

다둥이라
힘들지만
좋은 부모가
되고 싶어

다둥이라 힘들지만 좋은부모가 되고 싶어

다둥이라
힘들지만
좋은 부모가
되고 싶어

• 서울시 다자녀 양육지침서 •

서울특별시육아종합지원센터



서울특별시육아종합지원센터
SEOUL SUPPORT CENTER FOR CHILDCARE

다둥이라
힘드지만
부모가
조은
되고 싶어

• 서울시 다자녀 양육지침서 •

‘열 손가락 깨물어 안 아픈 손가락 없다’라는 속담처럼 부모는 모든 자녀들이 행복하고 건강하게 잘 자라나가기를 소망합니다. 하지만 때로는 자녀들마다 원하는 것이 달라서, 때로는 같은 것을 서로 원해서 부모로서 어떻게 해야 할지 고민에 빠질 때가 있습니다.

「다둥이라 힘들지만 좋은 부모가 되고 싶어」는 2명 이상의 다자녀를 양육하는 부모들을 위해 만들어졌습니다. 자녀들 저마다 욕구가 다르고, 형제자매 간의 발달 수준도 다르고, 각자의 강점도 달라 한 아이에 집중하면 다른 아이는 소외되는 것 같아, 정말이지 다둥이를 양육하는 것은 쉽지가 않습니다. 이에 서울특별시육아종합지원센터에서는 다둥이를 양육하는 부모의 어려움에 조금이라도 도움을 드리고자 합니다.

좋은 부모가 되고 싶은 다둥이 부모로 하여금 먼저 자신의 내면을 살펴 자기 이해를 돕고, 어떻게 다둥이 양육을 해야 하는지에 대한 내용을 발달, 심리상담, 교육 관련 전문가들이 함께 모여 고민하며 구성하였습니다. 부모가 이해하기 쉽도록 관련된 삽화와 만화 등을 활용하였고 다둥이 양육을 위한 부모의 자기 이해와 올바른 양육 방법, 다양한 다둥이 양육 사례를 다루었습니다.

많은 부모가 이 책을 통해 세상에서 가장 아름답고 가치있는 “부모됨”에 다시 한번 자긍심을 갖게 되길 기대합니다.

2020년 12월

서울특별시육아종합지원센터장 이 남 정

1

첫째마당

들어가며

003

나를 알고 내 아이를 알면

1. 나는 다둥이 부모입니다.

- 1) 다자녀 가정의 양육자로 어려움이 있어요. 010
- 2) 다자녀 가정, 힘들지만 행복을 선택했어요. 013

2. 부모 이전에 '나'를 먼저 알아보세요.

- 1) 나의 가족관계는 어떠한가요? 016
 - (1) 그림으로 나의 가족 관계를 살펴봅시다.
 - (2) 원가족으로부터의 심리적인 독립이 필요해요.
- 2) 부모 이전에 '나'를 먼저 존중해주세요. 021
- 3) 내 감정에 집중해 보세요. 024
- 4) 나도 자녀들과 소통하고 싶어요. 026

가지 많은 나무에 바람 잘게 하기

1. 지치기 쉬운 다자녀 육아, 양육자 마음부터 챙기세요.

- 1) 정신적으로 여유가 없으면 정서적 교감이 어렵습니다. 034
- 2) 자책하기 전, 내 안에 연료가 충분한지 먼저 살펴보세요. 035

2. 아이와 나, 둘만의 친밀함을 놓치지 마세요.

- 1) 우리 집은 가족도 많은데, 굳이 1:1 애착 관계가 필요할까요? 039
- 2) 다자녀 가정에서 애착까지 챙기려면 '협력'이 필수입니다. 040

3) 아이와 친밀한 관계를 만드는 방법

041

- (1) 안정적인 애착관계를 만들기 위한 기본 태도
- (2) 1:1 특별 놀이 시간
- (3) 애착을 다지는 놀이
- (4) 관계를 다지는 대화기술

4) '따로 또 같이' 작전으로 형제 갈등 예방하기

047

- (1) 자녀와의 1:1 관계를 튼튼하게 하자
- (2) 부부 관계를 돌아보자
- (3) 가족 간 친밀감을 쌓자

3. 형제의 난, 재판관 대신 중재자가 되어주세요

1) 아이의 인생에서 '형제'가 어떤 의미로 남길 바라시나요?

053

- (1) 형제 갈등은 문제행동이 아닙니다.
- (2) 형제 갈등을 사회성 발달의 기회로 활용하세요.

2) 발달 단계에 따라 달라지는 형제 갈등의 의미와 대처

054

- (1) 내가 형/언니가 된대요!
- (2) 동생이 태어났어요.!
- (3) 형제의 난의 시작
- (4) 우리도 같이 놀고 싶지만, 어떻게 놀아야 할지 모르겠어요.
- (5) 힘의 차이가 줄어들고 대등한 관계로 바뀌어 가는 청소년기

3) 형제 갈등에 대처하기

064

- (1) 개입하기 전, 아이들이 스스로 해결할 수 있는지 살펴보세요.
- (2) 양육자의 평정심을 확보하세요.
- (3) 중재의 5단계



2

둘째마당

4. 조금 특별한 형제 관계, 쌍둥이

- | | |
|--------------------------|-----|
| 1) 뱃속에서부터 같이 지내 온 우리 | 067 |
| 2) 돈독한 유대감 속 개별성을 잃지 않도록 | 068 |

다둥이는 심술쟁이가 아니랍니다

- | | |
|--|-----|
| 1. 동생만 예뻐한다고 자꾸 삐치고 화를 내요. | 074 |
| 2. 형제간에 서로 때리고 던지며 싸워요. | 076 |
| 3. 누구를 더 사랑하냐고 자꾸 묻고, 답을 해도 믿지 않아요. | 078 |
| 4. 언니가 자기 물건에는 손도 못 대게해요. | 080 |
| 5. 동생이 태어난 후 아기처럼 행동해요. | 082 |
| 6. 동생에게 뺏기고 맞고 울기만 해요. | 084 |
| 7. 언니와 이야기 하고 있으면 동생이 자꾸 와서 방해해요. | 086 |
| 8. 쌍둥이 아이들이 친구들과 안놀고 둘이서만 놀려고 해요. | 088 |
| 9. 장난감을 가지고 매일 싸워요. | 090 |
| 10. 항상 언니와 비교하면서 자기는 못한다고 속상해하고 짜증을 내요. | 092 |
| 11. 동생이 계속 와서 형이 잘못된 일을 고자질해요. | 094 |
| 12. 동생이 잘못하면 부모처럼 혼을 내요. | 096 |
| 13. 아이들이 성격이 달라서 맞추기가 어려워요. | 098 |
| 14. 둘째를 낳고 큰 아이가 상처를 받을까봐 큰 아이만 봤는데도 짜증을 너무 많이 내요. | 100 |



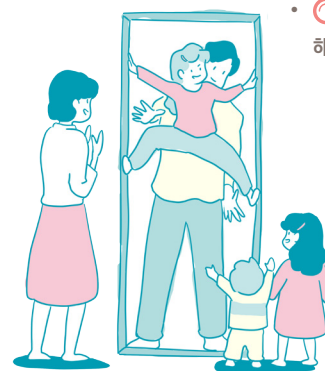
- | | |
|---|-----|
| 15. 동생은 어리게만 생각되고 큰 아이에게 자꾸 화가 나요. | 102 |
| 16. 동생은 뭐든지 빠르고 잘하는데 오빠는 항상 느리고 잘 못하니 더 혼을 내게 되요. | 104 |
| 17. 짜증을 부리는 동생보다는 말을 잘 듣는 오빠가 더 예쁘고 편안해요. | 106 |
| 18. 몸은 하나인데 아이들의 요구를 다 들어주기가 힘들어요. | 110 |
| 19. 남편에게 아이들과 놀아주라고 하면 컴퓨터만 하고 있어요. | 112 |
| 20. 아이들이 싸울 때 남편의 문제해결 방법이 과격해요. | 114 |
| 21. 아빠가 여동생만 예뻐해요. | 116 |
| 22. 아이들과 잘 놀아주고 싶은데 방법을 모르겠어요. | 118 |
| 23. 아내가 허용적이라보니 내가 항상 혼을 내게 되네요. | 120 |
| 24. 아이들이 엄마에게만 가고 아빠에게는 잘 오지 않아서 섭섭해요. | 122 |
| 25. 아이들 양육문제로 자꾸 부부싸움을 하게 되네요. | 124 |

참고문헌

126

책 활용법

- 순서대로 읽지 않아도 됩니다.
-  또는 **함께 살펴봐주세요: 2장 p.8-15** 로 표시된 '함께 살펴봐주세요'의 해당 페이지를 찾아 참고하시면 이해가 더 쉽습니다.



①
나는 다둥이
부모입니다.

②
부모 이전에
'나'를 먼저 알아보세요.



나를 알고 내 아이를 알면

1장 부모의 자기이해 편에서는 행복한 다둥이 양육을 위해 부모로서 점검해야 할 것을 알아보려고 합니다. 다자녀 가정 양육에 긍정적인 부분이나 고민되는 부분을 살펴보고, 부모의 원가족과 현재의 가족관계, 부모의 자존감과 자녀와의 의사소통 유형을 점검함으로써 부모의 자기 이해를 기반으로 자신있게 다둥이를 양육하는 부모가 되기를 응원합니다.

나는 다둥이 부모랍니다.



다둥이를 양육하는 부모로 살아간다는 것은 어떤 의미일까요? 많은 다자녀 가정 부모들은 육체적으로나 경제적으로 힘들 때도 있지만 여러 가지 장점을 느끼며 만족하고 있어요. 특히 자녀들끼리 서로 친구처럼 잘 지낼 때 많이 낳기를 잘했다고 생각하기도 하지요. 그래서 아무리 양육이 힘들고 경제적으로 어려워도 후회한 적이 없다고 얘기하는 부모가 많이 있어요. 다자녀 양육 부모로서 가장 큰 장점은 양육에 임하는 자세가 좀 더 여유롭고 편안해졌다는 것이에요. 적은 수의 자녀를 양육하는 부모들보다 자녀들의 다양성을 발견하면 부모 자신의 개인적, 인간적 성장을 이루게되어 양육에서도 여유를 갖게 되고 편안하게 됩니다. 이 외에도 다자녀 가정 부모가 되면 가정에 대한 책임감이 커지고 부부 간의 정서적·신체적 친밀감과 유대 의식이 높아지기도 해요.

이로 인해 가족이 더 화목해졌다는 점은 다자녀 가정의 강점이 될 수 있어요. 물론 이러한 긍정적인 면도 있지만 여러 자녀를 양육하는 중에 나타날 수 있는 어려움 또한 있을 수 있습니다. 다자녀 가정의 행복감을 증가시키기 위해 다둥이 부모로서 고민되는 어려움도 한번 같이 들여다볼까요?

1 다자녀 가정의 양육자로 어려움들이 있어요.

외자녀 가정보다 다자녀 가정의 수가 적은 이유는 여러 가지 현실적인 어려움이 존재하기 때문입니다. 다자녀 가정 부모는 자녀들의 양육에 있어서 신체적,

경제적 어려움을 많이 호소하고 있어요. 아이들에게 골고루 관심을 주지 못하거나 경제적으로 충분히 제공하지 못할 때도 다자녀 양육이 어렵다고 하는데요.

이 중 다자녀 양육의 가장 큰 어려움은 사교육비 등의 교육비와 양육비 문제입니다. 경쟁 중심의 사회적 분위기로 인해 이 부분에 대한 고민이 생길 수밖에 없어요. 이러한 현실 속에서 다자녀 양육 가정에서의 양육자 역할이 무엇보다 중요할 텐데요. 특히, 외벌이 가정의 경우 한쪽 양육자가 전적으로 경제적인 부분을 책임을 지다보면, 다른 한쪽 양육자는 양육을 전적으로 책임을 지게 되는 경우가 많아요.

하지만 외벌이를 한다고 해도 다자녀를 양육하는데 전적으로 한쪽 부모가 양육을 모두 책임지기는 어려워요. 이러한 어려움을 호소하고 있는 다자녀 가정 엄마의 이야기를 한번 살펴볼까요?



사연

○○씨는 현재 아들 둘, 딸 둘을 키우고 있는 다자녀 가정 엄마입니다.

“저는 17세, 15세, 12세, 3세인 네 명의 아이들을 키우고 있어요. 그 중 막내 아들은 21개월밖에 되지 않아서 제가 전적으로 돌봐야 해요. 막내 아들에게 모든 에너지를 쓰고 나면 다른 자녀들을 돌보거나 그들의 고민을 하나하나 들어줄 시간이 없어요. 거기에 자꾸 뭔가를 사달라고 하는 둘째 아이와 사춘기가 막 시작된 셋째 아이를 다루기가 정말 어려워요. 주변에서 남편한테 양육을 도와달라고 얘기하라고 하는데 저는 그럴 수가 없어요. 제가 돈을 벌고 있지 않아서요. 제가 다 감당해야 하는 뉘이지요. 남편도 직장에서 돈 벌고 오느라 힘들어서 저는 남편한테 집안 일이나 애들 잠자리라도 봐달라는 얘기를 하지 못하고 있어요. 그렇지만 정말 저 혼자 너무 힘들어요.”



○○씨의 사연을 보니 여러분도 안쓰러운 마음이 많이 드시지요? 여기서 저희가 주목할 것이 있어요. 경제적인 활동을 하지 않는 양육자라도 양육은 혼자 하는 것이 아니라는 겁니다. 경제 활동을 하든지, 아니든지 부모라면, 도와주는

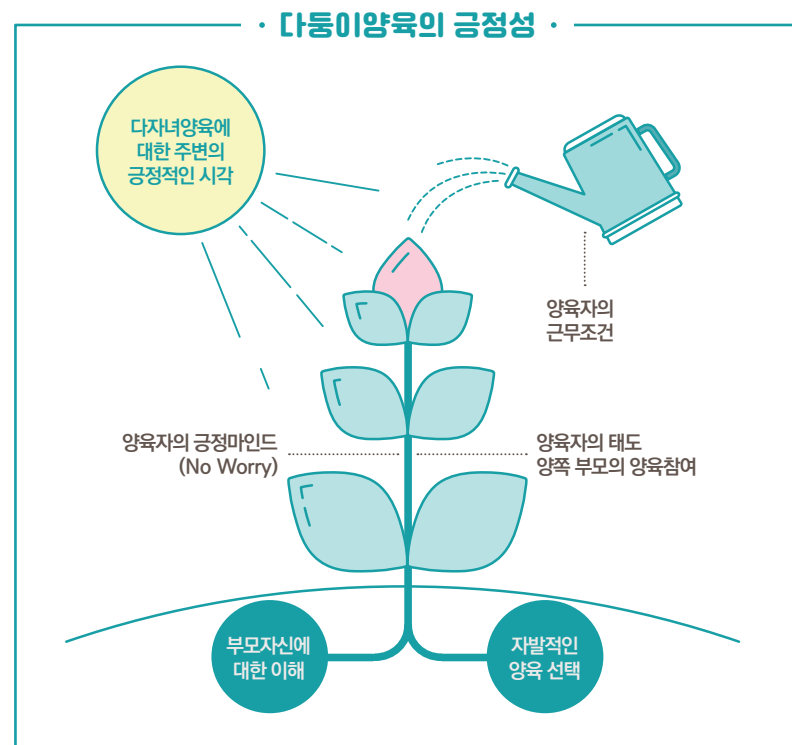
입장이 아닌 '함께 하는 것'이지요. 다자녀 양육을 혼자 감당하는 것은 너무 힘이 들기 때문에 함께하는 양육을 의논 하는 것이 필요합니다. 당연히 공동 양육의 책임을 맡고, 양육이 한 쪽 부모의 담당이 아니라 공동 책임이라는 생각을 함께 공유해야 합니다.

현재 우리 가족들은 함께 양육을 하는 것에 대해 어떻게 생각하고 있으며, 우리 가족의 행복을 위해 서로 어떻게 하면 좋을지 이야기를 나눠보세요.



2 다자녀 가정, 힘들지만 행복을 선택했어요.

다자녀 가정의 부모로서 정말 힘들 때도 있지만 그 경험을 긍정적으로 이야기 하고 있는 부모가 있어요. 이 부모는 어떻게 다둥이 양육에 대한 긍정적인 생각을 갖게 되었을까요?



첫 번째, 자발적으로 다자녀 양육을 선택한 경우예요. 자발적인 선택은 다자녀 양육상 나타날 수 있는 어려움을 미리 예측하고 대비할 수 있는 마음의 자세를 가질 수 있기 때문에 다자녀를 양육하는 것에도 긍정적인 생각을 형성할 수 있게 된 것이지요.

두 번째, 부모가 자녀의 성적이나 미래에 대해 지나치게 걱정하지 않는 양육 태도를 보이는 경우예요. 부모가 지나치게 자녀의 성적이나 미래를 걱정한다는 것은 입시 위주의 사회에서 학원이나 과외 등의 경제적인 부분과 맞물려 생각한다는 것을 의미합니다. 또한 자녀의 미래가 곧 부모의 미래라는 생각이 자리 잡고 있다는 것을 의미하기도 해요. 이처럼 부모가 자녀를 심리적으로 분리하지 못한다면, 부모와 자녀가 함께 성장할 수 있는 행복이 완성되지 못할 수도 있어요. 반면에 자녀의 성적과 미래를 불안해하지 않는 부모는 자녀들이 스스로 성장할 수 있도록 기다려주며, 그 자녀들의 능력을 믿기 때문에 불안해 하지 않습니다.

세 번째, 가정 내에서 자녀를 함께 키우는 문화가 자리잡고 있는 경우예요. 자녀 양육에 대해 머릿속의 생각으로만 멈추는 것이 아니라 행동으로 양쪽 부모 모두 자녀 양육에 참여를 하는 경우를 말해요. 그래서 다자녀의 양육을 긍정적으로 형성하게 된 것이죠. 함께 양육함으로써 다자녀 양육에 대한 두려움을 버리고 양육의 즐거움과 보람을 양육자 모두가 느끼게 됩니다.

네 번째, 다자녀 부모의 근무여건이 자녀를 양육하기 수월하고, 주변 사람들이 다자녀 양육에 대해 긍정적으로 생각하는 경우예요. 부모가 자아실현이나 경제적인 지원을 위해 맞벌이를 하면서 동시에 다자녀를 양육하는 것은 결코 쉽지 않은데요. 그러나 자녀를 돌보는 부모의 시간을 충분히 보장 받을 수 있고, 자녀들이 부모로부터 양질의 보호와 사랑을 받을 수 있는 권리가 보장 되는 사회적 분위기가 라면 어떨까요? 또한 육아휴직제도를 제대로 사용 할 수 있는 분위기가 주어진다면 다자녀 부모의 긍정적인 생각 형성에 영향을 줄 수 있는 것이지요.

다섯 번째, 다자녀 부모 자신이 스스로를 잘 돌보고 자신의 감정을 민감하게 들여다보는 경우예요. 부모가 자녀를 양육 할 때 시간이나 경제적으로 충분히 제공하지 못하고 있다는 죄책감을 가지고 있으면 어떨까요? 또한 부모 자신보다 자녀에게만 집중되어 부모 자신의 감정을 외면하는 경우 언젠가 억눌렸던 감정이 폭발하는 상황이 벌어질 수도 있어요. 맞벌이를 하지 않더라도 경제활동을 하지 않는 양육자가 혼자 양육을 다 해야 한다는 생각을 하다 보면 몸과 마음이 지

치게 될 때가 많지요. ‘내가 다 해야 한다’라는 생각에서 벗어나서 가족 구성원과 각 역할을 나누는 것이 필요해요. 대신 여유가 생긴다면 자신에게 집중하는 시간을 가져 보는 것이 좋습니다. 부모가 자신에 대한 이해를 할 시간을 가지고, 자녀들을 이해하고 양육하는 것에 긍정적인 생각을 형성할 수 있기 때문입니다.

위에서 제시한 다둥이 양육을 긍정적으로 바라보는 부모 유형의 다섯가지 중 부모 스스로의 선택, 부모의 양육태도, 가정내 공동 양육 분담, 다자녀 양육에 대한 주변의 여건 등 앞의 네 가지의 유형은 부모 개인의 성향이나 주변 환경에 많은 영향을 받게 되어 모든 부모에게 적용하고, 실천되기 어렵습니다. 하지만 다섯 번째 부모 자신의 감정을 돌보고 자신의 감정을 민감하게 들여다 보는 것은 모든 부모가 실천 할 수 있는 부분입니다. 일과 양육의 균형을 이룰 수 있는 환경이 중요하듯이 다자녀 가정에서의 부모로서의 나와 개인으로서의 나를 이해하고 그 균형을 이루는 것 또한 매우 중요합니다. 그렇다면, 먼저 부모이기 이전에 개인으로서의 나를 한번 들여다보는 시간을 가져 볼까요?



부모 이전에 '나'를 먼저 알아보세요.



‘당신은 어떤 사람인가요?’라는 질문을 받는다면 대부분의 부모들은 ‘나는 ○○의 엄마다, 아빠다, 또는 ○○의 딸이다, 아들이다, ○○의 동생이다 또는 언니다.’ 등 주로 그 역할에 대해 이야기 할 때가 많습니다. 자녀를 대하는 부모의 역할에 초점을 맞추다보면 부모들은 그 역할에만 집중하면 된다고 생각하게 되지요. 그런데 부모로서 그 역할을 잘 하지 못한다고 생각될 때, ‘실제 나는 왜 이렇게 훈육이 안될까?’, ‘아이에게 무엇 때문에 화를 내는지 나도 모르겠다.’라는 생각이 들기도 합니다. 이런 생각이 들 때 부모는 자기 자신을 들여다 볼 필요가 있습니다. 특히 부모이기 이전에 나의 가족 안에서의 나를 들여다보면 그 이유를 쉽게 찾을 수 있을 거예요. 우선 나는 부모 이전에 어떤 모습이었는지, 나의 원래의 가족과의 관계가 지금의 나에게 어떤 영향을 미쳤는지 살펴보는 것은 나를 이해하는데 도움이 됩니다. 즉, 부모 자신에 대한 이해가 이루어져야 자녀와의 관계를 제대로 들여다 볼 수 있다는 것을 의미합니다. 부모이기 이전에 나 자신이 어떤 사람인지 한번 들여다볼까요?

1 나의 가족관계는 어떠한가요?

지금의 ‘나’는 부모 이전에 원가족 구성원의 한 사람이었지요. 원가족이란 나의 부모, 부모의 부모, 형제자매로 구성된 내가 본래 소속되었던 가족을 의미해요. 우리가 성장기에 원가족을 통해 경험하는 관계, 태도, 기대, 정서, 행동양식

등은 나에게 많은 영향을 미치고 있어요. 그러한 영향들이 내가 어른이 되어서 부모로서 혹은 배우자로서 역할을 하는 데 영향을 미치기도 합니다.

예를들어 부모가 나와 형제를 어떻게 대했느냐가 나에게 영향을 미치게 되고, 내가 나의 자녀들을 대하는 데에 영향을 주게 되지요. 우리 어느 누구도 자신의 성장 경험으로부터 자유로울 수는 없어요. 우리 스스로 내가 어떤 사람인지를 알고 이를 받아들여야 비로소 부모로 성장하게 되는 것이지요.

(1) 그림으로 나의 가족 관계를 살펴봅시다.

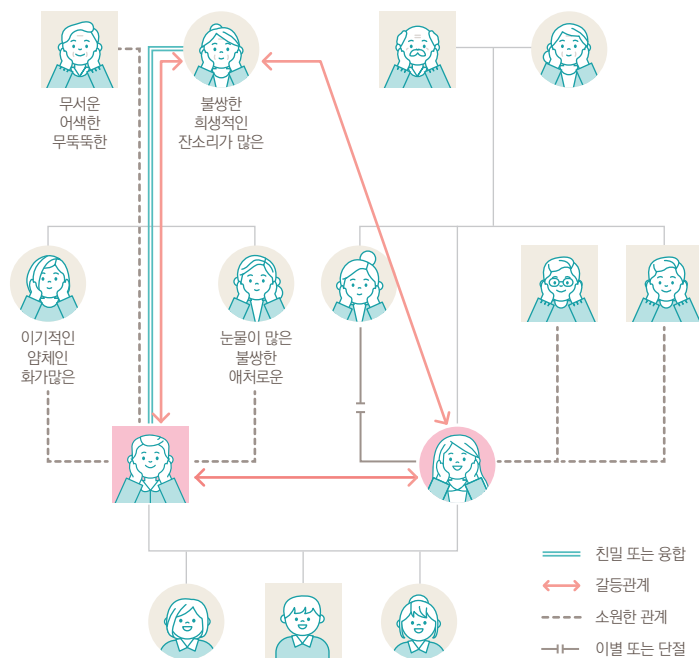
그렇다면, 나와 원가족과의 관계를 어떻게 알아 볼까요? 먼저, 가계도를 그리면서 살펴보세요. 가계도는 나와 배우자의 부모, 자녀와의 관계를 한 눈에 알아 볼 수 있게 그려보는 것이예요. 원가족 가계도를 통해 나의 원가족과의 관계, 그리고 그 관계의 특성도 알 수 있어요. 원가족 가계도를 완성한 후 현재 가족의 가계도도 함께 완성해 보세요. 원가족 가계도에서 각 가족에게 느끼는 나의 감정 3가지와 그 관계가 어떤지를 표시해 보세요.

