

발간등록번호

경기도육아종합지원센터 2022-16

변화의 중심
기회의 경기

2022 정기발간물 - 2호

육아 상담 사례집



경기도육아종합지원센터
GYEONGGIDO SUPPORT CENTER FOR CHILDCARE



센터장 인사말

코로나바이러스감염증-19라는 복병이 우리 삶의 많은 부분을 바꾸어 놓은지 벌써 3년이 되어갑니다. 여전히 감염의 우려로 인한 활동의 제약 등 불편한 상황으로 인해 가정에서 아이를 양육하는 부모님의 부담이 가중되는 상황에서도 지혜롭게 극복해 내신 부모님께 격려의 박수를 보냅니다.

2022년 하반기, 많은 분들이 아이를 양육하며 궁금했던 점들을 온라인을 통해 질문하였고, 경기도육아종합지원센터 전문상담위원들이 정성스러운 답변을 해 주신 내용들 중 양육에 도움이 되는 대표적 사례들을 모아 책으로 엮었습니다.

아이를 사랑하지 않는 부모는 없습니다. 사랑의 방식이 다르고 방법을 잘 알지 못하여 서툰 보호자에게 본 사례집이 양육의 지혜를 얻어 건강한 양육을 할 수 있는 길잡이가 되길 바랍니다.

영유아를 양육중인 모든 양육자와, 아이들 모두 건강하고 행복한 날들의 연속이길 기원합니다.

2022년 12월

경기도육아종합지원센터장 홍 원 자



누군가에게 털어놓고 도움을 받으면

조금 나을까 싶은 생각이 든다면 주저 말고

경기도육아종합지원센터 온라인 상담의 문을 두드리주세요.

전문 상담사들께서 기꺼이 어려움을

해결할 수 있도록 도와드리겠습니다.



육아 상담 사례집

Contents



경기도육아종합지원센터 홈페이지 양육상담 소개

04

I. 영유아 발달 상담사례

1. 말이 안트여서 걱정이예요	08
2. 20개월 눈맞춤	09
3. 친구가 싫다고 말하는 아이	10
4. 지나치게 자기 주도성이 강한 아이	11
5. 어린이집 적응에 어려움이 있는 3세 여아	12
6. 소유욕이 강한 아이	13

II. 양육방법 상담사례

1. 두 아이 양육의 어려움	16
2. 아이에게 화를 너무내요!!	17
3. 15개월 아기 고집	18
4. 장난을 너무 심하게 치는 아이	19
5. 밥 잘 안먹는 아이	20
6. TV없는 육아	21
7. 밤에 자주 깨는 아이	22
8. 엄마를 배제하는 아이	23
9. 엄마에게 집착하는 첫째	24

III. 문제행동 상담사례

1. 성기를 만지는 아이	28
2. 할퀴고 꼬집고 때리는 아이	29
3. 대소변을 참는 아이	31
4. 분리불안 극복 방법	32
5. 식탐	33

IV. 상황별 육아 팁

1. 자해하는 아이	36
2. 공격성을 보이는 아이	37
3. 떼쓰거나 징징거리는 아이	38
4. 수면 교육	40
5. 어린이집 적응 및 사회성 발달	42
6. 애착관련 행동	44
7. 동생을 본 아이	45
8. 성행동 문제	46
9. 배변훈련	48

경기도육아종합지원센터

홈페이지 양육상담 소개



1. 사업 운영 현황

경기도육아종합지원센터는 자녀 양육에 대한 어려움과 양육 스트레스 해소를 지원하고자 양육자에 대한 상담 사업을 시행하고 있습니다.

이를 위해 전문상담위원을 위촉하여 홈페이지 상담의 전문성을 높이고, 상담 내용 중 일부를 발췌하여 연 2회 사례집을 발간하여 일반에게 배포함으로써 육아에 도움을 주고 있습니다.

2. 홈페이지 전문상담위원 현황

• 경기도육아종합지원센터 전문상담위원 위촉 현황

홈페이지 양육상담 의뢰내용에 따라 영유아 발달 및 육아상담, 심리·가족상담, 어린이집 관련 상담으로 구분하고 영역별 전문가를 위촉하여, 2022년 현재 총 14명의 전문상담위원을 구성·운영하고 있습니다.

[경기도육아종합지원센터 전문상담위원]

분야	성명	소속
발달·육아 상담	김경민	중부대학교
	백지희	송의여자대학교
	송경섭	경인여자대학교
	심현숙	김포대학교
	이인용	한양여자대학교
	임현숙	경기보육교사 교육원
심리·가족 상담	김문정	새날심리상담센터
	김하나	유아놀이연구소
	배종숙	한국배움연구소
	유정희	참빛상담치유센터
	이미자	아이맘공감연구소
	이훈민	나나토리상담센터
어린이집관련 상담	이은화	중앙어린이집
	이정원	군포재궁동어린이집

• 상담 이용 건수

[경기도육아종합지원센터 양육상담]

(2022년 10월 말 기준)

구분	영유아발달 및 문제행동	양육방법	어린이집관련	심리 및 기타	총 계
상담 건수	128(34%)	120(32%)	20(5%)	109(29%)	378(100%)



I

영유아 발달 상담사례

1. 말이 안트여서 걱정이예요



Q 20개월 남아 육아 중인데요. 말은 잘 알아듣는 것 같은데 아직 말을 엄마 아빠조차도 안 하네요... 두 돌까지 기다려보다 치료를 생각해 봐야 될까요? 너무 걱정돼서 글 남겨봅니다.



A 20개월 아이가 아직 말문이 트이지 않아 걱정이 되시는 상황이시네요.

또래 다른 아이들이 말을 하는데 내 아이만 아직 말을 하지 않는다고 느껴져서 불안할 수 있으나 아이들의 말하는 시기는 아이들마다 개별적인 차이가 있을 수 있습니다.

다만 몇 가지 아이의 현재 모습에 대한 구체적인 모습이 필요해 보입니다. 아이가 익숙한 물건을 이야기하면 가리키는지, 이름을 듣고 해당 동물이나 사진을 찾아낼 수 있는지를 보시고 이러한 행동을 한다면 어머니의 말씀대로 수용언어는 되나 표현언어가 아직 안 되는 것이므로 가정에서 어머니가 많은 부분의 언어적 피드백이 있으면 좋을 것으로 생각 됩니다.

가정에서 아이에게 언어적 피드백을 한다는 것은 어머니가 아이가 알아들을 수 있는 쉬운 언어로 일상생활의 이야기를 해 주는 것입니다.

간혹 어머니들 중에 아이가 원하는 것이 있으면 어머니가 먼저 알아차리고 해 주거나 어머니 스스로 말수가 적어 아이에게 언어 사용을 적게 하는 경우가 있습니다. 그러므로 가정에서 아이에게 “과자가 먹고 싶었구나”, “엄마는 이제 설거지를 할거야” 와 같이 일상에서 일어나는 일들에 대해 이야기를 해 주시는 것이 좋습니다.

이렇게 아이에게 노력함에도 만약 36개월이 넘어서까지 이름을 불러도 쳐다보지 않거나 엄마 아빠에게 무언가를 요구하지 않으면서 수용언어도 잘 안되는 거 같고 표현언어도 잘되지 않는다고 느껴지신다면 가까운 곳에서 상담을 받아보시거나 발달검사를 받아보시는 것을 권해 드립니다. 더불어 아이 영유아 검진을 활용하고 의사선생님께 문의해보는 것도 좋을 듯합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 이훈민소장님께서 답변해주신 내용입니다.



2. 20개월 눈맞춤



Q 20개월 되는 아이를 키우고 있는데 눈 맞춤이 약해서 걱정입니다.

눈을 맞추기 시작한 게 120일 넘어서였어요 좀 약한 느낌은 있었지만 눈은 어느 정도 맞추고 반응이 있어서 괜찮겠지 했는데 여전히 눈 맞춤이 어려워요 발달을 보면 수용 언어 높음, 말 20가지 이상 하고 최근에는 엄마, 응가 안녕 등 두 단어씩 붙이고 있어요. 표정은 거의 인상을 많이 찌푸리고 있고 웃는 것 보다는 우는 얼굴이 많아요. 대근육 소근육 운동도 평균인거 같아요. 호명, 포인팅, 그릇 치우기, 양보도 잘됩니다. 미디어 절대 안 보여 주고 있어요. 다만 어린이집에서 끝나고 데리러 갈 때 인사를 하면 고개가 옆을 보면서 인사하는 거, 대화할 때 눈 안 마주침(부르면 눈 마주치긴 합니다), 소리에 예민해요. 시력에 문제가 있는 걸까요?? 눈 맞춤 잘 안돼도 문제가 없는 걸까요??



A '자녀의 발달과 반응'에 대한 고민이 있으시네요!

먼저 어머니 나름대로 끊임없이 반응하시고 노력을 많이 하시고 계시는 것이 느껴집니다. 미디어도 안 보여주시고 같이 놀아주시려는 어머니의 애씀으로 조금씩 상호작용과 눈 맞춤이 늘어나는 것으로 보이는데, 영아기서부터 아이가 요구할 때만 반응을 하셨는지, 어머니의 반응이 궁금합니다.

아기가 태어나자마자 아기는 웅얼이나 눈 맞춤, 울음 표현을 덜 하는 아기들도 있는데 깨어 있을 때 아기가 특별한 반응이나 표현이 없어도 엄마들은 대개 아기에게 말을 건네고 눈을 바라보며 노래를 불러주거나 마사지를 해줌으로써 엄마의 정서를 느끼며 안정감을 갖게 됩니다. 그러나 순하거나 더딘 기질의 아기는 잠을 잘 자거나 찡찡거리는 표현이 없었다면 아무래도 덜 반응하였을 수도 있었을 것으로 보여집니다. 이러한 점검을 통해 앞으로 좀 더 아이의 얼굴 표정과 말하지 않거나 욕구를 표현하지 않을 때에도 엄마가 긍정적인 반응으로 너에게 늘 관심을 갖고 있고 너를 사랑한다는 것이 자연스럽게 많이 전달되어지는 시간을 가지시는 것을 권합니다. 물론 이미 충분히 잘하실 수 있으리라 보여집니다.

