다면 ‘감상자’로 성장하게 된다. ‘미술관’에서만 느낄 수 있는 분위기를 피부로 느끼고, 아빠와 생각을 나누며, 아이에게 감상능력도 함께 발달할 수 있는 계기를 제공할 수 있다. 단, 보호자는 아이 옆에 함께 해주어야 한다. 아이 혼자 감상하게 하고, 보호자는 다른 곳에 앉아 방관하는 태도는 별로 적절치 않다.

‘아빠’도 ‘어린이’도 처음 본 작품으로 함께 이야기를 나누며 새롭게 발견하고, 필요한 정보는 브로슈어나 월 텍스트, 전시해설, 인터넷 검색 등 다른 정보를 활용하여 지식을 확장시켜 나가면 발전적인 관람이 될 수 있다.

2) 어린이가 좋아하는 작품을 스스로 선택하게 해 보세요.

내 아이가 선택한 작품을 구석구석 살펴보고 관찰하고, 이야기를 나누게 될 것이다. 지루한 설명보다는 아이가 찾은 것, 관심 있는 소재나 색, 과거의 경험에 비추어 대화를 이끌어 가길 제안한다. 전시실의 많은 작품을 한꺼번에 보는 것보다, 마음에 드는 한 작품을 관심있게 보기를

추천한다. 도서관에서 책을 고르는 것과 비슷하다.

3) 미술관의 다양한 교육 프로그램을 이용해 보세요.

미술관에 따라서 감상·표현의 이해를 돕는 해설 및 상시·정기 교육 프로그램이 있다.

사전 정보를 숙지하고, 예약 후 방문한다면 더 만족스러운 관람이 될 수 있다.

4) 미술관에서 지켜야 할 예절을 이야기 해 주세요.

- 속삭속삭! 작은 목소리로 이야기를 나눌 수 있도록 한다. 미술관에서 작품에 대한 나의 생각을 나누는 것은 자연스러운 현상이다. 그러나 다른 사람의 조용한 감상을 방해하지 않도록 귓속말로 가까이서 속삭이며 대화를 나누어야 하는 이유를 설명해 주어야 한다. 실내가 힘들다면, 야외조각공원을 이용해도 추천한다.
- 작품에 직접 손을 대는 것은 왜 위험한지 설명해준다. 미술작품은 세상에 단 하나뿐이며, 우리 손에 묻은 보이지 않는 유기물로 인해 작품도 늙고, 훼손될 수 있다.
- 간식은 감상 전에 충분히 먹고, 미술관에 입장한다. 전시장 안에서는 모든 음식물 섭취가 금지된다.

우리 어린이들은 가정, 어린이집, 유치원, 미술관 등 다양한 기관에서 미술을 접하고, 느끼고, 표현한다. 자신이 가진 생각을 창의적으로 표현하고, 미적안목과 상상력을 계발하는 성장과정에서 아빠의 참여는 궁극적으로 미술교육의 효과뿐 아니라 전인적인 성장에 도움을 줄 것이다.



부모는 돈이 필요하지만 아이는 시간이 필요하다

| 이현수 원장 | 힐링심리학 아카데미 /
하루 3시간 엄마 냄새, 오늘도 골든 땡큐 저자



슈퍼맘, 슈퍼대디가 되고 싶은 우리 마음, 괜찮을까요?

부모가 처음 임신사실을 알게 되면 가장 먼저 드는 생각이 뭘까? 여러 가지 생각이 들겠지만 '돈 많이 벌어야겠다'는 생각도 많이 들 것이다. 많은 부모들이 내 아이가 혹시 천재가 아닐까, 천재가 아니라도 공부를 잘 해서 명문대에 들어가고 좋은 직장에 들어가서 세상에 이름을 알리고 우리에게 어떻게 은혜를 갚을까하는 이상적인, 아니 자극히 현실적인 공상에 빠져보곤 한다. 그러면서 아이의 인생을 파노라마처럼 펼쳐본다. 4살에는 영어유치원에 보내고, 7살에는 사립초등학교에 보내며 외국 생활도 좀 해보게 한 후 특목고를 거쳐 명문대에 보내겠다는 생각이 꼬리를 물고 이어진다. 그래서 돈을 많이 벌어야겠다고 생각하는 것이다.

아이에게 많은 것을 해주고 싶다는 생각, 그래서 돈을 많이 벌고 싶다는 생각 자체는 당연히 훌륭하다. 하지만 문제는 어린 아이일수록 돈으로 환산된 부모의 사랑과 헌신을 전혀 이해하지 못한다는 사실이다. 어린 아이의 계산법은 돈을 사랑과 같다고 보지 않는다. 물론 열 살 정도 된 아이에게 '엄마가 안아줄까 만원 줄까?' 하면 많이 망설인다. 이때쯤이면 돈이 좋은 걸 알게 된다. 망설이는 것도 엄마가 실망할까봐 그런 척 하는 것이지 이미 마음은 기울어져 있다. 열 살이 넘으면 돈의 가치를 알고 중학생이 되면 금전 거래도 할 수 있다. 하지만 딱 거기까지이다. 그래도 부모의 사랑은 포기하지 못한다. 잠시 잠깐, 지금은

만원이 더 좋지만 평생 원하는 것은 사랑이기 때문이다. 아이는 아빠가 사장님이고 엄마가 원장님이기를 바라지만 부모가 나와 같이 많은 시간을 보내는 것이 우선이라고 생각한다. 용돈이며 장난감은 잔뜩 사주지만 너무 바쁜 부모에게 아이는 나중에 천연덕스럽게 배은망덕한 말을 한다. “도대체 엄마, 아빠가 나에게 해준 것이 뭐야? 학원가라, 공부하라는 말만 했지. 공부시켜주는 것은 부모의 당연한 의무 아니야? 내가 얼마나 외로웠는지 알거나 해?” 더 어린 아이들은 부모가 사장, 원장이 아니어도 자기와 늘 붙어있는게 가장 좋은 부모라고 생각한다. 심지어 직업도 없이 놀이공원에 자주 데리고 가는 부모를, 사장님이면서 놀이공원에 데려가지 않는 부모보다 훨씬 더 존경한다. 부모는 사랑의 표현으로 돈을 주지만 아이는 사랑을 느낄 수 있는 시간을 원한다.

부모라면 ‘어떻게 하면 이 아이와 가능한 시간을 많이 보낼 수 있을까’를 가장 먼저 고민해야 한다. 아이를 키우는데 있어 ‘시간은 금이다’라는 말은 정말 사실이다. 맞벌이 부부라면 주중에는 부모 중 한사람은 반드시 저녁 시간만큼은 아이와 같이 지낼 수 있도록 근무 시간을 조정하고 주말에는 최대한 가족 모두 지낼 수 있도록 머리를 맞대고 의논해야 한다. 승진이나 연봉인상에 대한 욕심도 아이가 세 살이 되기 전까지는 마음을 비워야 한다. 아이를 전담해서 키워줄 대리 양육자가 있더라도 아이는 부모와 같이 보내는 시간이 필요하다. 아이에게 시간이 아닌 돈을 투자하는 것은 아이의 인식 세계를 파악하지 못한 잘못된 방법이며, 매우 비극적인 상황을 초래하기도 한다. 아이를 향한 시간투자는 한 가지 불가피한 속성을 갖고 있다. 반드시 그 때, 즉, 아이가 어렸을 때 제공되어야 최고의 효과를 볼 수 있다. 이것을 결정적 시기라고 한다. 결정적 시기에 부모의 시간을 제대로 투자받은 아이가 온전하게 자란다. 온전하게 자란 아이가 건강하고 행복하게 성공하며 자신의 성공을 넘어 남을 배려하고 함께 살아간다.

아이가 부모의 말을 잘 듣지 않는다면, 아이가 생후 3년 동안 충분한 시간을 투자받지 못하여 부모를 각인대상으로 삼지 않았기 때문이다. 이것은 수십 년 간의 임상경험을 통해 얻은 확신에 찬 주장이다. 태어났을 때 자기 옆에서 돌보아주는 사람의 말을 안 듣겠다고 다짐하고 나오는 아이는 이 세상에 없다. 다만, 절실하게 원하는 부모의

사랑이 충분하지 않다고 느끼기 때문에 반항을 하는 것뿐이다. 아이가 어릴 때는 부모의 시간이 필요하다. 부모의 돈은 사랑의 시간투자를 받은 아이가 잘 자라 자기 앞 길을 모색하기 시작할 때 투자하는 것이다. 그래야 최적의 결실을 얻을 수 있다.

그렇다면 아이를 위해 비워둔 시간, 그

시간 동안 아이에게 무엇을 해주어야 할까. 아무 것도 할 필요가 없다. 부모는 그저 곁에 있어주기만 하면 된다. 옆에 있어주기만 해도 부모의 사랑냄새가 진동해 아이는 즉각적으로 안정된다. 아이와 눈을 맞추고 안아주고 배고프지 않게, 외롭지 않게 해준다. 그러기 위해서는 집에서는 아이에게 최우선으로 집중해야 한다. 아이에게 갈 시간을 잡아먹는 괴물 1등은 텔레비전, 2등은 컴퓨터, 3등은 트위터, 페이스북 등의 소셜네트워크이다. 아이가 잠드는 10시까지에는 텔레비전과 인터넷을 최대한 자제해야 한다. 물론 업무적으로나 성격적으로 이런 생활이 어려운 부모들도 있다. 그 때문에 오히려 더 스트레스를 받고 아이와 같이 있어도 온전히 아이에게 집중하기가 힘들다면 그 일을 계속 하면서 아이를 잘 돌볼 수 있는 방법을 찾는 것이 낫다. 요점은, 자신의 체력과 여력에 맞게 생활을 최대한 단순하게 만들어놓아야 아이가 자기보호 능력이 생길 때까지의 긴 시간을 버틸 에너지를 얻을 수 있다. 시간과 에너지가 더 나면 ‘같이 뛰어놀기’와 ‘책읽기’를 해주자. 특히 아이들은 다른 어떤 것보다도 뛰어놀 때 뇌가 가장 튼튼하게 발달한다. 게다가 부모가 옆에서 같이 놀아주면 아이는 행복감까지 느끼게 된다. 뛰어놀 수 없을 때엔 책을 읽어주자. 부모 냄새를 맡으면서, 부모의 낭랑한 음성을 들으면서, 부모와 그림을 짚어가면서, 책을 읽는 시간을 많이 가진 아이들은 공부도 스스로 하게 된다.

아이는 오로지 시간이 필요하다. 아이는 부모와 함께 하는 시간 동안 마음의 종잣돈을 만든다. 마음의 종잣돈을 만든 아이는 이제 서슴지 않고 세상을 향해 나간다. 비로소 부모는 한결 안심한 채 아이를 밖에 내보낼 수 있게 되고 돈을 벌든 자기계발을 하든 자신의 일에 몰입할 수 있게 된다. 가족의 행복을 위해 슈퍼맘, 슈퍼대디가 될 수밖에 없는 척박한 현실일수록 삶의 의미를 놓치지 않아야 어려움을 이겨낼 수 있다. 우리 삶에 찾아온 약한 아이를, 그 아이가 성장할 때까지 따뜻한 눈으로 봐주는 일은 부인할 수 없는 가장 순수한 가치와 의미일 것이다. 건강하고 행복한 아이로 키워내는 비결은 비싼 유모차, 비싼 분유, 훌륭한 유치원이 아니라 이미 우리 몸에 갖고 있는, 돈 주고 사올 필요가 없는 부모의 사랑냄새이다. 부모냄새를 제대로 주기만 해도 아이들은 먼 미래에 무언가를 반드시 이루어서 행복해지는 것이 아니라 오늘 당장 행복해하며 건강하게 자란다.



“아빠”란 거울을 보고 자라는 우리아이!

| 김영훈 교수 | 의정부 성모병원 소아청소년과 교수 /
하루 15분, 그림책 읽어주기의 힘, 엄마가 모르는 아빠효과 저자

모델링

“아이들의 마음은 옳도 아니고, 옳도 아니다. 양심을 가르쳐 받으면 착한 아이가 되고 못 받으면 나쁜 아이가 될 뿐이다. 양심을 가르쳐 준다는 것은 비평에 있는 것이 아니고, 올바른 본보기를 보여주는 데 있다. 그리고, 결과에 대한 기대를 가져다 주는 일이다.”