나의 가족관계 탐색



방법

- 남자는 네모, 여자는 동그라미
- 각 가족구성원에게 느끼는 감정 3가지를 형용사로 쓰기
- 아래의 관계 양상을 자신의 가족 관계에 표현.



[나의 원가족 가계도]

나의 현재 가족의 가계도

가계도를 보면서 나의 원가족과의 관계와 지금 현재의 가족과의 관계를 한 눈에 볼 수 있지요? 가족 내에서 나의 지금의 모습에 영향을 준 사람이 누구인지, 지금 내가 자녀들에게 어떤 영향을 주고 있는지 등을 조금 이해할 수 있을 거예요. 가족 안에서의 관계는 서로에게 좋은 영향을 주기도 하지만 때로는 긍정적이지 않은 영향을 주기도 합니다.

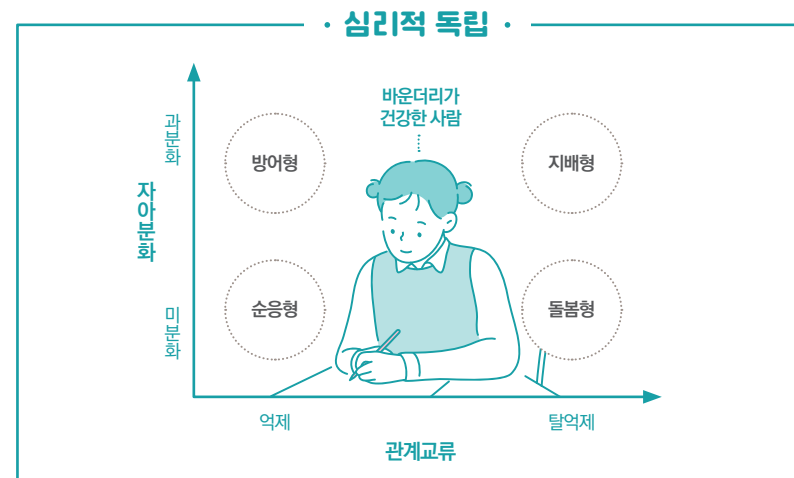
[2] 원가족으로부터의 심리적인 독립이 필요해요.

심리적인 독립을 다른 말로 자아분화라는 용어를 사용하기도 하는데요. 이것은 개인이 가족 구성원들로부터 심리적으로 독립된 정도를 의미해요. 우리가 생각하는 가족은 모빌과 같아서 가족 한 구성원에게 문제나 사건이 생기면 다른 가족구성원들에게도 큰 영향을 끼칠 수 있어요. 다시 말하면, 우리들의 생각과 감정은 다른 사람, 특히 가족과 밀접하게 연결되어 있어서 그들로부터 강력하게 영향을 받는다는 것을 의미해요. 우리가 정신적으로 건강하다는 것은 원가족에 대한 정서적 의존에서 벗어나 심리적으로 독립하여 가족 갈등과 관련된 감정을 잘 조절할 수 있다는 것이지요.

하지만 나도 모르게 원가족으로부터 나의 일상이 흔들릴 정도로 영향을 받기도 해서 이런 관계를 유지하는 것은 그리 쉬운 일은 아니에요. 예를 한번 들어 볼까요? 내 자녀를 양육하는데 있어서 하나에서부터 열까지 모든 결정을 본인의 부모님 의견을 따르는 경우가 있다고 합시다. 이로 인해 양육과 관련해서 배우자의 의견이 무시되어 부부간 갈등이 발생한다거나, 본인 스스로도 부모의 의견을 따르지 않을 수 없어 스트레스를 겪게 되는 경우가 생기죠. 이렇게 나의 가족 안에서 해결해야 할 문제를 나의 부모에게 계속해서 의존한다면 아직 심리적인 독립이 이루어지지 않은 상태인 거예요.

심리적인 독립이 이루어진다는 것은 내부 또는 외부로부터의 정서적 스트레스에 흔들리지 않고 스스로 생각할 수 있는 능력이 발휘된다는 뜻이기도 해요.

또한 어떤 문제라도 분명하게 자신의 입장을 취할 수 있게 된다는 것을 의미합니다. 이러한 원가족에서의 심리적 독립은 건강한 가족관계를 유지하는데 중요한 요인이 될 수 있습니다. 혹시 지금 자녀를 양육하는 일이나 부부간의 협력에 어려움을 느낀다면 '나는 원가족에서의 심리적인 독립이 잘 되었나'를 점검하며 나의 가정이 건강하게 잘 유지 될 수 있도록 노력해보세요.



2 부모 이전에 '나'를 먼저 존중해주세요.

다자녀를 양육하는 부모들은 양육을 하는데 있어서 한 자녀를 양육 하는 부모들보다 시간과 에너지를 더 사용하게 되는 경우가 많아요. 그러다보니 자신을 들여다볼 시간적 여유가 정말 부족하거나 자신을 먼저 존중하지 못하게 되는 경우가 발생할 수 있습니다.

대부분 자녀를 키우는 부모들은 자녀의 자존감이 또래관계나 학교생활에 지대한 영향을 미친다는 얘기를 많이 듣게 되는데요. 그래서 부모들은 자녀의 자존

감을 높일 수 있는 방법이 무엇인지 정말 알고 싶어합니다. 그러나 정작 부모 자신의 자존감에는 관심을 거의 갖지 않는 경우가 많아요. 실제로 부모의 자존감이 자녀의 자존감 발달에 영향을 준다는 것은 아주 중요한 사실임에도 불구하고 부모가 자신의 자존감은 소홀히 대하는 경우가 있습니다.

“자녀의 자존감은 부모 자존감의 거울이다”

이러한 얘기를 들으면 자녀가 많은 부모는 걱정이 됩니다. “아이들 한명 한명 자존감 챙기기도 벅거운데 내 자존감까지 신경쓰라고?” 여러 자녀들의 자존감을 챙기고 살피느라 시간이 부족해 부모 자신의 자존감을 들여다볼 수 있는 시간적 여유가 더 없다고 느낄 수 있어요. 하지만 부모의 자존감이 높아지게 되면 자녀의 자존감 또한 함께 높아질 수 있는 가능성이 많기에 부모 스스로의 자존감을 살펴보세요.

정확하게 자존감은 무엇일까요? 자존감이란, 나 자신을 있는 그대로 수용하고 사랑하는 마음을 말해요. 또한 자신이 처한 환경에 능동적으로 대처해나가는 내면의 힘을 의미하기도 해요. 즉, 자존감은 나 자신이 이 세상에서 사랑받을 만한 가치가 있는 소중한 존재로서 삶을 행복하게 살아갈 수 있다고 여기는 마음가짐이지요. 때로는 자존감과 자존심을 혼동하여 사용하는 경우가 있는데요. 자존심은 남에게 굽히지 않는 당당한 마음으로 경쟁의 마음가짐이 포함되어 있어요. 자존심도 필요할 때가 있지만 더 중요한 것은 자존감입니다.

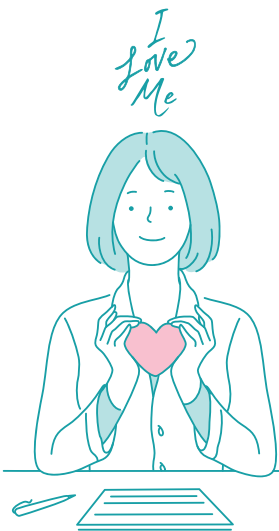
많은 전문가들은 ‘자존감이 낮은 부모 밑에서 자란 자녀는 자존감이 낮을 확률이 매우 높다’고 말하고 있어요. 자존감이 낮은 부모 밑에서는 자녀가 부모의 자존감을 채우느라 정작 자신의 자존감을 돌

볼 수 없기 때문에 불행하다 느낄 수 있습니다. 따라서 부모가 자녀의 자존감 결핍 문제를 알게 되었다면 부모 자신의 자존감부터 먼저 살펴봅시다. 부모의 자존감 수준과 더불어 자녀의 자존감이 어떤지 함께 살펴보세요.

대부분의 부모들은 자존감이 높은 아이들이 사회적으로 성공한다는 생각을 가지고 있어서 자녀들의 자존감을 높이는 방법에 대한 공부를 많이 하는 편이에요. 그런데 그것이 얼마나 효과가 있을까요? 부모들이 대화법, 의사소통 기술 등을 배운다고 해도 부모가 스스로에 대한 자존감이 낮으면 큰 효과를 보기가 어려워요. 또한 자녀에게 아무리 언어적으로 “넌 특별한 아이야.”라고 얘기를 하더라도 그 자녀를 대하는 부모의 태도가 일치하지 않으면 소용이 없답니다. 무엇보다도 부모 자신이 스스로 자신을 존중하는 마음이 우선되어야 자녀를 대하는 태도를 통해 자녀가 자신을 존중하는 마음이 생길 수 있어요. 그렇다면 우선 부모 자신의 양육 자존감을 높이는 방법은 무엇이 있는지 살펴볼까요?

먼저, 부모로서의 양육 자신감을 갖는 것이 중요해요. 내 자녀를 제일 잘 아는 사람은 부모이기 때문에 ‘내가 우리 자녀들의 전문가’라는 생각을 항상 해야 합니다. 때로는 자녀를 양육 하다보면 마주하게 되는 문제에 대해 주변의 사람들(부모님, 친구, 양육코칭, 심리전문가 등)에게 결정을 내려달라고 하게 되는 경우가 있어요. 도움을 받을 수는 있겠지만 양육에 대한 최종 결정은 양육자 스스로 하는 것이 필요합니다. 그동안 성장과정을 지켜보고 그 아이의 특징을 가장 잘 아는 ‘내가’ 아이를 위한 가장 좋은 선택을 할 수 있다고 믿으세요. 그렇게 양육과 관련된 작은 어려움부터 스스로 결정해 나가다보면 내 자신이 자녀 양육에서 겪게 되는 어떤 문제든 잘 해결할 수 있는 힘이 있다는 자신감을 갖게 됩니다.

이와 더불어 자녀 양육에 있어서 부모 자신의 장·단점을 한번 살펴보세요. 장점은 더 적극적으로 활용 해보고 단점은 어떤 점을 보완하면 좋을지 생각해볼 것이 필요합니다. 장점을 부각시키고, 단점을 보완해나가면 부모의 자존감은 점점 높아질 수 있을 거예요. 또한 자녀들에게도 스스로 뭔가를 할 수 있는 힘이 있다는 것을 알려주고 믿도록 격려해 주는 것이 필요합니다. 부모 자신의 장·단점 뿐



만 아니라 자녀의 장·단점도 함께 살펴 보면서 격려하는 시간을 함께 가져보세요.



부모 자신의 양육 자존감을 높이는 방법 tip

1. 내가 내 자녀들의 최고의 전문가라는 생각을 가져보세요.
“우리 자녀들의 최고의 전문가: ○○○”
2. 자녀의 양육과 관련된 작은 문제라도 스스로 결정해 보세요. 스스로 내린 결정에 대해 자신에게 격려해 보세요. (이와 관련해서 셀프 격려카드를 만들어 보세요)

[예시] “○○씨(자신의 이름), 우리 아이들을 키우는데 너무 힘들 텐데 어떻게 그런 결정을 내렸는지 너무 대단합니다. 아이들이 많아도 그런 결정을 내릴 수 있는 힘이 있네요. 정말 대단해요!!!”

3. 자녀 양육과 관련한 내 자신의 장·단점 목록을 작성해 보세요.

3 내 감정에 집중해 보세요. 🔍

유대인의 삶의 지혜를 담은 탈무드에 다음과 같은 구절이 있어요.

“인간의 육체는 마음에 의해 좌우된다. 마음은 인간이 보고, 듣고, 견고, 서고, 굳세지고, 부드러워지고, 기뻐하고, 슬퍼하고, 화내고, 무서워하고, 거만해지고, 설득당하고, 사랑하고, 질투하고, 부러워하고, 사색하고, 반성하게끔 한다. 따라서, 세상에서 가장 강한 인간은 자신의 마음을 조절할 수 있는 사람이다.”

이것은 인간이 자신의 마음을 집중해서 들여다보고 그 마음을 다독여본다면 내 마음에 따뜻함이 찾아오고 이 따뜻함은 부모 자신에게도 자녀에게도 안정감으로 다가갈 수 있음을 의미해요. 이런 마음의 기분과 상태를 보여주는 ‘감정’은

매우 중요하며, 이 감정을 적절하게 표현하는 것도 필요합니다.

다자녀를 양육하다 보면 자녀들간의 갈등 상황에서 부모 자신의 감정을 들여다보지 못하는 경우가 있어요. 그러다보면 나도 모르게 감정을 억누르다가 폭발하는 상황이 발생할 수 있어요. 이 경우, 자녀들은 스스로 갈등을 해결할 시간도 없이 부모의 짜증이나 화를 먼저 접하게 돼요. 그러면 자녀들은 갈등을 스스로 해결하기 보다는 부모의 눈치만 살피게 되거나, 정확히 부모의 감정 상태를 알지 못하는 상황에서 긴장감을 계속 가지게 될 수밖에 없어요.

감정은 좋은 감정과 나쁜 감정으로 나눌 수 있는데요, 사실, 우리가 느껴서는 안 될 감정은 없어요. 하지만 자신의 감정들을 알아주고 품어주고 보듬는 것은 결국 나 스스로만이 할 수 있어요. 그렇게 내 감정을 인지하게 되면 양육 스트레스 상황에서도 문제를 잘 해결할 수 있게 됩니다. 내 감정에 집중할 수 있는 방법을 한번 살펴볼까요?



부모 자신의 감정에 집중하는 방법 tip

1. 내 안의 모든 감정을 편안하게 있는 그대로 받아들이기

내가 가진 감정이 무엇이며, 그 감정은 어느 정도인지, 어떤 상황에 그런 감정들이 생기고 그것으로 인해 나의 행동에는 어떤 영향을 주는지도 함께 생각해 보세요.

2. 1부터 10까지 세보면서 내 호흡에 집중해 보기

이 방법은 심호흡과 더불어 손가락을 이용하여 숫자를 세는 방법을 함께 함으로써 화나 짜증을 가라앉힐 수 있는 방법이에요.

4 나도 자녀들과 소통하고 싶어요.

자녀가 많다면 각자에게 일일이 반응하기는 어려울 수도 있습니다. 그러나 내가 어떠한 의사소통 유형으로 자녀와 대화하는지를 안다면 바람직한 의사소통이 가능해질 수 있어요. 인간관계의 대부분은 언어적이든, 비언어적이든 간에 의사소통을 통해 이루어지는데요. 만족스러운 부모-자녀 관계를 형성하고 유지하기 위해서는 효과적인 의사소통 기술을 익힐 필요가 있어요. 사실상 자녀와 이야기 나누는 중에 부모는 잔소리하고, 비난하고, 평가하고, 위협하거나, 훈계, 질문, 조언 또는 비웃는 양상으로 대화를 이끄는 경우가 종종 있어요. 아무리 좋은 의도라 해도 이러한 종류의 대화는 의사소통을 촉진시키기보다는 오히려 관계를 긴장시킬 수 있어요. 다자녀들을 양육 하다보면 다자녀 중 어느 한 자녀와 특히 이러한 긴장감을 일으킬 수 있는 대화를 하게 될 수도 있어요.

그러나 자녀는 부모에게 자신의 문제를 이야기하고 이해 받거나 위로 받고 싶어 합니다. 그런 대화가 가능하기 위해서는 부모 자신이 현재 어떠한 의사소통을 하고 있는지 점검할 필요가 있어요. Virginia Satir(권석만, 2017, 재인용)는 부모의 의사소통 유형에 회유형, 비난형, 초이성형, 산만형, 일치형 이렇게 다섯 가지 유형이 있다고 이야기 합니다.

회유형의 의사소통을 사용하는 부모들은 자기감정 보다는 다른 사람들의 감정이나 당시의 상황을 더 중요시하며 내면적으로는 억지로 참고 자신의 감정을 숨기는 경우가 많습니다. 이러한 유형을 사용하는 부모들은 자녀를 양육하는데 있어서 자신보다는 다른 사람들과 상황에 초점을 맞추다 보니 정작 자신의 감정을 솔직하게 드러내지 못하고, 자녀의 감정에도 민감하게 반응하기 어려울 수 있어요. 자녀들 또한 이러한 부모의 모습을 보고 모델링 하여 부모와 같이 자신의 욕구와 감정을 솔직하게 표현하지 못할 수도 있습니다. 따라서 회유형 의사소통

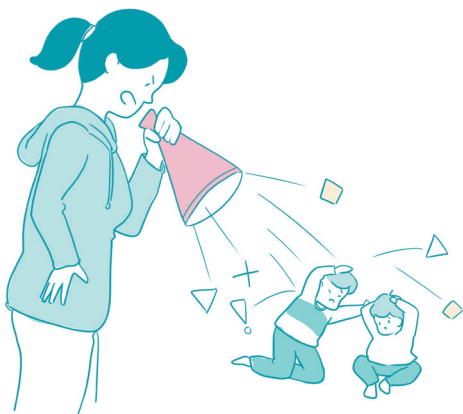
유형의 부모들은 가족들에게 자신의 감정을 솔직하게 표현해 보는 것을 연습해 보는 것이 필요해요. 예를 들면, 가족들과 외식을 할 때 자녀들이 먹고 싶은 음식만을 주문하기 보다는 때로는 부모 자신이 좋아하는 음식을 주문해 보세요.



비난형 의사소통 유형의 부모들은 자신과 상황을 보호하고 타인을 무시하고 비난하는 경우가 많아요. 이러한 유형의 부모들은 자신을 힘이 있고 강한 사람으로 타인이 인식하게 하려고 노력하는 경향이 있어요. 사실 이런 유형의 부모들도 내면적으로는 자신이 가치가 없다고 생각하는 낮은 자존감을 가지고 있거나 자신은 외롭고 실패한 사람이라고 생각할 수 있어요.

이런 경우 자녀는 부모의 이러한 의사소통으로 마음의 상처를 받고 부모가 말한 비난을 성인이 되어서도 기억하는 경우가 종종 있습니다. 이런 유형의 부모들은 다른 사람의 입장이 되어 생각해 보는 시간을 가지고 비난이나 무시와 같은 폭력대화 대신 경청과 공감, 나-전달법 등을 통해 비폭력대화 방법을 연습해 보는 것이 좋아요. 비폭력대화 방법은 진솔하게 표현하기와 공감적 듣기를 바탕으로 자신의 감정을 표현해 보는 방법이에요.

예를 들면 자녀에게 장난감을 치우라고 여러 번 걸쳐서 얘기를 했음에도 자녀가 치우지 않을 때 대부분 “너 왜 안치워? 엄마 말 안들올래? 너 자꾸 이러면 다음부터 장난감 다시는 안사줄거야.” 라고 폭력언어를 사용하게 될 수 있어요. 이 말을 비폭력언어로 바꿀 수 있어요. “엄마가 여러 번 걸쳐서 장난감 치우라고 했는데 네가 치우지 않으면(관찰), 엄마는 네가 엄마 말을 무시하는 것 같아서 속상했어(느낌과 욕구). 다음부터는 네가 가지고 논 장난감을 바로 치워줬으면 좋겠어(부탁).”라고 부모의 감정을 잘 전달하는 것이 필요해요.



초이성형 의사소통 유형은 타인을 과소평가하고 인과관계만을 중요시하여 어떤 감정도 나타내지 않고 매우 정확하고 이성적으로 표현하는 경우예요. 때로는 자녀들에게 매우 무표정하며 융통성이 없기 때문에 자녀들이 공감받지 못함으로써 정서를 조절할 수 있는 기회가 박탈될 수 있어요.

이런 경우에도 자녀들은 이러한 부모의 모습을 보고 그것이 당연하다는 생각을 가질 수 있어서 자녀들도 타인의 감정에 공감하기 보다는 인과관계만을 중시하게 될 수도 있어요. 따라서 자녀들도 다른 이들로부터 냉담한 사람이라는 평가를 받기 쉬워요.

그러나 모든 자녀들은 차가운 부모보다는 내 마음을 먼저 알아주는 따뜻한 부모를 원하겠지요?

자녀가 화가 나서 들어온다면 그 원인을 먼저 물어보기 전에 우선 자녀가 얼마나 화가 나 있는지 그 감정을 먼저 읽어주는 것이 필요해요.



산만형 의사소통 유형 또한 초이성형과 반대되는 유형인데요. 계속적으로 움직이고 주제를 분산시키며 동시에 여러 가지 행동을 하게 되는데요. 자기, 타인, 상황을 모두 무시하고 집중하지 못하는 유형을 말해요. 이러한 의사소통 유형의 부모들은 깊이 있게 한 가지 주제에 집중하며 듣지 않기 때문에 그 자녀들 또한 부모와 깊이 있는 대화를 하기 어려워 해요.

따라서 이러한 의사소통의 부모들은 한 가지 주제에 대해 깊이 있게 듣는 연습이 필요합니다. 부모가 자녀들의 얘기를 깊이 있게 들어준다면 자녀들이 자신의 감정을 좀 더 솔직하게 얘기할 수 있어요.



마지막으로 일치형 의사소통의 부모들은 자기, 타인, 상황 모두를 똑같이 존중할 수 있어요. 이러한 유형의 부모들은 사람들과 원만하게 지내고 책임감과 정직성, 창의력이 있다는 평가를 받아요. 또한 어떠한 문제가 발생했을 때 그 문제를 현실적인 방법으로 해결할 수 있는 능력을 가지고 있어요. 이런 경우 자녀도 자신의 의견이나 감정을 솔직하게 표현하고 다른 사람들과의 관계를 원만하게 유지할 수 있어요.

앞서 살펴본 바와 같이 회유형, 비난형, 초이성형, 산만형 의사소통은 역기능적 의사소통이며 일치형 의사소통은 우리가 추구해야 할 의사소통이라고 볼 수 있어요. 부모들이 자신과 타인, 상황 모두를 존중하게 되면 자신과 자녀들이 모두 성숙될 수 있는 관계를 경험할 수 있어요. 특히 다자녀를 양육하는 부모들에게 있어서 자녀들과의 원만한 의사소통은 매우 중요해요. 부모가 일치형 의사소통을 사용한다면, 그 자녀들 사이에서도 분명한 의사소통이 이루어짐으로써 갈등을 최소화하고 친밀한 관계를 형성할 수 있습니다.🔍

🔍 함께 살펴보세요: 3장 p.104

이처럼 다자녀 양육을 하면서 좀 더 행복할 수 있는 방법으로 부모 자신을 먼저 이해하는 시간을 가졌는데요. 이제 2장에서는 다자녀 양육을 위해 다자녀 부모님들이 알아야 할 양육의 원리에 대해 살펴보겠습니다.



①

지치기 쉬운 다자녀 육아,
양육자 마음부터 챙기세요.

②

아이와 나, 둘만의
친밀함을 놓치지 마세요.

③

형제의 난,
재판관 대신 중재자가
되어주세요.

④

조금 특별한 형제 관계,
쌍둥이



가지 많은
나무에 바람
찾게 하기

지치기 쉬운 다자녀 육아, 양육자 마음부터 챙기세요.