언어는 아이들의 개인차가 매우 크기에 함부로 단정 지을 수 없지만 그래도 수용 언어의 발달이 높은 것과 단어나 짧은 문장의 말을 20가지 정도 하는 것으로 보아 정상 범주로 보아지며, 기질적으로 눈 맞춤이 안되는 친구들도 있을 수 있으니 소아과나 안과의 진료를 한 번쯤 받아 보시기를 권해드립니다.

발달은 알아서 언젠가는 자연스럽게 되기도 하지만 대근육 발달을 돕기 위해 밖에서 뛰어다니거나 미끄럼틀을 타며 계단을 오르내리거나 공던지기를 하는 것으로 더 많이 노출되다 보면 발달이 좀 더 빨라질 수 있겠지요. 가위를 가지고 많이 놀아 본 아이와 한 번도 가지고 놀지 않고 어린이집에 온 아이는 차이가 있습니다. 자연스럽게 다양한 활동을 통해 아이의 호기심과 즐거움을 느끼면서 감정의 분화를 경험하는 것을 언어로 상호작용을 많이 하여주시면 건강한 아이로 자랄 것이라고 믿습니다. 아이는 부모의 거울입니다. 엄마가 정서적으로 많이 웃고 편안한 양육이 되시길 바랍니다. 엄마의 걱정 어린 시선이 아이에게 느껴질 수 있습니다.

혹시 염려가 많이 되시거나 어머니의 개인적인 스트레스가 크시다면 양육 상담이나 주변의 아동발달센터 상담을 권장합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 이훈민소장님께서 답변해주신 내용입니다.

3. 친구가 싫다고 말하는 아이



Q 안녕하세요? 50개월 23일 되는 5살 남아의 엄마입니다.

아이가 상대인 친구나 동생이 있는 앞에서 "저 아이가 싫다 귀찮게 한다고" 저에게 자꾸 얘기해요. 상대 아이의 엄마랑 같이 있을 때가 많은데 그때마다 난감합니다.

한번도 아니고 여러번 반복해서 말하는 것도 힘들어요. 평소에도 좋다는 표현을 좀 부끄러워 하기는 하는 느낌입니다. 유치원에서 친구들과의 관계를 얘기할 때도 좋았던 부분보다는 안좋았던 부분들만 거의 얘기해요. 아이가 어떤 마음인지 알기 위해서는 어떻게 이야기를 이끌어내야 할까요? 아니면 해결 방법이 있을까요??



A 먼저 질문하신 부분을 다루어보겠습니다.

자녀가 좋아하지 않는 친구나 동생이 있을 때 너무 솔직하게 싫다 라고 표현할 때 너무 난처하고 당황스러워 어떻게 해야 할지 모르시겠다는 것이지요?

여러 면에서 유아의 행동과 표현을 이해하고 해석해볼 수 있겠지만 먼저 자연스럽게 왜 그런지에 대해 그런 말을 왜 하는지에 대해 충분히 물어보는 것과 그럴 수도 있겠다는 공감과 자녀의 불편한 경험이 있었는지, 어떤 부분에서 그런 감정을 가지게 되었는지 잘 물어보시는 것을 먼저 하시고 친구가 있을 때 그런 말이 아닌 다른 방법을 찾아 서로가 불편하지 않게 돕는 것 또한 중요한 것 같습니다. 그런 상황이 오면 아이에게 아이 편이 아닌 다른 사람의 입장에서 이야기하면서 설득을 하게 된다면 오히려 그 행동을 더 강화시킬 수도 있다는 것을 말씀드립니다.

예를 들어 "그 친구가 오면 네가 계속 그네를 탈 수 없을거라는 생각이 드냐?"라고 물어볼 수도 있고, "동생이 네 물건을 자꾸 만질까봐 걱정이 되니?"라거나 "너도 같이 놀고 싶은데 어떻게 해야 할지 모르겠니?" 등의 아이의 맘을 짐작하여 읽어 보시다 보면 아이가 그렇게 말하는 진짜 이유를 알 수도 있을 것 같습니다. 또한 엄마는 누구보다 아이를 사랑하지만 엄마가 가지고 있는 지나친 예의와 배려가 때로는 내 아이의 감정보다는 타인을 더 이해하고 배려하려 한다면 아이는 좀 더 여유 있는 반응이 나오기 어려울 수도 있습니다.

문제 행동에 대한 시선을 이제 평상시의 관심과 격려로 잘하고 있는 부분에 대한 인정, 존재에 대한 애정 표현, 긍정감의 교류를 늘어 나가는 대화로 역할 놀이를 통해 관계의 좋은 상호작용을 보여주시기도 하는 방법을 권합니다. 아이들도 누군가 다 잘 지내고 싶지만 어떻게 해야 하는지 잘 모를 때 서툰 방법으로 표현하기도 합니다. 우리아이에게 그럴만한 이유를 찾으셔서 아이의 맘을 공감하여 안정적인 애착관계 형성을 할 수 있길 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 이미지소장님께서 답변해주신 내용입니다.

4. 지나치게 자기 주도성이 강한 아이



Q 안녕하세요 지금 14개월 차 아기입니다. 제목 그대로 놀이할 때 자기 주도성이 너무 강한 아이같아 혹시 저의 양육 태도에 문제가 있는건 아닐지 걱정이 됩니다. 엄마가 이 책 읽어볼까? 이거 해볼까? 하면서 제시하는 놀이는 한 번 쳐다봤다가 거의 참여 하나도 안하고 자기 하고 싶은 것만 하러 갑니다. 정신적으로 문제가 있다고까지 생각하진 않지만 유독 엄마가 제시하는 놀이에 적극적으로 참여하지 않는 이유를 모르겠습니다. 제가 책을 재미있게 읽어준다고 생각하진 않습니다. 나름 과장된 몸짓과 소리를 내고(저만 그렇게 생각하는 걸까요) 일부 놀이는 따라오는 것도 있습니다. 제가 먼저 노래를 불러주거나, 공놀이를 하거나 이불 놀이 이런류의 놀이는 그래도 잘 따라와 주는 것 같습니다. 단순히 제가 제시하는 책들이나 장난감이 자기 취향이 아니어서 그럴까요?(장난감 도서관에서 빌려온 것들 거의 실패했었습니다) 성격이 자기 주도적인 면이 강해서일까요?

자유놀이실 놀러가면 저는 안중에도 없고 자기가 하고 싶은거 찾아가서 놀고, 저는 쳐다도 안보고 다른 아가 엄마들한테 가서 참견하고, 다른 아기를 놀아주는거 자기가 꺼서 놀려고 하고 애교 부립니다(집에서는 저한테 부리지 않는 애교들을 막 처음 보는 사람들한테는 보여줍니다). 혹시 제가 하는 놀이 방식이 잘못된 걸까요?

대략 3~4개월경 아기가 손을 뻗어 관심 가는 장난감을 집을 수 있을 수 있을 때부터 스스로 좋아하는 장난감을 집어서 놀 수 있도록 했습니다. 그리고 너무 놀이 방식을 제한하고 싶지 않아 스스로 놀고 싶어하는 방식대로 두고, 이것저것 시도해 보게 하는 편이었습니다. 또 비교적 혼자 잘 노는 성향인 것 같아 아기가 집중해서 놀고 있는 것 같을 때는 옆에서 또는 뒤에서 지켜보았습니다.

당시에는 길어야 몇 분 이내였던 것 같습니다. 아기 성격은 사교성이 좋은 편이고 자기주도성이 강한 것 같습니다. 밖에서는 아기가 잘 웃는다 잘 논다 칭찬을 많이 듣지만 저는 너무너무 속상합니다.. 기질, 성향 때문일까요.. 제가 잘못하고 있는 것이 있다면 고치고 싶습니다.



A 안녕하세요? 14개월 된 아기는 인생에 처음으로 자기주도성이라는 것이 생기고 독립심이 생기는 시기입니다. 그러므로 아이가 주도성을 갖고 자기가 하려고 하는 것은 너무나도 바람직한 현상입니다. 오히려 엄마가 하라는 것만 하고 자신이 나서서 아무것도 하지 않으려고 하는 것이 더 문제일 수 있습니다. 다른 사람에게 먼저 다가가는 것도 엄마가 애착형성을 아주 잘 하셨다는 것을 보여주는 것입니다. 엄마가 잘 양육하셨기 때문에 아이가 자존감이 생기고 그것이 바로 주도성으로 연결되어 무엇이든 자기가 해보려고 하는 것입니다.

자기주도성이 생기기 시작하면서부터는 아이에게 스스로 할 수 있는 기회를 자주 제공해 주시고 엄마는 기다려 주는 것이 필요합니다. 기본적인 생활에 필요한 기술들을 습득하는 것부터 주도성을 갖도록 해보세요. 혼자 신발을 신어 본다든지 혼자 옷을 입어본다든지 아이가 하려고 하면 해보도록 기다려 주시고 힘들면 그때 조금만 도와주세요. 마무리는 아이가 할 수 있도록이요. 그러면 아이들은 할 수 있다는 자존감이 높아지게 된답니다. 주도성이 있는 아이들이 또래관계도 좋고 리더도 하게 되는 것입니다. 엄마가 너무 서운하게 생각하지 않으셨으면 좋겠네요. 여지껏은 이거 해볼까?라고 물어보셨다면 이제부터는 뭐 할까? 뭐하고 싶니?라고 물어봐 주세요. 그리고 엄마는 아이가 하고 싶어하는 것을 재미있게 함께 놀아주시면 된답니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 송경섭교수님께서 답변해주신 내용입니다.