몇 년 전 아버지가 나에게 USB 하나를 주셨다. 웬일인가 하여 물었더니 아버지가 말하기를 자신이 세상을 떠나기 전에 자식에게 물려주고 싶은 유산이라고 하였다. 그 USB에는 그동안 아버지가 써왔던 글들이 한글파일로 저장되어 있었다. 아버지는 글 쓰는 것을 좋아하였다. 나의 어린 시절의 기억에는 아버지가 펜이나 붓글씨로 쓰신 글과 그림을 여러 묶음 가지고 계신 모습이 또렷하게 있다. 아버지는 자신의 생각과 느낌, 그리고 일상의 일들을 글을 쓰고 그림을 그리면서 차곡차곡 쌓아놓았던 것이다.

나의 어린 시절을 더듬어 보면 아버지는 자상하고 자식들의 말을 잘 들어주었다. 아버지는 가족뿐만 아니라 주위 사람이나 친지에 대한 배려가 많았고 형제들과도 우애 있게 지냈다. 그래서 나는 아버지를 롤모델 삼아 인화를 중요시한다. 그리고 가능하면 해결사가 아니라 지지자가 되고자 노력하는 편이다. 이러한 아버지의 모습을 보면서 나는 내 아이들에게 무엇을 남길 것인가 생각해보았다. 내가 줄 수 있는 것은 아버지처럼 꿈을 가지고 열정적으로 살아가는 모습을 보여주는 것이다. 나는 아빠다. 그리고 내 아이들이 나를 아빠라고 부른다. 나는 어느 순간 아빠가 되어버렸다. 대부분의 남자들에게 결혼의 목적은 아빠가 되는 것이 아니다. 나 역시 그랬다. 어느 날 인생을 걸 만한 여자가 나타났고 바로 그녀와 함께 아름다운 사랑을 나누기 위해 결혼을 하였다. 그러나 나는 요즘 내가 아빠 노릇을 제대로 하고 있는지, 내가 아빠다운가에 대한 생각을 많이 한다. 그리고 아이들이 일이 잘 안되어 시무룩할 때 나의 기분도 가라앉고 아이가 칭찬을 받아 기뻐할 때 나도 어느새 들떠 있다.

거울효과

내가 요즘의 아이들에게 느끼는 것은 꿈을 이루기 위해 노력이나 의욕이 부족하다는 것이다. 생활은 안전하고 예측 가능하기 때문에 몰입하여 모험을 걸만한 것이 없다. 필요한 것은 뭐든 손에 넣을 수 있는 풍요로운 사회에 살고 있기 때문에 노력하여 꿈을 이루고자 하는 열정이 없는 것이다. 당연히 꿈이 무엇인지, 그 꿈을 이루기 위해 무엇을 해야 할 지도 모른다. 세상에 대한 진지한 호기심과 관심, 지속적인 변화와 창조를 이루기 위한 숙련, 사람들과 관계에 대한 애정과 친절함, 자신이 꿈꾸는 것을 성취하고자하는 뜨거운 열정이 결핍되어 있다. 에디슨은 “천재는 1%에 영감과 99% 노력으로 이루어진다.”라고 하였는데 1%의 영감은 호기심, 숙련, 애정, 열정에서 비롯된다. 영감은 이 세상을 당당하게 응시할 수 있는 능력이다. 영감은 꿈과 맞닿아있다. 내가 하고 싶은 것, 이루고자 하는 것, 바라는 것, 성취하고자 하는 것이 모두 꿈이다. 꿈은 희망하게 하고 상상하게 한다. 또한 변화를 지향하고, 새로운 실현을 설레면서 기다린다. 꿈의 크기만큼 적극적이며 주도적인 실천이 이루어진다는 점에서 노력만큼 영감이 필요하다.

요즘의 아빠들은 아이를 친구처럼 대하고 가족에 대한 관심도 많지만, 아이들의 생활에 일일이 개입하는 일이 많다. 이 때문에 아이들은 스스로 생활하는 자율성이나 주도성이 부족하다. 더구나 부모들은 아이를 안전하게 보호하려고 아이가 용기와 경쟁을 통해 얻을 수 있는 실수와 위험마저도 경험하지 못하게 만든다. 아이들은 끊임없이 움직이며 변화를 추구한다. 아이들의 눈은 항상 새로운 것, 신기한 것에 열려 있다. 아이들은 스스로가 꿈이며 새로운 시대, 열정적 성취의 주도자들이다. 따라서 아빠는 아이들이 가지고 있는 1%의 영감에 주목하여야 한다. 아빠는 아이의 미래를 알 수 없다. 그러나 아빠는 인생을 살아오면서 아이들이 현재 하는 일 하나하나가 어떤 식으로든 미래와 연결된다는 사실을 알고 있다. 아빠는 아이들이 놀이에 심취하고, 자신의 재능을 숙련하고, 친구들과 관계를 맺고, 열정을 다해 무엇인가를 추구하고 있는 현재의 순간들이 아이의 미래로 연결되고 아이의 인생을 결정한다는 것을 경험으로 알고 있다. 아이가 확신을 가지고 몸과 마음을 다해 현재를 살아갈 수 있도록 무언가를 용기를 북돋아주고 자신감을 갖게 해야 하는데 마땅히 아빠가 할 수 있는 것을 모델링하여야 한다.



인공지능시대에 필요한 네 가지 모델링

미래학자 다이엘 핑크는 앞으로의 시대는 하이콘셉트(hi-concept)와 하이터치(hi-touch) 시대가 될 것이라고 말했다. 과거 수렵시대, 농경시대, 산업사회, 정보화 시대까지는 모두 좌뇌적인 사회였다. 성실하고 불량품 없이 물건을 생산하고, 정보를 잘 체계화하고 모아놓으면 성공하는 시대였다. 하지만 인공지능시대에는 정보를 많이 가지고 있어봤자 소용없게 될 것이다. 정보를 어떤 개념을 가지고 생산하느냐, 정보를 어떻게 바라보느냐의 문제가 더 중요해진다. 스토리나 감동이 없는 정보는 의미를 잃게 된다. 우리 아이들이 4차산업혁명의 사회에서 자신의 잠재력을 맘껏 발휘하려면 정보를 바라보는 눈을 키워야 한다. 4차산업혁명의 시대에 아이들은 인공지능이나 로봇과 경쟁해서 이기지 못하면 실업자가 될 수 있다. 그래서 아이들은 의욕을 가지고 열정적으로 몰입할 수 있는 자신만의 영역을 찾아야 한다. 덕후가 되기 위하여 새로운 지식을 익히고, 고도의 기술에 도전하고, 역경을 넘어서는 끈기를 발휘할 수 있어야 한다. 몸으로 끊임없이 익혀 고수의 통찰력을 키워야 한다. 나머지 일들은 컴퓨터가 대체하거나 개발도상국이 대체하게 될 것이다. 인공지능시대에는 상상력과 창의력이 많은 다빈치형 인간이 성공하는 시대가 될 것이다. 이제는 공교육에서 이루어지는 획일화된 교육이 아니라 더 많이 체험하고, 더 많이 만들며, 취미를 같이 하는 글로벌 친구도 사귀고, 자신의 재능을 키워주는 멘토와의 소통이 더 필요하다. 아이들에게 비참조적이고, 비발명적이고, 비모험적인 직업을 갖도록 이끄는 아빠가 있다면 더없이 소중한 시간을 낭비하고 있는 것이다. 스티브잡스는 그런 종류의 직업은 머지않아 증발하듯 사라지고 말 것이라고 하였다. 따라서 아빠는 아이들이 1%의 영감을 키울 수 있도록 양육하고 훈육해야 한다. 엄마와 아빠의 뇌는 다르다. 엄마는 언어와 공감의 뇌가 발달한 반면 아빠는 공간지각과 체계의 뇌가 발달한다. 인생을 살아가는 방식이 다르고 경험과 배경지식이 다르다. 따라서 아빠가 아이에게 줄 수 있는 모델링이 다르다. 나는 아이들의 1% 영감을 키우기 위하여 아빠가 4가지 모델링을 하여야 한다고 생각한다. 놀이의 모델링, 습관의 모델링, 관계의 모델링, 열정의 모델링이 그것이다.

첫째, 엄마는 학습을 위해 놀이를 하고 아빠는 재미를 위해 놀이를 한다.
재미를 위한 놀이는 창의력, 사회성, 리더십을 키울 수 있다.

둘째, 아빠는 원칙적이고 논리적으로 훈육을 한다.
반면에 엄마는 감정상태에 따라 반응이 달라질 수 있다. 습관형성에는 아빠가 더 효과적이다.

셋째, 관계가 중요한 시대가 되었다. 회복력과 인내력은 관계와 콜라보레이션을 통하여 심어줄 수 있다. 아빠는 아이가 유아시기부터 콜라보레이션 능력을 익히도록 도와야 한다.

넷째, 상상력과 창의력은 열정에서 비롯된다. 열정을 발휘하려면 의욕을 일으켜야 하며 아이의 의욕을 일으키려면 아빠가 영감과 동기부여를 해주어야 한다.



아이가 자라면, 놀이도 달라져요!

| 이지선 소장 | 원광아동상담센터 /
『엄마가 모르는 아이 마음』 저자



아동의 놀이는 단순한 스포츠가 아니다. 그것은 많은 의미로 가득 차 있고 중요하다.

* F.Froebel

1. 아동발달

1) 자녀의 심리사회적 발달단계

0-2세	무조건적인 돌봄 일관성, 안정 신뢰감 형성	“세상은 안전하구나” “세상은 나를 사랑해주는구나”	애착
2-6세	자율성, 주도성 규칙/ 나와 타인	“해야하는 일이 있고, 하지 말아야 하는 일도 있구나”	훈육 (사회화 연습)
학령기 (초등)	근면성/ 성취감	“내가 인정을 받고 있고, 나도 잘할 수 있구나”	
청소년	추상적인 사고 정체성 고민	“나”에 대한 고민	독립

2. 자녀의 타고난 성향에 대한 이해

■ 순한 기질

적응적인 기질. 새로운 상황에서도 쉽게 적응하고, 자기주장을 하기도 하지만, 설명해주거나 위로해 주면 다시 조율해 나감. 또래나 주변 어른들과도 원만한 관계를 이루어감: 부모가 바람직한 태도를 보였을 때, 부모의 뜻을 잘 이해하고 자신에게 맞는 적합한 대안을 찾아냄.

■ 까다로운 기질

짜증이나 부정적인 감정 표현을 자주함. 새로운 것에 대한 거부감도 큼. 작은 변화에도 예민하게 반응하기 때문에 기본적인 생활리듬부터 까다롭고 엄마를 힘들게 함. 자기주장이 강하고 변덕스럽고 고집스러워서 어려움이 많음.

■ 느린 기질

변화를 잘 받아들이지 못하고, 새로운 상황에서 쉽게 위축되고 자기감정을 잘 드러내지 않음. 부모는 답답함에 재촉하거나 과잉통제를 하게 될 수도 있음. 이는 아이를 더 위축시키고 힘들게 만듦.

2. 놀이의 심리학적 의미 (“아이들은 왜 놀이를 하는가?”)

■ 발달과정을 촉진하는 역할. 놀이는 바로 이런 '경험'의 원천 중 하나임.

■ 놀이가 갖고 있는 이야기하는(narrative) 기능. (말이나 이야기의 초기 형태)

아동이 놀이에서 하는 이야기와 행위는 마음을 표현할 수 있는 최고의 방법.

아이들은 언어발달이 충분하게 이루어지지 않은 시기이기에 자신의 생각과 감정을 말로 표현하는데 익숙하지 않기에, 놀이 자체가 아이들에게는 언어 즉 의사소통의 수단이 됨.

■ 아동이 현실을 알아가는 방식/ 자기와 타인을 구별하는 능력을 갖게 됨.