보다 수월한 다자녀 양육을 위한 첫 번째 원리는 ‘양육자 마음 돌봄’이에요. 다자녀 양육은 한 명을 키울 때보다 2~3배 이상의 체력과 정신력, 경제력이 필요합니다. 특히 손이 많이 가는 영아기와 꾸준한 훈육과 중재가 필요한 유아기부터 아동기까지 양육자의 스트레스는 상상 이상이죠. 그래서 이번 장에서는 다자녀 양육자들이 보편적으로 겪는 어려움을 이해하고 양육 스트레스가 자녀들과의 관계에 어떤 영향을 주는지, 그리고 어떻게 내 마음을 돌볼 수 있는지 알아보려 합니다.

1 정신적으로 여유가 없으면 정서적 교감이 어렵습니다.

다자녀 양육의 가장 큰 어려움은 동시에 여러 아이의 욕구를 해결해 줘야 한다는 거예요. 손이 많이 가는 영아기에는 한 아이를 챙기느라 분주한 나 대신, 울고 있는 다른 아이를 토닥여 줄 손이라도 하나 더 있었으면 하는 생각이 간절합니다.

말이 통하기 시작하는 네 돌이 되면 몸은 조금 편해진다고 해도, 또 다른 어려움이 찾아옵니다. 아이들이 커 갈수록 요구는 점차 다양해지는데, 한정된 시간과 기회 안에서 모두를 만족시키기란 쉽지 않아요. 우아하고 따뜻하게 아이들을 대하고 싶지만, 현실은 정작 아이 눈을 바라보며 따뜻한 말 한마디 건네기가 버겁죠.

혹시나 관심을 나눠 받는 아이들이 애정에 목마르지는 않을까 걱정되고, 하나

만 낳았더라면 아이가 덜 힘들지 않았을까 미안할 때도 있으실 거예요. 안쓰러운 마음에 각자의 요구를 최선을 다해 들어주려 하지만, 아이들은 불만족스럽고 양육자만 힘 빠지는 경우도 다반사죠. 때로는 눈만 마주치면 싸우고 고자질하는 아이들 틈에서 어찌할 바를 모르고 시달리다 보면 화가 나기도 해요. Q

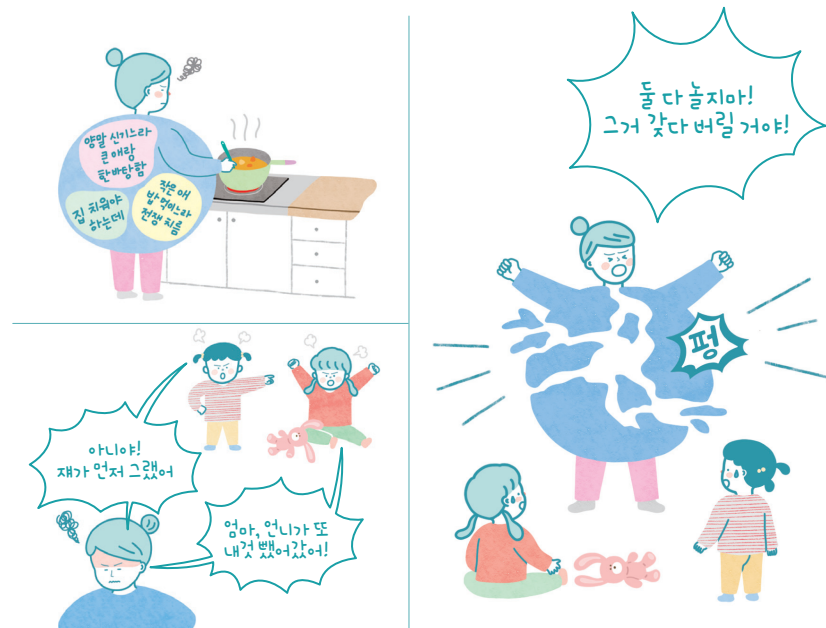


2 자책하기 전, 내 안에 연료가 충분한지 먼저 살펴보세요.

양질의 육아를 위해서는 양육자의 마음을 돌보는 일이 선행되어야 합니다. 부담이 많은 상태에서 동시에 여러 가지 일을 처리해야 하는 다자녀 양육자는 하루를 살아내기만 해도 에너지가 고갈되기 쉬워요.

Q 함께 살펴보세요: 3장 p.110

자동차에 기름이 떨어지면 달릴 수 없는 것처럼, 몸과 마음이 지쳐버린 상태에서는 아이들의 미숙함을 견디고 친절하게 대하기가 어려운 게 당연해요. 별것 아닌 일에 자꾸만 화가 나고, 빨리 문제를 해결하고 싶은 마음에 아이들에게 소리를 질렀다가 밤마다 후회하는 악순환이 반복되고 있다면, 내 마음에 경고등이 들어와 있지 않은지 점검해보세요.



비행기를 타면, 위급상황 시 산소마스크가 내려오면 반드시 성인이 먼저 착용한 후 아동에게 씌워주라는 안내가 나옵니다. 왜 그럴까요? 위급한 순간, 성인이 정신을 잃고 쓰러지면 스스로 마스크를 쓸 줄 모르는 아이는 같이 쓰러질 수밖에 없기 때문입니다. 이 원칙은 자녀 양육에서도 동일하게 적용됩니다. 양육자가 정서적으로 지쳐 불행하다고 느끼고 있으면, 아이들은 스스로 행복해지

기가 어려워요.

자녀와의 정서적 교감은 양육자가 정신적으로 여유가 있을 때 원활하게 이루어 집니다. 일상에서 나의 산소마스크가 무엇인지 찾아보세요. 내가 지금 무엇을 느끼고 생각하는지, **Q** 내 안에 심리적인 어려움이 있는지 들여다보는 작업도 도움이 되고, **Q** 스트레스 해소를 위해 양육자의 역할에서 잠시 벗어나 '나'에게 즐겁고 편안한 활동을 해보는 것도 도움이 됩니다.

거창한 것이 아니어도 괜찮습니다. 중요한 건 나의 만족감이예요. 뭘 해야 할지 모르겠을 땐, 양육자가 되기 전 내가 뭘 좋아했는지 떠올려보세요. 그래도 생각이 안 난다면, 다음의 활동을 참고해서 내가 어떤 활동을 할 때 가장 편안하거나 즐거운지 알아가 보세요.

- ◎ 배우자와 교대로 여가시간 갖기(혼자만의 시간)
- ◎ 비슷한 상황에 있는 사람들과 지지 모임 만들기
- ◎ 새로운 것 배우기
- ◎ 평소 좋아하던 간식 사 먹기
- ◎ 집 앞 산책하기

Q 함께 살펴보세요: 1장 p.24-25

Q 함께 살펴보세요: 1장 p.16-21

아이와 나, 둘만의 친밀함을 놓치지 마세요



10년 뒤 우리 가정의 모습을 상상해보신 적 있나요? 아이와 나는 서로 마주 보고 정답게 이런저런 이야기를 나누고 있을까요? 아니면, 방문을 닫고 들어가 버리는 아이의 뒷모습을 자주 보게 될까요?

자녀와의 관계는 적금 통장에 비유할 수 있습니다. 성인의 도움 없이 생존하기 어려운 아이들에게, 평소 양육자가 보여주는 애정 어린 관심과 돌봄은 아이의 기억 속에 쌓여 관계의 질을 결정합니다. 간혹 손이 많이 가는 어린 시절에는 놀아주지 않고 옆에서 스마트폰만 하거나 혼내기만 하다가, 말이 통하는 청소년기쯤부터 친근하게 굴거나 가정에서 소외감을 느끼며 불만스러워하는 양육자분들이 있어요. Q 안타깝지만 '애착'이라는 적금 통장은 오랜 시간 차곡차곡 쌓이기도 하고, 부정적인 양육 태도로 인해 잔고를 까먹기도 하기 때문에 그런 결과가 발생하곤 합니다.

하지만 여러 아이를 돌보느라 손이 부족한 다자녀 가정에서 각각의 아이와 질적인 상호작용을 나누기가 어려워요. 먹이고, 입히고, 재우기도 바쁜 일상에서 '애착'까지 챙기기가 쉽지 않죠. 때로는 각 아이와 어떻게 친밀한 관계를 맺어야 하는지 방법조차 모르기도 합니다. 마음은 그제 아닌데 자꾸만 아이 행동을 지적하고 소리를 지를 때도 있을 거예요.

이번 장에서는 정신없고 바쁜 다자녀 육아에서 애착 적금 통장을 어떻게 채울 수 있는지, 그리고 탄탄한 애착 관계로 형제 갈등을 예방하는 방법은 무엇인지 알아 보려고 합니다.

Q 함께 살펴보세요: 3장 p.122

1 우리 집은 가족도 많은데, 굳이 1:1 애착 관계가 필요할까요?

아이는 세상에 태어나 처음으로 양육자와 '관계'를 맺습니다. 엄마 뱃속에서는 탯줄로 연결되어 있지만, 출생 후에는 '애착'이라는 심리적 탯줄로 양육자에게 연결되어 안정감을 얻죠. 이 특별한 관계는 아이가 앞으로 살아가며 맺는 여러 관계의 기본 토대가 되고, 뇌 발달을 촉진하며 사회성 및 정서 발달에도 영향을 주기 때문에 매우 중요해요.

항구에 단단히 고정된 배가 파도에 떠내려가지 않는 것처럼, 양육자와 안정적인 애착 관계로 연결된 아이는 관계의 힘으로 위기 상황을 견뎌냅니다. 예를 들어, 안정적인 애착 관계로 연결된 아이는 성장 과정에서 양육자, 또는 형제와 갈등을 겪을 때 잠시 흔들리더라도 다시 안정감을 회복할 수 있어요.

다자녀 가정에서 양육자가 한 아이에게만 집중하기란 쉬운 일이 아니죠. 꼭 해야 하는 일만 해도 정신없이 시간이 흘러가 버리는 상황에서 각각의 아이에게 별도의 시간과 노력을 투자해 관계를 다지는 게 부담스러울 거예요. 하지만 아무리 바빠도 애착을 놓치면 안 됩니다. 관계는 양보다도 질이 중요하기에, 아무리 많은 가족에게 둘러싸인 아이라도 내 마음을 알아주는 한 사람과의 밀접한 관계가 있어야 건강하게 자랄 수 있어요.

특히 양육자와의 애착은 형제 관계의 질에도 영향을 줍니다. 따라서 가정 내 형제간 다툼이 빈번하다면, 먼저 양육자와 아이의 애착의 질을 살펴볼 필요가 있어요. 첫째와 양육자가 맺은 애착의 질은 동생에 대한 첫째의 정서적 반응에 영향을 줍니다. 동생에 대한 첫째의 질투가 너무 심하다면, 첫째와 양육자의 관계를 돌아보세요. 양육자와 안정적으로 애착 관계를 맺은 아이는 형제에 대해 수용적이고 온화한 태도를 보이지만, 양육자와 갈등이 많았던 아이는 형제와 지나친 경쟁을 하거나 열등감을 보이기 쉬워요. 요즘 각 자녀와의 관계가 어떠신가요? 반복되는 형제 갈등으로 우왕좌왕하는 가운데 무언가 중요한 것을 놓치고 있는 느낌이 든다면, 아이와 나의 관계를 돌아볼 시간입니다.

2 다자녀 가정에서 애착까지 챙기려면 '협력'이 필수입니다.

다자녀 가정에서 양질의 육아를 하기 위해서는 부모간의 협력이 불가피합니다. 적어도 아이들이 자라 스스로 자기 몫을 할 수 있을 때까지는 양육자들의 '팀 플레이'가 필요해요.

① 각개전투를 하세요.

다자녀 가정에서는 각 아이와 안정적인 애착 관계를 맺기 위해서 보조 양육자의 역할이 매우 중요합니다. 주 양육자 혼자서 동시에 여러 아이를 돌보는 것은 어려운 일이기 때문에 아이들과의 애착 관계까지 생각할 겨를이 없지요. 따라서 부모 각각 아이와 1:1로 관계를 다질 기회를 만들어야 합니다. 아이들의 질투나 경쟁심은 다른 형제에 비해 부모의 사랑을 덜 받고 있다고 느낄 때 나타나는 것이므로, 각각의 아이와 친밀한 관계를 만드는 것은 형제 갈등 해소에도 도움이 됩니다.

- ➔ 아이와 단둘이 남는 시간을 활용하세요! 다른 형제들이 교육기관을 가거나 다른 곳에 놀러 나가 한 아이만 집에 남는 상황에서 15~20분이라도 아이와 놀아보세요. 집안일이 나 다른 업무를 잠시 미루고 아이에게 집중한다면, 그 아이는 부모에게 자신이 소중한 존재임을 느끼게 될 거예요.
- ➔ 부모가 각각의 아이들과 시간을 보내세요. 순번을 정해 한 양육자가 한 아이와 시간을 보내는 동안, 보조 양육자는 다른 아이들을 돌봐주세요. 뭘 하고 놀아야 할지 모르겠다면, 다음 장에 실려있는 놀이 방법(2장, p.11)을 참고해보세요.

② 너무 잘하려고 애쓰지 마세요.

이 책을 읽으시는 분들은 '어떻게 하면 우리 아이에게 좀 더 나은 육아를 해줄 수 있을까?' 고민하고 계실 거예요. 하지만 때로는 잘해보려는 의욕이 관계를 갇아먹기도 합니다. 육아서 또는 주변의 노련한 양육자처럼 완벽한 육아를 꿈꾸면서 괴로워하기보다, 내가 할 수 있는 수준에서 1%의 노력만 더해보기로 해요. 아이들은 각자 '성장하는 힘'을 타고 나기 때문에, 양육자가 한 번만 더 눈을 바라보며 웃어주고 마음을 읽어줘도 쑥 자랍니다. 아이들은 완벽한 양육자보다, 나를 바라보며 행복해하는 양육자와 함께 있을 때 더욱 건강하게 성장할 수 있어요.

③ 주 양육자에게 혼자만의 시간을 만들어주세요.

다자녀 가정에서는 주 양육자의 양육 스트레스가 높을 수밖에 없어요. 그렇기 때문에 평소 보조 양육자와 육아 및 가사를 분담해 스트레스를 줄이는 것과 더불어, 주 양육자가 '양육자'의 역할에서 벗어나 자기 자신을 돌볼 수 있게 하는 별도의 노력이 필요해요. 보조 양육자는 주 1회 3~4시간이라도 아이들을 맡아 돌보면서 주 양육자의 개인 시간을 확보해주세요. 이 시간은 주 양육자의 바닥이 드러난 심리적 에너지를 다시 채우는 기회입니다. 자신을 돌보면 마음의 여유가 생겨, 다시 한 주간 가족들과 정서적 교감을 나눌 수 있게 돼요.

3 아이와 친밀한 관계를 만드는 방법

앞서 애착 관계를 적금 통장에 비유한 것처럼, 자녀와의 관계는 어느 날 한 번의 경험으로 결정되지 않습니다. '천릿길도 한 걸음부터'라는 말처럼, 다음에 제시해드리는 것들을 하나씩 시도해보면서 친밀함을 높여보세요.

(1) 안정적인 애착관계를 만들기 위한 기본 태도

• 눈맞춤과 스킨십을 자주 해주세요.

만약 촉각이 예민한 아이라면 스킨십이 부담스러울 수 있으니, 아이가 싫다고 하면 멈추세요

• 아이의 욕구를 민감하게 알아차리고 반응해 주세요.

예를들면 아이가 울 때 배가 고프지, 기저귀가 젖어서 우는지 등 아이의 욕구를 빨리 알아차리고 해결해 주는 것입니다.

• 일관적으로 반응해요.

어떨 때는 아이의 욕구를 곧바로 잘 해결해 주고, 어떨 때는 오랫동안 아이의 불편한 상태를 놔둔다면 아이는 혼란스러워지고 양육자에 대한 신뢰가 떨어지게 됩니다.

• 공감적인 태도로 반응해요.

아이가 울 때 양육자가 달려주고, 자신의 입장에 공감해주면 아이는 안정감을 느껴요.

※ 주의 : 아이에게 공감해준다는 것은 아이가 원하는 것을 무조건 다 허용해 준다는 뜻은 아닙니다. 위험하거나 다른 사람에게 피해를 끼치는 행동에 대해서는 “안 돼”라고 일관되게 알려주는 것이 아이에게 안정감을 주는 양육자의 태도입니다.

(2) 1:1 특별 놀이 시간

새가 날아다니고, 물고기가 헤엄치는 것이 자연스러운 일이듯, 아이에게는 놀이하는 것이 자연스러운 행동입니다. 따라서 놀이를 통한 교감은 아이에게 양육자의 관심과 애정을 자연스럽게 전달할 수 있는 좋은 방법이지요. ‘내가 널 얼마나 소중하게 생각하는지’라는 백번의 말보다 마음으로 양육자의 사랑을 느낄 수 있는 경험을 선물해보세요. Q 그럼, 놀이를 통해 자연스럽게 아이와 한 걸음 더 가까워지는 방법을 알아볼까요?

① 둘만의 시간을 확보하세요

아이와 양육자만의 1:1 놀이 시간을 통해 아이가 다른 형제들을 신경 쓰지 않고, 양육자도 한 아이에게만 집중하는 시간을 마련합니다. 아이에게 양육자를 독차지할 시간을 주는 것이지요. 이런 시간만으로도 아이와 양육자 사이의 친밀한 관계가 한 뼘 더 깊어집니다.



아이와 양육자만의 특별한 놀이 시간을 위한 tip

- 아이와 놀이할 요일과 시간을 정해요.
(5~6세 이상의 아동이라면 함께 이야기해서 정하기)
- 특별 놀이 시간을 알리는 카드(“○○이와 아빠(엄마의) 놀이 시간”입니다)를 만들어요. 놀이하는 공간의 문 앞에 붙일 수 있고, 놀이하기 하루 전, 아이에게 초청장처럼 건네주는 것도 좋아요.
- 절대로 다른 가족들이나, 휴대폰 울림 등으로 놀이 시간이 방해 받지 않도록 합니다.

Q 함께 살펴보세요: 3장 p.78

② 아이가 원하는 것을 함께해 주세요

“우리 뭐 하고 놀까? 엄마는 네가 원하는 걸 같이 하고 싶어!”

아이가 원하는 놀이를 선택하고 주도하게 해주세요. 평소에는 아이가 양육자의 지시를 따르는 일이 많지만, 이 시간만큼은 역할을 바꾸어 아이가 원하는 것을 양육자가 함께하는 거예요. 가급적 질문(예 : 이건 뭐야? 이것은 무슨 색일까?) 이나 제한(예 : 이걸 이렇게 하는 거야)은 하지 않습니다. 아이 스스로 놀이를 선택하고 주도하는 경험을 통해 아이는 자신이 존중받는다고 느낄 수 있어요.

③ 거울처럼 반응해 주세요

거울이 된 것처럼, 아이의 놀이 행동과 감정을 읽어 주세요. 이를 통해 양육자가 아이에게 집중하고 관심을 보인다는 것을 느끼게 할 수 있어요.

◎ 행동 읽어 주기

“아~ 거기 끝까지 다 채우려는 거구나”
“블럭을 네가 원하는 방법으로 쌓았네”

◎ 감정 읽어 주기

“(표정이나 몸짓, 목소리 톤을 관찰한 후) 아이고, 깜짝 놀랐어~”
“생각했던 거랑 다르게 되니까 실망했구나”

④ 제한은 최소한으로 해주세요

아이가 다치거나, 양육자가 다치거나, 장난감이나 공간이 손상되는 경우를 제외하고는 안 된다고 하지 마세요. 위험해 보이는 행동을 한다면, 속마음을 읽어 주고 대안 행동을 제시해주세요. (예 : 그걸 던지면서 놀고 싶구나. 그걸 던지면 망가질 수 있으니까 대신 바구니에 공을 던져보는 건 어때?)

(3) 애착을 다지는 놀이

놀이를 통해 자연스럽게 신체접촉, 눈 맞춤이 이루어지면서 아이는 안정감을 느낄 수 있어요. 다음의 놀이를 통해 양육자와 아이의 애착 관계를 친밀하게 다져보세요.

양육자와 아이 여럿이 함께 놀이해야 하는 상황이라면 놀이 규칙을 조금 바꾸어 다같이 할 수 있습니다.

① 씻고 난 후 로션/파우더 발라주기

양육자가 아이에게 로션이나 파우더를 발라주며 아이가 양육자와의 신체접촉을 통해 안정감을 느낄 수 있게 합니다. 이때 아이와 계속 눈을 맞추는 것이 중요해요. 아이를 눈으로 관찰하면서 어제와 달라진 점은 없는지, 얼마나 컸는지 이야기해줘도 좋아요. 짧은 시간이지만 아이와 1:1로 진한 감정을 나눌 수 있도록 활용해보세요!

② 과자 찾기

사탕이나 작은 과자들을 쿠키호일에 하나씩 싸서 아이의 주변이나 양육자의 옷소매, 주머니 등에 숨겨요. 아이가 과자를 찾으며 양육자와 자연스럽게 신체접촉을 할 수 있답니다. 이 놀이는 가족이 함께할 수도 있어요. 아이들끼리 같은 편을 먹고 협력해서 찾도록 하는 것도 하나의 방법입니다.

③ 등이나 손바닥에 글씨쓰기

아이의 등이나 손바닥에 양육자가 손가락으로 글씨를 쓰거나 간단한 그림을 그리고, 아이가 맞추는 놀이입니다. 물론 역할을 바뀔 수도 있죠. 잠자기 전이나 버스 등을 기다리는 짜투리 시간을 활용해서 자연스럽게 신체 접촉을 할 수 있는 놀이예요. 이 놀이는 가족들끼리 해도 재미있습니다. 먼저, 가족들이 서로 등을 바라본 채 한 줄로 앉고, 솔레가 자기 앞 사람의 등에 그림이나 글씨를 씁니다. 이를 차례로 앞 사람의 등에 전달하여 마지막 사람이 답을 맞추게 해보세요.

④ 신체 따라 그리기

커다란 종이에 아이가 눕고, 양육자는 아이의 신체 외곽선(몸 전체나 손)을 따라 그려요. 아이와 함께 신체 그림을 색칠하고, 꾸며 봅니다. 이 과정에서 아이의 손, 발, 배 등을 쓰다듬고 살피보며 신체접촉을 통해 즐거운 시간을 가질 수 있고, 아이는 자신이 양육자에게 관심과 사랑을 듬뿍 받고 있다는 느끼게 될 거예요. 이 놀이는 양육자가 자신에게 온전히 집중해주는 기쁨을 제공하는 것이기에 1:1로 하면 좋아요.

⑤ 숨바꼭질, 까꿍 놀이

이 놀이를 통해 아이는 양육자가 눈앞에 없어도 존재한다는 것을 자연스럽게 익힐 수 있어요. 특히, 양육자와 분리가 잘되지 않는 아이들에게 유용한 놀이예요. 특히 숨바꼭질 놀이는 다 함께 할 수도 있고, 모두 둘러앉아 담요를 덮고 발(또는 손)을 숨기고 찾는 놀이로 진행할 수도 있어요. 솔레는 눈을 감고, 솔레를 제외한 가족 모두는 바닥에 다리를 뻗고 앉아 담요로 다리를 덮은 후 서로의 다리 위치를 섞어요. 가족들이 “○○이의 발을 찾아보세요!”하면 솔레는 눈을 뜨고 담요 위를 손으로 만져보며 발을 찾아요.

⑥ 스무고개

솔레는 속으로 단어 또는 사물을 하나 생각하세요. 그리고 솔레가 아닌 사람은 스무 번의 질문을 통해 답을 찾습니다(예: 먹을 수 있는 것입니까?). 아이의 연령에 따라서 말 대신 몸짓으로 진행하거나, 질문의 횟수를 바꿀 수도 있어요. 어린아이들과 할 때는 아이의 눈에 보이는 사물을 답으로 정하고, 힌트를 조금씩 주면서 놀이해보세요. 이 놀이도 아이들끼리 편을 먹고 양육자의 생각을 맞추면서 협력을 경험하게 할 수 있어요.

참고자료

아빠와의 신체 놀이 Q

움직이기 좋아하는 아이들과 몸으로 놀아주는 것은 관계를 다지는 데 아주 좋은 놀이가 될 수 있어요. 아이와 어떻게 놀이를 통해 즐거운 시간을 보낼지 모르겠다면, 다음과 같은 활동을 참고해 보세요.