5. 어린이집 적응에 어려움이 있는 3세 여아



Q 3세 여아입니다. 3월에 어린이집 입소 후 아직까지(6개월이 지남) 적응 못하고 있네요. 어린이집 권유로 놀이치료를 하고 있지만, 아이가 적응을 너무 못하네요.



A 3월에 입소하였는데 아직 적응하지 못하는 자녀로 걱정이 많이 되시는 것을 짧은 질문에서도 충분히 느껴집니다. 뿐만 아니라 어떤 이유에서인지 모르지만 놀이치료를 권유하는 어린이집의 조언을 듣고 아이를 위해 놀이치료까지 하고 계신다는 것은 아버지와 어머니가 얼마나 지금 보다 나아지기 위한 노력을 하고 있는데 달라지는 것도 없고 도대체 어떻게 하면 좋을지에 대한 답답함이 저에게도 전달되는 것 같습니다.

놀이치료를 하게 되는 원인이 무엇인지 정보가 없어 답변이 쉽지 않습니다. 예를 들어 발달이 늦는 것인지? 떼가 심하거나 공격성이 있어서인지? 눈을 마주치지 않는지? 상호작용이 안 되는지? 등등의 이유가 분명히 있으실 거라 생각합니다.

서면상으로 많은 정보가 있지 않아 답변드리는 데 제한이 있지만 그래도 현재 자녀의 연령과 발달을 고려하여 현재 부모가 할 수 있는 일이 무엇이 있을かを 생각해 보고 아이가 어린이집에 적응이 왜 어려울까? 아이의 시선을 이해해 보는 노력을 해 보았으면 합니다.

현재 나타나는 문제나 걱정들이 단순히 현재의 문제가 아닐 수도 있지 않을까 생각해 보는 것도 필요합니다. 영아기 때 아기가 어떤 사인을 보낼 때 즉각적인 반응을 보인다는 것은 아기가 세상에 태어나서 긍정적이든 부정적인 감정이든 알아차려 주는 것으로 난 참 잘 태어났고 난 혼자가 아니구나를 알게 되게 되는 시작점이 될 수 있습니다. 어쩌면 아기의 신호를 좀 더 민감하게 반응하지 못하였다면 부모님이 지금이라도 떼 부리는 아기에게 맘을 읽어 주고 안아주며 긍정적인 감정의 교류를 느낄 수 있도록 노력해 보시는 것도 방법이 되겠습니다. 아기는 3세가 되는 동안 눈 맞춤이나 토닥임이나 긍정적인 반응을 통해 긍정적인 자아상을 갖게 되고 분리할 때도 신뢰감이 형성되었을 때는 떨어질 때 울거나 슬퍼하거나 두려워하는 불안이 당연한 것이어서 오히려 아빠, 엄마 떨어져서 속상했구나! 아빠, 엄마가 안 올까 봐 걱정이 되었구나! 등의 표현으로 아이의 맘을 읽어주는 것을 통해 다시 출발해 보시면 좋겠습니다.

아이의 부적응과 아이의 발달지연이 부모에게는 스트레스 원인이 될 수 있지만 스트레스라는 것으로 반응하다 보면 아이의 행동에 부정적인 반응과 지친 반응을 보일 수도 있을 거라고 짐작할 수 있습니다. 설상 아이가 발달이 느리거나 부적응의 태도를 보이더라도 오히려 받아들이고 보통 아이에게 5분 설명이 필요하다면 우리 아이에게는 인내심을 가지며 10분을 하다 보면 어느새 아이는 정서적인 안정이 될 수 있다는 것을 기억하셨으면 합니다. 자녀의 기질이 섬세하고 예민하다면 좀 더 아이가 적응하는 데 시간을 두고 천천히 함께 버티어 주시면 좋겠습니다.

부모로부터 감정을 충분히 수용 받고 자라게 되면 정서적인 안정감을 통해 인지 발달을 할 수 있는 환경이 될 수 있습니다. 지금 부모가 할 수 있는 것은 자녀와 같이 있으면서 아이의 정서를 충분히 알아주며 아이가 편안함을 느낄 수 있도록 하시는 것입니다.

부모의 이러한 노력이 절대적으로 헛수고가 아니심을 기억하시며 사랑하는 자녀와 자연스럽게 편안한 시간이 되시길 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 이미지소장님께서 답변해주신 내용입니다.

6. 소유욕이 강한 아이



Q 20년 1월생 30개월 여아를 육아 중입니다.

‘이거 내꺼야?’ ‘이거 엄마꺼야’ ‘내꺼 아니야’ ‘다 내꺼야’ ‘이거 내꺼’ ‘저거 아빠 꺼’.. 이런 식의 말을 매일 몇 번씩이나 해요.

다른 아이들은 안 그런 것 같은데 소유욕이 강한 건지 아니면 뭔가 부족함을 느껴서 그러는 걸까요? 그리고 양손에 쥐는 걸 좋아하는데 꼭 한 손에 한 개씩 양손에 쥐고 있어야 해요. 우리 아이를 어떤 식의 양육태도로 대처를 해야 올바르게 성장할 수 있을까요?



A 24개월이 지나면서 아이는 소유욕을 갖게 되는데 특히 자신의 물건에 대한 애착이 커지게 됩니다. 어른들이 보기에 아이가 어쩌면 욕심을 부린다고 생각하시겠지만 아이는 지극히 정상입니다.

‘이거 내꺼야?’ ‘이거 엄마꺼야’ ‘내꺼 아니야’ ‘다 내꺼야’ ‘저거 아빠 꺼’.. 등의 말을 많이 한다면 아이의 물건에 표시를 해서 자기 물건을 명확하게 구분해 주시면 좋을 것 같습니다.

그리고 양손에 한 개씩 물건을 쥐고 있다는 것도 소유욕과 관련이 있습니다. 예를 들어 장난감을 두 손에 들고 있다면 “우와~ 양손에 장난감을 가지고 있어서 두 가지로 놀 수 있겠네! 지금은 두 가지 중 어떤 것으로 놀고 싶어” 라고 하면서 “이쪽에 있는 장난감은 친구가 가지고 놀 수 있도록 양보해도 될까?”라고 해보세요. (당시 상황에서 친구가 옆에 없다면 얼마나 아빠를 대신해서 표현해 주세요)

아이가 흔쾌히 양보할 때에는 칭찬과 격려를 함께해 주시고 물건을 양보하면 상대방도 물건을 나눠준다는 걸 느끼게 해주시는 것이 좋습니다.

그런데 물건에 집착하는 아이의 행동이 최근 들어 갑자기 나타난 행동인지, 계속 진행돼 왔는지에 대한 보다 세심한 관찰이 필요합니다. 갑자기 나타난 행동이라면 환경에서 원인을 찾아야 하고 반면 원래 아이가 그런 행동을 지속적으로 보였다면 기질적 요인이 강한 것입니다. 서두에서 말씀드린바, 아이들은 24개월이 지나면서부터 소유 욕구가 강해지고 30개월 전후로 보다 왕성해지는 월령이기 때문에 지나치게 걱정하지 않으셔도 됩니다.

다만 적절한 소유욕이 아닌 아이가 집착한다는 느낌이 강하게 든다면 아이 또는 아이를 관찰한 부모 중 누군가가 불안함을 좀 더 강하게 느끼고 있는 것일 가능성이 높습니다. 아이나 부모의 불안함의 강도가 세지면 아이에게 정서발달과 인지발달에 좋지 않은 영향력을 끼칠 수 있으니 원인을 충분히 생각해 보면서 물건에 대한 애착이 강한 아이에게 안정감을 줄 수 있도록 해야 합니다. 심리를 안정시키는 좋은 방법으로 부모가 아이의 눈을 따뜻한 시선으로 ‘엄마는(아빠는) ○○를 사랑하고 있고 너는 특별하며 엄마(아빠)에게 매우 소중한 존재’라는 것을 느끼게 해주는 것입니다.

스킨십으로 매일 아이의 머리를 자주 쓰다듬어 주고 안아주는 것도 아이와 부모의 가장 좋은 상호작용입니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 배종숙소장님께서 답변해주신 내용입니다.



II

양육방법 상담사례

1. 두 아이 양육의 어려움



Q 안녕하세요. 7살 딸과 3살 딸을 두고 있는 아빠입니다.

둘째는 아직 많이 보채면서 엄마에게 달라붙고 첫째는 엄마의 말을 잘 듣지 않고 하고 싶은 대로 합니다. 밥 먹다가 장난감 가지러 가고 잠잘 시간에 놀고 싶다고 조르고 기본적으로 해야 할 일을 안 하려고 하니 시키는 엄마 입장에서는 스트레스가 쌓이고 결국 화가 나서 고함을 지르게 됩니다.

점점 강도가 세지면서 아이에게 하지 말아야 할 말까지 하게 되었습니다.

아이 엄마와 아이 모두에게 상담이 필요할 듯합니다.



A 자녀 양육에 있어 돌봄뿐만 아니라 예의범절, 일상생활 습관, 사회적 규칙 등을 가르치는 것이 여간 힘든 일이 아닙니다. 더구나 두 자녀를 양육함에 있어서는 더욱 그러할 것으로 이해됩니다. 아버님의 적어주신 보고에서만 본다면 우선 두 아이는 서로 다른 발달 시기입니다.

첫째는 곧 학교에 입학을 앞두고 있어 Ericson의 심리사회적 발달단계로 볼 때 지적 호기심과 성취동기가 생기며 다양한 활동으로 자신의 인지, 사회적 능력을 습득해가는 시기입니다. 그래서 교사나 부모는 충분히 성취할 수 있는 기회를 제공해야 하며 아이는 성취에 대한 인정과 격려를 통해 성취감을 느끼고 근면성을 발달하게 됩니다. 그런데 이때 무관심, 높은 기준을 강요, 결과 중심으로 지적 및 비난을 자주 경험하게 된다면 열등감 및 좌절감을 겪을 수 있습니다.