■ 심리적 실제와 객관적 실제 사이의 공간을 이용하는 능력을 반영

(내적 세계와 외부 세계 사이에 다리를 놓고 그 두 세계 모두에 관여)

■ 판타지의 생성과 사용 (“놀이하는 모든 아이는 창조적인 작가처럼 행동한다”)

■ 수동적인 경험을 능동적으로 숙달하려는 경향 (ex. 치과 의사 놀이)

■ 과거의 외상을 소화시키는 수단/ 감정을 처리하는 기능

3. 부모의 놀이태도

자녀의 발달을 도와주는 것은 놀이 자체가 아니라, 놀이를 함께 해주는 부모의 태도임.

(“어떤 놀이를 해주어야 하나?” → “내 아이와 어떻게 놀아줄 것인가?”가 중요함)

■ 어떤 표현을 할지라도 수용해준다.

■ 칭찬보다는 격려가 좋다.

■ 주도권을 아이에게 넘기고, 책임감을 키워준다. (놀이의 내용은 아이에게 묻는다)

■ 부모는 살아 있는 교과서. 대화로 문제를 해결하고, 감정을 언어로 표현한다.

■ 교훈을 주기보다 마음을 읽어준다.

■ 아이의 감정에 명칭을 붙인다. 아이 수준에 맞는 단어를 사용한다.

■ 새로운 놀이보다 지금 하는 놀이를 확장시킨다.

4 연령에 맞는 놀이내용

놀이행동 단계	연령	내용
I. 감각운동 (sensory motor play)	2개월-2세	반복적인 행동, 모방놀이
II. 상상놀이 (fantasy play)	2세-7세	역할놀이, 가상놀이
III. 게임놀이 (games with rule)	7-11세	규칙 있는 게임 원인과 결과를 논리적, 객관적으로 설명됨

Piaget(1962)

1. 놀이, 그 경이로운 세계, 마음이 자란다, Alber J. Solnit 외, 대한아동정신의료학회 역, 학지사

2. 엄마도 놀이 전문가, 이영매, 북스출력

3. 떠쓰는 아이 키우기, 유재령, 이영매, 마음상자

아들! 딸! 아닌 내 아이!

| 정윤경 교수 | 카톨릭대학교 심리학과 /
『아들에게 소리치는 엄마,
딸에게 찔찔매는 아빠』 저자



아들과 딸이 다르냐고 묻는다면 일단 ‘그렇게 생각하고 아이를 키우는 것이 바람직하다’라고 말 할 수 있습니다. 타고난 기질이 다른 아이들의 강점과 약점이 서로 다르듯이 남자 아이와 여자 아이가 자라는 방식에도 차이는 있습니다. 이런 차이를 제대로 이해하고 구별 지어 이야기 하는 것 또한 현명한 양육입니다. 아들과 딸을 키우는 말은 따로 있습니다.

1. 딸을 키우는 말

먼저, 감성적인 언어를 잘 이해하고 말을 할 때도 자신의 기분이나 느낌을 표현하는 능력이 뛰어난 딸, 그리고 무엇보다 사회적 관계에서 아주 민감한 딸에게 반드시 해 줘야 할 말은 무엇인지, 딸을 크게 키우려면 어떤 말을 해야 하는지 알아봅시다.

“정말 화났겠구나!”

여자아이는 별일 아닌 것에 화를 내는 경우가 많습니다. 그것은 상대방에게 관심을 가져 달라는 일종의 신호를 보내는 것이기도 합니다. 자신이 왜 화가 났는지, 화가 나서 자신의 기분이 어떤지 상대가 물어봐 주길 원하고 알아주길 원하는 것입니다. 밖에서 화가 나서 돌아온 딸이 앞뒤 없이 짜증을 부릴 수도 있습니다. 이런 경우 천천히 딸의 이야기를 들어주면 됩니다. 그리고 화난 이유가 아주 시시한 것이라도 “네가 정말 화났겠구나.” 하고 공감을 표시해 주는 것이 좋습니다. 설득이나 교훈은 그 다음에 해도 늦지 않습니다. 만약 아이가 자신의 감정을 표현하는 방식이 적절하지 않다면 이를 가르치고 훈련시킬 필요는 있습니다. 하지만 그에 앞서 아이의 마음을 받아주어야 합니다.

“맛있게 먹자!”

여자아이들은 스스로를 남과 잘 비교하곤 합니다. 특히 외모에 관심이 많아 자신의 몸이 친구보다 뚱뚱해 보일 때 스트레스를 많이 받습니다. 모든 여자들은 1년 열두 달 동안 “늘 다이어트를 계획하거나, 다이어트 중이거나, 다이어트를 막 마쳤다”라는 우스갯소리도 있는데, 우리의 ‘리틀 여성’인 딸들도 예외는 아닙니다. 아주 어린 나이에도 자신의 몸에 대해 예민한 것을 보면 신기할 정도입니다. 그러다보니 뚱뚱해지는 것이 무서워 음식에 대해 두려움을 갖거나 먹는 것에 대해서 죄책감을 갖기도 합니다. 그런 딸에게 건강하게 먹는 즐거움을 알려 주는 것이 좋습니다. 딸을 위한 건강한 식단은 부모의 특별한 사랑을 표현할 수 있는 좋은 도구입니다. 다이어트에 대한 생각들은 잠시 접어 두고 음식을 맛있게 먹을 수 있는 분위기를 만들어 주는 것이 좋습니다.

“떨리는 건 당연해.”

마음이 여리고 스트레스에 약한 우리 딸들은 학예회나 발표회 같은 큰 행사를 앞두고 불안감이 최고조에 달합니다. “잘해야 할텐데..” “실수하면 어떡하지?” 이런 생각들로 마음이 두근두근 합니다. 그런데 이렇게 긴장하고 있는 딸에게 “잘할 거지? 실수하면 안 돼.”와 같이 잘하는 것만이 최선이라는 식의 말은 중압감을 줄 수 있으므로 피해야 합니다. 그렇다고, 부모 댁에는 긴장을 풀어준다고 “그깟 걸 갖고 뭘 떨고 그러니. 별거 아니니까 긴장 풀어”라고 말하는 것도 좋지 않습니다. 아이는 자기의 떨리는 감정이 이상한 것이라고 느끼고 뭔가 잘못됐다는 생각을 갖게 될 수 있습니다.

그러니 딸이 큰 행사를 앞두고 있다면 이렇게 말해주세요.

“엄마(아빠)도 이렇게 떨리는데 네가 불안한 건 당연한 거야. 그래도 조금의 긴장감이 오히려 집중력을 높일 수 있다고 하니 용기를 가지고 즐겁게 해 보자.”라며 응원 의 말로 용기를 북돋아주세요.

“아빠(엄마)를 생각해 줘서 고마워.”

여자아이는 유대 관계를 중요하게 생각하기 때문에 다른 사람의 시선에 늘 신경을 씁니다. 그래서 상대방이 자신에게 좋은 감정을 가질 수 있게, 보이지 않는 곳에서도 꾸준히 노력하는 경우가 많습니다. 그런 노력을 상대가 알아주었을 때, 여자아이는 자존감이 높아지고 더 행복하다고 느끼게 됩니다. 대신 끊임없이 “나 잘했어?” 하며 칭찬이나 인정에 대한 피드백을 요구하기도 합니다. 부모라면 인정받고 싶은 딸의 마음을 미리 알아채서 말해줘 보세요. 예를 들어, 특별히 지시한 적도 없는데 딸아이가 식탁 정리를 말끔히 해 냈다면 “엄마 힘들까 봐 우리 딸이 치워 준 거야? 정말 고마워.”라고 말하는 겁니다.

“네가 원하는 건 뭐니?”

여자아이들은 자기 주도성이 남자아이들보다 낮은 편입니다. 그래서 스스로 하고 싶은 것을 하기보다는 부모가 하라는 대로 하는 경우가 더 많습니다. 부모들도 딸에게는 양보와 타협을 더 강조하는 편입니다. 이런 부모의 태도는 딸의 자기주장을 방해할 수 있습니다. 딸이 스스로 원하는 것을 찾을 수 없게 만들고, 수동적인 자세를 취하게 합니다. 확실한 자기주장을 해야 할 상황에서 우유부단하게 시간을 끌거나, 자신이 하고 싶은 말을 희석시켜 상대방에게 자신의 의도를 생각과 다르게 전달할 수도 있습니다. 어떤 결정이든 부모가 하지 말고 딸에게 “원하는 게 뭐니? 넌 어떻게 하고 싶니?” 하고 자주 물어보세요. 수동적이었던 딸의 모습이 능동적이고 목표 지향적으로 바뀌는 데 큰 도움이 될 것입니다.

“지금도 충분히 예뻐.”

딸은 외모에 관심이 많습니다. 어릴 때부터 옷차림이나 머리 모양에 신경을 쓰며 오늘보다 내일 더 예뻐지길 원합니다. 과거 이런 딸들의 욕구는 너무나도 당연한 것으로 여겨졌지만, 지금은 그 정도가 심해져 사회적 문제로까지 대두되고 있습니다. 외모지상주의가 도를 넘어서 우리 아이들의 정신건강까지 위협하는 지경이기 때문입니다. 딸이 자기 얼굴에 열등감을 갖기 전에 “지금도 충분히 예쁘다”라는 것을 반드시 알려 주어야 합니다. “네 눈은 작지만, 쌍꺼풀이 살짝 있어 예쁘고 매력적이라.”와 같이 자신의 외모를 있는 그대로 사랑할 수 있게 말해 주는 것이 필요합니다.

2. 아들을 키우는 말

다음으로 감성보다는 이성이 먼저 발달하고 말보다는 구체적 행동으로 이해하는 아들을 크게 키우려면 어떤 말을 해야 하는지 알아봅시다.

“신나게 잘 놀았구나!”

놀이터에 나가서는 집에 돌아올 시간도 잊고 해지는 줄 모르고 놀이에 푹 빠집니다. 자기 앞가림도 못하면서 정신없이 노는 아들을 보면 “너 숙제는 다 해놓고 노는 거니?” 같은 잔소리만 나옵니다. 아들에게는 에너지를 충분히 발산할 수 있는 육체적 활동이 매우 중요합니다. 넘치는 에너지를 마음껏 발산해야 집중할 수 있는 힘도 생깁니다. 그러니 실컷 놀다온 아들에게는 이렇게 말해주세요.

“아들! 오늘 신나게 잘 놀았니?”

“아주 멋진 아이디어구나!”

아들은 호기심이 왕성해서 뭐든 저지르고 뽐니다. 하지만 상대적으로 꼼꼼함은 부족해서 어른들의 눈으로 보기에 엉 서툴기만 한 것이 사실입니다. 결과 지상주의가 판을 치는 세상에서 우리 아이들에게만큼은 과정의 소중함을 알려줘야 합니다. 비록 결과가 실패라도 “멋진 아이디어”라고 칭찬하는 부모의 말을 양분 삼아 끊임없이 새로운 시도를 할 용기를 얻고, 언젠가는 결국 멋진 결과까지 만들어낼 것입니다.

“우리 같이 게임할까?”

아들은 TV를 보다가도 숙제를 하다가도 습관처럼 ‘심심하다’는 말을 자주 합니다. 그러면 부모는 “심심하면 책이라도 읽어.”라는 판에 박힌 말만 되풀이 하게 됩니다. 이럴 때 늘 하던 말 말고 “우리 같이 게임할까?”라고 제안해 보세요. 그러면 승부욕이 강한 아들은 눈을 반짝거리며 호기심을 보일 것입니다.

이때 게임은 가족이 다 함께 할 수 있는 것으로 선택하는 것이 좋습니다. 보드게임처럼 놀이 형태를 가지지만 사고력과 사회성을 길러주는 게임도 좋고, 장구나 오목처럼 두뇌 계발 게임도 좋습니다. 가족이 모두 스포츠를 좋아한다면 밖으로 나가 탁구나 배드민턴, 원반던지기 같은 활동적인 놀이를 해서 운동의 효과를 주면 더 좋습니다. 이런 활동들은 아들과의 친밀감도 높이고 가족 간의 유대감을 돈독히 해 주기 때문입니다.

“울고 싶으면 실컷 울어!”