- ➔ 돌 이전의 아이라면, 아이와 눈을 마주치며 “뽕뽕~뽕뽕 뽕뽕~” 등 단순한 말을 반복하고 아이의 응답을 따라 하면서 상호작용을 이어가요.
- ➔ 영유아기의 아이라면, 아이를 아빠와 마주 보게 하여 아빠 무릎에 앉히고 다리를 흔들며 아이의 몸이 흔들리게 합니다. “우리 ○○이가 아빠 뽕뽕(차)을 탔네~ 어디로 갈까~”하면서 다리를 천천히, 빠르게 흔들며 주세요.
- ➔ 걸을 수 있는 나이의 아이라면, 아빠의 발등 위에 아이의 양발을 올려 태우고 손을 마주 잡고 걸어 다녀요.
- ➔ 조금 더 큰 아이라면, 수건으로 줄다리기, 팔씨름, 이불 썰매 태워주기 등의 신체 놀이나 바깥 놀이를 하는 것도 좋아요.



Q 함께 살펴보세요: 3장 p.112, 118

[4] 관계를 다지는 대화기술

시간을 내어 놀아주는 것 외에도, 평소 사용하는 말투에 조금만 변화를 주어도 관계가 좋아질 수 있어요. 우리 아이와의 애착을 다지면서 정서 발달도 촉진할 수 있는 대화기술을 소개합니다. 이 내용은 1장(17p)의 '나도 자녀들과 소통하고 싶어요'와 함께 보시면 좋습니다.

① 마음 읽기 (공감)

많은 양육 서적에서 공감의 중요성을 강조합니다. 왜 그럴까요? 양육자의 공감적 반응은 아이가 스스로 소중하고 가치 있는 존재라고 느끼게 하기 때문입니다. 다음과 같은 방법으로 공감을 시도해보세요.

우선 양육자의 눈으로 아이의 말과 행동, 표정, 목소리 톤을 집중해서 관찰한 후, 아이가 경험하는 감정과 원하는 바를 말로 이야기하는 거예요. 행동을 지적하거나 제한하기 전에, 아이의 마음을 알아주는 것만으로도 아이와의 관계가 끈끈해질 수 있습니다. 또한, 이 과정을 통해 아이는 자신의 감정을 인식하고 조절하는 법을 훨씬 수월하게 배울 수 있어요.



큰 소리를 내거나 지적하기 전,
잠시 아이를 관찰해보세요



아이가 느끼는 감정과 행동을
연결해서 말해 주세요

② 존중/인정하기

아이들과 이야기를 하다 보면, 어른의 눈으로 볼 때 말이 안 되고 엉뚱한 주장을 할 때가 있습니다. 불가피한 경우가 아니라면, 양육자가 일방적으로 결정을 해서 지시하기보다 아이들의 의견을 묻고, 그 뜻을 존중해 주세요. 평소 양육자가 자신을 존중한다고 느끼는 아이들은, 자기 뜻이 받아들여지지 않는 상황에서도 이를 수용하기가 수월해집니다. Q

◎ 명령이나 지시보다는 제안하기

‘이거 해’ → ‘이거 할까?’, ‘이거는 어때?’, ‘대신 이거 하자’

◎ 가르치고 설명하기보다 스스로 해볼 기회 주기

‘너는 어떻게 생각해?’, ‘왜 그런 걸까?’, ‘같이 한번 해볼까?’

4 ‘따로 또 같이’ 작전으로 형제 갈등 예방하기

다자녀 가정에서는 양육자가 분주하다 보니 아이들끼리 놀게 되는 상황이 자주 발생합니다. 그러다 보면 양육자와 자녀의 1:1 관계를 놓치기가 쉽죠. 앞서 언급했듯 양육자와의 애착 관계는 다른 관계에도 영향을 주기 때문에 중요합니다. 평소 ‘따로 또 같이’ 작전을 통해 각 자녀와의 애착 관계를 튼튼하게 하는 동시에 가족 간의 친밀함을 쌓아보세요. 가족들과의 건강한 관계가 형제 갈등을 예방하는 백신이 되어줄 거예요.

(1) 자녀와의 1:1 관계를 튼튼하게 하자

애착 유형은 영유아기에 형성된 채로 평생 유지되는 것이 아닙니다. 성인기까지 어떤 관계를 경험하는지에 따라 달라질 수 있어요. 아동기, 청소년기에는 다

Q 함께 살펴보세요: 3장 p.114

음과 같은 방법으로 좋은 관계를 유지할 수 있습니다.

- ◎ 평소에 아이의 말에 귀 기울여 주세요
- ◎ 아이의 욕구에 관심을 가지고 의견을 존중해 주세요
- ◎ 아이의 관심사에 호기심을 보이며 개별적인 시간을 보내보세요

(2) 부부 관계를 돌아보자

평소 양육자 간 갈등이 생겼을 때 어떻게 해결하시나요? 상대방에게 소리를 지르거나 물건을 던지는 등 공격적인 행동을 보이시나요? 토라져서 오랫동안 아무 말도 하지 않는 냉랭한 분위기를 만드시나요? Q '양육자는 아이의 거울'이라는 말처럼 아이들은 형제와 갈등이 생겼을 때 양육자의 모습을 따라 하기 쉬워요. 양육자가 긍정적인 방식으로 갈등을 풀어나가는 모습을 보여주는 것은 아이들에게 형제와 갈등을 해결하는 방법을 배울 기회가 되지요. 상대방에게 "미안해"라고 먼저 진심으로 사과하고 갈등이 풀리는 모습을 아이가 보고 자란다면, 아이는 형제와 다투고 나서 "미안해"라고 자연스럽게 말할 수 있답니다. 부모가 갈등을 어떻게 해결하고 상호작용하는지 아이들에게 좋은 본보기가 되어주세요. 갈등 해결뿐 아니라, 일상 속에서 어떻게 서로 돕고 애정을 표현할 수 있는지 친사회적 행동을 보여주는 것도 형제간 우애를 증진하는 데 도움이 됩니다. Q

Q 함께 살펴보세요: 3장 p.124

Q 함께 살펴보세요: 3장 p.120



(3) 가족 간 친밀감을 쌓자

아이들 각자와의 개별적인 관계를 쌓는 것 못지않게 가족 전체의 유대감을 강화하는 것도 중요합니다. 가족들과 함께 있는 게 편안하고 즐거운 일이라는 기억을 가질 수 있도록 도와주세요. 보드게임, 함께 간식 만들기, 가족여행, 캠핑 등 함께하는 활동을 통해 아이들은 서로에 대한 이해심을 키울 수 있습니다.

평소 다툼이 많은 형제라면, 서로 경쟁하는 놀이보다 협동하여 문제를 해결할 수 있는 놀이를 제안하는 것도 좋아요. 특히, 게임을 할 때 아이들끼리 편을 만들어 서로 협동하게 하고 칭찬해주세요. 어제의 라이벌이 서서히 동지로 바뀌게 될 거예요.

다음과 같은 놀이를 온 가족이 함께 해보는 것도 가족 간 유대감을 쌓는 것에 도움이 됩니다.

① 샌드위치 포옹

엄마와 아빠가 아이들을 가운데에 놓고 섭니다. 엄마, 아빠는 빵이 되고, 아이들은 속 재료(햄, 치즈, 야채 등)가 됩니다. 아이들에게 무엇이 되고 싶은지 물어봐 주면 아이들은 상상해보고 고르면서 더 즐거워 할 수 있어요. 모두 준비가 되면 시끄러운 소리를 내며 서로 껍~악 안아요.

② 알아맞히기 게임

가족들이 모두 둘러앉아 카드에 자신이 좋아하는 것, 장점 등을 적어요. (아직 글씨를 쓰기 어려운 동생에 대한 카드는 다른 가족원들이 대신 작성할 수도 있어요) 솔래에게 제출하면 솔래는 카드를 읽고 “이 사람은 누구일까요?”라고 문제를 냅니다. 가족들은 그 사람이 누구인지 맞춰요.

③ 풍선 공 행가래

풍선에 물을 조금 넣은 후에 불어서 담요 위에 놓아요. 가족들은 담요 주위에 둘러서서 담요를 잡고 ‘하나, 둘, 셋’ 구호에 맞춰 가족 모두 담요를 튕겨 풍선을 띄웁니다. 풍선이 바닥에 떨어지지 않고 몇 번 튕길 수 있는지 세어 보세요.

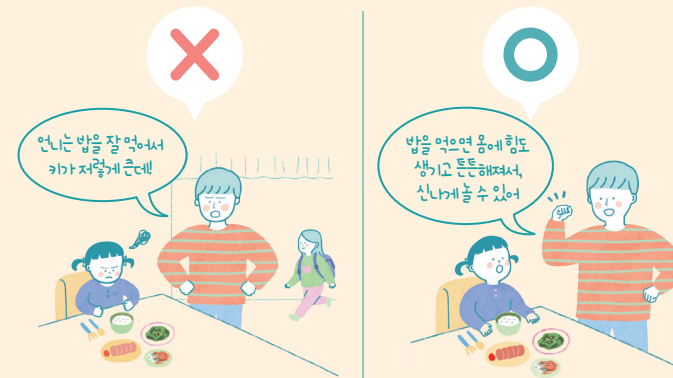


tip

그 외 형제 갈등 예방하기 tip

• ‘비교’, ‘편애’ 금지! ❗

양육자의 애정과 관심, 한정된 자원을 나눠 써야 하는 형제 관계에서 경쟁은 피하기 어렵습니다. 이런 상황에서 양육자의 비교 또는 편애하는 태도는 아이들의 경쟁심을 자극해 형제 갈등이 더욱 심해질 수 있어요. 특히 아이가 양육자가 편애한다고 인식할 경우, 합당한 벌을 받거나 해결책을 제시받을 때조차 억울함을 느끼며 받아들이지 못하는 경우가 많아요. 그리고 편애는 사랑을 더 받는 아이의 사회성 발달에도 부정적인 영향을 줍니다. 아이들을 각각 다른 인격체로 바라보고 반응해주세요.



• 경계 만들어주기

가족이라도 서로의 경계를 구분하는 적당한 거리가 필요합니다. 평소엔 신체, 장난감, 공간의 경계를 만들고 가르쳐주세요. 그래야 다른 사람의 몸을 때리거나, 허락 없이 물건이나 공간을 사용하면 안 된다는 규칙을 적용할 수 있습니다. 장난감의 경우, 색이 다른 스티커를 붙이거나 각자의 상자에 담아 보관하면 좋아요. 각방을 쓸 수 없다면, 가구나 소품을 활용해 생활영역을 구분해주세요.

형제끼리 놀이하다가 형이 동생 물건을 무작정 가져가려 하면 “잠깐, 동생 물건이 필요한 거니? 그럼 먼저 동생한테 물어봐야 해.” 라고 동생의 허락을 구하는 과정을 거쳐요.

🔍 함께 살펴주세요: 3장 p.84~87, 106, 116

03

형제의 난, 재판관 대신 중재자가 되어주세요



어떤 경우에는 형이나 언니가 동생에게 과도한 책임감을 느끼거나, 지적하고 혼내며 양육자의 역할을 하는 경우가 있어요. 이때도 아이에게 그 역할은 양육자가 할 일을 알려주며 경계를 만들어주세요. 

• 가족 규칙 만들어두기

평소 우리 가족이 중요하게 생각하는 규칙을 만들어두면, 갈등을 예방할 수 있을 뿐 아니라 갈등에 대처할 때도 도움이 됩니다. '아무리 화가 나도 때리면 안 된다'라는 규칙부터, 순서를 정하거나 선택권을 부여하는 규칙(예 : 월요일은 첫째, 화요일은 둘째, 수요일은 셋째가 선택)을 함께 만들어 공유해보세요. 단, 규칙을 만들 때는 아이들의 연령을 고려해야 합니다. 만 3세 미만의 아이들에게 너무 많고 복잡한 규칙은 의미가 없어요. 아이들이 어린 경우, 양육자 간 합의를 통해 규칙을 세운 후 일주일에 하나씩 아이에게 알려주세요.

 함께 살펴주세요 3장, p.96

• 이런 규칙을 적용해볼 수 있어요! •

-  다른 형제가 선점한 장난감을 가지고 다른 아이도 원한다면, 먼저 놀던 아이가 10분 놀이한 후 넘겨주기.
-  상대방의 물건을 사용하고 싶을 때는 자신의 것과 바꿔 사용한 후 서로 돌려주기 (혹은 자기 물건을 맡긴 후 빌리기).
-  상대방의 물건을 망가뜨리거나 놀이를 방해한 경우, 사과하고 다시 복구해주기.
-  싸울 때 때리지 않기, 욕하지 않기, 소리 지르거나 상대방을 무시하는 말, 놀리는 말 하지 않기.
-  대화할 때는 상대방의 이야기를 다 듣고 나서 말하기.

1 아이의 인생에서 '형제'가 어떤 의미로 남길 바라시나요?

형제 관계는 양육자-자녀 관계보다 길게, 평생에 걸쳐 지속된다는 특징이 있습니다. 양육자는 아이 곁을 먼저 떠날 가능성이 높고, 자기 가정을 이루는 것은 성인이 된 후의 일이죠. 그러나 형제는 생애 초기부터 노년기에 이르기까지 가장 오랜 기간을 함께 합니다. 다자녀 양육자들은 아이가 평생 외롭지 않길 바라는 마음으로 좋은 형제 관계를 만들어주고 싶으실 거예요.

그러나 모든 형제 관계가 좋지만 한 것은 아닙니다. 대부분의 형제가 갈등과 화해를 반복하며 관계를 이어가지만, 때로는 남보다 못한 관계로 남을 때도 있죠. 그렇다면, 좋은 형제 관계를 위해 무엇이 필요할까요? '형제 관계를 다루는 양육자의 태도'는 형제 관계의 질을 결정하는 가장 중요한 요인으로 꼽힙니다. 

우리 아이의 인생에서 형제가 어떤 의미로 남길 바라시나요? 아이가 형제 갈등을 통해 성장할 수 있도록 돕고 있는지 다음 내용을 읽으며 형제 갈등을 바라보는 양육자의 인식과 태도를 점검해보세요.

(1) 형제 갈등은 문제행동이 아닙니다.

어른의 눈으로 보면 형과 동생 사이지만, 형제는 같은 집에 사는 포레일 뿐입니다. 다른 사람의 입장을 이해하는 능력이 아직 부족한 아이들끼리 다툼이 일어

 함께 살펴주세요: 3장 p.94

나는 것은 자연스러운 현상이에요. 따라서 형제 갈등이 생기는 것을 염려하거나 빨리 해결하려고 하지 않아도 괜찮습니다. 공격적이고 경쟁적인 언행이나 물리적 충돌에 대해서는 반드시 개입하되, 다툼을 배움의 기회로 활용하는 것이 중요합니다.

[2] 형제 갈등을 사회성 발달의 기회로 활용하세요.

어린 시절, 또래와 함께 자라는 경험은 아이에게 어떤 영향을 줄까요? 이는 아이가 사회성을 발달시킬 기회를 더 많이 얻게 된다는 걸 의미합니다. 특히 사회의 변화로 인해 사람들과의 접촉이 줄어들고 가상세계에서의 교류가 많아지는 상황에서 형제는 사회화를 위한 좋은 연습 상대가 될 수 있어요.

아이들은 형제 갈등을 통해 관계를 배웁니다. 갈등을 중재해주는 성인이 있을 때 아이들은 나와 다른 욕구를 가진 사람이 있다는 것을 알게 되고, 자신이 원하는 것을 하기 위해 어떻게 마음을 표현하고 의견을 조율해야 하는지 배우게 됩니다.

형제 갈등은

- 갈등 해결 방법을 배울 좋은 기회
- 긍정적인 대인관계 형성을 위한 발판
- 아이의 개성, 성격, 정체성 형성을 돕는 과정

2 발달 단계에 따라 달라지는 형제 갈등의 의미와 대처

[1] 내가 형/언니가 된대요!

형제 관계는 동생이 생기면서부터 시작됩니다. 양육자가 동생을 어떤 존재로 인식시키고 첫째를 준비시키는지에 따라 동생을 맞이하는 마음이 달라질 수 있

어요. 다자녀 가정의 첫째를 양육할 때 염두에 두어야 할 것은, 동생을 부정적인 존재로 인식하지 않게 하는 것입니다.

첫째에게 동생의 출생은 인생에서 처음으로 맞닥뜨리는 위기 상황이에요. 특히 그동안 독차지해온 사랑과 관심을 동생과 나누어야 하는 상황은 첫째를 불안하게 만들고, 추후 일어날 형제 갈등의 씨앗이 될 수 있어요. 따라서, 첫째 아이의 충격을 최소화하기 위한 사전 준비가 필요합니다.

➔ 가장 중요한 것은 엄마의 공백으로 인해 첫째가 느끼게 될 불안을 예방하는 것입니다. 동생이 태어나기 전, 보조 양육자가 첫째를 돌보는 일과 가사에 익숙해질 수 있도록 미리 연습하세요(예 : 기분이 안 좋을 때 어떻게 달래야 하는지, 아이의 수면 습관 등). 보조 양육자와의 안정적인 관계는 첫째에게 큰 위안과 힘이 됩니다.

참고자료

동생 맞이할 준비하기



배가 불러오기 시작하면 첫째의 입장에서 “네가 이제 오빠가 될 거야”라고 알려주고, 오빠가 되었을 때 좋은 일에 대해 상상할 수 있도록 이야기 해준다.



첫째가 엄마의 배를 만져보거나 같이 병원에 가서 심장 소리를 들으며 동생과 교감할 수 있는 기회를 만들어 준다.

1 2
3 4



첫째를 임신했을 때 사진 보며 즐겁고 행복했던 이야기를 들려준다. 이 과정을 통해 첫째에게도 그런 시절이 있었음을 상기시키며, 아기에 돌봄이 필요함을 알려줄 수 있다.



아기 인형을 사서 안아보거나 기저귀를 갈아주며 미리 연습을 한다.

(2) 동생이 태어났어요!

형제 관계는 동생이 태어나면서 본격적으로 만들어집니다. 첫째에게 동생이 태어난 것은 아기에게 왕좌를 뺏기는 것만큼 충격적인 일이기 때문에, 이 시기에 동생을 괴롭히거나 질투하는 행동이 나타날 수 있어요. 하지만 이는 동생을 향한 것이 아닌, 엄마와 주변의 관심을 빼앗긴 것에 대한 시샘입니다.

동생이 생긴 아이는 일시적으로 이런 행동을 보이기도 해요



첫째는 엄마가 어린 동생만 안아주고 예뻐한다는 생각으로 자신도 동생처럼 젖병을 달라고 하거나 아기처럼 구는 ‘퇴행’ 행동을 나타낼 수 있어요. 이러한 행동은 “나도 동생처럼 사랑받고 싶어요”라는 신호입니다. Q

양육자의 사랑을 동생과 나누어 갖는다는 결핍감, 동생에 대한 경쟁심에서 나타날 수 있는 행동이지요.

Q 함께 살펴주세요: 3장 p.82, 100

→ 시샘하는 아이를 혼내는 것은 불난 집에 기름을 붓는 것과 같습니다. 동생에게 엄마의 관심과 사랑을 뺏겼다고 생각해 불안해하는 아이에게 양육자가 여전히 첫째를 소중히 여기고 있음을 느끼게 해주세요. 다음과 같은 방법은 첫째의 정서적 욕구를 충족하는 데 도움이 됩니다. 

- ◎ **첫째의 마음 알아주기**
“엄마(아빠)가 동생한테만 관심 가지는 것 같아서 속상하구나”
- ◎ **단 20~30분이라도 첫째에게 집중해서 놀아주기**
- ◎ **아이가 먼저 안아달라고 말하기 전에 안아주고 쓰다듬어주기**
- ◎ **스스로 장난감 정리 등 긍정적 행동을 했을 때 칭찬하기**
- ◎ **첫째용 젖병을 따로 준비해 마셔보게 하기. 호기심이 충족된 아이는 젖병에 대한 관심이 사라질 수 있어요. 그리고 아이가 컵에 우유나 물을 따라 마셨을 때 칭찬과 격려를 해주는 것도 좋은 방법입니다.**

(3) 형제의 난의 시작

동생이 기어 다니기 시작하면서 직접적인 형제 갈등이 일어납니다. 첫째는 동생에게 방해받는다라는 느낌을 더 많이 받게 됩니다. 내가 열심히 쌓고 만든 블록을 동생이 무너트리는 일이 매일 반복된다면 첫째의 마음은 어떨까요? 첫째가 동생에 대한 스트레스를 받기 시작하면서 형제의 난이 본격적으로 시작됩니다.

→ 한쪽 편만 들지 않도록 주의하세요! 형제간 다툼이 생겼을 때, 양육자 입장에서는 좀 더 큰 첫째를 야단치게 되기 쉬워요. 하지만 첫째도 속상한데 큰 아이라는 이유로 혼나게 되면 ‘동생 때문에 나만 혼난다’라는 생각이 들면서 오히려 형제 사이의 골이 깊어질 수 있습니다.  이 경우, 먼저 상황을 파악하고 아이들의 마음에 공감해주는 것이 가장 중요합니다. 그다음 꾸짖는 대신 잘못된 행동이 무엇인지 구체적으로 알려주고(예 : 속상해도 밀치는 건 안돼. 동생이 네 말을 안 들으면 아빠를 불러줘), 문제를 해결해 주세요.

-  함께 살펴주세요: 3장 p.74
-  함께 살펴주세요: 3장 p.80, 102



tip

갈등 예방 tip

- **첫째의 물건을 보호해주자**
아기의 손이 닿지 않는 책상에서 놀기, 지퍼 달린 텐트를 설치해 놀이 공간 분리하기, 아기는 물건은 아기가 열기 어려운 상자에 넣어 보관해주기, 둘째가 장난감을 빼앗아 갔을 때는 다른 것으로 둘째의 관심을 유도한 뒤 되찾아 첫째에게 돌려주기.
- **동생과 함께 놀기를 강요하지 말자**
동생을 돌보고 놀아주는 것은 어른의 몫. 질서도 양보도 모르는 아기와 노는 것은 첫째에게 버겁고 재미없는 일이다.
- **서로에게 좋은 영향을 미칠 때 열정적으로 반응하기**
아기가 첫째를 따라 하거나 사이좋은 모습을 보일 때 첫째에게 공을 돌리고, 둘째에게는 감탄해주기. (예 : 언니가 울동하니까 아기가 따라하네)
- **아이들의 컨디션을 고려하자**
아이들은 피곤하거나 배고플 때 갈등이 생기기 쉽다. 첫째의 하원 시간에 동생이 배가 고파 양육자의 보살핌을 필요로 하면, 양육자는 첫째에게 소홀하게 되고 이는 갈등의 씨앗이 될 수 있다. 첫째가 오기 전 둘째를 챙기고, 첫째가 하원 한 직후에는 양육자의 관심을 독차지할 수 있도록 여건을 만들자.

“내 마음을 알아주는 한 사람만 있어도 어려움을 견딜 힘이 생기죠. 비록 갈등을 다 예방하거나 해결해 주지 못하더라도 양육자가 첫째의 속상함을 이해하고 도와주려 노력한다는 것을 아이에게 보여주는 게 중요해요. 그런 모습을 보며 첫째 아이는 자신이 여전히 소중한 존재이며 사랑받고 있다고 느끼며 위안을 얻습니다.”





tip

둘째(동생) 마음 살피기 tip

둘째는 태어날 때부터 첫째와 양육자의 사랑을 나누고 경쟁해야 하는 위치에 있습니다. 특히 신체 및 정신적 성장 속도에서 차이가 줄어드는 청소년기 전까지, 둘째들은 첫째에 대한 '열등감'에 시달리곤 합니다. 늘 자신보다 잘하고, 멋진 언니나 오빠의 물건을 탐내고 따라 하고 쫓아다니는 것은 자기도 그렇게 되어보려는 둘째들의 속사정이 담긴 행동이에요.

양육자만큼은 이런 둘째의 속사정을 이해해주어야 합니다. 형, 언니와 비교하지 말고 아이가 자기 나이에 맞게 해낸 것에 감탄해주세요. 의욕만큼 몸이 따라주지 않아 속상해지는 아이의 마음에 공감해주시고, 형보다 부족해서 못한 게 아니라, 발달의 차이라는 것을 이해시켜주세요. (예 : 형처럼 잘하고 싶었는데, 안돼서 속상했지. 그런데 7살하고 5살은 다르거든. 너는 5살이 할 수 있는 걸 해냈어! 7살이 되면 더 잘하게 될 거야. 엄마도 그랬어.)