둘째 아이의 경우 세상과 주변 환경에 대해 호기심을 가지고 능동적이고 적극적인 탐색을 이루는 시기입니다. 스스로 무엇인가를 해보려고도 하는 시기이지만 이때 좌절하게 된다면 수치심이 생깁니다. 그런데 모든 발달과업은 반드시 그 시기에 잘 극복해야지만 다음 단계로 발달할 수 있습니다.

제일 중요한 것은 아동의 발달을 이해하는 것입니다. 두 번째는 아동과의 대화입니다.

하나를 경험하고 자신의 것으로 습득되기까지는 오랜 시간이 걸립니다. 아이의 왕성한 활동과 호기심은 존중하되 기본 규칙을 지키기 위해서는 정서적으로 공감 및 수용적인 대화가 필요합니다. 더불어 언니가 자주 혼나는 것을 경험하게 된다면 동생은 더욱 자신이 없어지고 불안정감을 느껴서 엄마에게 밀착될 가능성이 있습니다.

가설을 세워보자면 아이가 자신의 욕구를 지나치게 요구한다는 것은 욕구가 제대로 충족되지 않거나 어머니의 관심이 부족해서 관심받기 위해 그럴 수도 있습니다. 또는 욕구지연 능력의 부족일 수도 있습니다. 그러나 이 모든 것은 아이를 직접 관찰하고 발달 단계를 이해할 때 구체적으로 알아볼 수 있겠습니다.

현재 어머니와 자녀의 대화방식 및 정서적 소통이 어려움이 많은 것으로 보입니다. 지역 내 가까운 놀이치료센터를 찾아서 놀이치료를 받아보시면 아동에 대한 발달과 부모상담도 함께 진행되니 도움을 받으시기를 권해드립니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 김문정소장님께서 답변해주신 내용입니다.

2. 아이에게 화를 너무내요!!



Q 6살 3살 아들을 키우는 엄마입니다. 아이에게 화를 너무 내요.

제 자신이 너무 싫고 뒤돌면 후회와 매일 죄책, 자책해요. 그래서 마음이 항상 무겁고 아이들 하원시간 다가오면 뭔가 모를 불안감과 초조함, 그리고 긴장이 됩니다. 제 자신을 바꾸고 싶을 정도로 아이들의 말투나 행동에 일일이 반응을 하고 예민해집니다.

오늘은 화내지 말아야지, 애들이니까 그렇지, 화낸다고 달라지는 것도 아닌데 그냥 해탈하자, 저도 다짐하고 남편도 조언해 주지만 잘 안됩니다.

남편도 저에게 너는 처음부터 끝까지 화만 낸다고 하는데 제가 반박할 수가 없더라고요.

제 자신도 너무 잘 알고 있기 때문에... 맘이 너무 힘드네요. 매일 화만 내는 엄마라서 첫째도 엄마 '화 좀 그만 내라'고 합니다. 어디로 도망가고 싶고, 엄마 자격이 없는 것 같아 너무 힘들어요. 도와주세요.



A 아이를 키우다 보면 이런저런 일로 '화' 낼 일이 많고 화를 내지 않고 아이를 키운다는 것이 굉장히 어려운 일인지도 모릅니다. 다만 어떻게 그 상황을 똑똑하게 대처할 것인가는 엄마에게 달려있는데 감정에 이끌리는 대로 아이에게 감정을 고스란히 전달해서 화를 낸다는 것은 미성숙한 정서표현으로 아이에게 좋지 않은 영향을 주게 되므로 화를 내지 말고 감정을 되돌아본 후, 신중하게 아이에게 표현하는 현명한 엄마가 되기 위해 노력해야 합니다.

엄마들은 아이에게 화를 내고 큰소리치면 아이가 바뀔 것이라고 생각할 수도 있지만 결코 그렇지 않습니다. 오히려 아이는 엄마가 화를 내고 욕박지르는 소리에 기가 죽고 자존감이 낮아져 더욱더 엄마를 화나게 할지도 모릅니다.

아이가 기대에 어긋나는 행동을 하거나 어떤 일이 마음대로 되지 않는다면 당연히 엄마 입장에서는 화가 납니다. 화를 내는 것이 나쁘다는 것을 알지만 자신도 모르게 화를 내고는 곧 후회하게 되는데 여기에서 엄마가 알아야 할 중요한 것은 '엄마가 화나는 대로 행동하면 얻을 것은 아무것도 없다'는 사실입니다. 그렇다고 화를 꺾꺾 눌러 참을 것이 아니라 화가 날 때 이 상황을 잘 조절하는 습관을 들여야 합니다. 감정을 잘 조절하는 엄마에게서 양육된 아이는 자기의 감정을 잘 조절하게 되고 아이는 성장하면서 자신의 기분에 솔직하게 되며 자신감이 넘치는 사랑받는 인격체로서 성장하게 될 것입니다.

소중한 내 아이에게 화를 내고 싶은 엄마는 없으며 아이가 올바르게 자라길 바라는 마음에 화도 내고 잔소리도 하게 되는 것입니다. 하지만 화를 내지 않고 아이를 키울 수 있는 육아 비법은 우선 엄마 자기 자신부터 너그럽게 오히려 이 해하고 사랑하는 것에서부터 시작을 해야 합니다. 아이는 '엄마의 거울이다'라는 말이 있듯이 내가 화가 난 얼굴을 하고 있으면 아이도 화를 내게 되고, 엄마가 웃으면 아이도 웃게 됩니다. 화가 난다고 마구 화를 분출하면서 소리 지르고, 스스로 실망스럽게 느끼는 것이 지속적으로 반복되다 보면 일상생활이 우울해지고 점점 의욕을 잃어가게 되며 엄마도 아이도 행복해질 수 없습니다. 따라서 아이에게 화를 내기에 앞서 엄마 자신의 마음을 먼저 돌아본 후 신중하게 행동하는 것에 습관을 들여야 합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 배종숙소장님께서 답변해 주신 내용입니다.

3. 15개월 아기 고집



Q 21년 5월 5일생 남자 아기를 키우고 있습니다.

이제 막 15개월 차에 접어들었는데 요즘 들어 부쩍 자기 고집이 강해지고 본인 맘에 안 드는 게 있으면 성질을 부리고 악을 쓰네요. 오냐오냐 받아줘야 하는지, 훈육을 해야 하는지(한다면 어떻게 해야 하는지) 너무 고민스러워 상담을 신청합니다.



A 12개월이 넘어가면서 아기들은 고집성이 발현되기 시작합니다.

자신의 뜻대로 되지 않으면 화를 내기도 하고 소리를 지르거나 자해를 하기도 합니다. 그러나 이 시기의 아이들은 아직 온전히 언어로 어른들과 의사소통을 하지 못하며 어른들의 말을 이해하는 것도 힘든 연령입니다. 그러므로 부모님들은 아이가 이런 행동을 보일 때 어떻게 해야 하는지 혼란스러워하는 시기입니다.

보내주신 사례로는 어떤 상황인지 정확하게 알 수는 없으나 아이가 화를 낼 때는 그에 합당한 원인이 분명히 있습니다. ‘본인의 마음에 들지 않는다’는 것이 본인의 의지를 어른이 막은 것인지, 아니면 본인의 신체를 조절하는 능력이 부족하여 원하는 목표를 달성하지 못한 것인지 파악을 하셔야 합니다.

첫 번째 조건은 위험한 행동을 하는 것이 원인일 것입니다. 이 시기의 아이는 자신의 행동에 대한 판단을 하지 못합니다. 그러니 어른들이 따라다니며 위험한 행동을 말리게 됩니다. 하지만 아이는 어른의 의도를 파악하지 못한 채 자신의 의지가 꺾이는 것에 집중하므로 짜증이나 화를 표현하는 것입니다. 그러나 이 경우는 아이가 화를 내더라도 건강과 안전에 관련된 문제이므로 단호하게 대처하셔야 합니다. 훈육이라는 것은 야단을 치는 것이 아니라 옳고 그름을 알려주는 것입니다. 즉 위험한 행동이라는 것을 인지시키고 해서는 안 됨을 단호한 표정과 ‘안 돼!’와 같은 짧은 단어를 사용하여 가르치셔야 합니다. 그리고 안 되는 행동에는 일관성 있게 이 원칙을 고수하셔야 합니다.

두 번째 조건이 원인이라면 어른이 아이가 목표를 달성할 수 있도록 조력자의 역할을 해 주는 것입니다. 이때는 무조건 아이의 요구를 전부 들어주고 도와주는 것이 아니라 아이 스스로 성공할 수 있도록 환경적 조건을 수정해 주는 것을 의미합니다.

마지막으로 12개월부터는 한 단어를 사용하여 의사소통을 할 수 있는 연령이므로 말이나 행동으로 도움을 요청할 수 있도록 가르치는 것은 짜증을 내는 행동을 줄이는 가장 적절한 방법입니다. 따라서 아이와 많이 상호작용해 주시고 아이가 행동과 말로 어른들과 상호작용할 수 있는 방법을 가르쳐 주시기 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원이신 김경민교수님께서 답변해주신 내용입니다.