남자아이에게 정서 표현을 무조건 자제하게 하는 것은 조절 능력을 키울 수 있는 기회를 박탈하는 것과 마찬가지입니다. “남자는 눈물이 많으면 안 돼.”라는 말로 아들에게 남자다움을 잘못 가르치고 있는 것은 아닌지 부모 스스로 한번쯤은 되돌아볼 필요가 있습니다. 눈물처럼 어쩔 수 없는 자연현상을 자꾸 자제하게 한다면 차츰 자신의 마음을 표현할 수 없는 아이가 되거나 좋지 않은 형태로 그것을 폭발시킬 것입니다. 남자아이라도 잘한 일이 있으면 마음껏 자랑하게 하듯, 속상하거나 슬픈 일이 있으면 울고 싶은 만큼 울 수 있게 도와주어야 합니다. 부모 앞에서 감정을 충분히 표현하고 나면 다른 마음도 충분히 표현할 수 있는 아들로 자랄 수 있을 것입니다.



“저 사람을 어떻게 도와주면 될까?”

남자아이의 자신의 감정을 말로 표현하는 것을 힘들어합니다. 이런 아이들에게 어떤 행동을 통해 다른 사람을 도와줄 수 있는지 실제로 경험하게 해 주는 것이 더 중요합니다. 예를 들어 여러 개의 짐을 들고 오는 사람과 엘리베이터를 함께 탈 때, 아이에게 이렇게 물어보세요. “우리가 어떻게 도와주면 될까? 몇 층 가는지 물어 보고 버튼을 눌러 줄까? 아니면 작은 짐을 몇 개 들어줄까?” 이런 질문을 자주 하다 보면 아들은 적절한 행동을 스스로 생각하게 됩니다. 그리고는 어떻게 돕는 것이 더 효율적이라는 것을 경험을 통해 알게 되고, 진정한 남자로서의 효능감을 갖게 될 것입니다.

“엄마(아빠) 지금 화났어!”

남자아이들은 자기를 표현하는 능력이 부족하지만, 남의 기분을 알아내는 데도 둔합니다. 그래서 혼이 날 때도 왜 혼이 나는지 정확히 잘 모르는 경우가 많습니다. 그런 아들에게 이유를 정확히 말해주지 않은 채, 부모의 감정에 사로잡혀 소리부터 질러대는 것은 훈육에 전혀 도움이 안 됩니다. 그러니 부모가 화가 났을 때, 길게 잔소리를 하는 것보다는 화난 이유를 정확하게 설명해 주는 것이 좋습니다. 그리고 이에 대한 부모의 감정도 정확히 말해주는 것이 좋습니다. “네가 놀고 나서 방을 제대로 치우지 않으니까 엄마는 화가 나. 네 방은 네가 치우기로 약속했잖아.” 차분히 화난 이유를 구체적으로 설명해주면 아이는 어떻게 행동해야 하는지 빨리 알아챌 수 있습니다.

“사랑해!”

“사랑해”라는 말이 좋은 건 알지만, 입에서 잘 떨어지지 않습니다. 특히나 무뚝뚝한 아들한테는 더욱 그렇습니다. 평소에 아이에게 사랑하는 마음을 말과 행동으로 풍부하게 표현하는 부모의 자녀들은 행복합니다. 자존감과 정서적 유능성이 높으며, 마음이 건강하게 자랍니다. 비록 어려운 상황이 닥쳐도 이렇게 마음이 건강한 아이들은 그 상황을 잘 극복할 수 있습니다. 오늘부터라도 아들에게 자주 이렇게 말해주세요. “아들, 사랑해!”

아빠 양육, 가끔은 감정 조절이 힘들어요.

| 이영애 교수 | 숙명여자대학교 놀이치료 전공
『엄마도 놀이 전문가』, 『아이의 사회성』 저자



최근 들어 방송에서 ‘아빠 어디가’, ‘슈퍼맨이 돌아왔다’ 등과 같이 아버지들의 양육참여를 촉구하는 예능프로그램들이 연달아 제작되어 방영되면서 아버지의 역할에 대한 관심이 증가하고 있습니다. 그럼에도 불구하고 상담 센터를 찾으시거나 양육을 힘겨워하시는 어머니들은 남편과 아빠 역할이 부재하여 ‘독박육아’를 하고 있다는 어려움을 호소하시곤 합니다. 그러나 아버지들에게도 할 말은 있지요. 한국처럼 변화가 빠르고 경쟁적인 특징을 가진 사회 속에서 부모역할과 바깥 생활을 잘 병행해나간다는 것은 사실 쉽지 않다는 것입니다. 물론 맞벌이를 하시는 가정에서는 다 같이 일하는데 왜 아빠는 그림자처럼 뒤로 빠져 있냐는 것으로 부부싸움이 생기기도 하지만 말입니다. 자, 어찌되었건 이제 아이는 엄마 혼자 키우는 것이 아니라 부모가 함께 키워야 한다는 것은 어느 누구도 부정할 수 없는 사실이 되었습니다.

그러다보니 아빠들도 나름 양육에 참여하려는 시도는 많이 하시고 계시지만 아이와 기분 좋게 5분 이상을 놀기 어려울 때가 많으신 듯 합니다. 아내가 억지로라도 등 떠밀어 방에 들어가서 아이와 놀이를 하는 경우, 잠시 후 “아빠랑 안놀아”라는 아이의 울음 섞인 소리가 들리기도 하고, 조용해서 들어가 보면 아빠는 컴퓨터하고 있고 아이는 구경을 하고 있거나, 시체놀이를 한다면서 아빠는 그냥 누워있기만 하는 경우가 종종 발생하기도 합니다. 또, 아버지들과 상담하다 보면, 밖에 데리고 나가서 놀다보면 자꾸 혼을 내게 되고 화가 난다는 어려움을 이야기하시곤 합니다.

왜 이런 일들이 생기는 것일까요? 아이와 놀이의 필요성도 느끼시고, 또 좋은 시간을 보내야 한다는 것도 알겠는데, 왜 현실에서는 자꾸 화가 나거나 힘이 들고, 아이를 혼내게 되고 울리게 되는 일들이 생기게 될까요?

1. 아이의 정체를 잘 알고 있어야 합니다.

아이와 좋은 시간을 보내고 싶으신가요? 아이에게 화내는 아빠가 아니라 친절하고 다정한 아빠가 되고 싶으신가요? 그렇다면 가장 먼저 해야 할 일은 아이를 이해하는 것입니다. 지금 내 아이가 몇 살이고, 이때 아이에게 가장 필요한 것이 무엇인지 알고 계셔야 합니다. 또, 내 아이의 특성에 대해서 잘 알고 계셔야 합니다. 예를 들어볼까요. 아버지들을 상담할 때 가장 섭섭하다고 하시는 것이 아빠와 잘 놀다가도 낯선 곳에 가거나 긴장되는 상황이 되면 엄마만 찾는다는 것입니다. 일반적으로, 아이들은 만 4세까지는 위기상황이나 긴장이 유발되는 상황에서는 엄마 품을 파고 들게 되어 있습니다. 그런데 이런 상황을 잘 모르시면 괜히 아이에게 섭섭해서 아이에게 화를 내게 되시지요. 또, 아버지들은 아들이라면 씩씩해야 하고, 규칙도 잘 지켜야 한다고 생각하시는데, 기질이 예민하고 까다로운 아이들의 경우, 낯선 상황에 대한 적응력이 저하되어 있어서 바깥에서 씩씩하기 보다는 엄마, 아빠 뒤로 숨는 경우가 많습니다. 이럴 때, 이런 아이의 특성을 잘 모르시면 아이가 기대만큼 성장하지 않는 것 같아 속상하고 불안해하시는데, 아버지들의 경우 이것이 화로 표현되는 경우가 많습니다. 그래서, 청소년 아이들을 상담할 때, 아이들이 종종 '아빠의 눈이 너무 싫다. 어릴 때부터 항상 나를 못마땅하게 쳐다봤다'라는 이야기를 하곤 합니다. 아빠는 '너 잘되라고 자극을 준 거다'라고 하지만 아이들은 이것을 발달자극이 아니라 '상처'로 받아들이는 것이지요.

그러므로 아버지들이 아이의 특징과 연령에 맞는 행동을 잘 알고 계시지 않으면, 이로 인해 항상 아이는 아버지의 마음에 들지 않게 되고, 눈빛에서부터 화가 표현되는 것입니다. 그러므로, 내 아이에게 화를 내고 싶지 않으시다면, 또, 내 아이에게 따뜻한 눈빛을 보내고 싶으시다면 가장 먼저 해야 할 것은 내 아이의 정체를 파악하는 것입니다.

2. 나의 정체를 잘 알고 있어야 합니다.

상담을 할 때 많은 부모님들은 "아는데 잘 안되네요. 그래서 힘들어요"라는 말씀을 많이 하십니다. 이것은 정말 아는 것일까요? 아닙니다. 이것은 진정으로 알고 있는 것이 아니라 알고 있다고 착각하고 있는 것입니다. 그렇다면 무엇이 머리로 아는 것이 실천으로 연결되지 못하게 막는 것일까요? 바로 아빠 자신의 특성 때문입니다. 책에서 '아이에게는 친절하게, 공감적으로 말해야 한다'라고 적혀 있는 글자는 읽었지만, 아버지 자신도 그렇게 성장하지 않았기 때문에 그것을 어떻게 하는 것인지 실제적으로 모르기 때문에 잘 안되는 것입니다. 아이와 잘 놀아주는 것이 중요하고, 특히 신체놀이를

해주는 것이 좋다는 이야기를 많이 들어서 알고 있지만, 아버지 자신이 어릴 때 자신의 아버지와 이렇게 놀아본 경험이 없어서 구체적으로 어떻게 놀아주어야 하는지를 모르시기 때문에 잘 안되는 것입니다.

또한, 아버지 자신의 성격적인 특성도 잘 알고 계셔야 합니다. 성격이 매우 급하거나 충동적인 경우, 아이와 차분히 앉아서 놀이하시는 것이 쉽지 않습니다. 또, 활동적이지 않고 내성적인 분들은 아이와 바깥 놀이하는 것이 즐겁지 않고 그냥 집에서 가만히 누워있거나 책을 보는 것을 더 선호하실 수 있습니다. 만일 이런 아빠에게 매우 활발한 아들이 있다면 아빠는 집에서 가만히 정적인 활동을 하고 싶지만 아이는 이런 아빠에게 계속 과격한 몸놀이를 해줄 것을 원하게 되지요. 이런 경우, 한 두번은 해줄 수 있지만, 자꾸 더 요구하면 나도 모르게 화가 날 수 밖에 없습니다.

그러나, 이렇게 나의 특징을 알고 있으면 '아, 내가 지금 아이 때문에 화가 나는 것이 아니라 바로 나 때문에 화가 나는 것이구나'를 이해하게 되고, 이를 통해 아이에게 직접 화가 전달되는 것이 방지될 수 있습니다.

3. 구체적인 양육방법을 배우시는 것이 필요합니다.

그렇다면, '아이가 이렇고, 나도 이러니 어쩔 수 없다'고 그만 포기해야 하는 것일까요? 그렇지 않습니다. 아이에게는 아빠의 자리가 꼭 필요하니까요. 아빠와의 관계를 통해 아이들은 엄마와의 관계가 더 편안해지고, 남자아이들은 더욱 남성적으로, 여자아이들은 더욱 여성적인 모습을 갖춰가게 됩니다. 또한, 엄마, 아빠 그리고 자신이라는 3자 관계를 경험하면서 더욱 다양한 다자 관계를 맺어나갈 준비를 해나가게 되지요.

그러므로, 이제 아버지들이 해야 할 것은 구체적인 양육방법을 익히시는 것입니다. 만일, 지금 유아기에 있는 아이와 정말 좋은 놀이를 하고 싶으신지요? 다음의 방법이 적절한 지침이 될 수 있습니다.

1) 몸으로 노는 놀이가 최상의 선물이다.

유아기에는 아이들도 에너지가 넘치는 시기이고, 아직은 행동으로나 정서적으로나 조절이 잘 되지 않는 시기입니다. 그러므로, 이때에는 아빠가 해줄 수 있는 최상의 선물은 몸으로 놀아주는 놀이를 함께 해주는 것입니다. 이를 통해 자연스럽게 즐겁게 자기조절을 연습시켜 줄 수 있습니다.