(4) 우리도 같이 놀고 싶지만, 어떻게 놀아야 할지 모르겠어요

첫째가 동생의 출생과 그로 인한 환경적 변화에 적응해가면서 형제 관계는 서로 정서적으로 지지해주는 관계가 되기도 합니다. 동생이 3~4세가 되면 첫째와 함께 놀이를 시작하면서, 형제간 상호작용을 통해 언어와 인지, 사회성 발달이 촉진되기 시작하지요. 첫째가 동생이 어려워하는 부분이나 새로운 내용을 알려 주기도 하고, 동생이 첫째를 보고 배우기도 해요. 또한 둘 다 학교에 다니기 시작하면 동료 의식이 생겨 친밀해지기도 하고, 어른에게 말하기 어려운 주제에 대해 서로 이야기하고 조언을 해주는 관계가 되기도 합니다.

그러나 이때에도 여전히 다툼과 경쟁이 활발히 일어납니다. 때로는 둘 다 미숙해서, 타고난 성향이 달라서, 성별이나 나이 차로 인해 함께 어울리기 힘들 수 있어요. 같이 놀 수 있는 시기에도 아이들이 여전히 어울리지 못하고 다툼 때, 어

떻게 대처할 수 있을까요? 우선 갈등의 원인이 어디에서 비롯되는지 생각해본 뒤, 다음에 제시된 미숙함, 기질과 성향, 성별에 따른 대처방식을 참고해보세요.

① 미숙함

유아기의 아이들은 아직 다른 사람의 관심을 끌고 자신의 마음을 표현하는 일에 미숙해서 상대방을 놀리거나 괴롭히는 엉뚱한 행동으로 '같이 놀자'라는 신호를 보내기도 해요. 그럴 땐, 아이의 행동을 제한하기보다 어떻게 하면 자신이 원하는 것을 할 수 있는지 효과적인 의사소통 기술을 연습해보는 기회로 활용하세요.

② 기질과 성향

아이들마다 타고난 생물학적 특성이 다릅니다. 같은 형제라 하더라도 어떤 아이는 활동적이고, 어떤 아이는 쉽게 피곤해하고 집에서 노는 것을 좋아하지요. 서로 다른 아이들에게 함께 놀기를 강요하며 한쪽에게 이해와 양보를 요구하는 것은 갈등을 만들기 쉬워요. 그럴 땐 서로의 다름을 존중하고 이해하며 의견을 조율할 수 있도록 도와주세요. 또한, 때로는 모두가 함께 즐길만한 거리를 찾아 친밀감을 쌓을 기회를 제공해주세요.

· 이렇게 대처해보세요 ·



관심 끄는 방법 잘 모르는 아이들은 같이 놀자는 신호를 엉뚱하게 보내기도 해요.

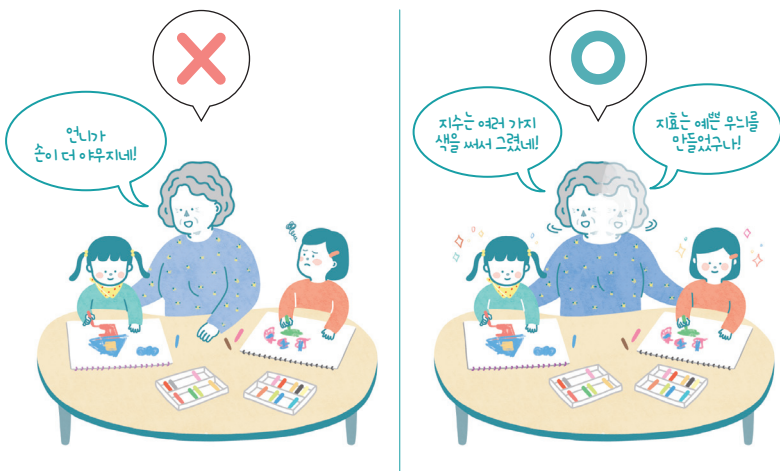


적절한 표현 방법을 가르치기 위해 먼저 행동의 의도, 그 안에 담긴 욕구를 읽어주세요.



③ 성별

아이들은 성별이 같거나 나이 터울이 적은 또래일수록 비슷한 관심사, 취미를 갖기 때문에 더 친밀하기도 하고 더 경쟁하기도 해요. 이 경우, 양육자가 아이들을 비교하며 경쟁 관계로 만들지 않는 게 중요합니다. 언니는 언니대로, 동생은 동생대로 가지고 있는 개성과 강점을 발견해주고 인정해주세요.



함께 살펴주세요: 3장 p.104

(5) 힘의 차이가 줄어들고 대등한 관계로 바뀌어 가는 청소년기

청소년기가 되면 동생의 독립심이 생기고, 신체적으로도 성장하면서 형제 관계는 보다 대등해집니다. 동생이 형보다 신체적으로, 또는 다른 능력으로 형제 관계에서 우위를 차지하며 형제간 서열이 뒤바뀌기도 해요. 이때, 첫째가 스스로 동생과 비교하며 열등감을 느끼거나 부모가 형제를 비교함으로써 형제간 갈등이 생길 수 있습니다. 아이들이 서로 비교하지 않고 다름을 존중할 수 있도록 도와주세요.



tip

그 밖의 tip

아동의 연령이 많아질수록 다양한 표현 방법을 알려주고 스스로 선택할 수 있도록 지도해주세요. 회의하듯, 어떻게 표현할 수 있을지 같이 고민해주는 것도 좋아요.

그 밖에 청소년기 형제 관계의 특징

- 청소년기에는 또래 관계, 이성 관계에 대한 관심이 커지고, 집 밖에서 보내는 시간이 많아지면서 형제끼리 다투는 기회 자체가 줄어들기도 하고, 급격한 신체 및 감정의 변화로 날카롭게 부딪히기도 해요

3 형제 갈등에 대처하기

(1) 개입하기 전, 아이들이 스스로 해결할 수 있는지 살펴보세요.

형제 갈등을 대하는 양육자의 태도에 따라 이후의 반응이 달라집니다. '애들은 싸우면서 크는 거야'라는 논리로 방치하는 것도, 사소한 갈등에 개입해서 해결해 주는 것도 적절하지 않죠. 어떨 때 개입해야 할지 모르겠다면 '아이들이 스스로 해결할만한 문제인가?'를 생각해 보세요.

이럴 땐 반드시 성인의 중재가 필요합니다!

- 사소한 논쟁이 싸움으로 발전할 때
- 폭력이나 욕설이 오갈 때
- 한 아이가 다른 아이를 지속적으로 놀리거나 말로 상처를 줄 때
- 갈등 상황이 아닌 상대방을 괴롭히는 게 목적일 때

(2) 양육자의 평정심을 확보하세요.

감정은 전염성이 높습니다. 울거나 소리를 지르며 다투는 아이들 옆에 있다면 양육자도 예민해지기 쉽죠. 하지만 갈등을 다루기 전 가장 먼저 해야 할 일은 양육자의 감정을 조절하는 것입니다. 화난 목소리와 표정은 아이들을 겁먹게 하고 서로를 탓하거나 변명하게 만들 뿐 아니라, 사소한 다툼을 큰일 난 것처럼 느끼게 할 수 있습니다.

속으로 숫자를 10까지 세면서 심호흡을 하거나, 물을 한잔 마시며 평정심을 확보한 후 차분한 목소리로 중재에 나서보세요. 양육자의 평정심이 전달되면 아이들의 흥분도 서서히 가라앉게 될 거예요.

🔍 함께 살펴주세요: 3장 p.82, 90



tip

목소리뿐 아니라 표정, 눈빛, 목소리 톤도 차분하게 맞추는 게 필요해요!

(3) 중재의 5단계

① 분리하기

"각자 방으로 들어가서 마음을 가라앉히자"

아이들이 진정될 때까지 신체적으로 분리해주세요. 흥분한 상태에서 이야기를 나누면 싸움이 지속됩니다. 또한 흥분한 상태에서 이유를 묻거나 혼내는 것은 감정을 자극할 수 있으므로, '지금은 너희 둘 다 화가 나서 열을 식힐 시간이 필요한 것 같아. 마음이 가라앉으면 이야기하자.'라고 말하며 기다려주세요.

② 각 아이의 마음 읽어주기 : 피해 입은 아이에게 먼저 집중

효과적인 훈육을 위해서는 잘잘못을 따지기에 앞서 아이의 입장을 듣고 공감해주는 태도가 필요해요. 그래야 아이가 양육자의 조언을 받아들일 심리적 여유가 생깁니다. '너는 ~~한 이유로 그런 행동을 한 거구나'와 같이 아이의 행동에 담긴 속마음을 말로 읽어주세요. 이때 우는 아이가 아니라 피해를 입은 아이에게 먼저 집중하는 것이 중요합니다. 때린 아이가 자신을 먼저 봐달라고 보챌다면, 기다려야 하는 이유와 기다려야 하는 구체적인 시간을 알려주세요. 그리고 반드시 그 아이에게도 입장을 이야기할 기회를 주셔야 합니다.

③ 중립적으로 개입하기 : 사회자가 된 것처럼 행동하기

아이들이 진정되었다면 다 같이 대화를 시도해주세요. 사회자가 되어 각자에게 '둘 사이에 어떤 일이 있었는지', '어떤 마음에서 그런 행동을 했는지', '상대방이 그렇게 했을 때 기분이 어땠는지', '앞으로는 어떻게 했으면 좋겠는지' 물어봐 주세요. 그리고 아이들이 상대의 입장을 이해할 수 있도록 발달단계에 맞게 이해시켜주세요. 이 과정을 통해 아이들은 서로를 이해하고 타협안을 도출할 수 있게 됩니다. 여전히 입장이 좁혀지지 않을 때는 가족 규칙을 활용하세요.

④ 누군가 다쳤다면, 사과와 보상을 할 수 있게 돕기

의도한 것이 아니더라도 폭력이 발생했다면 반드시 개입해야 합니다. 때린 아이가 잘못을 인정하고 사과할 수 있도록 가르쳐주세요. 단, 흥분한 상태에서는 진심이 우러나지 않을 수 있으므로 억지로 사과를 끌어내기보다 각자 감정이 가라앉은 후 소통할 기회를 주는 것이 좋아요. 사과와 함께 다친 부위에 밴드를 붙여주거나, 망가뜨린 장난감을 다시 복구해주는 등 보상행동을 할 수 있도록 도와주세요.

⑤ 다시 친밀감을 회복할 수 있게 돕기

갈등이 해소되었다면 다 같이 맛있는 간식을 먹거나 게임을 하면서 아이들이 다시 친밀감을 회복할 기회를 만들어주세요.



tip

그 밖의 tip

◎ 아이의 사회성이 부족해서 자주 갈등이 일어난다면, 혹은 한 아이가 계속 당하고 있다면 별도의 시간을 마련해 ②단계를 집중적으로 실행해보세요. 평소에 미리 아이와 함께 갈등에 어떻게 대처할 수 있을지, 혹은 어떻게 마음을 전할 수 있을지 방법을 고민해두면, 갈등 상황에서 아이의 대처가 향상될 수 있습니다.

◎ '나 전달법(I-MESSAGE)' 가르치기(말하는 순서는 바뀌어도 됨)

단계	방법	예시
1단계	내 감정을 있는 그대로 말하기	나는 화가 나
2단계	그런 감정을 느낀 이유 알려주기	누나가 마음대로 내 장난감을 가져가서 싫어
3단계	내가 원하는 것(욕구) 설명하기	앞으로는 나한테 미리 물어봐줘

04

조금 특별한 형제 관계, 쌍둥이



1 뱃속에서부터 같이 지내 온 우리

쌍둥이는 자궁을 공유했다는 특별한 유대감을 가진 형제이자 또래로, 서로의 존재에 정서적 안정감과 위안을 얻고 때로는 자극을 제공하며 함께 성장해 갑니다.

쌍둥이의 77%는 자신이 쌍둥이인 것에 만족한다는 연구 결과가 있습니다. 가장 큰 장점으로는 아동기에 함께 놀 수 있는 짝이 항상 옆에 있어 외롭지 않다는 이유가 언급되었어요. 쌍둥이들은 말을 배우기 전부터 자기들만의 소통방식을 가지고 있을 정도로 특별한 유대감을 가지고 성장하며 긍정적인 영향을 주고받지만, 때로는 하나의 세트로 묶여 자라는 경험이 발달을 저해하기도 합니다.

쌍둥이는 나이가 같고 발달 단계가 늘 비슷하기에 태어나면서부터 외모, 체격, 기질, 지능 등이 비교의 대상이 되기 쉽습니다. 또한 양육자의 관심부터 장난감에 이르기까지 같은 것을 얻기 위해 다른 형제 관계보다 더 치열한 경쟁을 해야 할 수도 있어요. 그리고 성장 과정에서 쌍둥이를 하나의 존재로 보는 주변의 시선으로 인해 각 아이의 정체성 발달에 어려움이 생기기도 하지요. 그렇기 때문에, 쌍둥이의 발달에 대한 세심한 이해와 배려가 필요합니다.

참고자료

연령별 쌍둥이 형제 관계의 특성

연령	특성
출생 직후	서로의 신체적 친밀감을 통해 안정감을 얻어요.
0~1세	상호작용 할 수 있는 대상이 항상 곁에 있어 대화 기술을 발달시키는 데 도움이 돼요. 6개월이 지나면 서로의 고통을 알아보고 도움을 주기도 하고, 서로의 감정이나 행동을 따라하기도 해요.
걸음마 시기	다른 아이들에 비해 훨씬 뛰어난 공감 능력을 보여요.
유아기	쌍둥이와 공유하고 협력했던 경험을 통해 또래를 사귀기 시작해요. 교육기관에서 같은 반에서 지내게 할 경우, 심리적 안정감으로 새로운 상황에 대한 불안을 잘 견뎌내고 적응하는 데 도움이 돼요. 반면, 자기들끼리의 유대감과 서로에 대한 공감 능력 때문에 다른 아이들과의 의사소통 능력이 더디게 발달할 수도 있어요. 게다가 항상 함께라는 이유로 아이들끼리만 놀게 하다 보면 언어발달이 늦어질 수도 있습니다.
초등 학교 시기	가족 밖에서 새로운 관계를 다지며 다양한 사고를 하는 시기예요. 서로 많이 싸우면서 쌍둥이만의 이별을 준비하는 과정을 거치기도 합니다. 이 시기의 갈등은 일반 형제 관계에서처럼 자연스러운 것이지만, 부모의 중재가 필요해요.

참고문헌 : 김명원(2016), 최혜원 (2018)

2 돈독한 유대감 속 개별성을 잃지 않도록

쌍둥이들의 유대감은 특별합니다. 뱃속에서부터 함께 성장한데다가 출생 후에도 대부분의 시공간을 공유하다 보니 남다른 유대관계를 맺게 되지요. 또한 이들을 하나로 보는 주변의 시선이 많아 쌍둥이는 다른 아이들에 비해 '나'라는 존재에 대해 인식하고 개성을 확보하는 데 어려움을 겪을 수 있어요. 따라서 건강한 정체감 발달을 위해 가정에서 쌍둥이를 각각 다른 인격체로 대하며, 각자의 개성을 존중하고 경계를 구분해주려는 노력이 필요합니다.



tip

쌍둥이 육아 tip

① 각자의 개성을 존중해 주세요

쌍둥이들은 숙명적으로 영혼의 친구이면서 경쟁의 대상이 됩니다. 쌍둥이는 다른 아이들보다 더 많은 비교를 경험하고, 이는 쌍둥이 간의 관계나 각 아이의 사회성 발달에 부정적인 영향을 줄 수 있어요. 따라서 양육자가 쌍둥이를 개별적인 존재로 바라봐주는 것이 중요합니다. 쌍둥이 각자의 특별함과 잘하는 부분을 인정하고 격려해주세요. (예 : "00이는 이걸 잘하고, 00이는 이걸 잘하네~")

또한, 쌍둥이의 가장 큰 발달과제는 '개별성의 확립'이에요. 가급적 똑같은 옷, 머리를 하거나 같은 취미, 과외활동에 참여하는 것은 피하고, 각자의 취향과 성향을 존중해 개성을 살려주세요. 같은 선생님께 배운다거나 똑같은 외양으로 꾸미는 것은 주변의 비교를 불러오고, 아이들 간 경쟁을 부추길 수 있습니다.

② 쌍둥이를 비교하지 마세요

같은 날 태어난 쌍둥이라도 발달과정에는 개인차가 있을 수 있어요. 쌍둥이 중 한 아이의 발달과 행동을 다른 아이의 행동을 재는 기준으로 사용하여 비교하지 말고, 그 단계에서 정상이라고 여겨지는 범위를 생각해 아이를 바라보세요.

③ 지나치게 서열을 강조하지 마세요

쌍둥이의 형제 관계는 시간이 지날수록 성향에 따라 관계나 역할이 변화하여 어느 한쪽이 주도권을 갖게 된다는 특징이 있어요. 따라서 아이들이 자연스러운 성향을 드러낼 수 있도록 태어난 순서에 따라 권력을 부여하지 않는 것이 좋습니다. '형'과 '아우'라는 호칭보다 이름을 불러주세요.

④ 서로에게 지나치게 의존하게 만들지 않도록 주의하세요

쌍둥이가 서로 떨어지면 안 되는 것처럼 모든 것을 함께 하도록 하며 심리적 의존심을 자극하지 마세요. 이럴 경우, 아이는 자신의 반쪽인 쌍둥이 없이는 아무것도 하지 못하게 됩니다. 특별한 사유가 없다면 아이의 사회생활이 시작될 때 공간을 분리하여 독립적인 주체로 생활할 수 있도록 기반을 다져주세요.

또한 쌍둥이 형제가 아닌 다른 아이와 놀 기회도 만들어주세요. 익숙한 쌍둥이끼리만 노는 것은 사회성 발달을 제한할 수 있습니다. 아이가 스스로 새로운 인간관계를 맺고 소통을 주도하며 사회성을 기를 수 있도록 도와주세요. 

 함께 살펴주세요: 3장 p.88

⑤ 각 아이에게 혼자서 양육자를 독차지할 시간을 주세요

양육자는 쌍둥이가 항상 함께 있기 때문에 자기들끼리 놀도록 두거나, 가족 모두가 다 함께 시간을 보내야 한다고 생각할 수 있어요. 그러나 돈독한 유대감을 가진 쌍둥이라 하더라도, 자아 정체감 발달을 위해 양육자와 개별적인 관계가 필요하다는 것을 기억해주세요.

양육자로부터 관심과 사랑을 독점하는 정서적 충족감을 경험하는 것은 애착 관계를 튼튼하게 하고 아이의 자존감을 키우는 힘이 됩니다. 애정욕구가 충족된 아이는 정서적으로 안정되고 관대해져, 질투와 경쟁심 같은 부정적 감정과 사고에서 벗어나기도 쉬워요.

⑥ 힘들더라도 함께 키우는 게 좋습니다

동시에 여러 명을 키우는 것은 어려운 일이지요, 때로는 한 아이를 할머니에게 보내 충분한 관심과 돌봄을 받게 하는 것이 낫지 않을까 하는 생각이 들 수 있어요. 그러나 이는 양육자에게 선택받지 못한 아이에게 분노와 우울감을 유발할 수 있고, 선택받은 아이입장에서는 그동안 독차지했던 양육자의 관심을 어느 날 갑자기 돌아온 다른 쌍둥이와 나눠야 하는 불안감을 경험하게 합니다. 가능하다면 어린이집이나 방문 서비스 등을 활용해, 한 양육자가 함께 양육하는 것이 가장 좋습니다.

⑦ 상대적으로 순한 아기에게 관심을 보내세요

동시에 두세 명의 아기를 키우다 보면 손이 많이 가는 아이에게 더 많은 관심을 줄 수밖에 없고, 활발하거나 까다로운 아이 위주로 상호작용이 이루어지게 됩니다. 그러나 순한 아이라고 욕구가 없는 것은 아니에요. 순한 아이가 정서적으로 방치되지 않도록 주의하세요. 특히 갈등 상황에서 순한 아이에게 일방적인 양보와 인내를 요구하지 마세요. 쌓여있던 정서적 욕구 불만이 흘러넘치면 형제간 극심한 갈등이 발생할 수 있습니다.

⑧ 다른 형제자매도 배려해주세요

쌍둥이는 서로의 관심사나 경험을 공유하며 돈독한 유대감을 형성하기에, 나머지 아이가 소외감을 느낄 수 있습니다. 따라서 양육자가 아이들 모두가 골고루 관심을 받을 수 있도록 조정해주세요.

⑨ 나쁜 행동을 서로 따라 하지 않도록 지도하세요

쌍둥이들은 서로의 감정과 행동을 모방하기 쉬워요. 그렇기 때문에 아직 옳고 그름을 스스로 분별할 수 없는 유아기에는 나쁜 행동을 따라 하지 않도록 양육자가 개입할 필요가 있어요.

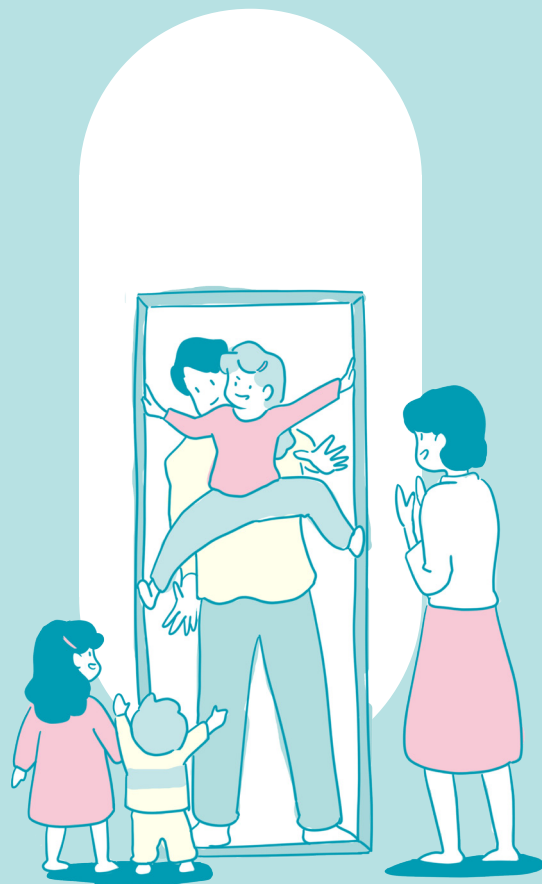
⑩ 쌍둥이의 좋은 점에 대해 긍정적으로 이야기해주세요

쌍둥이를 비교하는 외부의 시선이나 태도는 때때로 아이가 자신에 대해 부정적인 태도를 지니게 하거나, 서로 경쟁하게 만들기도 합니다. 양육자만큼은 각 자녀의 다름을 인정하고 차별하지 않으면서 아이가 쌍둥이 형제에 대해 '나에 대해 잘 알고, 서로의 성장을 도와주는 사람'이라는 인식을 가질 수 있도록 도와주세요.

⑪ 아버지의 양육 참여가 더욱 중요해요

쌍둥이 어머니의 양육 스트레스는 다른 어머니들에 비해 높지만, 아버지의 양육 참여도에 따라 달라진다는 연구 결과가 있어요. 쌍둥이는 동일한 발달 단계의 아이를 동시에 양육해야 하기에, 특히 말이 통하기 시작하는 5세 전까지 돌보는 데 손이 많이 가요. 영유아기 쌍둥이를 키우는 어머니는 먹이고 씻기고 이유식을 준비하는 필수적인 일만 해도 에너지가 소진되기 때문에 아이와 친밀하고 안정적인 애착 관계를 맺기가 어려울 수 있어요. 또한, 육아만으로도 바쁘기에 다른 사람들과 교류가 적어지고, 재충전의 기회가 부족해지면서 정신적인 스트레스가 가중될 수 있습니다.

셋
째
마
당



다둥이는
심술쟁이가
아니랍니다

동생만 예뻐한다며 자꾸 빼치고 화를 내요



6살 첫째가 동생을 질투하고, 부모가 동생만 예뻐한다며 사소한 일에도 자꾸 짜증을 내요. 동생이 아직 18개월이라 부모가 돌봐줘야 한다는 것을 잘 알고 있는데도 매번 이러니 난감해요.

많은 연구에서 출생순위는 아이들 성격발달에 영향을 준다고 해요. 동생이 태어나면서부터 생긴 변화로 인해, 첫째들은 마치 부모의 사랑과 관심으로부터 밀려난 것처럼 외롭고 불안한 마음이 들기 쉬워요.

1) 첫째의 허전하고 불안한 마음을 먼저 알아주어야 해요.