4. 장난을 너무 심하게 치는 아이



Q 안녕하세요. 32개월 남자아이입니다. 최근 집에서나 어린이집에서 장난이 점점 더 심해지고 있습니다. 친구를 밀거나 머리를 잡아당기거나 누른다고 합니다. 친구가 좋아서 하는 행동 같으나 하지 말라고 해도 전혀 말을 듣지 않는 것이 제일 큰 걱정입니다. 집에서도 책을 밟는다거나 안 좋은 행동을 하면 하지 말라고 타 일러도 혼내도 그 행동을 멈추기가 힘듭니다. 훈육을 해도 장난인 듯 듣지 않고 웃고 도망가거나 다시 와서 또 그 행동을 또 합니다. 어린이집에서도 전에는 선생님 말을 들었는데 최근 말을 듣지 않으니 선생님도 지치셨는지 치료를 받아보라고 얘기하시고 친구들과 어울리지 못할까 걱정이 됩니다.



A 활동이 많고 에너지가 넘치는 우리 아이로 인해 상담 주셨어요. 32개월 남자는 많은 에너지를 갖고 있습니다. 특히 몸을 가만히 두지 않고 몸을 움직이면서 사람이나 사물, 놀이 등을 탐색합니다. 게다가 기질이란 것도 있기 때문에 어머님의 글을 보서는 에너지가 넘치는 아이로 판단됩니다. 하지만 아직 자신의 뜻대로 몸을 자유자재로 움직이는 것이 쉽지 않고, 욕구를 통제하는 것이 힘든 연령이므로 주양육자가 알려줄 필요가 있습니다.

더욱이 어린이집에서는 또래들과 함께 공동생활을 하기 때문에 우리 아이와 성향이 맞는 친구도 있고 맞지 않는 친구들도 있겠죠. 성향이 맞는 친구는 우리 아이가 하는 행동들을 놀이로 생각하고 재미있게 느낄 수 있으나 그렇지 않은 친구는 자신을 괴롭힌다고 느끼기에 부정적인 감정이 있을 수 있습니다. 그래서 우리 아이에게 함께 지내는 방법을 알려줄 필요가 있겠죠.

이렇게 해 보세요. 우선 친구를 밀거나, 잡아당기거나 누르는 행동은 위험한 행동이라는 걸 아이가 이해해야 합니다. 훈육이라는 것은 부모가 아이에게 가르쳐주는 것을 뜻합니다. 그러기에 부모의 언행이 매우 중요합니다. 훈육을 할 때 부모는 아이를 통제할 수 있어야 합니다. “친구를 밀거나 때리면 친구와 놀 수 없어. 친구가 아파. 친구를 때리면 안 돼(친구 머리를 잡아당기면 안 돼).”라고 짧고 분명하게 말씀하셔야 합니다. 아이가 다른 때와는 다른 부모의 행동이나 말투를 느껴야 합니다. 장난식의 언행은 아이가 장난으로 느끼기 때문에 훈육할 때는 지양해야 합니다. 그렇다고 무섭게 하라는 말은 아니니 구별하시길 바랍니다. 자, 그런데 어린이집에서 있었던 일을 아이에게 말하고 훈육을 하려고 한다면 아이는 전혀 이해를 할 수 없습니다. 벌써 지나간 상황에 대해서 아이는 잊어버렸기 때문이죠. 그러므로 훈육을 해야 하는 시기와 때를 잘 맞추셔야 합니다. 즉 어린이집 외의 장소에서 친구들과 놀 기회를 만들어 주셔야 합니다. 예를 들면 놀이터나 집에서 친구들과 놀 기회를 만들어 주시고 놀이 과정 속에서 아이가 친구들에게 하는 행동을 민감하게 관찰해 주시고 그때 어머니께서 훈육을 하셔야 합니다.

두 번째, 가정에서는 인형놀이 등을 통한 역할놀이를 통해 알려주시는 방법도 도움이 됩니다. 아이들은 놀면서 많은 것들을 배웁니다. 아이가 놀 때 자연스럽게 알려줄 수 있는 방법이 될 수 있습니다.

앞서 말씀드렸듯이 우리 아이는 몸을 움직이면서 탐색합니다. 우리 아이에게 몸을 움직일 수 있는 시간과 공간을 배려하셔야 합니다. 어린이집에서도 몸을 움직이면서 놀이하지만 다른 아이들과 함께 지내기 때문에 마음껏 움직이는 게 어느 정도는 제한이 따를 수 있습니다. 그러기에 세 번째, 하루에 한 번은 꼭 우리 아이가 몸을 마음껏 움직이면서 조절할 수 있도록 기회를 주셔야 합니다. 이때 얼마나 아빠와도 같이 놀 수 있다면 더욱 좋습니다. 놀면서 우리 아이에게 많은 것들을 알려줄 수 있기 때문입니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 심현숙교수님께서 답변해주신 내용입니다.

5. 밥 잘 안먹는 아이



Q 23개월 아기인데 정말 밥을 안 먹습니다. 아무리 맛있는 걸 줘도 안 먹고 심지어 피자를 줘도 안 먹고 간식도 본인 좋아하는 것 몇 개만 먹습니다. 먹여보지 않은 건 무조건 거부합니다. 죽 같은 건 잘 먹는 편인데 다시 이유식부터 시작해야 하나 생각이 듭니다. 조언 부탁드립니다.



A 23개월의 아기들은 간을 약하게 한 어른의 음식을 먹을 수 있습니다. 그런데 밥과 간식을 좋아하는 것에 한정하여 먹는다는 것은 심한 편식을 의미합니다. 이유식은 아이들에게 음식이 지닌 고유의 식감과 맛을 경험하게 함으로써 감각 발달을 통해 인지 발달을 도모하는 데 목적이 있습니다. 그래서 이유식은 개월 수에 맞게 제공되어야 합니다. 23개월 아이에게 이유식을 다시 시작하는 것은 어렵습니다. 따라서 다음과 같은 중재가 필요합니다.

첫째, 아이가 거부하는 음식의 공통점을 찾으셔야 합니다. 음식의 맛인지, 식감인지, 색깔인지, 냄새인지 등 어떤 요소가 거부감을 들게 하는지 먼저 확인하시기 바랍니다. 이는 음식을 거부하는 중요한 원인이 되므로 그 원인을 어떻게 조절할 것인가를 판단하는 기초자료의 역할을 합니다.

둘째, 원인을 찾으셨다면 원인을 조절하는 방법을 찾으셔야 합니다. 예를 들어 특정의 맛을 싫어한다면 그 맛을 최대한 빼주거나 간을 매우 약하게 해야 합니다. 그다음 서서히 맛의 강도를 올려주어 익숙해질 수 있도록 도와주어야 합니다. 아이가 죽을 선호한다는 것은 약한 간과 무른 음식을 선호한다는 의미일 수 있습니다. 따라서 치아 발육 상태, 입안의 민감도, 턱관절의 상태, 입안의 질병 등도 함께 파악하셔서 개월 수에 맞게 적절히 음식을 씹을 수 있는 능력을 갖추었는지 확인하시는 것도 중요합니다.

셋째, 적응은 점진적이어야 합니다. 따라서 생소한 음식을 제공하기보다는 익숙한 음식에 생소한 음식을 조금씩 섞어 주어 먹게 함으로써 스트레스를 주지 않아야 합니다. 그리고 아이가 한 입이라도 잘 먹을 경우 적극적으로 칭찬을 해 주셔야 합니다. 즉, 먹는 행위와 즐거움을 연결시켜주는 것이 중요합니다.

넷째, 식사 준비에 아이를 참여시키는 것은 다양한 음식을 골고루 먹게 하는 데 도움이 됩니다. 아이에게 식사 준비를 놀이처럼 하게 함으로써 자신이 만든 음식을 먹게 하는 것입니다. 예를 들어 주먹밥 만들기 놀이를 하고 마지막에는 테이블 세팅과 손님 초대와 같은 역할 놀이, 식사하기 순으로 놀이를 진행하는 것입니다. 채소를 다듬을 때도 빵 칼을 제공하고 아이도 함께 채소를 자르는 경험을 하게 해야 합니다. 그리고 아이가 다듬은 채소로 요리를 함께 하고 그 음식을 먹는 놀이를 진행합니다. 이런 과정을 반복하게 되면 식재료에 대한 관심과 흥미가 높아지고 먹어 보고 싶다는 동기가 형성됩니다. 그와 함께 오감이 발달함으로써 인지발달에 큰 도움이 됩니다. 아이들에게 먹는 행위는 단순히 칼로리를 섭취함으로써 신체발달에 도움을 주는 것이 아니라 정서, 인지가 함께 발달하는데 지대한 영향을 미칩니다.

이러한 일련의 과정을 아이와 함께 꾸준히 하신다면 편식을 고치는 데 도움이 될 것입니다. 그리고 처음부터 잘 먹는 것을 기대하는 것이 아니라 조금씩, 천천히 음식에 대한 친숙함을 제공함으로써 거부감을 줄이는 것이 교육의 목적이 되어야 합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 김경민교수님께서 답변해주신 내용입니다.

6. TV없는 육아



Q 32개월 여아입니다. 아직 어린이집에 가지 않았구요. 아직 티비를 집에서 안 보여주고 있습니다. 할머니 댁에 놀러 갔을 때 잠깐씩 노출되어 왔구요. 뽀로로, 타요, 띠띠뽀 정도는 알고 있습니다. 지금까지는 크게 문제가 되지 않았는데, 얼마 전부터 집 티비를 틀어달라고 그러니다(웁니다). 떼쓰기가 오래가진 않습니다.

주의를 다른 곳으로 돌리거든요. 집에 티비는 있지만 정말 어쩌다 한 번씩, 중요한 뉴스(태풍의 심각성?) 같은 걸 볼때 틀어본 적이 있거든요. 그런데 보고 싶겠조. 저희 아가도...

병원이라도 가면 티비 앞에서 조용히 티비만 봅시다(안보여주는 탓도 있겠지만요). 집에서 한번 틀어주기 시작하면 시도 때도 없이 틀게될 것 같아서 저도 겁이 나는거 같습니다. 만약 보여준다면 얼마나(30분?), 그리고 어떤 프로그램들이 좋을까요? 그리고 보여주지 않는다면 티비 안보기 극복 방법 좀 알려주세요.