2) 몸으로 표현되는 아이의 마음을 빨리 알아차려라

이 시기는 아이들이 자신의 복잡한 심경을 자신도 못 알아차리고, 말로도 표현하지 못할때입니다. 그러므로 아빠는 일상 생활 속에서 태도, 행동을 통해 드러나는 아이의 마음을 알아차려서 이것을 말로 표현해주어야 합니다.

3) 아이가 싫어하면 빨리 멈추어라

유아기의 아이들과 놀이 시 아빠들이 가장 많이 실수하는 부분이 아이가 싫다고 하는데도 끝까지 해서 결국 아이를 울리는 것입니다. 아이가 싫어하면 곧 멈춰야 합니다. 이렇게 될 때 남의 마음을 이해하고 자신의 행동을 조절할 수 있게 됩니다.

4) 아이가 좋아하는 놀이를 해주어라

가장 중요한 놀이 원칙은 아이가 좋아하고 하고 싶어하는 것을 함께 해주는 것입니다.

5) 되는 것과 되지 않는 것을 꾸준히 구분해주어라.

유아기는 자기조절 연습이 매우 중요한 시기입니다. 아빠는 화내고 혼내지 말고 꾸준히, 반복적으로 되는 것과 되지 않는 것을 잘 가르쳐야 합니다.

자기 아이의 특성을 이해하고, 나의 특성을 이해하면 일단 아이에게 직접 화를 분출하는 것을 많이 조절할 수 있습니다. 상대방을 이해를 하지 못해 발생하는 것이 '화'이니까요. 그 다음, 구체적인 양육 및 놀이 방법을 익히셔서 적용하신다면 보다 적은 시간을 투자할지라도 보다 큰 효과를 얻을 수 있게 될 것입니다.

알록달록 숲에서 아이들과 놀기!

| 심상옥 대표 | 햇살자연학교



1. 들어가며

부모는 육아와 바쁜 일상으로 늘 지쳐있는 경우가 많고 부모역할을 잘 하고 싶지만 넘쳐나는 육아정보 속에서 좋은 육아법을 선택하는 것은 크나 큰 고민이 아닐까 생각됩니다. 그러나 육아에 대한 다양한 정보들을 종합해보면 유아기는 무엇인가를 배우는 것이 아니라 배우기 위한 기초를 계발하라고 강조하고 있고 행복한 유아기를 보내기 위해서는 자연을 접촉하며 뛰어 노는 것이 가장 좋은 방법이라고 입을 모으고 있습니다.

생각해보면 아이들에게 놀이는 '충분'이란 개념이 없는 것 같습니다. 종일을 놀아도 아이의 입에서 그만 놀자는 말을 듣기란 불가능에 가깝습니다. 이는 놀이를 통하여 자연스럽게 신체를 발달시키고 감각 능력과 함께 다양한 기능을 습득하는 과정으로 유아의 성장시계가 작동되는 자연스러운 결과로 생각됩니다. 또한 유아는 놀이를 통해 자신을 인정하고 받아들이며 자아를 형성하게 되고 다른 사람과의 관계도 배우게 됩니다. 일찍이 피아제, 프로벨, 몬테소리 등 이름만 들어도 알 수 있는 유아학자들은 영유아기 놀이의 중요성에 대해 강조하였습니다.

2. 아동발달과 바깥놀이

2) 신체 발달

바깥으로 나가 언덕을 오르내리고 뛰고 주저앉아 개미를 관찰하고 끊임없이 놀잇감을 조작하는 과정에서 유아의 대근육과 소근육은 충분히 발달되고 신체를 훈련하고 생리적 기능을 왕성하게 하여 건강을 증진시키고 면역력을 강화합니다. 부모와의 신체활동은 유아와 유대감을 높여 정서적 안정을 도모하게 됩니다. 또한 오감을 활용하여 보고 듣고 만지면서 시각, 촉각, 후각, 청각, 미각 등의 감각을 고루 익히고 다양하게 움직이는 것을 배움으로써 사고력의 기초를 다지게 하는 등 바깥놀이는 유아의 몸과 마음을 건강하게 자라게 하는데 매우 중요합니다. 아이들과 바깥에서 할 수 있는 놀이로는 신체지각 놀이, 뛰기, 기어오르기, 줄넘기, 쌓기, 두드리기, 간단한 목공활동 등입니다.

2) 언어 발달/사회성 발달

생각하기와 말하기는 서로 긴밀하게 연결되어 있습니다. 유아들은 상징놀이를 통해 창의적인 표현을 하고 이는 언어 발달로 이어집니다. 친구들과 어울려 놀게 되면 친구의 말을 이해하고 자신의 생각도 전달해야 하기 때문에 언어 사용 능력과 의사소통 능력은 더욱 발달하게 됩니다. 유아는 놀이 활동을 하면서 상대방의 정서 상태를 읽는 법을 배우며 관계 속에서 적응합니다. 외동이가 많은 요즘 사회성을 기르는 연습을 할 수 있는 장이 제한되어 있어 사회적 체험의 장을 더 많이 열어주어야 합니다. 이를 위해 밖으로 나가 할 수 있는 놀이로 소꿉놀이, 노래 부르기, 동물과 식물 등 대상물 이름 올바르게 부르기 등을 할 수 있으며 이때 아이 스스로 말하게 하기, 아이의 말 고치지 않기, 귀 기울여 들어주기 등을 실천하는 것은 매우 중요합니다.

3) 인지 발달

함께 어울려 노는 놀이는 아이의 전두엽의 감정조절 기능을 향상시키는 효과가 있다고 합니다. 언어 능력이 아직 완전히 발달하지 않은 아이들은 보고 듣고 만지는 등의 직접 경험을 통해서만 지식을 얻을 수 있으며 인지 발달은 이와 같은 지각 능력의 발달을 토대로 이루어집니다. 유아는 놀면서 이것저것 사물을 직접 관찰하고 다루어 봄으로써 그 사물에 대한 개념을 이해하게 되는데 이는 물리적인 지식의 원천이 된다고 합니다. 또한 놀이의 결과를 통해 성취감을 느낄 뿐 아니라 그 과정에서 생겨나는 문제를 해결하고 탐구하는 과정에서 결과를 예측하고 문제를 해결하는 힘도 길러집니다.

4) 정서 발달

유아들의 정서는 놀이를 통해 더욱 다양하게 표현된다. 놀이를 통해 성취감을 느낄 수 있고 가지고 놀던 놀잇감을 빼앗기면 싸우거나 울기도 합니다. 놀이를 통해 자신의 속마음을 표현하기도 하는데 언어 표현이 서툰 만 2-3세의 유아들은 자신의 감정을 놀이를 통해 표현하는 경우가 더 많다고 합니다. 놀이는 유아가 가진 생각이나 행동의 긍정적인 면을 확대시키고 부정적인 면을 축소시키고 특히 신체활동은 항스트레스 효과가 있고 뇌에 진정작용을 하는 물질을 다량 분비하게 하여 긍정적이고 즐거운 정서 상태를 만들어 줍니다. 그러므로 놀이는 유아의 정서가 건전하게 발달하도록 도와줍니다.

5) 상상력과 창의성

21세기, 새삼 강조되는 능력이 창의성입니다. 창의성은 인류와 사회의 발전의 원천이며 성인의 삶과 일터에서도 풍부한 아이디어와 정신적 유연성, 판타지가 필요한데 유아기에는 판타지와 창조적 창의성이 샘솟는 시기입니다. 유아의 창의성을 발현하게 하기 위해서는 유아의 상상만으로 우주선도 되고 잠수함도 되될 수 있는 돌맹이, 나무토막, 나뭇잎 같은 완성되지 않은 놀잇감들을 제공해주는 것이 매우 중요합니다. 놀이 속에서 자기만의 방식으로 발견하는 기쁨과 차츰 자연의 기본법칙을 체험하게 되는데 이는 나중에 복잡한 맥락들을 추론하기 위해 준비해야 할 최소한의 기본적인 전제조건입니다. 바깥에서 가짜가 아닌 진짜의 사물을 통해 촉각, 생명감각, 운동감각, 균형감각, 후각, 미각, 청각, 시각을 포함하는 유아의 감각발달을 촉진하도록 해야 합니다.



아빠, 나에겐 놀 권리가 있어요!

| 황옥경 교수 | 서울신학대학교 보육학과



하루종일 놀아도 고단하지 않고 늘 아쉬움을 뒤로 한 채 다음을 기약하면서 마무리해야 하는 게 아동기의 놀이이다. 아동놀이는 아동의 신체운동, 인지언어, 그리고 사회정서발달과 맞먹는 기본 발달과제이다. 이런측면에서 아동놀이는 매일의 '밥'과 같다고 주장하는 이도 있다.

그런데 이 놀이가 대로는 '배움'의 명목 하에 '현장학습체험'으로 변질되는 경우가 많다. 놀이가 또 다른 교육과 학습이 되는 것이다. 말이 근사한 놀이시간이고 현장체험학습일 뿐 이 시간은 아동의 요구나 흥미, 관심사와 거리가 먼 학습시간일 뿐일 때가 많다. 기껏 부모들은 시간쓰고, 돈 들여서 체험학습을 하면 자녀에게 놀 기회도 주고 잘 배울 수 있는 기회가 될 것으로 기대하지만 정작 자녀들은 부모의 기대에 부응하지 못 하는 경우가 허다하다. 아동이 선택하고 즐거워야 하며 새로운 도전이 가능해야 한다는 놀이의 가장 기본적인 원칙에서 벗어난 놀이는 가짜놀이일 뿐이다.

1. '수사'로서의 놀이가 갖는 위험 : 일회성 행사의 만연

그리고 과신

McDonald(2007)는 정책이 아동들의 상황과 관점을 충분히 반영하지 못하는 이유가 아동기를 정확하게 이해하지 못하고 있기 때문이라고 지적한다. 성인은 아동의 행동을 이해하는 사람이면서 동시에 이들의 행동을 해석하는 사람이다. 이러한 아동기의 현실은 어떤 환경을 아동에게 마련해 주어야 이들이 갖고 있는 발달적 역량을 충분히 발휘할 수 있을 것인가, 어떤 환경적 요소가 아동의 잠재적 발달 가능성을 위협하는가, 아동의 역량을 충분히 발달시킬 수 있으려면 어느 수준의 보호가 아동에게 제공되어야 하는가, 그리고 아동이 갖고 있는 어떤 역량이 아동 스스로를 보호할 수 있는

것인가에 대한 사회적 이해와 실행이 모두 성인주도로 이루어지는 상황을 초래한다.

놀이문화 확산 운동 역시 '아동'의 특성과 현실상황을 무시하고 성인들의 아동에 대한 편견적 기준에 따라 마련되고 있다. 아동놀이라는 화려한 '수사' 아래 성인시각의 아동 놀이이벤트가 빈번하다. 사실상 놀이의 날에 아동이 광화문세종대로 일대 120m를 인조 발로 변신하여 도심대로 한복판에서 아동이 뛰어놀고 가족이 소풍도 즐길 수 있도록 하였지만 정작 아동들은 아동관련 용품 회사들의 대거 참여로 아동상품화의 대상자이었다. 사실상 아동놀이문화 확산이라는 명분하에 아동을 상품화하였다. 축하공연을 위한 대형무대, 인형극, 그림그리기 대회, 야외도서관 운영, 찰흙공방, 우쿨렐레, 동요교실 등 체험, 교육코너 역시 놀이는 하나의 과정으로 자유롭게 선택되고 개인 지향적이며 동기화되어야 한다(황옥경, 2012)는 원칙에 따른 것이라고 보기 어렵다

2. '놀이'란 이런 것

놀이는 아동 자신이 조절하고 구조화하고 시도하는 어떤 행동, 활동 혹은 과정을 의미한다. 강제적이어서는 안 되고 순전히 아동 자신의 동기와 목적에 의해서 이루어져야 하며 마지막까지 마무리 하는 것을 목표로 하지도 않는다. 놀이는 자율성을 연습할 기회를 주고 신체, 정신, 정서활동을 돕는다. 혼자 혹은 집단이 함께 하며 무한한 형태로 변형할 수 있다. 놀이는 재미있고 정해진 답이 없으며 도전적이고 융통성이 있으며 비생산적이어야 한다. 놀이는 즐거움을 줄 수 있어야 하며 결과에 상관없이 놀이를 계속할 수 있어야 한다.