동생이 태어나기 전부터 변화에 대해 미리 준비시켜주고, 오랫동안 안 외동으로 지내다가 달라질 환경에서 오는 첫째의 불안한 마음에 대한 부모의 세심한 배려가 중요해요. 어린 아이들은 자기감정을 스스로 이해하고, 말로 표현하는 것이 서툴기 때문에, 주로 빼치거나 우는 것으로 힘든 마음을 드러내기 쉬워요. 무엇보다 아이가 미처 표현하지 못하는 불안한 마음을 말로 읽어주고 따뜻한 공감과 위로를 해주어야 해요.

2) 부모의 사랑이 변함없다는 것을 일관된 태도로 보여주세요.

아무리 첫째를 신경 쓴다해도, 현실적으로 많은 변화가 생길 수밖에 없어요. 함께 하는 시간이 줄 수밖에 없고, 바로 해주던 것들도 이

제는 기다리게 하는 경우도 많을거예요. 또한 부모들은 동생이 태어나면 아무래도 첫째가 비교적 큰 아이처럼 느껴져서 이해나 양보를 요구하기 쉬워요. 부모의 태도가 달라졌다고 느낄 때, 아기같은 행동이나 빼치고 우는 부정적인 행동으로 부모의 관심 끌게 되요. 따라서 매일 특별한 놀이시간을 통해 부모의 변함없는 사랑과 관심을 독차지하게 해주세요.

함께 살펴주세요: 2장 p.41-47



첫째를 큰 아이로만 생각하지 말고 부모의 관심을 독차지하는 시간을 만들어 주어야 해요.



형제간에 서로 때리고 던지며 싸워요



5살, 6살 형제인데, 둘이 잘 놀다가도 별다른 이유 없이 싸울 때가 많아요. 개입하지 않고 둘이 해결하도록 지켜보면, 오히려 서로 밀고 때리고 감정이 더 격해질 때가 많아 걱정이예요.

모든 부모의 기대처럼 형제가 늘 사이좋게 지내면 좋겠지만, 대부분의 형제들은 함께 있는 시간이 많고, 부모의 관심과 장난감 등 많은 것을 나누어야 하기 때문에 서로에 대해 예민한 반응을 보이기 쉬워요.

1) 형제간 싸움을 통해 배우는 게 있어요.

한 부모에게서 태어났지만, 성향과 기질은 제각각 다르기 때문에 사이좋게 놀다가도 다툼이 생길 수밖에 없는데 이를 문제로만 볼 것은 아니예요. 아이들은 갈등을 통해 '동생은 나랑 다른 것을 좋아하는구나' '형은 이 장난감을 정말 싫어하는구나' 등 차이점을 알게 되고, 자신에 대해서도 더 잘 알아가게 돼요. '화를 내기보다는 이렇게 얘기하니까 형과 함께 즐겁게 놀 수 있구나'를 알게 되고 다른 사람과 조율하는 것을 연습할 수 있어요. 이 과정이 바로 사회성 연습의 첫 단계라고 할 수 있어요.

2) 독립적인 개입과 다친 아이를 먼저 살피주세요

형제간의 싸움에 부모가 공정하게 개입한다 해도, 아이들은 상대 형제의 편만 든다며 억울해하고 감정적으로 받아들이기 쉬워요. 다툼이 나면 아이들을 각자의 공간에서 흥분을 좀 가라앉히게 하고, 한명씩 이야기를 듣고 마음을 충분히 공감해주시되, 자기 잘못에 대해서도 스스로 말하도록 해주세요. 공격적인 행동에 대해서는 단호하고 일관적인 태도를 보여주시고, 다친 아이에게 먼저 관심을 주시면, 때리는 아이의 거친 행동은 점차 줄어들게 돼요.

함께 살펴주세요: 2장 p 53-54, 64-66



형제간 싸움을 문제행동으로만 생각하기 보다는 상대와의 차이점을 알고, 조율해가는 연습기회로 생각해야 해요.



누구를 더 사랑하려고 자꾸 묻고, 답을 해도 믿지 않아요.



조금만 혼을 내도 금방 위축되어 눈치를 보며 “나 사랑해? 누구를 더 사랑해?”라고 자주 물어요. 그럴 때마다 “당연히 너를 제일 사랑해”라고 답해주지만 하루에도 몇 번씩 반복돼요. 첫 아이를 낳고 주변 도움을 받을 수 없어 아이를 돌보는 게 즐겁지 않았던 것 같아요. 신경을 써서 놀아주어야겠다는 생각이 들 때에는 동생이 생겨 그마저도 충분하지 않았던 것 같아요. 끊임없이 부모의 사랑을 확인하고 믿지 않는 아이를 어떻게 해주어야 할까요?

‘자존감’을 구성하는 내용에는 ‘자기 가치감’이라는 개념이 있는데, 이는 ‘나는 사랑받기 위해 태어났고, 충분히 사랑받을 가치가 있는 존재’라고 스스로 확신하는 마음이에요. 그런데, 작은 실수에도 눈치보고, 동생과 비교하며 사랑받지 못하는 존재라는 느낌으로 위축되는 아이라면 ‘자기 가치감’이 튼튼하게 형성되지 못했다는 것을 의미해요. 애착이란 ‘주 양육자와의 따뜻하고 친밀한 정서관계’를 말하는데 안정적이고 따뜻한 돌봄을 통해, 아이들은 ‘나는 사랑받는 존재야. 이렇게 나를 사랑해주고 돌봐주는 세상은 믿을 수 있는 곳이야’라는 세상에 대한 신뢰감을 확인하게 되요. 이런 믿음을 토대로 아이들은 부모의 품을 벗어나 자기의 발달 과업에 도전하고 성장해나갈 수 있어요.

1) 기본 애착을 더욱 튼튼하게 만들어주세요.

어린 아이들은 ‘사랑해’라는 말을 듣는 것만으로 부모의 사랑을 확신하지 못해요. 온전히 자기에게만 집중해서 웃어주고, 내 마음을 알아주는 실제 시간이 필요해요. 매일 아이와 즐거운 놀이시간을 보내고 함께 비밀 데이트 등 특별한 관심을 받는 경험을 통해 아이마음이 채워지고 달라지는 것을 확인할 수 있어요. 이렇게 부모와 함께하는 특별한 시간을 꾸준히 갖고, “나를 사랑해?”라는 질문에 대해서는 변함없이 “너는 가장 소중한 특별한 아이야”라고 말해주어 아이의 자기 가치감이 더욱 튼튼히 자리잡을 수 있게 해주세요.

함께 살펴주세요: 2장 p.38-39, 41-47



말하지 않아도 아이가 부모의 사랑을 알거나 생각하지 말고, 존재자체로 사랑받는 아이라는 확신을 주어야해요.



언니가 자기 물건에는 손도 못 대게해요



4살, 6살 자매를 키우고 있어요. 그런데, 동생은 언니 물건에 무조건 호기심을 보이며 뺏으려 하고, 언니는 자꾸 망가트리는 동생이 싫어 다가 오기만 해도 소리를 지르고 결에도 못 오게 화를 내요.

다자녀를 키우시는 많은 가정에서 흔히 일어나는 모습 중 하나일 거예요. 동생은 언니 물건들이 신기하고 좋아보여 자꾸 가져오게 되고, 따라다니면서 참견하려하지만, 큰 아이 입장에서는 동생 때문에 아끼는 물건이 망가지고 방해받아 스트레스일 수밖에 없어요.

1) 첫째의 양보를 당연하게 생각하지 마세요.

형제간 갈등이 생기면, 많은 부모들은 말이 통하지 않는 동생보다는 큰 아이에게 양보를 요구하기 쉬워요. 그러나 큰 아이 역시 아직 어린 아이라는 점을 잊지 말아야 해요. 무조건 어린 동생을 이해하려고 하면, 오히려 동생에 대한 미운 마음이 커질 수 있어요.

2) 방해받지 않는 첫째의 비밀장소를 만들어주세요.

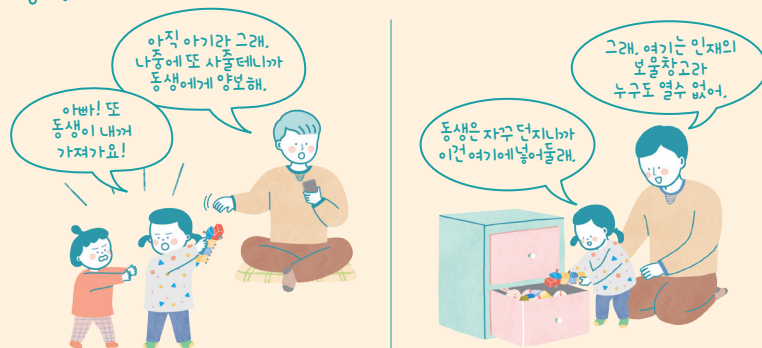
자기 물건에 대한 소유개념이 강해지고, 동생으로 인해 방해받는다고 느낄 때 짜증나고 속상한 마음이 드는 것은 당연해요. 이때는 첫째의 소중한 물건을 따로 보관할 수 있는 박스나 공간을 만들어주고 여기에 있는 물건은 동생이 절대 만지지 못하게 해주세요. 부모가 나

를 위해 특별한 방법과 공간을 만들어주고, 누구도 방해하지 못한다는 생각이 들면 좀 더 안심하는 마음이 들어요.

함께 살펴보세요: 2장 p.51-52



무조건 동생에게 양보하게 하기보다는 첫째의 존재감과 입지를 만들어주세요.



동생이 태어난 후 아기처럼 행동해요.



뭐든 혼자 아무지게 해내는 의젓한 첫째가 동생이 태어난 이후로는 무조건 엄마가 해달라며 눈물부터 보여요. 아직 동생이 어려 손이 많이 가는데, 할 수 있는 것도 못한다며 어리광만 피우니, 자꾸 첫째를 야단치고 재촉하게 되요.

당연하게 생각했던 부모의 사랑이 동생으로 인해 줄어들고, 어쩌면 모든 것을 잃을지 모른다는 생각까지 들면, 첫째는 본능적으로 불안한 마음이 들어요. 동생처럼 아기가 된다면, 다시 예전처럼 사랑해주지는 않을까 하는 절박한 마음이 들어 퇴행행동을 보이게 되요.

1) 먼저 첫째의 불안한 마음을 세심히 살펴주어야 해요

아직 어린 아이들은 말로 표현하는 능력이 서툴기 때문에, 예전과는 다른 부모에게 섭섭하고 속상한 마음을 울음이나 아기같은 행동으로 표현하는 것이예요. 훈육보다는 “오늘은 엄마가 옷을 입혀줬으면 좋겠어?”라고 아이의 마음을 읽어주며 조금 받아주면 퇴행행동은 점차 줄어들어요. 이때 “엄마가 동생만 안아줘서 많이 속상했지? 아직 너무 아기라 그래. 동생이 잠들면 엄마랑 둘이서만 놀자”라고 아이의 불안하고 허전한 마음까지 말로 읽어주어 다음부터는 아기같은 행동이 아니라 말로 부모에게 표현할 수 있도록 격려해주세요.

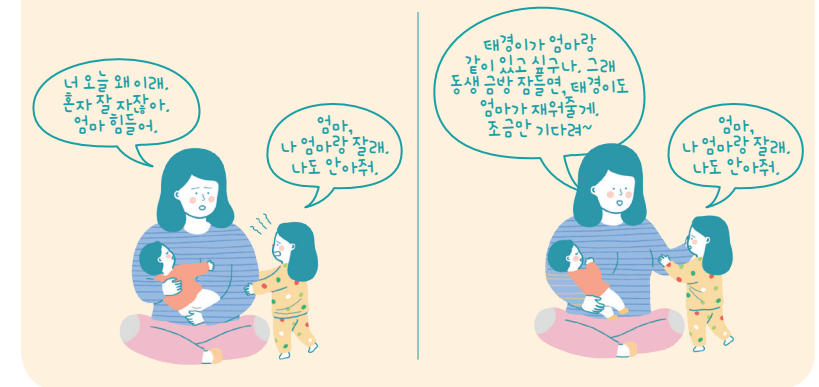
2) 아이를 믿고 느긋하게 지켜봐주세요.

혹시 첫째가 계속 의존적으로 변하는 것은 아닐까 하는 생각에 조급한 마음이 들면 아이를 야단치기 쉬워요. 그러나 너무 걱정하지 않아도 돼요. 부모의 사랑이 변함없다는 것을 확인하고 마음이 안정되면, 아이들은 자율성을 가지고 세상으로 나아가고자 하는 자기 발달과업에 몰두하고 성장해가요. 불안한 마음은 받아주시되, 제 나이에 맞는 행동을 보일 때는 “00가 혼자서도 잘 해서 엄마가 너무 든든하다”라고 긍정적으로 격려해주세요.

함께 살펴봐주세요: 2장 p.54-58



퇴행행동을 문제로 생각하지 말고 첫째의 존재감과 입지를 만들어주세요.



동생에게 뺏기고 맞고 울기만 해요.



6살 첫째는 순하고 겁이 많은 반면에 4살 둘째는 욕심이 많고, 끝까지 고집 피우는 까다로운 아이라 키우기 힘든 점이 많아요. 형 장난감은 무조건 뺏고 줄때까지 울어 첫째가 안쓰럽기도 하지만, '너도 때리고 화를 내도 된다' 해도, 결국 뺏기고 울고 있는 첫째를 보면 너무 답답해요.

각자 얼굴이 다르듯 한 부모에서 태어난 형제라 할지라도, 서로 다른 기질과 성향을 갖고 있기 때문에 갈등을 대처하는 방식도 제각각 다를 수밖에 없어요. 순하고 겁이 많은 기질의 아이는 갈등 상황을 괴롭게 여겨 포기하기 쉽고, 에너지 많고 자기주장이 강한 아이는 어떻게든 원하는 것을 얻으려고 애를 써요.

1) 첫째가 자기 의견을 표현할 때, 이를 잘 듣고 격려해주세요.

둘째가 에너지와 욕심이 많은 아이라면, 순하고 겁이 많은 첫째를 배려하는 부모의 중재가 필요해요. 평소 은연중에 첫째의 양보와 배려를 칭찬과 부모의 사랑으로 느끼게 했던 것은 아닌지도 살펴주세요. 그리고 첫째가 자기주장을 하고 의견을 분명히 하는 순간을 잘 포착해서 이를 격려해주어 자신감을 갖게 해주세요.

2) 각자의 장점을 찾아 격려해주세요.

흔히 성향이 다른 아이들을 키우다보면, 은연중에 다른 형제와 비교해서 이야기하는 경우들이 생기는데, 각자가 잘하는 다른 부분을 찾아서 아이 자체에 대해 이야기해주는 것이 좋아요. 비교하는 말은 부모의 의도와는 달리 서로의 갈등을 더 키울 수 있어요.

함께 살펴주세요: 2장 p.51-52, 58-62



대처가 서툰 첫째를 답답하게만 보지 말고, 경계를 분명히 세워주세요.



언니와 이야기 하고 있으면 동생이 자꾸 와서 방해해요



첫째가 7살이 되면서, 아무래도 숙제나 공부를 봐주는 일이 자주 있어요. 그때마다 2살 어린 동생이 계속 들어와서 참견을 하거나 자기도 공부를 하겠다며 방해를 해서 결국 동생을 큰 소리로 혼낼 때가 많아요.

형제간 서열을 연구한 학자인 아들러는 둘째 아이를 ‘욕심쟁이’라는 단어로 설명했어요. 가만히 있어도 늘 부모의 관심을 독차지해왔던 첫째와는 달리, 둘째는 태어나면서 이미 언니라는 강력한 경쟁자가 있기 때문에 늘 애를 써서 부모의 관심과 인정을 받으려는 경향이 많기 때문이에요. 둘째들은 언니가 하는 것은 뭐든 따라하려 해서 발달이 빠른 경우도 있고, 애교로 부모의 웃음을 더 끌어내는 경우가 많아요.

1) 언니와 비교하지 않고, 동생만의 장점과 특별함을 자주 이야기해주세요.

발달이 앞선 언니와 비교해서 불필요한 조급함과 열등감을 갖지 않도록 평소 동생만의 특별함을 늘 이야기해주세요. 둘째들은 부모가 언니한테만 신경 써주고 시간을 보낸다고 오해하기 쉬워요. 따라서 언니가 다른 활동을 할 때, 둘째에게 집중된 특별한 놀이시간을 통해서 부모의 관심을 전해주세요. 그리고, 미리 “언니가 하는 숙제나 공부는 엄마가 꼭 필요한 중요한 일이야. 그때는 좀 기다려줘. 엄마가 끝나고 나면 너랑도 놀아 줄거고, 나중에 네가 공부 할 때도 너를 꼭 도와

줄거야”라고 말해서 필요할 때 부모가 나한테도 시간을 쓴다는 것을 알려주세요. 부모의 관심에 대한 확신이 들면 기다리는 것이 조금씩 수월해지고 안심하는 마음을 갖게 되요.

함께 살펴보세요: 2장 p.46-47, 51-52



큰 아이 중심으로 관심을 주기보다는 동생에게도 똑같은 관심을 준다는 것을 확인시켜주세요.



쌍둥이 아이들이 친구들과 안놀고 둘이서만 놀려고 해요.



6살 이란성 쌍둥이예요. 성별은 다르지만 하루종일 엄마를 찾지 않고 다양하게 자기들끼리 잘 노는 편이에요. 크게 싸우지도 않고 양보하며 놀기에 사회성을 연습할 수 있어서 좋다고만 생각했는데, 유치원 선생님 말씀으로는 원에서도 둘만 놀고, 친구들이 같이 놀자고 다가와도 거절한다고 해서 너무 놀랐어요.

상담센터에 오는 쌍둥이 중에, 둘이서만 놀고 유치원에서는 다른 친구를 사귀지 못한다는 아이들이 생각보다 많이 있어요. 사회성은 다른 사람의 의도나 기분을 이해하고, 다른 의견으로 다투고 조율하는 연습을 통해 나와 다른 생각과 마음을 이해하고 받아들이는 능력이라고 할 수 있어요. 사회성 연습은 가정에서 형제와 먼저 시작하지만, 이를 다양한 또래친구들과의 놀이와 갈등을 통해서 연습해야지만 더욱 성장할 수 있어요.

1) 자기만의 독립된 영역이 필요해요.

쌍둥이 아이들은 대부분의 시간을 함께 하고 흥미와 관심을 공유하기 때문에 자기들만의 특별한 놀이방법이나 익숙한 패턴이 만들어져 있을 수 있어요. 사이좋은 관계로 보이기도 하지만, 일부 쌍둥이들은 서로를 심리적으로 의존하기 때문에 혼자 새로운 친구나 상황에 적응하는 능력이 약할 수 있어요. 기관에 적응할 때 처음부터 반을 다

르게 하여, 자기만의 친구를 만들고 적응해 가는 힘을 길러주어야 해요.

2) 다양한 사회적 경험 기회를 만들어주세요.

연령에 맞는 좌절과 시련을 통해서 아이들은 성숙해가요. 익숙한 환경, 친밀한 가족들과의 경험뿐 아니라, 다양한 친구들과의 갈등과 차이를 경험하면서 상대의 마음을 이해하고, 조율하는 능력도 성장할 수 있고 적응능력을 키울 수 있어요.

함께 살펴봐주세요: 2장 p.67-71



늘 똑같은 그룹에 둘을 함께 두기보다는 독립된 환경에서 자기만의 친구를 만들어 주세요.



장난감을 가지고 매일 싸워요



두 살 터울이라 함께 사용하는 물건들이 많은데, 평소에는 둘이서 잘 놀다가도 금방 장난감을 가지고 싸워요. 큰 아이는 동생이 자기 뜻대로 따라와 주지 않으면 화를 내며 자기 장난감이라며 손도 못 대게 하고, 동생은 형이 안준다면 매번 울며 화를 내요.

유아기는 자기 물건에 대한 인식과 자기주장이 강하게 나타나는 시기이기 때문에 두 살 터울의 형제가 장난감을 두고 다투는 것은 어찌 보면 당연한 모습이에요. 부모가 너무 예민하게 받아들이 작은 갈등에도 무조건 개입하여 잘잘못을 결정해주기 보다는, 큰 싸움이 아니라면 한발 물러서서 아이들끼리 갈등을 해결해 보는 기회를 주는 것도 필요해요. 그리고 평소 다른 사람의 물건에 대한 소유 개념을 이야기해주는 허락을 받아야 함을 알려주세요.

1) “지금 일어난 다툼”에 초점을 두어야 해요.

다툼이 일어난 전후 상황을 자세히 파악하지도 않은 채 동생이 크게 울고 있다고 해서, “너 또 동생에게 양보 안했지?”와 같은 식으로 훈육하면 안돼요. 설사 평소 큰 아이가 동생에게 양보하지 않을때가 많았다하더라도, “지금 이 상황에서는” 어떤 일이 일어났고, 어떤 식으로 다툼이 일어났는지 살피서 선입견 없이 다뤄주어야 해요. 아이들은 억울한 마음이 들면 부모의 말에 귀를 기울이지 않아요.

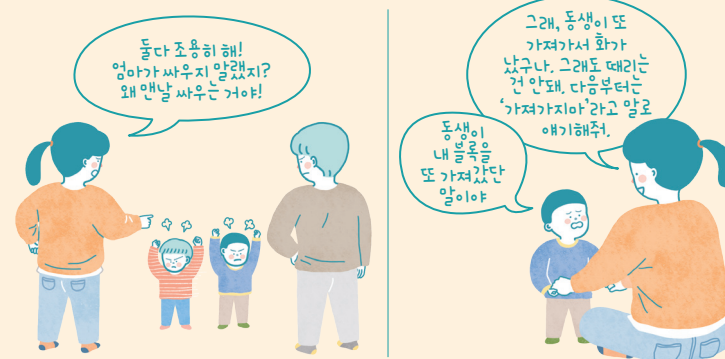
2) 미리 정해진 규칙에 따라 중립적으로 개입해주세요.

때리거나 물건을 던지는 등의 공격적인 행동을 보인다면 분명한 훈육이 필요해요. 흥분이 좀 가라앉은 후에, 누가 먼저 때리고 물건을 던졌는지, 싸우게 된 원인이 무엇인지 등에 대해서 형제의 이야기를 듣고 미리 정해진 규칙을 알려주세요. 그리고 각자 다른 공간에서 한명씩 다시한번 이야기를 나누면서, 아이의 속상한 감정과 화난 마음에 공감해주세요. 무섭게 혼날 줄 알았는데, 부모가 속상한 내 마음도 알아주면 비로소 자기 잘못에 대해서도 뒤돌아볼 여유가 생기고, 다른 형제의 속상한 마음도 미루어 생각해 볼 수 있어요.

함께 살펴주세요: 2장 p.58-66



싸움 자체를 훈육으로 다뤄주기보다는 다른 공간에서 행동과 마음을 연결지어 언어화해주세요.



항상 언니와 비교하면서 자기는 못한다고 속상해하고 짜증을 내요.



5살 둘째가 친구들보다 뭐든 곧잘 해내어 부모로서 내심 기특한 마음을 갖고 있어요. 그런데, 아이는 친구가 아닌, 7살 언니를 기준으로 늘 자기는 못한다고 속상해해요. 아무리 설명해주고 잘하고 있다고 칭찬해주어도 아니라며 짜증부터 내요.

유명한 심리학자 아들러는 형제 서열이 개인의 성격에 미치는 영향에 대해서 연구하고 설명한 학자예요. 그는 첫째가 왕위에서 쫓겨난 왕이라면, 둘째는 태어날때부터 경쟁자가 있기에 욕심도 많지만, 적응도 빠르고 사회적으로 성공하는 능력이 뛰어난 경우가 많다고 이야기해요.

1) 진짜 속마음을 헤아려 주어야해요.

둘째는 한번도 부모를 독차지해 본 적이 없었고, 할 수 있는게 많은 형이 늘 있었기에 어떻게든 관심을 받고자 하는 마음이 있어요. 부모가 중심을 잘 잡아주지 않으면, 둘째는 열등감이 생겨 늘 경쟁하고 자신의 좋은 점을 드러내야 한다는 긴장된 마음이 커질 수 밖에 없어요.

2) 특별한 장점을 찾아 많이 이야기해주세요.