A 아기의 영상 시청에 대해 잘 지도하고 계시는군요. 미국 소아과학회에서는 24개월까지 아이들에게 영상을 시청하게 해서는 안 된다는 권고를 하고 있습니다. 영아들에게 자극이 강한 영상(TV, 스마트폰 포함)은 뇌 발달에 매우 좋지 않은 영향을 미치기 때문입니다. 이 시기의 아이들은 사람과 상호작용하는 과정에서 주양육자와 애착을 형성해야 하며 언어발달을 통해 언어 및 비언어적 의사소통 능력을 향상 시키는 것이 주요 과제입니다. 또한 매체가 아닌 사물과 자연에 대해 호기심을 갖고 탐색하는 것이 주요 놀이가 되어야 합니다.

그러나 이제 32개월이 되었으니 지금부터는 조금씩 영상을 시청하게 하는 것도 고려해볼 수 있습니다. 지금부터 만 5세까지는 하루 1시간 정도 제한된 시간에 영상을 시청할 수 있습니다. 그리고 다음과 같은 몇 가지의 규칙을 지키신다면 영상을 훌륭한 교육매체로 사용하실 수 있을 것입니다.

1) 부모님이 고른 프로그램 한 가지만을 보여주기(1시간 미만)

- 영유아용 교육 프로그램이라 하더라도 분명히 상업성이 있으므로 주의해야 하며, 어떤 영상이든 언어발달, 인지발달, 정서발달, 사회성 발달에 긍정적인 효과를 주지 않는다는 것을 인지하기
- 연령이 증가하면 아이와 함께 프로그램에 대해 이야기를 나누면서 좋은 프로그램을 함께 고를 수 있도록 노력해야 함

2) 아직 시력이 발달과정에 있기 때문에 2미터 이상 떨어져서 시청하기

- 만 5세가 되어야 정상적인 시력발달이 가능해지므로 가급적 적절한 밝기와 거기에 따라 적절한 시청 거리를 유지해야 함

3) 영상을 보면서 아이와 대화 나누기

- 아이가 너무 영상에 몰입하지 않고, 영상의 내용에 대해 생각하면서 시청할 수 있도록 부모는 계속 영상의 내용에 대해 이야기를 나누고 아이의 생각에 대해 질문해야 함

4) 프로그램에 나와 있는 연령 제한 규정을 반드시 지키기

- 폭력적, 선정적, 잔인한 내용 등 유아의 정서에 부정적인 영향을 주는 프로그램은 금지

5) 식사시간에 영상 시청 금지

- 식사 시간은 예절을 배우고 다른 사람들과 상호작용을 할 수 있도록 영상 시청 금지

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 김경민교수님께서 답변해주신 내용입니다.

7. 밤에 자주 깨는 아이



Q 이제 7개월에 접어든 아기입니다. 요즘 엄마 껌딱지 시기라 저 아니면 안 되는지 아빠에게도 잘 가지 않습니다. 그래서 이 시기의 아이를 이해하려고 저만 찾는 아기를 돌보느라 힘들지만 많이 안아주고 다독이고 놀아주고 있습니다. 문제는 수면인데요. 태어났을 때부터 눕혀 재웠고 혼자 잠드는 습관 들이기 위해 수면 의식을 해서 그동안은 눕혀놓으면 혼자 놀다가 통잠을 잘 잤습니다. 그러나 생후 6개월이 지나면서 갑자기 밤에 자주 깨기 시작했고 아빠가 달래주면 엄마가 아닌 걸 알고 계속 웁니다.

엄마가 안아주면 울음을 그치고 다시 눕혀주면 그대로 잘 잠이 들어요. 이 얹이를 하는 것 같아 시원한 쪽쪽이도 줘보고 애착 형성시기라 잘 다독이려고 하는데, 밤에 너무 자주 깨서 엄마만 찾으니까 저도 힘이 듭니다. 그런데 밤에 깨서 울더라도 혼자 잠드는 방법을 알아야 한다고 자꾸 안아주지 말라고 소아과 의사 유튜브가 그러던데 그래야 할까요? 울게 내버려 두려고 하는데도 엄마가 올 때까지 목놓아 웁니다. 그리고 잠들 때도 혼자 놀다 잘 잤는데 이제는 엄마가 없으면 잠들지 못해요. 벌써 한달이 넘어가네요.

아기가 많이 불안한 걸까요? 시원한 쪽쪽이를 줘도 뺄는 걸 보면 이얹이 때문에 자주 깨는 것 같지 않아요. 자주 깨는데 엄마가 다독이면 금방 잠들어요. 아기가 혼자 다시 잠들 수 있게 그냥 뒹야 할지, 달래야 할지 모르겠습니다. 재울 때도 잠들 때까지 같이 있어줘야 할지, 혼자 자게 밀어붙여야 할지도 모르겠어요. 아기가 자주 깨다 보니 저도 잠을 제대로 못 자 좀비가 되어갑니다.



A 7개월 아기를 양육하고 계시군요.

아가가 밤에 잘 자야 엄마도 숙면을 할 수 있을텐데 밤에 자주 깨어 힘드시군요. Ainsworth의 애착발달단계에 따르면 6개월~18개월의 애착단계에 어머니가 보이지 않으면 분리불안을 나타낸다고 하였습니다.

낮에 아이가 잘 놀다가도 엄마를 찾게 되는데 엄마와 떨어지는 것을 불안해하고 잠시도 떨어지지 않으려고 하며 이러한 현상은 6~8개월에 시작해서 14개월~18개월에 가장 강해지고 3세까지도 지속되기도 합니다.

특히 밤에는 더 더욱 엄마와 떨어지지 않으려고 한답니다.

이러한 현상은 누구에게나 일어나며 아이가 엄마랑 애착이 잘 형성되었다는 증거이기도 하며 잘 자라고 있으니 너무 걱정하지 마세요. 다만 아이의 기질이나 주변 환경에 따라 지속되는 시간이나 강도가 다르답니다. 예민한 기질의 아이는 엄마와 더 떨어지지 않으려고 한답니다.

아직은 엄마와 떨어져 분리수면을 하는 것은 어렵습니다.

엄마가 보이지 않으면 불안하고 쉽게 잠도 못자고 숙면을 취할 수 없습니다.

아이는 엄마 냄새를 맡으며 엄마의 피부접촉을 통해 안정감을 갖게 된답니다. 그러므로 혼자 잠들게 해야 한다고 울게 하는 것은 좋지 않습니다. 아이가 엄마의 냄새와 목소리와 피부접촉을 통해 안정감을 갖고 잠들게 해 주어야 합니다.

대부분의 아이들은 밤에 자다가 한 두 번씩 깁니다. 10명 중 한 두명의 아이는 3~4번 깨기도 합니다. 아이들은 성장하면서 수면 시간과 패턴이 달라집니다.

그러므로 자다가 깨면 토닥여 주고 엄마가 옆에 있음을 알려주어 아이가 안정감을 갖고 편안한 상태에서 다시 잠들 수 있도록 도와주는 것이 필요합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 임현숙교수님께서 답변해주신 내용입니다.

8. 엄마를 배제하는 아이



Q 주양육자가 엄마이고 떨어져본적 없습니다. 엄마랑 둘이 있으면 엄마엄마찾고 스킨십도하고 사이좋아요. 낮선곳에 들어가면 전적으로 엄마를 의지하고. 엄마곁에서 주변을 살피다가 놀다가도 엄마를 돌아보고 확인하구. 그런데 아빠오면 아빠밖에 없어요. 예를들어 먹을거를 먹을때도 아빠가 달라하면 주는데 엄마가 달라하면 안줘요. 오라해도 아빠가 오라 하면 안기고. 엄마가 안아달라하면 싫대요.

장난감도 아빠가달라하면 주는데. 엄마가 달라하면 안줘요. 손으로 막 내리치면서 싫다고 표현하구요. 때리려는 시늉도 내서 그때마다 안된다고 단호하게 말하고 있습니다. 아빠는 비교적 무엇이든 허용적인 육아태도이고. 엄마는 싫다는 것을 하게해서 그런지... (양치질 세수 그외에 훈육) 아빠가 핸드폰 안된다하면 울고 떼를 계속쓰지만. 엄마가 안된다고 하면 떼를 쓰다 인정하고 넘어가는듯해요.

이번주는 시어머니가 와계시는데. 시어머니랑 있을때도 시어머니 우선이더라구요... 제가 잘 안놀아줘서 그런건지. 원지 급 우울해져서 상담합니다. 기질적으로 예민하고. 적극적이고. 질투가 많긴해요. 제가 다른 친구를 안고있으면 와서 무조건 자기안으라고 하고,,, 동생은 없구요. 저랑 애착형성이 잘안된건가요?



A 현재 아이가 보이는 행동을 가장 간단하게 이해하면 좋고 싫음에 대한 의식이 발달하고 이를 표현하는 것입니다. 두돌 즈음하여 아이는 자의식이 매우 발달하며 이와 동시에 '내가 하고 싶은 행동'을 인식하면서 "내가~!"를, 좋고 싫음을 인식하면서 "아니야"를 자주 외치게 됩니다. 양육자의 입장에서 두 말 모두 듣고 견여주기 힘든 일이지요. 그러나 크게 보면 아이는 자신이 해야 하는 발달을 해나가고 있는 것입니다.

현재 우리 아이가 보이는 엄마에 대한 선호와 아빠에 대한 선호는 아이 나름의 기준이 있을 수 있습니다. 엄마는 정서적 안정의 대상인 한편, 아빠는 재미난 놀이상대일 수 있지요. 그래서 잠을 잘 때는 엄마가 필요하지만 놀이를 할 때는 아빠가 필요하다고 여길 수 있습니다. 이러한 아이의 선호가 특정 순간에 엄마와 아빠를 구분하여 대하는 것으로 나타나고 이런 점이 어머니의 마음을 서운하게 할 수 있다고 보여집니다.