놀이는 신체, 사회, 정서, 인지, 정서 영적발달과 더불어 아동기에 경험해야 할 기본적인고도 필수적인 발달 영역으로 아동기 즐거움의 원천이다. 놀이는 아동의 신체적 정신적 사회정서 발달에서 핵심적인 것이며, 유엔아동권리협약에 도 아동의 놀 권리가 포함되어 있다.

놀이를 통해서 아동은 자신의 잠재적 능력을 확인하고 환경에 유연하게 적응할 수 있게 되어 신체, 정서발달에 기여한다. 놀이는 아동의 삶에 가장 중요한 요소 중 하나이다. 아동이 놀이하는데 충분하고도 적절한 공간과 시간이 필요하다. 아동기에 충분하게 놀이할 수 있어야 한다.

Bruner는 Vygotsky와 마찬가지로 놀이에 관심을 가졌고 놀이를 그 자체로 하나의 활동이 아니라 무언가를 하기 위한 접근으로써 하나의 배움의 방식(또는 유형)으로 보았다. 놀이를 그 자체로 하나의 활동으로 볼 것이 아니라 아동들이 놀이를 통해 언어나 수학이나 물질 세계나 과학 세계나 그 밖의 것의 양상들에 대해 습득할 수 있다는 것을 의미한다. Moyles(1998)는 놀이의 소유권을 아동이 갖는 것이 중요하다고 본다. 아동이 스스로 무얼 할지 결정하고 이에 따라 사안을 조정하는 놀이에서

아동은 자신이 하고 있는 것에 깊이 몰두할 수 있고 원래의 계획한 바의 의도와 방식을 바꿀 수 있다. 이렇기 때문에 아동은 놀이에서 실패할 수 없다.

3. 놀이의 요건과 놀이 그 자체의 '가치'에 대한 확신

1) 놀이 '그 자체'의 가치에 대한 확신: 무목적성, 자유로움, 자기주도성

아동의 놀이에 관한 연구들은 지난 30여 년 동안 인지, 정서, 사회성 발달에 미치는 놀이의 긍정적 영향에 집중해 왔다. Freud는 놀이를 아동들에게 카타르시스적인 어떤 것이라고 보았다. 그는 놀이가 아동들에게 자신들의 숙달과 통제를 경험하기 위해서 실재를 드러내는 것을 허용한다고 믿었다. 아동들은 이렇게 안전한 방식으로 그들 자신의 불안, 공포, 갈등까지 다룰 수 있다.

■ 놀이가 의미하는 바를 다음과 같이 요약할 수 있다:

- 놀이는 아동이 하기로 선택한 것이다. 아동은 활동을 개시하고 이는 자신의 주제를 통제하는 가운데 일어난다. 성인이 그 놀이에서 한 역할을 담당할 수 있다. 교사는 공간을 제공했고 아동은 무엇을 할지 그리고 유용한 것을 가지고 그것을 어떻게 할지 선택했다.
- 놀이는 대부분 즐거운 일이며 우리는 때때로 아동들이 스스로 선택한 활동을 즐기는 것을 본다.
- 놀이는 언제나 심각하게 마음을 사로잡는 일로 나타난다. 아동은 자신의 관심을 쫓는 데 긴 시간을 보낼 수도 있다. 또한 전쟁, 노숙, 학대, 트라우마를 경험한 아동들도 여전히 놀이를 하는데 종종 그들이 경험한 끔찍한 일들을 상징적으로 재현해내는 방식이 된다. 이러한 경우 놀이는 재미있지도 즐겁지도 않은 것이 된다.
- 놀이에는 실패할 위험이 없다. 아동이 무엇을 할지, 어떻게 할지 선택하고 관심사에 따라 놀이가 바뀔 수 있거나 다른 방식으로 할 수 있다.
- 결과보다 과정을 주목한다.

놀이는 일반적으로 다음의 몇 가지 이점을 가져 온다는데 사회적 합의가 있다.

먼저, 아동의 놀이는 행복과 연관된다는 것이다. 아동기에 놀이를 많이 하는 것은 성인기 행복과 연관되어 있다고 본다. 다음으로 신체활동은 아동의 공간지각 능력과 세상에 대한 이해를 발달시켜 주고 놀이와 인지역량의 발달은 밀접하게 연관되어 있다고 본다. 뿐만 아니라 놀이는

건강한 사회·정서발달을 가져다 줄 것으로 인식되고 있다. 최근 놀이가 뇌 발달을 촉진하고, 자아탄력성의 발달에 현저한 도움이 된다는 사실이 알려지고 있다. 자아탄력성, 회복력은 환경적인 도전과 스트레스를 견뎌내거나 회복 할 수 있는 역량, 역경에서 벗어나 성공적으로 적응하는 능력이다. 놀이는, 하나의 독특한 행동으로서 서로 상호 연관된 적응체계를 작동시켜 자아탄력성, 회복력의 기능을 돕는다. 놀이는 아동이 일상생활의 긴장과 어려움을 견디고 지속적으로 발달 할 수 있는 근원적 힘이다.

그러나 놀이의 이점을 강조하면서 놀이 그 자체로 가치가 있다는 것을 간과하는 현실을 Jones등(2011)은 질타한다. 이들은 놀이는 하나의 과정으로 자유롭게 선택되고 개인 지향적이며 동기화되어야 한다는 것을 강조한다. 이런 관점에서 아동은 자신의 바람, 생각, 그리고 흥미와 관심사에 따라서 오로지 자신의 이유에 근거해서 자기만의 방식으로 자기가 하고 싶은 놀이와 내용을 선택할 수 있어야 한다.

영국 Play for a Change의 연구진인 Lester와 Russell(2007)도 Jones와 Walker(2011)와 놀이에 대한 동일한 시각을 갖는다. 이들은 예측불가능성, 무 목적성, 자유로움, 자기 주도성을 놀이의 이점으로 설명하였다. 이들은 놀이 그 자체로 아동·청소년의 발달에 이점을 가져다준다고 본다. 놀이의 이점은 무슨 놀이를 하는 가, 즉 놀이의 내용에 따라서 긍정적인 결과가 얻어지는 것이 아니라고 주장한다. 아동놀이 정책을 수립하고 이를 평가할 때 놀이 평가기준은 '그것이 과연 아동을 놀게 할 것인가(또는 놀게 하는가?)'가 되어야 한다. 놀이를 통해서 다른 어떤 것을 성취할 것인가(또는 하였는가?)가 평가기준이 되어서는 안 된다고 설명한다.

2) 놀이의 주체적 존재, 아동

많은 연구들은 놀이가 가져오는 장기적인 효과보다는 즉각적 효과 그리고 아동의 잠재적 역량에 미치는 효과보다는 즉각적인 발달 효과에 보다 더 관심을 보였다. 이것은 아동이 미래 한 국가의 사회적, 경제적 인적자본이라는 사회적 인식과는 동일한 맥락에서 아동을 '미래의 주인공(Becoming)'으로만 바라보기 때문이다. 아동 놀이 관련자들이 아동을 하나의 개별적 '존재(Being)'로 인식하는 것은 아동의 '여기 그리고 지금'에 관심을 갖도록 할 것이며 아동을 더욱 역량 있고 자율적인 사회구성원으로 인식하도록 한다(Mayall, 2005). 아동은 성인과 동등한 가치를 지닌 존재로 인식되어야 한다.

놀이에 관한 이슈를 다룰 때 아동이 갖고 있는 다음의 몇 가지 특수성을 고려해야 한다(황옥경, 2012).

■ 개별적 존재로서의 아동

개별적 존재로서의 아동이라는 개념은 모든 아동의 경험이 동일하여야 한다는 것을 의미하지 않는다. 모든 아동들이 어느 정도는 박탈된 환경에서 생활 하고 있는데 아동에 대한 불평등이 성, 가족배경, 인종, 그리고 연령에 따라 광범위하게 퍼져 있음을 인식해야 한다.

■ 자발적 참여

자발적 참여는 아동의 놀이에 관한 이슈를 다룰 때 가장 기본적인 철학이 된다. 아동권리를 보장한다는 것이 아동의 강제적인 참여를 의미하지 않는다. 아동이 원할 경우 누구나 자유롭게 참여할 수 있어야 한다. 관련자들은 아동의 자발적 참여에 장애가 되는 것이 무엇인지를 파악할 수 있어야 한다.

■ 반부권주의(anti-paternalism)

부권주의는 특정 가족상황에서 아버지가 아내와 자녀에 대 한 의사결정을 하는 것이다. 부권주의는 가족 내에서 성인의 요구와 필요가 아동의 그것보다 우선시 될 가능성을 높인다. 아동놀이 관련자들은 의사결정과정에서 아동의 의사를 성인의 것과 동일한 수준에서 고려해야 하고 아동이 자신의 의견을 자유롭게 표현할 수 있도록 격려해야 한다.

4. 놀이, 일탈적 사고, 그리고 창의적 활동

놀이는 아동들이 그들 경험을 사용하고 반영할 수 있는 방식이기에, 아이디어를 재현하고 그들을 사로잡는 질문들을 제기하고 답할 수 있는 하나의 방식이기에 중요하다. Rinaldi(2006)는 아동들을 ‘의미와 의의를 가장 열렬히 추구하는 자’라고 묘사하였다. 아동은 새로운 이해를 창조하기 위해 그들이 알고 경험한 것들을 창조적으로 조합한다. 놀이과정에서 이러한 조합이 등장한다. Bruce는 놀이를 통합 메커니즘으로 이해하였다. Rinaldi는 놀이과정에서 아동들이 일반적으로 어울리지 않는 것들을 조합하고 있으며 그들이 무엇이 옳은지 규정하기 위한 이론적 틀을 갖고 있지 않기 때문에 이러한 활동이 가능하다고 본다. Rinaldi는 이를 ‘일탈적 사고’라고 칭하였다. 아동의 일탈적 사고에 대한 성인들의 반응은 종종 부정적이어서 아동들에게 그런 생각은 허용되지 않는다는 위험의 메시지를 전달한다.

잘 노는 아이가 뇌도 잘 자란다!

| 신성욱 대표 | 과학저널리스트, 작가

뇌과학이 알려 준 새로운 생각

놀이와 뇌발달



놀이와 학습

지난 200여 년 사이에 인간은 마치 자연과 동떨어진 존재이고, 자연을 마음대로 개조하고 조종할 수 있다고 착각하던 시대가 있었습니다. 인간이 문명을 만들어 인간 본성, 즉 한계를 뛰어넘었다고 주장하던 사람들도 있었죠. 근데 뇌과학 연구가 진전되면서 알게 된 것은, 본성이 너무도 강력하다는 사실입니다. 인간도 결국 동물, 자연의 일부라는 사실을 알게 됐지요. 그 본성이라는 맥락에서 인간의 ‘놀이’에 대해 말씀드리려고 합니다.