첫째와 비교하지 않으면서, 둘째만의 장점을 칭찬해주고 격려해주세요. “우리 수현이의 이런 모습이 엄마는 참 좋아. 너만 할 수 있는 방

법인것 같아”라고 둘째만의 특별한 모습을 읽어주고 마음을 표현해주세요. 발달 연령이 다르기 때문에, 첫째와의 경쟁에서 둘째가 이기기는 어려워요. 각자 배우는 영역을 다르게 하는 것도 좋은데, 예를 들어 첫째가 피아노를 배우면, 둘째는 미술이나 다른 악기를 배워 경쟁하지 않고 자기만의 특별한 성취를 이루도록 하는 것이 좋아요.

함께 살펴봐주세요: 2장 p.46-47, 51-52



동생을 어리게만 보지말고 동생만의 특별한 장점을 읽어주세요.



동생이 계속 와서 형이 잘못된 일을 고자질해요



형이 조그만 잘못된 일이 생기면 동생이 와서 미주알 고주알 다 고자질을 합니다. 그러면 형은 화를 내면서 동생을 때리려합니다. 형은 제 앞이라서 동생을 때리지는 못하지만, 평소에 동생을 미워합니다. 이럴 때 제가 어떻게 하면 될까요?

동생 또는 윗 형제가 양육자에게 와서 다른 형제의 잘못된 점을 고자질할 수 있지만 그 횟수가 잦다면 이것은 형제간 갈등의 원인이 될 수 있습니다. 먼저 다음을 점검해보세요.

1) 평소 엄격하고 통제적인 양육을 해오셨나요?

이 경우, 아이들의 행동을 지적하고 혼을 내는 일이 많아집니다. 혼이 많이 나는 아이는 양육자의 눈에 띄이지 않아서 혼이 나지 않는 다른 형제에 대해 억울한 마음이 생길 수 있습니다. 이때 고자질을 하는 행동이 많아질 수 있습니다.

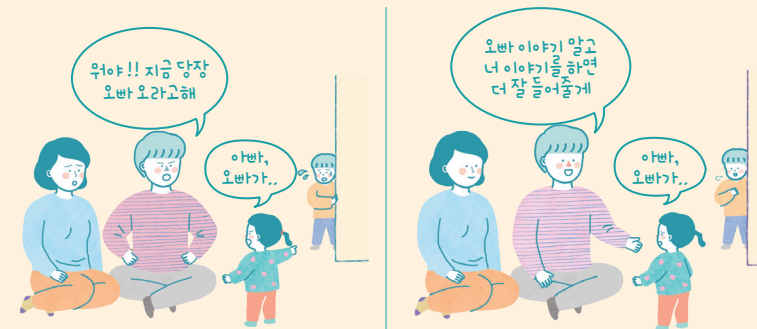
2) 다른 형제 앞에서 혼을 많이 내셨나요?

이때에는 혼이 나는 아이 뿐 아니라 혼이 나지 않는 아이도 불안을 느끼게 됩니다. 그래서 자신은 혼이 나지 않으려 참고 있는데 그 행동을 서슴없이 하는 다른 형제의 모습을 보면 마음 속에 억울한 마음이 들겠지요. 그러므로, 다음과 같이 해보세요.

- 무조건 안된다, 못한다고 하지 마시고 “대신 ...로 하자”라고 말해서 혼내는 일을 줄여보세요.
- 다른 형제 앞에서 혼 내는 일을 줄여보세요.
- 고자질할 때 “뭐라고~ 형 오라고 그래”라고 말하기 보다는 “형 이야기 말고 네 이야기를 하면 엄마가 잘 들어줄게.”라고 이야기해주세요.
- “그러나 위험한 상황일 때는 꼭 이야기해줘”라는 말도 잊지 마세요.



다른 형제를 혼내지 마세요.
대신 고자질하는 아이가 자신의 이야기를 하도록 지침을 주세요.



동생이 잘못하면 부모처럼 혼을 내요.



동생이 뭘 좀 잘못하면 잔소리를 엄청하고 마치 부모가 된 듯이 혼을 내요. 제가 혼을 내면 뒤에서 끼어들면서 훈수를 둡니다. 그러면 동생은 그런 누나 때문에 더욱 화를 냅니다. 누나에게 어떻게 지도하면 좋을까요?

나이 차이가 별로 나지 않는데도 동생이 잘못할 때 이를 넘어가지 못하고 마치 부모가 된 것처럼 혼을 내고 잔소리를 하는 경우가 있습니다. 이때 양육자께서도 당황스럽지만, 듣고 있는 동생은 더욱 화가 나고 형제자매 관계가 점점 악화될 수 있습니다.

1) 형제자매로서 할 수 있는 일의 경계를 잘 만들어주세요.

아이들간에 아무리 나이차이가 많아도 형제자매관계입니다. 부모 자녀관계가 될 수는 없습니다. 아이가 과도하게 부모 역할을 하려고 할 때 양육자는 형제로서 할 수 있는 일의 범위를 명확히 알려주시는 것이 필요합니다. “잠깐만! 동생의 행동에 대해 네가 할 말이 많은가 보다. 그런데, 이 일은 엄마(아빠)에게 맡겨줘. 이건 엄마(아빠)가 해야 할 일이다, 엄마가 동생과 이야기할게”라고 말해주세요. 이것은 혼이 나는 형제 뿐 아니라 부모 역할을 하려는 자녀에게 반드시 필요한 일입니다.

2) 만일 동생이 윗 형제에게 부모처럼 혼을 내고 잔소리를 한다면, 동생 앞에서 윗 형제의 장점을 부각시켜주세요.

평소에 동생 앞에서 혼이 많이 날 경우, 동생은 윗 형제에 대해 무시하게 되거나, 계속 혼이 나야 자신이 더 사랑받을 수 있다는 오해를 하게 될 수 있습니다. 그러므로 동생 앞에서 “맨날”, “항상” 등의 말로 윗 형제의 행동을 단정시켜 혼을 내지 마시고 장점을 부각시켜 주세요. 이를 통해 아이들은 다른 사람을 존중하는 법을 배우게 되고 우애가 생길 수 있습니다.



다른 형제를 부모처럼 혼내는 것을 방지하지 마세요.
대신 부모의 할 일이라는 점을 알려주세요.

너 이렇게 자주 잘못하면 혼난다



잠깐!
이건 아빠 일이야.
아빠에게 맡겨줘



아이들이 성격이 달라서 맞추기가 어려워요



연년생 형제를 키우고 있어요. 형은 차분하고 정적인 놀이를 좋아하지만, 동생은 잠시도 가만히 있지 않고, 계속 바깥에 나가서 놀자고 해요. 한 명은 집에 있자고 하고, 한 명은 계속 나가자고 하고, 어떻게해야 할지 모르겠어요.

형제간에 성향이 다를 때, “동생은 어리니까”, “형이니깐 양보해야지”라는 식으로 한쪽 아이의 욕구만을 일방적으로 들어주는 것은 형제간의 갈등을 더욱 심하게 만들 수 있습니다. 이런 상황은 형제들 간에 서로의 다름을 받아들이고 서로의 욕구를 존중하면서도 나의 욕구도 무시하지 않는 방법을 연습시킬 수 있는 절호의 기회가 될 수 있습니다. 갈등을 없애고 다시는 이런 갈등이 일어나지 않기를 바라기보다는 해결하는 방법을 가르쳐보시기 바랍니다.

1) 동시에 다른 활동을 요구할 때 양육자가 할 수 있는 것과 없는 것을 명확히 알려주세요.

아이들의 모든 욕구를 다 들어주는 양육자가 좋은 양육자일까요? 그렇지 않습니다. 아이들에게는 되는 것과 되지 않는 것을 분명하게 하지만 친절하게 알려주는 양육자가 필요합니다. 그러므로, “잠깐! 엄마는 1명인데, 이를 어쩌면 좋아. 엄마를 반으로 나눌 수도 없고...엄마는 할 수가 없는데.”라고 명확히 상황을 설명해주세요.

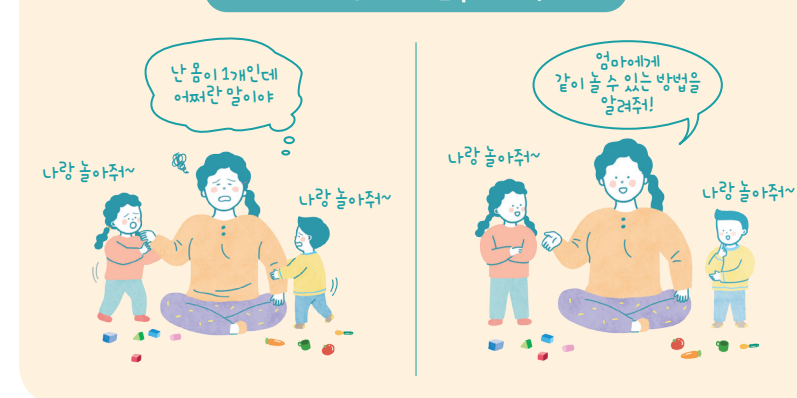
2) 대안을 아이들과 상의해보세요.

양육자가 “그럼...이렇게 하자”라는 식으로 방법을 제시하지 마시고, “대신 너희들이 엄마에게 방법을 알려줘. 좋은 방법이 없을까?”라고 아이들과 상의해보세요. 물론 결론이 나지 않을 때가 많을 것입니다. 그러나 이렇게 자신의 의견을 들어주려는 양육자의 태도를 통해 아이들은 협상하는 방법을 배워가게 됩니다.

3) 아이들이 제시한 방법대로 시간을 보내신 후 좋았던 점과 고칠 점에 대해 이야기해보세요.

아이들이 제시한 대안이 말이 되건, 되지 않건 한번 해보시고, “아~이건 ~해서 어려운데”, “오호~ ...하니 서로가 좋아졌네”라는 식으로 아이들이 제시한 대안에 대해 평가해보세요.

함께 살펴주세요: 2장 p.46-47, 51-52



둘째를 낳고 큰 아이가 상처를 받을까봐 큰 아이만 봤는데도 짜증을 너무 많이 내요



큰 아이가 만 2세가 되었을 때 동생을 임신했습니다. 큰 아이가 아직도 어린데 동생이 생기는 것이 안스럽고, 동생이 생기면 큰 아이가 스트레스를 많이 받는다고 해서 동생을 낳은 후 큰 아이에게만 신경을 썼어요. 그런데도 큰 아이가 짜증을 많이 내고, 동생에게 샘을 내니 어떻게 해야 할지 모르겠어요. 좋은 방법이 없을까요?

유아기 때에는 다른 사람의 상황과 마음을 이해하는 ‘조망수용능력’이 발달하는 과정 중에 있습니다. 그러다보니 아이는 양육자의 마음을 충분히 이해하지 못할 때가 많습니다. “내가 스트레스를 받을까봐 엄마가 동생보다는 나와 시간을 많이 보내주는구나”라고 생각하는 것이 어렵다는 이야기입니다. 그러므로, “동생이 태어나도 너만을 사랑해”라는 태도는 오히려 아이에게 “진짜? 에이 ~지금 엄마가 동생을 저렇게 안고 있는데...엄마는 동생을 예뻐하는 것이 틀림없어”라는 혼동감을 주게 됩니다. 이것은 오히려 아이에게 불안감을 불러일으키고 이것은 짜증이나 떼의 형태로 나타나게 되지요. 그러므로, 아이에게 변화된 상황을 잘 설명하고 이에 적응할 수 있도록 돕는 것이 스트레스를 줄이는 방법이 됩니다.

1) 동생출생으로 인해 불안해하는 마음이 있다면 이를 잘 공감해주세요.

“엄마(아빠)가 동생만 안고 있으니깐 동생만 예뻐한다고 느껴지는

구나” “동생은 다 해주는데, 너는 혼자 하라고 하니깐 동생만 예뻐하는 것 같아~”라는 식으로 아이가 섭섭하게 느끼는 상황과 감정을 연결해서 말로 표현해주세요. 이런 양육자의 공감적 태도는 아이의 섭섭한 감정이 감소되게 합니다.

2) 동생도 가족이며 아이 자신과 동생 모두 엄마에게 특별하다는 것을 알게 해주세요.

“이제 동생도 우리 가족인데, 엄마(아빠)는 너와 동생을 잘 키울 거야.너도 엄마(아빠)에게는 특별하고, 동생도 특별하거든.”

3) 동생만 예뻐한다고 생각되면 알려달라고 말해보세요.

“만일 엄마(아빠)가 동생만 예뻐하는 것 같으면 그때 엄마(아빠)에게 말해줘. 그러면 엄마(아빠)가 너에게 무슨 상황인지 잘 설명해줄게” 이런 태도는 아이가 양육자에게 존중받고 있다는 느낌을 갖게 할 수 있습니다.

4) 동생을 돌보는 것을 도와주어야 한다고 알려주세요.

“동생은 엄마(아빠)가 돌보는 것이지만 너도 도와주어야 해. 네 동생이니깐”라고 설명하시고 가족으로서 함께 해야 할 일을 알려주시기 바랍니다. 이런 태도는 아이에게 책임감을 심어줄 수 있습니다.

함께 살펴주세요: 2장 p.54-64



“아니야~너를 더 사랑해”라고 말하기 보다 “어떤 것 때문에 그렇게 생각했는지 설명해줄래”라고 이야기해주세요.



동생은 어리게만 생각되고 큰 아이에게는 자꾸화가 나요



만 5세가 된 딸아이는 말도 잘하고 혼자서도 잘합니다. 그래서인지 조금만 잘못하면 “아니, 몇 살인데 아직도 이것 못해”라고 자꾸 화를 내게 됩니다. 그러나 만 3세가 된 아들은 마냥 어리게 느껴져서 뭘 잘 못해도 그냥 넘어가게 됩니다. 하루는 큰딸이 “엄마는 동생만 예뻐해”라면서 울었습니다. 제가 어떻게 하면 좋을까요?

큰 아이라는 존재는 양육자에게도 ‘첫 경험’이다보니 능숙하게 양육을 한다는 것이 어렵지요. 둘째 아이에게는 “아~맞아~ 큰 아이때보니 이 나이에는 안되지~그러니 조금 기다리자”라는 여유가 생기기도 하지요. 그런데, 큰 아이는 너무 크게 느껴지고 작은 아이는 너무 어리게 느껴질 경우, 나도 모르게 차별적인 양육을 하게 됩니다. 이것은 아이들에게 “동생을 더 예뻐해”라는 오해를 불러일으켜 형제자매간의 갈등을 일으키는 원인이 될 수 있습니다.

1) 큰 아이가 아무리 똑똑해도 세상에 태어난 지 5년밖에 되지 않았다는 것을 기억하세요.

일반적으로 큰 아이가 톡톡말망할 경우, 양육자들은 잘하는 것을 당연하게 생각하고 아이의 연령보다 더 큰 아이로 생각할 수 있습니다. 만 5세 밖에 되지 않은 아이를 만 10세가 된 것처럼 대할 수 있다는 이야기지요. 큰 아이에게 화가날 때 “아~지금 내 아이가 몇 살이지

? 맞아~세상에 태어난지 5년밖에 안되었지”라고 아이의 연령을 기억해보세요.

2) 아이들이 오해하지 않도록 양육자의 마음을 잘 설명해주세요.

“네가 너무 잘 하니까 엄마(아빠)가 너를 10살로 생각했네...이런...미안해”이라고 솔직하게 이야기하셔도 됩니다. 이런 태도를 통해 아이는 솔직하게 자신의 마음을 이야기하는 것이 연습될 수 있습니다.

3) 동생도 연령에 맞게 대우해주세요.

자신의 연령보다 어리게 대우받는 아이는 자신의 건강한 심리정서발달을 이뤄가는데 어려움이 생길 수 있습니다. 그러므로, 동생을 대할 때에도 “잠깐! 이 아이가 몇 살이지? 아~ 맞아 만 3세지...그렇다면...”이라고 잠시 생각해 보시기 바랍니다.

함께 살펴주세요: 2장 p.38-45



“왜 못하는거야”라고 생각하기 전에 “아~ 세상에 태어난지 N년밖에 안되었구나”라고 스스로에게 말해보세요.



동생은 뭐든지 빠르고 잘하는데 오빠는 항상 느리고 잘 못하다보니 더 혼을 내게 되요



동생은 손끝도 아무지고, 말도 잘하다보니 뭐든지 척척 해내는 느낌입니다. 그런데, 오빠는 느리고, 어설피고, 표현도 잘하지 않으니 자주 비교가 됩니다. 그러다보니 오빠를 보면 답답하고, “동생도 해내는 걸 왜 난 못하니”라는 말을 하게 됩니다. 그러다보니 여동생은 오빠를 무시하고, 잔소리도 합니다. 오빠는 은근히 동생을 미워하고 때리기도 합니다.

아이들은 저마다 자신만의 특성을 가지고 태어납니다. 이것을 하나의 잣대로 판단할 수는 없지요. 그러나, 특히 윗 형제가 동생보다 못할 때 양육자 입장에서는 답답한 마음이 들고, 비교를 해서라도 지적하면 윗 형제가 ‘정신차리고’ 잘하지 않을까 하는 마음이 들기도 하지요. 그러나, 이런 양육태도는 아이들에게 큰 오해를 불러일으킵니다. 못한다고 지적받는 아이는 더욱 자존감이 낮아지고, 자신보다 잘하는 아랫동생이 미워질 수 있습니다. 또한, 동생은 항상 윗형제보다 잘해야 사랑받을 수 있다는 생각에 윗 형제를 더욱 무시하거나, 윗형제가 잘할까봐 전전긍긍할 수 있습니다.

1) 칭찬이라도 “~보다 더”라는 말은 사용하지 마세요.

“동생보다 더~”, “오빠(언니)보다 더”라는 표현은 아이들에게 협력보다는 경쟁을 야기할 수 있습니다. “오빠보다 더 빨리했네”라는 칭찬이나, “누가 더 빨리 치우나~시작!”이라는 말 역시 형제간에 갈등을 조장할 수 있습니다.

2) 서로의 다름이 비교되기 보다는 존중받을 수 있는 기회를 주세요

손끝이 아무진 동생이 잘하는 것과 느리고 어설피지만 오빠가 잘 하는 것이 다를 것입니다. 못하는 것이 아니라 다른 것이지요. 양육자는 아이들마다 가지고 있는 ‘다름’을 어떻게 존중할 수 있을지 고민해야 합니다. 예를 들어, 손끝이 아무진 동생과 둔한 오빠를 같은 미술학원에 보내시면 어쩔 수 없이 비교가 되겠지요. 다른 미술학원을 보내시거나 동생은 미술학원, 오빠는 체육센터를 보내시는 등 아이가 저마다 자신의 능력을 잘 발휘할 수 있는 곳을 분리해서 보내시는 것이 필요합니다.

3) 동생 앞에서 윗형제의 어설피름을 지적하기 보다는 “너는 ~를 했고, 너는 ~을 했네”라고 각자 격려해주세요

동생 앞에서 윗 형제의 어설피른 행동을 자주 지적하면, 윗형제는 수치감을 느끼고, 그것을 보는 동생 역시 불안감을 느끼게 됩니다. 그러므로, 아이들에게 훈육을 해야 하는 상황은 분리해서 하시고 같이 이야기해야 하는 상황이라면 “너는 ~했고, 너는 ~했네”라고 각자의 행동을 격려해주세요.

함께 살펴봐주세요: 2장 p.51



짜증을 부리는 동생보다는 말을 잘 듣는 오빠가 더 예쁘고 편안해요



오빠는 어릴 때부터 순해서 키우는 것에 큰 어려움이 없었습니다. 지금도 혼자서도 잘 놀고, 크게 손이 가는 부분이 없어요. 그런데, 밑의 여동생은 어릴 때부터 너무 까다롭고 예민해서 키우는 것에 힘이 많이 들었습니다. 지금도 여전히 까칠하고 예민해서 평소에도 짜증이 많아요. 그러다보니 오빠가 더 예쁘고 편안하고 동생에게는 짜증이 나요. 어떻게 하면 편애하지 않고 까다로운 동생을 키울 수 있을까요?

까다로운 아이를 키우는 것은 결코 쉬운 일이 아닙니다. 까다로운 아이는 출생 후부터 지속적으로 이해할 수 없는 행동을 하니 양육자들은 매 순간 어떻게 대처해야하는지 곤란을 겪게됩니다. 그러니, 순한 아이에게는 좀 더 편안한 마음이 드는 것은 당연한 일이지요. 그러니 내가 왜 이 아이를 더 편애할까를 고민하지 마시고 까다로운 아이를 잘 훈육할 수 있는 방법을 익혀보시기 바랍니다.

1) 절대 비교하지 마세요

“오빠는 이렇게 아무렇지도 않은데, 너는 도대체 왜 그러니”라는 말은 금물입니다. 이런 말은 형제간의 갈등을 더욱 증폭시킬 수 있습니다. “너는 ~하단 말이지”, “~해야 엄마가 알 수 있는데” 등과 같이 그 아이의 감정과 해야 할 일에 대해서만 이야기 하는 것이 좋습니다.

2) 까다로운 기질은 아이도 어쩔 수 없습니다.

기질은 생물학적 특성이므로 어린 아이들이 스스로 조절하기에 어려움이 있습니다. 다른 아이들보다 자극에 민감한데, 이것을 스스로 조절하지 못하다보니 자극에 압도되어 불편감이 아주 많이 느끼게 되는 것입니다.

3) 감정을 빨리 알아차려주셔서 아이를 감정의 홍수 상태에서 벗어나게 해주세요.

“아~ 이 장난감이 잘 안움직여...이런 속상해라”, “모르는 아저씨가 예쁘다고 했어...그래서 놀랐어 ~” 등과 같이 아이가 지금 느끼고 있는 감정을 원인과 함께 연결해서 짧게 이야기해주세요.

4) 이미 감정이 폭발했을 때 이것을 달래시려고 노력하시는 것 자체가 아이에게는 자극이 될 수 있습니다.

주의하실 점은 감정이 폭발하기 전에 공감을 해주어서 진정을 시켜야 한다는 것입니다. 이미 아이가 폭발하고 나면 그때는 어떤 전문가도 쉽게 달랠 수 없습니다. 이때에는 조금 거리를 두시고 “엄마가 조금 기다릴게.”라고 지금처럼 대처하는 것도 괜찮습니다.

5) 공감을 할 때에는 될 수 있는 한 차분하고 크게 감정이 들어가지 않는 중립적인 목소리가 좋습니다.

부모님께서 너무 감정적인 반응을 하시면 아이들은 그것 때문에도 더 자극을 받게 됩니다. 그래서 자신에게 더 큰일이 난 줄 알고 더 폭발하게 됩니다.

6) 무조건 못하게만 하지 마시고 적절한 대안을 만들어 제시해주세요

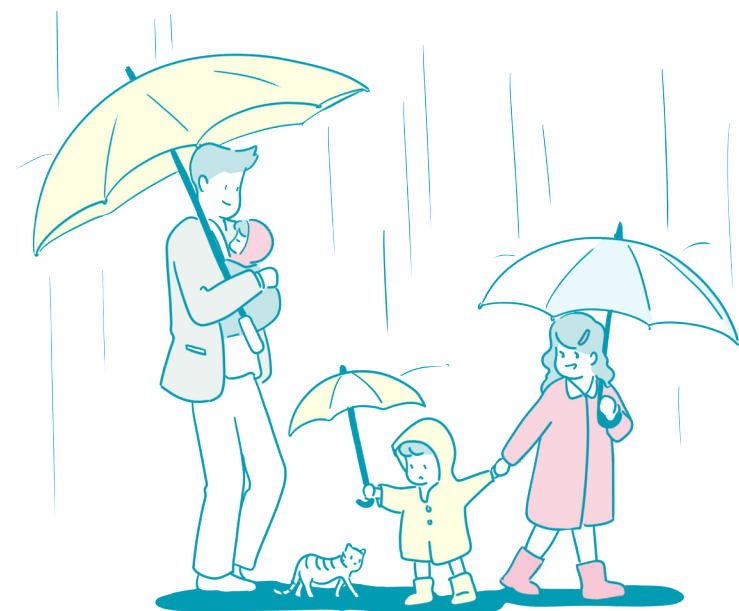
이렇게 예민한 아이들의 경우, 자신이 예측하지 못한 일이 발생할 때 저항감이 더욱 심해집니다. 그래서 울고 떼를 부리는 행동으로 자신의 의견을 관철시키려고 합니다. 그래야 안심하게 되니까요. 그렇다고 아이가 원하는 것을 다 들어주면 아이는 정말 조절능력과 대처능력이 떨어지는 아이로 성장하게 됩니다.