상담문 내용 중에 훈육에서 아버님과 어머니의 방식이 일치하지 않는 듯한 부분이 보였습니다. 같은 상황에서 양육자 두 명이 다른 기준을 적용하는 것은 아이가 생각하고 상황을 판단하는 데 적절하지 않습니다. 앞으로 여러 가지 규칙을 배우고 알아가야 한다는 점을 고려할 때 중요한 기준 몇 가지에 대해서는 아빠와 엄마가 의논하여 동일한 방침을 세우는 것이 좋습니다. 또, 아이가 반드시 어떤 상황에서도 지켜야 하는 약속은 '안전'에 관련한 것으로 제한하고 아이의 연령과 비슷한 숫자의 규칙을 만들어주세요. 예를 들어 현재 16개월인 만 1세 아이에게는 한두개의 규칙 정도(예: 물건을 던지지 않아야)면 충분합니다. 인지적 판단이 요구되는 '위험한 물건을 만지지 않아야'와 같은 규칙은 어떤 것이 '위험'하고 그렇지 않은가를 판단하는 과정을 거쳐야 하므로 현재 아이에게는 적합하지 않은 제한이 될 수 있지요. 그러니 위험한 물건은 양육자가 판단하여 닿지 않는 곳으로 옮겨두는 것이 보다 적절한 방법입니다.

아이에게 꼭 필요하다고 생각하는 규칙을 아버님과 어머니가 함께 결정하여 이것만큼은 둘이 기준을 맞추자고 하세요. 그리고 일관된 훈육을 통하여 앞으로 자녀가 자신에게 필요한 규칙을 습득해가면서 건강하게 자랄 수 있도록 도와주세요.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 백지희교수님께서 답변해주신 내용입니다.

9. 엄마에게 집착하는 첫째



Q 둘째를 5월 27일에 출산하느라 산후조리원 가서 2주 자리를 비우고, 8월 첫째주에 여름휴가 갔다와서 1주일 둘째 아기랑 같이 격리를 한 후 첫째가 엄마한테 너무 집착합니다. 수면교육이 잘되었다고 생각했는데 밤에 자다가 일어나서 엄마가 없으면 울고불고 난리입니다.

혼자서 7시 반에 자기방가서 안녕 하고 헤어지면 혼자 놀다 자던 아이인데, 지금은 자기 침대실에서 제가 같이 자야한다고, 옆에 누워서는 못자게 하고 발밑에 꾸구리고 누워서 자는것도 힘들어서 재우고 다른방 가서 자면 자다가 제가 있는 방으로 와서 같이 잡니다.

이러다 말겠지 했는데 요즘은 재워놓고 나오면 한시간 마다 깨서 나옵니다. 어떻게 해야할지, 첫째가 일찍자서 그나마 육아가 수월하다 생각했는데 지금은 육퇴도 없고 너무 힘드네요.



A 동생을 맞이한 첫째 아이의 심리적 불안감 때문에 힘든 날을 보내고 계시는군요. 일반적으로 첫째 아이는 둘째가 태어나기 전까지 부모님의 사랑을 독차지합니다. 그런데 동생이 태어나면서 부모의 관심이 자신보다 어린 동생에게 집중됨에 따라 아이는 사랑을 빼앗겼다고 생각하게 됩니다. 게다가 산후조리를 하면서 엄마와 처음으로 오랜 시간 떨어져 있는 경험을 하게 됨으로써 아이의 입장에서는 불안감, 불편함, 시기와 질투 등의 여러 감정들이 교차하면서 예민해집니다.

보내주신 사례는 이러한 첫째 아이의 감정을 그대로 나타내는 것이라고 볼 수 있습니다. 첫째 아이의 연령이 어떻게 되는지는 알 수 없지만 만 3~5세가 넘는 아이들에게서도 이러한 퇴행현상은 흔히 볼 수 있습니다. 따라서 둘째 아이를 돌보느라 많이 힘드시겠지만 지금은 불안한 첫째 아이의 마음을 다독여 주는데 더 많은 시간과 노력을 기울이셔야 합니다. 그렇지 않은 경우 첫째 아이가 받는 심리적 상처는 매우 깊을 것이며 성인기까지 타인과의 관계형성에 부정적인 영향이 미칠 수 있습니다.

동생의 경우는 아직 어리기 때문에 기본적인 욕구만 처리해 주셔도 됩니다. 그러므로 하루 중 대다수의 시간을 첫째와 보내라고 생각하셔야 합니다. 간혹 첫째 아이와 놀아주다가 동생이 울어도 첫째 아이와의 놀이를 끊기 전, 놀이를 잠시 중단하고 동생을 돌봐도 되는지 물어보는 것도 좋습니다. 첫째 아이의 연령이 만 3세를 넘어서고 공감능력이 형성된 경우라면 우는 동생을 안타까워할 것이고 흔쾌히 동생을 돌봐주라고 허락을 할 것입니다. 하지만 아직 공감능력이 형성되지 않은 연령이라면 어머니 대신 다른 사람이 동생을 돌봐주어야 하고 어머니는 아이와 하던 놀이를 지속하시는 것이 좋습니다. 아버지가 퇴근을 하고 돌아왔을 때도 둘째 보다는 첫째와 충분히 시간을 보낸 다음 둘째를 돌봐야 합니다.

이런 방식으로 첫째 아이에게 둘째에게 사랑을 빼앗긴 것이 아니라는 것을 인식시켜줌으로써 첫째 아이의 불안감은 서서히 사라지게 되고 예전처럼 쉽게 어머니와 떨어지고 독립적인 행동을 하게 됩니다. 그리고 동생에 대한 감정 역시 긍정적으로 형성될 것입니다. 연령이 어느 정도 된다면 어머니를 대신하여 동생을 돌봐주려고도 할 것입니다.

그러나 이런 변화가 올 때까지 어른들의 지극한 관심이 필요하며 조부모님이나 다른 분들이 양육을 도와주실 때도 어머니는 첫째 아이를 돌보는데 주력하셔야 하고 다른 분들이 동생을 돌보도록 하는 것이 좋습니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 김경민교수님께서 답변해주신 내용입니다.





III

문제행동 상담사례

1. 성기를 만지는 아이



Q 41개월 4살 여자아인데 티비 보다가 놀이하다가 잠자기전 이렇게 수시로 성기를 만져요 혼내도 보고 같이 놀아주려구 해도 엄마보고 저리 가라고 하고 엄마를 피해 다니며 계속 성기를 만집니다.

작년 10월에 동생이 생기고 이번 년도에 어린이집도 바꾸고 환경의 변화가 많아서 스트레스 받는건지 계속 혼내고 화낼 수도 없고 방법이 없을까요?



A 유아의 자위는 성적인 의미를 부여하기 보다는 심심해서 하는 행동으로 생각하시면 됩니다. 특히 이 시기는 상당수의 유아들이 자위를 시작하는 시기이기도 합니다.

자위를 하는 아이를 이상하게 보는 것 보다는 자연스러운 성장과 발달의 과정이라고 생각하시고 야단치시기 보다는 다른 관심사로 전환시켜 주시는 것이 바람직합니다. 금기시하고 야단을 치게 되면 어른들이 보이지 않는 곳에서 숨어서 자위를 하게 되며 죄책감을 느끼게 됩니다. 따라서 아이가 자위를 할 때는 아이가 좋아하는 다른 놀이로 자연스럽게 유도하시고 에너지를 충분히 발산하도록 도와주셔야 합니다. 특히 손으로 할 수 있는 놀이들(모래놀이, 물놀이, 요리놀이 등)을 많이 해 주시기 바랍니다. 그리고 혼자 있는 시간, 심심한 시간이 많지 않도록 당분간은 유의하셔서 아이를 돌봐주시기 바랍니다.

게다가 동생의 출산과 어린이집의 변경 등은 아이에게 충분히 스트레스 요인으로 작용할 수 있습니다. 스트레스는 어떤 방식으로든 발산을 해야 합니다. 하지만 아이들은 자신이 스트레스를 받고 있다는 사실조차 인식하지 못합니다. 그러므로 어른들이 스트레스 상황에 놓여 있는 아이를 이해하고 관찰을 통해 아이가 가장 좋아 하는 방법을 사용하여 스트레스를 발산할 수 있도록 충분히 활동적인 놀이를 통해 도와주시기 바랍니다. 가까운 곳의 산책이나 운동장에서 뛰어놀기, 자전거타기, 줄넘기 등 신체 전반을 사용하는 놀이들은 에너지와 스트레스를 발산하는데 가장 좋은 놀이방법입니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 김경민교수님께서 답변해주신 내용입니다.



2. 할퀴고 꼬집고 때리는 아이



Q 현재 13개월인 남아입니다. 백일쯤부터 안으면 제 목 주변 할퀴었는데 그때는 손톱이 날카로워서 그런가 보다 했는데 그때 못하게 하질 못해서인지 6개월쯤부터는 부모의 얼굴과 목을 물고 할퀴었습니다. 그러다 점점 부위가 늘어 지금은 종아리, 허벅지 등도 물고 할킵니다. 엄마인 제 얼굴은 할퀴 상처로 흉터가 몇 개나 생겼습니다. 남편도 목과 얼굴의 하관 쪽이 심하고요. 말려도 안된다고 해도 문제 행동이 지속됩니다.