요즘 놀이에 대한 관심이 높아졌습니다. 그런데 한 가지 아쉬운 게 있어요. 예전에 교육학이나 사회학의 토대가 될 정도로 강력하게 맹위를 떨쳤던 것 중에 ‘행동주의’라는 게 있습니다. 사실 인간의 마음이 학문의 대상이 된 건 오래되지 않았습니니다. 마음은 실체가 없는 거라고, 인간의 심리는 주술사 같은 사람들이나 다루는 것이라고 생각했지요. 그런데 그 인간의 심리를 학문적으로 연구하기 시작한 사람이 프로이트죠. 이 심리학이 나중에는 구체적인 증거를 찾는 과학의 영역으로 확장됐습니다. 현대에 와서 심리학은 교육에 많은 영향을 끼쳤습니다. 스키너와 같은 심리학자들은 인간의 마음을 이야기하는 것은 뜬구름 잡는 거라고 주장했어요. 마음은 실체가 없기 때문에, 행동을 관찰하면 마음을 알 수 있다고 생각했지요. 이 행동주의가 사회학과 교육학에 엄청난 영향을 주게 됩니다. 1950~60년대에 특히 성행합니다. 행동주의 교육학에서는 인간을 어떤 모양으로도 만들 수 있다고 주장합니다. 스키너의 스승이라고 할 수 있는 왓슨이란 학자는 “내게 열두 명의 건강한 신생아가 주어진다면, 그 아이의 타고난 성향과 상관없이 어떤 형태의 전문가로도

키워낼 수 있다. 의사, 예술가, 거지, 심지어 도둑으로까지"라고 주장하기도 했어요. 그런데 행동주의는 점차 설득력을 잃고 소멸해 갑니다. 이론은 그럴듯한데 결과는 신통치 않았던 겁니다. 그럼에도 불구하고 여전히 우리 교육계에는 행동주의의 잔재가 남아 있는 것 같아요. 교육을 통해 아이들의 삶을 디자인할 수 있다고 믿는 경우가 많죠.

행동주의 이후 1960~70년대를 거치면서 놀이에 대한 담론도 바뀌기 시작했습니다. 어떤 연구에서는 쥐 실험을 통해 행동을 통제하는 쥐보다 자유롭게 풀어놓은 쥐의 뇌가 더 커진다는 사실을 발견하기도 했어요. 그래서 놀이를 교육의 한 방법으로 접근하는 흐름이 나타나기 시작했는데, 그때 나온 말이 '놀이 학습'입니다. 놀이를 일종의 학습이라고 여기면서 어떻게 하면 잘 노는 걸까 고민하고 가르치려고 했습니다. 그런데 '놀이도 학습이다' 이런 말은 좀 곤란하다는 게 제 생각입니다. 아이들에게 놀이는 다만, 놀이여야 합니다.

놀이는 본성이다

놀이는 아이들의 삶의 조건이고, 이를 통해서 아이들은 인간이 되는 연습을 계속해 나갑니다. 그래서 놀이는 단순히 학습의 방편이 될 수 없어요. 그렇게 접근해서는 안 됩니다. 아이들의 놀이에서 가장 중요한 요소는 아이들이 '자유롭게 놀아야 한다'는 것입니다. 저는 이것 '자유놀이'라고 부릅니다. 첫째, 어른들이 짜준 시간표 말고 아이들에게 시간을 온전히 되돌려주어야 마음껏 놀 수 있습니다.

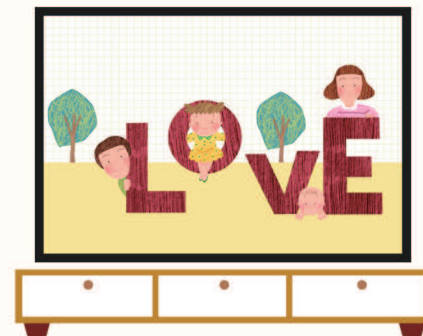
두 번째는 공간의 문제가 있습니다. 예전에는 동네마다 마음껏 놀 수 있는 공간, 즉 공터가 있었죠. 비어 있는 곳, 공터는 정말 절묘한 공간입니다. 비어 있기 때문에 아이들은 그곳을 무엇으로도 만들 수 있습니다. 어느 날 가보면 딱지치기, 구슬치기, 팽파먹기 게임장이 돼 있어요. 또 어느 날은 나이트클럽처럼 춤추고 노래하지요. 그런데 만약 어른들이 이거 하고 놀아라, 바닥에 선을 그어주기 시작하면, 아이들은 그 놀이만 하게 될 거예요.

세 번째가 제일 중요한데요. 오늘 강연 끝나고 집에 가면 아이들에게 "이제 너 마음껏 놀아!" 하실 지도 모르겠네요. 그럼 아이는 뭘 할까요? '이게 웬 떡이냐', 혼자 골방에 들어가서 마음껏 게임이나 하면서 놀겠죠. 그런데 혼자 마음껏 놀면 '고립된 아이'가 됩니다. 가장 중요한 것은 친구와 동료입니다. 아이들은 놀이 집단에 들어가면서 서열도 배우고, 동생이나 깎두기 챙기는 방법도 배우죠. 그런 면에서 학교를 나이별로 갈라놓은 것은 정말 이상한 제도라고 생각합니다. 교실에는 나이 많은 형부터 어린 동생까지 다 있어야 합니다.

마음껏 놀 수 있는 시간과 공간, 다양한 친구 동료들과 함께 노는 것, 저는 놀이에는 반드시 이 세 가지가 필요하다고 봅니다. 그래야 아이들이 놀이를 통해 인간의 방식을 갖추고, 사람다운 사람으로 자랄 수 있습니다.

스마트폰과 TV를 가장 좋아하는 우리 아이, 괜찮을까요?

| 김동일 교수 | 서울대학교 교육학과



영유아의 전자기기 중독 현황, 아이들이 스마트폰을 찾게 되는 요인, 대안

정보통신기술의 발달로 우리 사회에서 개인의 일과 여가, 교육 등 다양한 활동이 미디어매체(TV, 컴퓨터, 휴대폰·스마트폰 등) 이용과 연관되어 있습니다. 미디어 매체 이용 연령은 빠르게 낮아져서 취학전 영유아도 교육과 놀이 등을 위한 스마트미디어 활용이 크게 증가하고 있습니다. 최근에는 출산율 저하로 인하여 영유아가 함께 놀 도래가 없고 아동대상 범죄 증가, 사고의 위험성 증가 등 사회환경의 변화로 인해 TV, PC, 휴대폰(스마트폰) 등을 장난감, 교육매체로 삼은 실내에서의 활동이 증가하고 있습니다. 또한 스마트미디어는 교육 현장에서도 공공연하게 효과적이고 효율적인 교수-학습매체로 활용되고 있습니다.

우리 세대의 디지털미디어, 특히 스마트폰은 필수적인 생활도구이며 없어서는 안 될 중요한 기기이지만, 무분별하게 사용했을 때는 어떠한 도구보다 드러나는 위험성이 높습니다. 부모님들은 자녀가 가르쳐주지도 않은 스마트폰을 척척 다룰 줄 아는 것을 보고 특별히 내 아이가 기계적 적성이 높고 오히려 영특한 것이 아닌지 생각할 수도 있습니다. 그러나, 스마트미디어는 감각적 접근을 통해 배우지 않고도 사용이 쉽게 구성되어 있기 때문에 인지적 과정이 아직 발달되지 않은 유아도 쉽게 사용할 수 있는 것입니다. 유·아동기부터 일찌감치 스마트폰을 이용하면, 발달에 미치는 영향은 긍정적인 측면보다는 오히려 역기능적 측면이 많이 보고되고 있습니다. 미디어 중독 의심 유아들이 보이는 공통적인 행동

특성으로는 발달의 모든 영역들이 전반적으로 지체되고 있고, 뿐만이 아니라 실제로 사람들을 만나서 관계를 맺는 경험이 부족하고 관계가 일방적이기 때문에 회피하고 눈 마주침이 잘되지 않은 경우가 많은 것으로 나타나서, 정서 사회성 발달이 원만하게 이루어지고 있지 않다고 합니다. 특히, 공감능력의 결여에서 오는 공격성의 문제가 심각한 것으로 나타났습니다. 스마트 폰에 중독된 유아들의 경우 자아 중심성이 강하고, 스마트 폰이라는 일방적인 하나의 자극에 노출되다 보면, 유아시기에 습득해야 할 타인 조망능력을 학습할 수 있는 기회를 놓치게 되는 경우가 많아서, 추후 반사회적인 문제의 원인이 될 가능성이 있습니다.

영유아 시기의 한 곳에서의 미디어 과다 이용으로 인하여 영유아 시기에 필요한 신체활동을 통하여 체험하고 경험을 통하여 학습하는 기회도 적어짐과 동시에, 다른 사람들과 마음을 나누고 감정을 공감할 수 있는 능력 및 자신의 감정에 대한 표현방법도 미숙해지고, 자존감을 증진 시킬 수 있는 기회도 많이 차단됩니다. 더 나아가 유아가 게임 중독에 빠질 경우 뇌가 시각적 자극에만 집중되기 때문에 다른 감각기능, 즉 후각, 촉각 등의 처리 능력이 약해진다고 합니다. 또한 유아가 하루에 2시간 이상 게임을 할 경우 ADHD(주의력결핍 과잉행동장애)에 걸릴 가능성이 2배 이상 증가한다고 합니다. 극단적으로는 유아기에 형성된 뇌 신경회로는 나중에 커서도 게임을 그만둘 수 없게 하고, 평생 게임기만 봐도 저절로 손이 움직여지게 한다고 주장합니다. 같은 맥락에서 유아기의 스마트미디어기기의 과다사용의 위험성으로 너무 어려울 때 디지털미디어기기가 제공하는 자극적인 보상에 노출되면 성인기에 이르렀을 때 중독행위가 심각해질 수 있다고 합니다. 따라서, 우리 아이가 이용하는 게임 화면이 예쁘고 전혀 위험성이 없어 보이더라도 아이가 스마트미디어기기 사용에만 집착한다면 그 위험성을 의심해 보아야 합니다.

그러나, 오늘도 가족 외출을 할 때면 어김없이 스마트폰을 챙겨 나가는 이유는, 지하철에서 우는 아이를 달래기 위해 혹은 조용히 식사하려는 생각으로, 좋지 않다는 걸 알면서도 어쩔 수 없다는 것입니다. 스마트폰 하나만 있으면 힘들이지 않고 창살 없는 스마트폰 감옥에 아이를 잘 '가두어' 둘 수 있기 때문에, 더 나아가 아이를 양육하는 부모 스스로가 스마트폰에 빠져 살기 때문에, 아이들도 자연스럽게 스마트폰을 더 많이 쓰게 됩니다. 부모의 양육 부담에 대한 해소 방안 및 자신의 시간을 확보하기 위한 방안으로 영유아에게 미디어 노출을 시키고 있는 경우입니다. 떼쓰는 아이를 다루기 위한 보상으로 미디어를 사용하는 경우도 많아서, 특히 3-4세 유아는 '자기'가 표현되면서 부모는 떼쓰는 아이들과 힘겨루기를 하는 과정에서 스마트 폰으로 유혹하거나 보상체계로 아이를 유도하게 되는 경우가 많아지고 있습니다. 예를 들어서 밥 먹기 싫어하면 "밥 먹으면 스마트 폰 하게 해줄게."라고 하거나 우는 아이에게 스마트 폰을 주면서 울음을 그치게 하기 위한 방편으로 활용하는 것입니다. 기존 연구에 따르면, 영유아들이 스마트폰을 이용하는 주된 이유는 스마트폰 이용을 좋아하기 때문으로 나타나 영유아들의 스마트폰에 대한 흥미도가

높은 것을 알 수 있고, 두 번째 이유로는 또래와의 공감대 형성을 위험임을 알 수 있었는데 이는 스마트폰 이용의 확산이라는 사회적 분위기의 영향이라고 할 수 있을 것입니다.

그러므로, 영유아가 스마트폰에 과의존하는 원인과 환경적 단서를 이해하고, 부모가 적절한 대처방안을 고안해야 할 필요가 있습니다. 만일 이러한 경우에 대하여 준비가 되지 않았다면 최대한 스마트폰의 노출 시기를 늦추거나, 스마트폰을 사용하지 못하는 환경을 만드는 것(배터리 방전)도 한 가지 방안입니다.



첫째, 방임된 상태에서 영유아가 홀로 스마트폰 이용을 하지 않도록 합니다. 부모와 같이 눈을 맞추며 이야기하면서, 스마트폰을 매개로 영유아와 상호작용 및 놀이를 하도록 합니다.

둘째, 신체게임, 집단놀이, 체험학습, 동화구연 등 스마트폰 매체 이외의 다양한 대안적 놀이 문화 활성화를 통하여 유아의 스마트미디어에만 몰두하지 않도록 합니다. 공놀이와 같이 근육운동은 뇌(전두엽)를 자극하는 좋은 효과가 있습니다. 또한, 흥미있는 새로운 놀이(장난감, 보드게임, 입체그림책)를 영유아와 같이 해볼 수 있습니다.