그러므로, 이런 아이들일수록 무조건 안된다는 것보다는 '이거는 안되지만 대신로 하자'라고 아이의 관심이 전환될 수 있는 좋은 대안을 주시는 것이 바람직합니다.

함께 살펴보세요: 2장 p.51, 58-62



비교하기 보다는 아이가 해야 할 행동에 대해서만 이야기만 하세요



몸은 하나인데 아이들의 요구를 다 들어주기가 힘들어요



아이들이 한꺼번에 이것 해달라, 저것 해달라고 요구하면 정신이 하나도 없어요. 자신의 요구사항을 먼저 들어주지 않으면 화를 내고 '엄마는 ~만 더 예뻐해'라고 불평을 합니다. 이럴 때에는 정말 어떻게 해야할지 모르겠어요. 좋은 방법이 없을까요?

형제자매들간에 양육자의 관심을 붙잡으려는 경쟁심이 생기면 양육자가 다른 형제보다 자신의 요구를 더 빨리 들어주기를 원할 수 있습니다. 나름대로 공평하게 대하려고 노력하지만 아이들에게 “~를 더 예뻐해”라는 불평을 듣게 되면 속상하고 화도 날 수 있습니다.

1) 얼마나 기다려야 하는지 구체적으로 알려주시고 기다리는 법을 연습시키세요.

다른 사람의 이야기에 끼어들지 않고, 자신의 순서를 잘 기다리는 것은 중요한 매너입니다. ”잠깐 ! 언니가 먼저 도와달라고 해서 하고 있는데, 이게 10분이 되면 끝날 거야. 10분 뒤에 내가 말하는 것을 함께 하자. 그때까지 기다려 줘”라고 말해보세요. 만일, 어려서 아직 시계를 보지 못하는 아이라면 ”긴 바늘이 여기 엄마가 종이를 붙여놓은 곳까지 오면...”이라고 시각적으로 시간을 알 수 있도록 해주세요.

2) 기다리면 다음 차례에 반드시 자신의 요구를 함께 들어준다는 확신을 가지도록 도와주세요.

기다렸는데 그다음 다른 일이 생겨서 아이의 요구가 무시될 때 아이들은 '지금 당장'이라는 마음을 갖게 됩니다. 기다리고 나면 반드시 내 차례가 온다고 믿을 수 있도록 약속을 꼭 지켜주세요.

3) 잘 기다린 아이의 행동에 대해 격려해주세요.

”10분동안 잘 기다려줘서 제 시간에 딱 끝났네”라고 잘 기다린 행동에 대해 격려해주세요.

함께 살펴보세요: 2장 p.60-62



‘언니와 이야기하고 있잖아’라고 화만 내지 마시고 ‘5분만 기다려. 그 다음에 너와 함께 할게’라고 구체적으로 알려주세요.



남편에게 아이들과 놀아주라고 하면 컴퓨터만 하고 있어요



맞벌이로 평일에는 아이들과 놀아줄 시간이 없습니다. 주말이 되면 마음 먹고 아이들과 놀아주려고 하는데, 남편은 컴퓨터만 하고 있는데요. 같이 놀아주라고 하면, 말로만 알겠다고 하고 잠시 놀아주는 척 하다가 아이들끼리만 놀게 하고 다시 누워서 자거나 핸드폰만 보고 있습니다. 남편에게 너무 화가 나는데 남편이 왜 이렇게 행동하는 것인지 그 마음을 이해하고 싶습니다.

유아기의 아이들은 놀아주고 놀아주어도 더 놀아달라고 요구합니다. 그런데 맞벌이로 양육자들이 평일에 함께 놀이할 시간이 부족했다면 주말은 아이와 함께 놀 수 있는 귀중한 시간이지요. 이때 아빠와도 충분히 놀이하는 것이 필요한데, 그저 쉬기만 하려는 모습을 보면 답답하고 화가 나실 것입니다. 혹시 다음 중 남편에게 해당하시는 것이 있나요?

1) 아이들과 놀이하는 방법을 모를 수 있습니다.

난처하고 당황스러운 마음 때문에 아이들과 놀이하는 것이 어려울 수 있습니다.

2) 아이들과 의사소통하는 방법을 잘 모를 수 있습니다.

실제로 아이들이 말을 할 정도로 큰 다음에야 아이들과 함께 하는 것이 편해졌다고 이야기하는 아버지도 계셨습니다.

3) 어린 시절 자신의 부모와 놀이했던 경험이 부족할 수 있습니다.

이런 경우, 아빠 역할을 어떻게 해야 할지 잘 모르는 경우가 많습니다. 물론 이런 이유들 때문에 아빠가 아이들과 놀이기 보다는 자신의 시간만을 보내는 것이 당연하다고 생각할 수는 없겠지요.

4) 비난하기 보다는 긍정적 행동의 결과에 대해 구체적으로 이야기해주세요.

이해를 하고 나면 함께 방법을 찾아 볼 수는 있습니다. 비난을 받으면 남편에게는 그 행동을 할 동기가 더 사라지게 됩니다. 이 상태에서 책에 밑줄을 긋고 읽어보라고 강권하는 것도 소용이 없습니다. 무엇보다 '아이와 놀이를 하니 행복해지네'라는 동기가 생기도록 돕는 것이 중요합니다. "함께 하니 힘이 나네", "블럭을 함께 해주니 아이가 더 자신감이 생긴 것 같네" 등과 같이 구체적으로 긍정적인 결과를 이야기하여 놀이에 대한 동기를 높여주시기 바랍니다.

함께 살펴주세요: 2장 p.40-45



안되는 것에 대해서만 비난하지 마세요. 대신 조금이라도 했을 때 구체적으로 긍정적인 결과를 이야기하세요.



아이들이 싸울 때 남편의 문제해결 방법이 과격해요



아이들이 장난감을 가지고 싸우면 남편은 화를 내면서 이렇게 싸울거면 공평하게 모두 못 가지고 논다면서 장난감을 가져다 버려버립니다. 그러면 아이들은 울고불고 난리가 납니다. 남편에게 알려줄 수 있는 좋은 방법은 없을까요?

형제자매들이 장난감을 가지고 놀다가 싸움이 생기는 것은 너무나도 흔한 일입니다. 그러나, 싸우면 아무도 가지고 놀 수 없다는 다소 극단적인 훈육방법은 아이들에게 문제해결을 할 때 “도 아니면 모”라는 극단적인 방법을 익히게 할 수 있습니다.

1) 서로의 마음을 각자 말해주세요

각자 원하는 바가 있어서 싸움이 생기는 것이니 각자 바라는 마음을 말로 표현해주세요. “블럭을 만들다보니 이 조각이 모두 똑같이 필요하단 말이지”

2) 해결하기 쉽지 않은 문제라는 것을 인정해주세요.

별 것 아닌 걸로 싸운다고 화를 내지 마시고 “그 조각이 하나밖에 없다면 이거 정말 어떻게 해야하나. 싸움이 생길만했네” 이렇게 아이들의 마음을 존중해주면 아이들의 격양된 감정이 가라앉게 됩니다.

3) 그 다음 결정을 내려주기 보다 문제를 해결할 수 있다고 믿는다는 믿음을 보여주세요.

“아빠가 볼 때에는 너희 둘이 이 문제를 해결할 수 있을 것 같은데..좋은 방법이 있으면 이야기해볼래”라고 생각할 시간을 주세요.

함께 살펴주세요: 2장 p.46-49



극단적인 결정을 내려주기 보다 문제를 해결할 기회를 주세요



아빠가 여동생만 예뻐해요



남편은 오빠는 엄격하게 대하면서 여동생에게는 한없이 자상합니다. 그러다보니 아들은 아빠에게 더 가까이 가지 못하고, 자신이 원하는 것이 있을 때 동생을 부추겨서 대신 이야기하게 만듭니다. 딸만 너무 편애하는 것 같아 아들이 상처를 받을까봐 걱정입니다.

일반적으로 아빠는 아들에게는 다소 엄격하고 딸에게는 허용적인 면이 있습니다. 아들에게는 “남자아이가 이 정도는 해야지”, “이것도 못견디면 안된다”라는 나를 엄격한 잣대를 가지고 강하게 키우려고 하실 때가 많습니다. 하지만, 이렇게 성별에 고정된 양육태도는 아들과 딸 모두에게 도움이 되지 않습니다. 또한, 더 사랑받는다고 생각하는 동생에게 미운 마음이 생겨 남매간에 갈등이 커질 수 있습니다.

1) 성별이라는 기준보다는 지금 내 앞에 있는 아이 그 자체를 보려고 노력해야 합니다.

양육자가 “남자아이는,,,”, “여자아이는....”이라는 식의 고정관념을 가지면 아이가 가진 많은 장점을 발견하지 못할 수 있습니다. 양육자께서 자신의 모습을 있는 그대로 수용해줄 때 아이들은 “아~ 나를 진짜 사랑하시는구나”라고 느끼게 됩니다.

2) ‘해야만 한다’라고 말하기 보다는 ‘~하는 것이 좋겠다’고 표현을 바꿔보세요.

양육자께서 아이들이 “꼭 해야만 한다”는 생각을 가질수록 양육태도는 엄격해지고 혼을 더 많이 내게 됩니다. 양육자께서 “~하는 것이 좋겠다”라고 표현을 바꿔보시면 아이들에게 좀 더 너그워질 수 있습니다. 아빠에게 이런 말을 듣는 아이는 ‘못한다’, ‘또 혼났다’라는 생각을 하지 않게 되어 자신감을 갖게 됩니다.

3) 남편이 아들에 대해 호의적인 행동을 할 때 생기는 긍정적인 결과를 말로 표현해주세요.

남편에게 차별대우를 한다고 지적을 하기 보다는 아들에게 호의적인 행동을 할 때 아들의 얼굴표정 등의 변화를 포착해서 이를 말로 표현해주세요. “당신이 ~하니 ^{***}이의 얼굴표정이 달라지네. 더 자신있어 하는데”와 같이 그 행동이 미친 긍정적인 결과를 찾아주시면 남편의 행동은 많이 달라질 수 있습니다.

함께 살펴주세요: 2장 p.51



차별대우를 비난하기 보다 긍정적인 변화를 찾아주세요!



아이들과 잘 놀아주고 싶은데 방법을 모르겠어요



주말이면 아이들과 잘 놀아주고 싶은데 어떻게 해야 할지 잘 모르겠어요. 아들은 아들대로, 딸은 딸대로 어떻게 반응해야 할지 모르겠고, 그러다 보니 컴퓨터만 하게 되네요. 좋은 방법이 있다면 배우고 싶어요.

상담센터에 오시는 많은 부모님들이 한결같이 하셨던 질문 중 하나는 “무슨 놀이를 해야 하나요?”였습니다. 그러나, 사실 이 질문보다 더 적절한 질문은 “아이와 어떻게 놀아야 하나요?”입니다. 아이와의 좋은 관계를 맺기 원하신다면, 그리고 놀이가 가지고 있는 발달의 힘을 잘 활용하고 싶으시다면, “놀이태도”가 중요합니다.

1) 아빠가 하고 싶은 놀이가 아니라 아이가 하고 싶은 놀이를 함께 해주세요.

‘오늘은 이 놀이하자’라고 말하시기 보다는 ‘오늘 무슨 놀이할까?’라고 말해주세요. 놀이는 아이의 것입니다. 아이들은 자신에게 필요한 놀이를 찾아내는데 천부적인 재능이 있습니다.

2) 아이 대신 해주지 마세요.

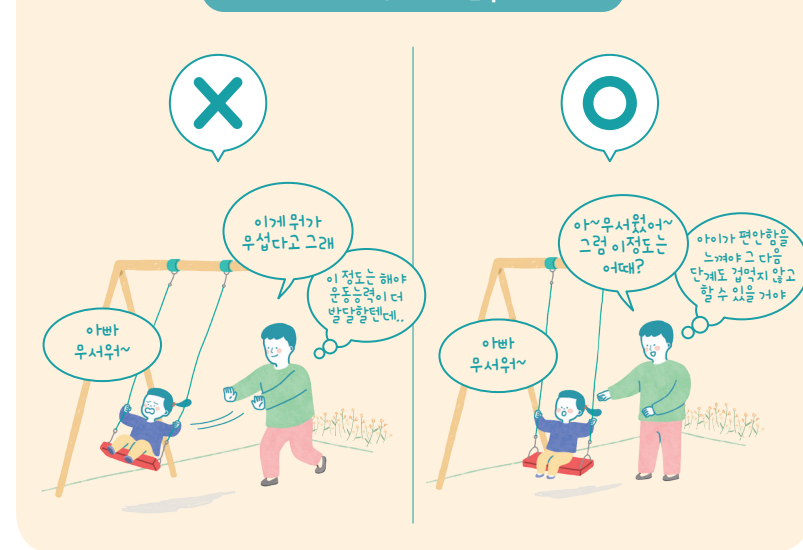
보통 아이들은 아빠에게 블록을 조립하는 등의 놀이를 함께 하자고 할 때가 많지요. 그때 답답하시다고 다 만들어주지 마시고 아이가 스스로 할 수 있도록 기회를 많이 주세요. 대신 옆에서 간단한 힌트는

줄 수 있습니다. 또한 “아~힘들었지만 이걸 했네”라고 격려 해주시면 아이의 자존감이 높아지게 됩니다.

3) 신체놀이 시 아이가 원하지 않으면 바로 멈추세요.

신체놀이는 아빠가 아이에게 줄 수 있는 좋은 선물과도 같습니다. 아이들은 신체놀이를 통해 몸의 감각을 활용하는 방법을 배우고, 어디까지 힘을 쓰고 조절해야 하는지를 배우게 됩니다. 이것은 이후의 조절능력 발달에 기초가 됩니다. 그러나, 때로 감각이 예민한 아이의 경우 놀이자극을 부담스러워 할 수 있습니다. 이때 아이가 싫다는 표현을 하게 되는데, 그때는 곧바로 멈춰주세요. 아이의 의사와는 관계없이 “이 정도는 해야지”라면서 지속시킬 경우, 아이는 다른 사람과의 관계에서도 ‘싫다’는 의사를 무시하게 됩니다.

함께 살펴주세요: 2장 p.40-45



아내가 허용적이다보니 내가 항상 혼을 내게 되네요



다둥이다보니 아이마다 특성이 다르고, 하루하루가 정신이 없어요. 그런데, 아내는 아이들의 말을 뭐든지 다 들어주려고 합니다. 그러다보니 항상 혼을 내는 건 저예요. 아빠인 저는 저녁에만 아이들을 만나게 되는데, 아이들은 엄격하게 하는 저를 조금 무서워하는 것 같아요. 저도 좋은 아빠가 되고 싶는데, 저마저 허용적으로 하면 아이들 버릇이 나빠질까봐 걱정이 됩니다.

엄마에 비해 아이들과 만나는 시간이 부족한데 그때마다 엄격하게 혼을 내는 역할을 하고 계시다면 아이들이 아빠를 무서워할 수도 있겠습니다. 일반적으로 한쪽 배우자가 허용적이라면 다른 배우자는 다소 엄격해질 수 있습니다. 그러나, 양육자가 이렇게 서로 다른 양육태도를 가질 경우, 아이들은 조절능력을 배우기 보다 눈치를 살피어서 자신에게 유리한 것을 찾게 됩니다. 그러므로 다음과 같은 방법을 활용해보세요.

- 1) 각자 빈 종이를 들고 다른 방으로 들어가세요.
- 2) 아이에게 '안된다'고 말해야 한다고 생각하는 행동을 생각나는대로 다 적으세요.
- 3) 각자 내용을 쓴 종이를 들고 한 장소에서 만난 후, 서로 내용을 검토하세요.

- 4) 일치하는 부분을 체크하시고, 일주일 동안 한가지 행동에 대해서는 서로 안 된다고 말하자고 정하세요.
- 5) 아이에게 그 행동이 나타날 때 "이건 안된다고 아빠, 엄마가 함께 정한거야"라고 말해주세요.
- 6) 그 다음주에는 또 다른 일치된 행동 하나만 정해서 동일하게 적용해보세요

함께 살펴주세요: 2장 p.51-52



아이들이 엄마에게만 가고 아빠에게는 잘 오지 않아서 섭섭해요



아이들이 집에서도 저에게 잘 오지 않는데, 집 밖에 나가면 제가 안으려해도 울고 엄마에게만 가려고 합니다. 그럴때마다 섭섭한 마음이 듭니다.

아이들이 엄마와 보내는 시간이 많을 경우 엄마를 더 찾는 것은 당연한 일이라 생각되기도 하지만 아빠를 거부할 때에는 섭섭한 마음이 들지요. 특히 아이들은 잠잘 때, 밖에 나갔을 때 아빠가 자신을 만지는 것도 싫어할 때가 있습니다. 아무리 시간을 많이 보내지 않았다고 해도 이런 아이의 행동은 이해하기 어렵지요.

1) 어리고 예민할수록 낯설고 어려운 상황에서는 아빠보다는 엄마를 찾는 것이 당연합니다.

아이가 어릴수록, 예민할수록 낯설고 어려울 때 가장 친밀한 대상을 찾게됩니다. 대부분 그 대상은 아빠보다는 엄마이지요. 그러므로 그때 화를 내시거나 억지로 아이를 데리고 오려 하지 마시고 조금 기다려주세요. 이런 행동은 연령이 증가하면서 사라지지만, 아빠와 친밀한 관계를 더 많이 맺어놓을수록 그 기간이 단축될 것입니다.

2) 잠자는 시간은 아이들에게 엄마와 분리되는 긴장되는 순간일 수 있습니다.

아이들이 잠을 잔다는 것은 온 세상과의 분리를 의미합니다. 아직 엄마와 정서적 분리가 되지 않은 아이들은 엄마와 분리되는 것이 힘들어 엄마 옆에서 자려고 합니다. 긴장이 더 많이 되는 아이들은 엄마의 몸, 머리카락 등을 만져야 잠을 자기도 합니다. 그래야 조금이라도 엄마와의 연결되는 끈을 놓치지 않을 수 있기 때문이지요. 대신 아빠가 잠자리에서 옛날 이야기를 해주시거나 책을 읽어주셔서 아이들이 충분히 이완되어 잠을 잘 수 있도록 도와주세요.

3) 애착 형성에는 시간의 양도 중요합니다.

아빠가 잘 놀아주는 시간이 쌓이면 아빠에 대한 애정을 표현하게 됩니다. 잘 놀아주는 방법은 22번에 제시되어 있는 내용을 참고해보시기 바랍니다.

함께 살펴주세요: 2장, p.49



아이들 양육문제로 자꾸 부부싸움을 하게 되네요



우리 부부는 아이 양육문제로 자꾸 부부싸움을 하게 됩니다. 처음에는 서로 상의하면서 이야기를 시작하지만 결국 싸움으로 끝나게 됩니다. 아이들 앞에서도 싸움을 하게 되고 때로는 화가 나서 “너 때문에 엄마, 아빠가 싸웠잖아”라고 말하기도 합니다. 그때마다 아이들은 우리 부부 눈치를 더 살피는 것 같고, 답답합니다.

부부가 함께 양육을 하면서 항상 의견이 일치될 수는 없지요. 부부간의 대화에서 옳고 그름을 따지기 시작하면 대화는 싸움으로 끝나게 되는 경우가 많습니다. 이렇게 싸움으로 끝나는 대화가 아이들 앞에 노출될 경우, 아이들이 어릴수록 “이러다 엄마, 아빠가 헤어지면 어떻게하지”라는 오해 속에서 불안을 느끼게 됩니다.

1) 부부간의 대화패턴을 잘 파악해보세요.

그런데, 정말 부부는 아이들의 양육문제 때문에 싸우게 되는 것일까요? 아닙니다. 아이들 양육문제는 자극제일 뿐입니다. 두 분의 대화방법이 다르기 때문에 싸우시는 것이지요. 각자 자신의 대화패턴을 잘 살펴보시기 바랍니다.

2) 대화 시 “이유가 있겠지”라는 마음으로 들어주세요.

두 분 모두 좋은 양육자가 되고자 하는 마음을 동일하실 것입니다. 그러나, 서로 의견이 다를 때에는 분명 이유가 있을 것입니다. 내 편견

이나 생각은 잠시 내려놓고 “좋은 부모가 되려고 하는데, 이렇게 이야기하는 것에는 반드시 이유가 있을 거야”라는 마음으로 상대방의 이야기를 들어보세요.

3) 수학적공식처럼 O, X 로만 결론을 내리려 하지 마세요.

“내가 옳고, 너는 틀리다”는 전제를 증명하려고 하시면 절대 대화는 이루어지지 않습니다. “다른 것이 당연하다”는 전제를 가지고 대화하셔야 합니다. “그 말도 일리가 있네.”라고 말하시면 대화는 한결 부드러워집니다.

4) 크리스탈 신드롬을 피하세요.

특히 아내는 남편에게 “말하지 않아도 알겠지”라는 기대를 할 때가 많습니다. 그러나, 남편은 말하지 않으면 잘 모릅니다. 만일 남편분에게 요청할 것이 있다면 명확하고 구체적으로 알려주시는 것이 필요합니다.

5) 이런 대화 태도는 아이들에게 살아있는 교과서가 됩니다.

대화를 통해 당장 결론이 나지 않을 수 있습니다. 그러나, 이런 태도는 아이들에게 살아있는 생생한 교과서가 됩니다. 이런 태도를 보고 배운 아이들은 밖에 나가서도 좋은 대화자가 될 수 있습니다.

함께 살펴주세요: 2장 p.48-49



다 알것이라고 기대하기 보다 구체적으로 말하세요



참고문헌

- 강혜숙, 김영희 (2017). 형제갈등으로 인해 부적응 문제를 보이는 아동의 놀이치료 사례. 영유아 아동정신건강연구, 10(2), 119-152.
- 권석만(2017). 현대심리치료와 상담이론. 학지사
- 김명원(2016). 쌍둥이로 살아가는 초등학생 아동의 내러티브 탐구. 전북대학교 교육대학원 석사학위논문
- 김수정 (2018). 가족치료놀이. 공동체 : 일산
- 김영훈 (2018). 둘째는 다르다. 한빛라이프 : 서울
- 이보연 (2018). 첫째 아이 마음 아프지 않게, 둘째 아이 마음 흔들리지 않게. 교보문고 : 파주
- 이영애 (2012). 엄마도 놀이전문가. 북스홀릭 : 파주
- 이영준 (2019). 동생 출생으로 인한 아동의 심리적 불안과 해소 —『엘렌과 펭귄과 새로운 아기동생』과 『꼬마 괴물인형이 그랬어요!』. 스토리앤이미지텔링, 17(), 249-274.
- 장영란 (2016). 쌍둥이 자녀의 양육문제와 그 극복의 방안 - 설리반의 이론을 중심으로 - 신학과 실천, 49, 555-576
- 정선화 (2020). 쌍둥이 양육에 스트레스를 겪는 어머니의 미술치료 사례. 차의과학대학교 미술치료대학원 석사학위논문
- 최명선 (2012). 형제 자매 갈등 대처하기. 이담북스 : 파주
- 최혜원 (2018). 성인 쌍둥이의 성장과정에서의 정서적 경험에 대한 내러티브 탐구. 한국동서정신과학회지, 21(1), 17-47.
- Karen S. Rosen(2018). 사회 정서 발달 : 애착 관계와 자기의 발달(유미숙, 이영애, 류승민, 박소연, 박현아 공역). 시그마프레스 : 서울

기획·총괄	이남정 (서울특별시육아종합지원센터 센터장) 김성범 (서울특별시육아종합지원센터 양육지원팀장)
집필진	이영애 (숙명여자대학교 심리치료대학원 조교수) 박성혜 (숙명여자대학교 심리치료대학원 조교수) 이지선 (원광아동상담센터 소장) 박현아 (헬로스마일 심리상담센터) 류승민 (테라피엔스 심리상담연구소)
감수	김진옥 (명지대학교 아동학과) 이보연 (아보연아동가족상담센터)
일러스트	김호(네이버 그라폴리오) 권석란

발행	2020년 12월
발행인	이남정
발행처	서울특별시육아종합지원센터 02-772-9814~9
디자인	두성칼라 02-2275-8300

발간등록번호 서울특별시육아종합지원센터-2020-021
ISBN 979-11-85917-51-1(03370)

©서울특별시육아종합지원센터
 본 저작물의 저작권 및 판권은 서울특별시육아종합지원센터에 있습니다.