셋째, 스마트미디어기기를 사용할 수 있는 장소와 시간대(거실, 취침전 혹은 식사시간 제외)를 정해주는 것은 건강한 사용 습관을 유도할 뿐 만 아니라 스마트미디어기기 사용 에티켓을 자연스럽게 교육할 수 있는 기회입니다.

마지막으로, 모든 가족이 함께 참여하는 스마트폰 사용 가이드라인을 세우고 건전한 사용을 지도하는데 있어 가장 중요한 점은 무조건 사용을 금지하는 것보다는 스스로 적절하게 사용할 수 있는 자기조절력을 길러주는 것이 중요합니다.(이를테면, 기기를 끄는 것은 유아 스스로 하도록 합니다.) 일관성있는 양육태도는 매우 중요한 자원이 됩니다.

어릴 때 식습관이 평생가요!

| 김광호 PD | EBS



아이가 건강한 밥상을 선택하도록 하려면?

만일 우리 농산물로 차려진 건강한 밥상과 패스트푸드로 차려진 한 끼 밥상이 있다면 여러분은 자녀들에게 어떤 밥상을 권하시겠습니까? 두말할 필요도 없이 우리 농산물로 차려진 건강한 밥상을 선택하실 겁니다.

그런데 이런 두 개의 밥상을 차려놓고 아이들에게 권한다면 과연 어떤 선택을 할까요? 그래도 여러분의 아이들을 믿으신다고요? 식습관이 좋아 건강한 밥상을 선택할 거라고요?

‘다큐프라임-아이의 밥상’에서 유치원 아이들을 대상으로 이런 실험을 해 봤습니다. 한쪽은 패스트푸드 음식들을 놓고 다른 한쪽엔 유기농 채소 음식들을 놓은 후 자유롭게 선택하도록 한 것이죠. 처음엔 서로 슬슬 눈치를 보더니 오늘날만큼 자유롭게 선택해도 된다는 선생님 말씀에 정말 단 1명의 예외도 없이 패스트푸드 음식을 가져갔습니다. 이렇게 아이들은 부모님들이 간절히 바라는 건강한 밥상이 아닌 패스트푸드와 같은 가공식품이나 사탕, 과자 등에 열광합니다. 이렇게 전혀 다른 입장이다 보니 어찌 보면 매일 매일 밥상머리 전쟁을 벌이는 것은 당연한 수순이겠지요? 그렇다면 아이들이 건강한 밥상을 선택하도록 만드는 비법은 무엇일까요?

‘다큐 프라임- 아이의 밥상’은 바로 이런 고민에서부터 시작되었습니다. 프로그램을 제작하는 동안 많은 전문가 분들을 만나고 자료들을 모으면서 깨달은 것이 있는데 그것은 바로 ‘왜(why)’에 대한

깨달음이었습니다. 왜 아이들은 부모들이 자신들을 위해 권하는 건강한 밥상은 먹어보지도 않고 거부하는 것일까? 왜 아이들은 형편없는 패스트푸드 음식에 열광하는 것일까? 왜 아이들은 단맛을 좋아하고 채소를 거부하는 것일까? 처럼 근본적인 질문이 없었다는 사실에 대한 깨달음이었습니다.

혹시 여러분은 이런 왜(why)에 대한 고민을 이전에 하셨나요? 단지 어떤 좋은 먹을거리(what)를 어떤 방법(how)으로 아이에게 먹일 것인가에 대한 고민은 해봤지만 아이들의 입장에서 왜(why) 그토록 건강한 밥상을 거부하려고 하는지에 대한 고민은 많이 부족했다고 생각합니다.

여러분, 혹시 EBS ‘60분 부모’라는 프로그램을 아시나요? 저 역시 초창기에 이 프로그램을 제작했었는데, 이 프로그램이 한 역할 중에 가장 부당한 부분이 바로 부모, 자녀관계에서 자녀의 관점과 생각, 즉 아이의 눈높이가 매우 중요한 요소임을 많은 부모님들께 알려드렸다는 점입니다.

왜 아이가 저런 문제행동을 하는 것일까? 그 때 아이의 속마음은 어떨까? 이런 생각을 부모님들이 가질 수 있는 계기를 마련한 것이었습니다. 그래서 이전 ‘아이의 눈높이’란 단어를 모르시는 부모님들은 안 계실 정도가 되었습니다.

그런데, 유독 아이의 밥상이란 공간에서는 이미 널리 알려진 ‘아이의 눈높이’란 말이 거의 고려가 되지 않고 있다는 생각이 들었습니다. 한마디로 영양학이나 건강측면에서 어떤 음식, 즉 무엇을(what), 어떻게 요리해(how) 먹일 것인가에 부모들의 모든 초점이 맞춰져 있었던 겁니다. 그런데 문제는 이런 접근을 하다보면 아이의 밥상에 정작 주인공인 아이들의 선택과 의견은 빠져 버리고 부모의 입장, 부모의 선택만이 존재하게 된다는 사실입니다. 이런 종전의 접근만으론 지긋지긋하게 매일 아이들과 벌이는 ‘밥상머리 전쟁’을 끝낼 수 없다는 생각이 듭니다.

저희는 우선 아이의 눈높이에서 왜(why)를 찾아 봤습니다. 아이들의 밥상에서 발견된 첫 번째 왜(why)는 바로 ‘단맛’이었습니다. 바로 아이의 단맛에 대한 강한 집착이 밥상머리 전쟁의 큰 원인이었습니다. 생각해 보십시오. 어른들도 맛의 유혹을 뿌리치기 어려운데 자기조절능력이 부족한 아이들의 경우는 더욱 그러할 것입니다.

단맛은 원시시대부터 칼로리를 의미하는 것이었습니다. 인류가 자연으로부터 음식을 수집할 때 맛은 그것이 안전한 것인지를 알려주는 유일한 기준이었습니다. 단맛은 안전하고 중요한 칼로리 원 임을 증명해 주는 척도였죠. 그래서 인류는 단맛을 본능적으로 좋아하도록 진화해 온 것입니다. 쓴맛은 독약이고 단맛은 칼로리라는 유전신호가 아이들의 몸속에도 이미 새겨져 있는 것입니다. 한 번도 단 음식을 먹어보지 못한 생후 3개월 아기도 단맛과 쓴맛, 신맛을 구별하고 단맛에는 웃기까지 했습니다. 너무도 확연한 차이에 그저 신기하기만 했는데, 심지어 태아도 단맛을 구별한다고 합니다.

그렇기 때문에 부모가 이를 알고 미리부터 대응을 잘 하는 것이 무엇보다 중요합니다. 이유식부터

신경을 써야 합니다. 되도록 단맛이 강한 음식들은 자제하도록 하고 특히 시판 이유식은 되도록 먹이지 않도록 해야 합니다. 시판 이유식에는 인위적인 단맛, 짠맛이 많이 추가되어 있을 수 있습니다. 이는 단순히 영양학적 문제를 불러 오는 것뿐만 아니라 입맛을 고정시켜 아이의 식습관을 되돌리기 힘들게 만들 수 있습니다.

첫 이유식은 곡물로 시작하고 생후 6~8개월까지는 단맛이 약한 채소를 추가하는 것이 좋습니다. 이때도 아이가 좋아한다고 너무 단맛이 강한 과일을 지속적으로 주면 아이의 입맛이 단맛에 익숙해질 수도 있으니 신경 쓰시기 바랍니다.

아이들은 평균 1만 개의 혀 속 미뢰 수를 가지고 태어난다고 합니다. 그러다가 점차 자라면서 약 3,000개 정도로 줄고 이후 이 숫자가 계속 유지된다고 합니다. 그러니까 어린 아이들은 더욱 맛에 민감할 수밖에 없고 엄마가 생각한 것보다 훨씬 적은 노출횟수에도 단맛에 빠져드는 것입니다. 그래서 어려서부터의 식습관이 더욱 중요한 것입니다.

아이들의 밥상에서 발견된 두 번째 왜(why)는 바로 '부모'였습니다. 취재 중 편식이 너무 심한 유치원 아이를 촬영하게 되었습니다. 유치원에서도 늘 꿀피로 밥을 먹던 아이였는데 관찰 카메라에 잡힌 아이의 모습 속에서 다른 아이들의 먹는 속도를 늘 의식하는 모습이 발견되었습니다. 아이의 마음속에는 자신도 잘 먹고 싶은데, 주위의 다른 아이가 먹는 속도를 쫓아 갈수는 없으니 계속 부러운 듯 주변을 살피는 게 습관이 되어 있었던 것입니다. 이렇다 보니 아이의 스트레스 지수는 높고 상대적으로 자존감 지수는 낮게 평가되었습니다. 아이의 밥상에는 이처럼 정서적 측면도 숨어 있습니다. 그리고 그 악영향은 아이에게 돌이킬 수 없는 결과를 낳을 수도 있습니다.

그렇다면 왜 아이는 이 지경까지 간 것일까요? 의학적 검사 결과 아이에게는 아무런 문제도 발견되지 않았습니다. 오히려 문제의 원인은 심리적인 데 있었으며 그 핵심에 엄마가 있음이 전문가 상담 결과 밝혀졌습니다. 엄마는 유치원에서 있었던 상황을 제대로 알 수 없기에 아이가 집에 오자마자 준비한 간식을 먹이며 던진 첫 번째 질문이 "오늘 점심시간에 밥 잘 먹었니? 몇 등 했니?"였고 다음 질문이 "고구마 몇 개 먹을 수 있니?"였습니다. 아이 엄마는 인터뷰 중에 "아이가 잘 먹으면 너무 기분 좋고 내가 살아있구나 하는 느낌마저 들어요"라고 말씀하셨을 만큼 아이의 식습관 때문에 고민하다 보니 이런 질문들이 무의식중에 쏟아져 나왔던 것입니다. 유치원에서 그토록 먹는 문제로 스트레스를 받은 아이에게



이런 엄마의 태도는 아이를 더욱 긴장시키고 식사가 즐거움이 아닌 의무로 받아들여지도록 한 것입니다.

엄마도 녹화 테이프를 통해 이런 자신의 모습을 처음으로 인식하시고 너무 놀라시며 눈물까지 보이셨습니다. 곧이어 엄마에게 집중 부모교육을 실시하고 실천하도록 했습니다. 우선 부담되는 말을 삼가도록 하고 밥상에서 아이의 선택권을 늘리도록 하였습니다(먹는 양에 대해 선택권 주기, 식사 준비하는데 참여하기 등). 그리고 식습관으로 무너진 부모, 자녀 관계를 회복할 수 있도록 놀이시간 확보와 칭찬하기 등에 대해서도 숙제를 주었습니다. 2달여를 진행시켰는데 그 결과는 놀라웠습니다.

집은 물론 유치원에서도 놀라울 정도로 먹는 양과 속도가 개선되었고 특히 놀라운 것은 아이들 틈에서 환하게 웃는 아이의 얼굴을 볼 수 있게 된 것입니다. 프로젝트 마지막 촬영 때 하신 엄마의 인터뷰가 기억납니다. "저는 아이의 건강을 위해 무엇을, 어떻게 해야 하는지만 고민해 왔어요. 그러다보니 제 기준으로 아이의 밥상을 바라보고 강요했던 거죠. 한마디로 아이의 밥상에 저만 있었던 거 같아요."

혹시 여러분은 어떠신가요? 건강에 좋은 음식이라고 일방적으로 먹기를 강요하고 계시지는 않으신가요? 건강에 좋다는 이유로 아이에게는 전혀 낯선 음식들을 불쑥 불쑥 내놓고 계시지는 않나요? 이처럼 아이들의 밥상은 '관계를 배우고 자존감을 배워가는 장(場)'이기도 합니다. 특히 아이들의 자존감이 생겨나고 발달하는 만 2~5세 무렵에 아이들과의 밥상머리 전쟁이 극심하기 일쑤인데, 바로 이 시기 아이의 밥상에서 엄마와 아이가 맺는 관계의 결과가 아이의 자존감과 사회관계에 고스란히 영향을 미칠 수도 있다는 사실을 꼭 유념하시기 바랍니다.