기분이 나쁠 때뿐 아니라 종잡을 수가 없다고 느껴집니다. 안아서 토닥토닥하다가도 갑자기 할퀴고 꼬집는 경우도 있습니다. 문제는 또래 아이들을 만나면 머리를 손으로 때립니다. 얼굴을 꼬집을까봐 가까이 못 가게 하는데 그럼에도 그런 행동을 합니다. 이런 행동을 교정하려면 어린이집을 보내라고 하는데 괜히 보냈다가 다른 아이들이 다칠까 겁나서 못 보내고 있습니다(물론 티오도 없는 상태). 저희야 부모니 훈육하고 참지만 친구들에게도 이런 행동을 하는건 지금 행동교정을 해줘야 하는 문제일까요? 평상시에 또래를 안 만나봐서 그럴까요? 너무 걱정입니다.



A 아이의 공격행동에 대해 걱정이 많으시군요. 아기들은 태어나서 6개월까지 수동적인 삶을 살아갑니다. 이 시기의 아이들은 울음과 웅얼이로만 자신의 의사와 요구를 표현할 수 있고 성인이 자신의 요구를 수용하고 해결해 줄 때까지 기다릴 수밖에 없는 존재입니다. 그러나 6개월 이후부터 스스로 움직일 수 있게 되면 능동적인 존재로 바뀝니다. 그러나 능동적인 존재가 되었다 하더라도 아직은 모든 발달이 미숙한 상태이므로 자신의 뜻대로 되지 않는 경우가 대부분입니다. 이 때 아이들은 분노를 경험하게 되고 그 분노의 감정을 공격성이나 소리 지르기, 떼쓰기 등과 같은 방식으로 표현하게 됩니다. 이때 부모님들은 당황하게 되며 어떻게 대처해야 할지 모른 채 어려움을 겪게 됩니다.

현재 아기가 13개월이므로 한 단어 수준으로 말을 할 것이며 움직임도 제법 자유로울 것입니다. 또한 부모의 통제에 따르기보다는 스스로 무엇인가를 하려고 하는 고집성과 독립성이 강하게 발현되는 시기입니다. 그러므로 부모뿐만 아니라 타인들에게도 충분히 공격행동을 할 수 있게 됩니다. 지금부터 필요한 것은 감정교육과 공격행동 존재입니다. 그러므로 다음의 순서에 따라 교육을 제공해 주시기 바랍니다.

1) 먼저 아이가 언제 꼬집거나 할퀴는 등의 공격행동을 언제 하는지 확인해 보셔야 합니다.

이는 문제행동의 원인을 파악하는 것입니다. 공격행동은 욕구 좌절에서 비롯되는 경우가 많습니다. 기분이 나쁜 감정은 여러 가지 원인이 있겠으나 자신의 의지대로 환경이 움직여주지 않을 때 주로 발생합니다. 예를 들어 잠이 오는데 잠을 잘 수 없거나, 친구와 자신의 방식으로 놀고 싶는데 친구가 말을 들어주지 않는 등이 원인이 됩니다. 또는 관심을 얻고 싶어서 공격행동을 할 수도 있습니다. 자신이 공격행동을 하면 어른이나 아이들이 자신에게 더 큰 관심을 쏟기 때문입니다.

따라서 부모님께서 아이의 공격 행동이 일어나기 전에 어떤 일이 있었는지를 주의 깊게 관찰하시고 공통점을 찾으셔야 합니다. 원인을 알게 되면 그 원인을 제거하는 것이 좋습니다. 그렇다면 문제행동은 발생하지 않게 될 것입니다. 즉, 예방이 가능해집니다. 그러나 이 때 주의할 점은 문제행동의 원인이 관심을 얻기 위함이라면 이때는 관심을 제거하는 것은 바람직하지 않습니다. 이러한 경우는 다음 단계로 진행하셔야 합니다.

2) 문제행동을 보일 때, 아이의 손과 발을 잘 잡고 움직이지 못하도록 잠시 있어야 합니다.

아이는 그 동안 더 격렬하게 반항을 할 것입니다. 그러나 마음이 아프더라도 아이가 잠잠해질 때까지 잘 참고 견뎌야 합니다. 아이가 지쳐서 안정을 찾으면 그 때 붙잡고 있던 손이나 발을 풀어주셔야 합니다. 이 때 다시 아이가 공격행동을 하게 되면 다시 손과 발을 잡으세요. 이 과정이 반복되면 아이는 더 이상 힘으로 문제를 해결할 수 없다는 사실을 배우게 됩니다. 아이가 안정을 찾으면 아이의 감정을 읽어주셔야 합니다.

“○○이가 **때문에 화가 났구나.”와 같은 형식의 말을 해 주시는 것입니다. 이는 아이의 공감능력을 향상시키는 데도 도움이 됩니다. 그 다음 “화가 날 때는 엄마에게 화가 났다고 말을 해 주렴.”하고 올바른 감정 표현의 방식을 가르쳐 주셔야 합니다. 화는 참는 것이 아니라 올바른 방식으로 표현해야 하기 때문입니다. 그 다음으로 아이와 함께 화가 난 원인을 다시 한 번 더 살펴보고 해결방안을 찾으시면 됩니다. 아이가 화가 난 것을 말로 표현할 때는 항상 칭찬을 해 주셔야 이 행동이 강화되고 증가됩니다. 몇 번의 교육으로 일반화되지 않으므로 꾸준히 지속해 주셔야 하며 부모님 뿐만 아니라 아이를 돌보는 다른 어른들에게도 아이가 화를 말로 표현할 때 반드시 칭찬을 해 주실 것을 부탁드립니다. 일반화가 가능해집니다.

3) 아이의 행동에 대한 어른의 감정을 설명해 주시기 바랍니다.

“○○이가 엄마의 목을 물어서 엄마는 아프고 속상해. 엄마도 화가 난단다. 이런 행동은 하면 안 돼.”라고 아이의 눈을 보고 단호하게 표현해 주셔야 합니다. 13개월의 아이는 아직 공감능력을 갖추지 못했기 때문에 자신의 행동이 타인에게 어떤 영향을 미치는지 이해하지 못합니다. 따라서 정확하게 말로 설명해 주셔야 하며 해도 되는 행동과 해서는 안 되는 행동을 명확하게 가르쳐 주셔야 합니다. 이를 훈육이라고 합니다.

아이를 벌주는 것이 훈육이 아니며, ‘해도 되는 행동과 하면 안 되는 행동’을 명확하게 인지 시켜 주는 것을 훈육이라고 합니다. 12개월부터는 훈육을 해야 하며 좋은 행동과 나쁜 행동 모두 가르쳐 주셔야 합니다. 특히 좋은 행동을 할 때는 구체적인 설명과 함께 칭찬을 해 주셔야 합니다. 예를 들어 “○○이가 엄마를 할퀴지 않고 화가 난다고 말을 해주어서 엄마는 기뻐.”라고 말을 해 주면서 스킨십을 해 주셔야 합니다. 또는 어린 연령이므로 아이가 좋아하는 간식을 함께 제공해 주시는 것도 좋은 방법입니다.

긍정적인 행동을 배우지 못한 아이는 어린이집에서 부정적인 행동을 교정 받지 못할수 있습니다. 게다가 아직 어린이집에 갈 연령도 아닙니다. 적어도 공감능력이 형성되고 사회성이 형성되는 만 3~4세 이후에 어린이집에 보내는 것이 가장 교육적으로 효과가 좋습니다. 모든 아이들은 24개월까지 분리불안 상태에 있으므로 이때는 부모님이나 애착을 형성한 주 양육자와 함께 있는 것이 인지 및 정서발달에 가장 좋은 방법입니다.

그러므로 지금은 또래와 어울리는 것보다 자신의 요구를 잘 이해하고 들어줄 수 있는 어른들과 긍정적으로 상호작용하는 방법을 연습하는 것이 필요합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 김경민교수님께서 답변해주신 내용입니다.

3. 대소변을 참는 아이



Q 33개월 차 여아를 키우고 있습니다(위에 언니가 있어서 말은 잘 하는 편입니다). 현재 어린이집에 다니고 있고 정확히 언제부터인지 모르겠는데 어린이집에서 대소변을 참습니다. 오후 4~5시에 오는데 기저귀를 한번 갈고 옵니다. 전에 어린이집에서 같은 반 아이가 똥을 누었을 때 제 아이가 냄새난다고 코를 막았다는데 그날 오후 제 아이가 똥을 기저귀에 썼는데 남자아이가 냄새난다고 놀려서 울었다고 합니다. 그게 이유인지 모르겠는데 어린이집에서는 똥은 거의 안 싸려고 하고(소변도 원에서 한 번 정도 봅니다), 하원해서 오자마자 똥을 구석 가서 싸고 그럽니다. 어린이집이 불편해서 참는걸까요?

이제 기저귀를 뗄 때가 된것 같아 어제 하원해서 씻기고 팬티를 입혔는데 아이가 기저귀를 할때는 소변을 몇 시간씩 안보다가 팬티 입고서는 뒤돌아서서 실수를 하더라고요. 첫 번째 두 번째 팬티에 소변을 봤을때 엄청 울더라고요 그래서 괜찮다고 실수할 수 있다고 이야기해 주니 세 번째 팬티에 썼을때는 울지않고 썼다고 이야기 하더라고요. 어느 정도 시간이 돼서 변기에 앉아보자고 하면 변기에는 앉는데 안나오니 일어서려고 하지를 않네요 좀 있다가 다시 앉아보자고 해도 울면서 계속 앉아있겠다고 고집을 부립니다. 그러니 아이와 제가 스트레스를 받습니다. 대소변 안나올때 아이가 변기에서 일어나게하는 방법이 궁금합니다. 열까지 두 번 세고 일어나 보자 이 책까지 읽고 안나오면 다음에 다시 시도해 보자 해도 그때뿐 계속 변기에 앉아 있으려고 고집을 부립니다. 가정에서 배변훈련하면 어린이집에서도 같은 방법으로 해야 효과가 좋다고 하는데 어린이집 원장님께서 조금해하지 말고 기다려주라고 하네요. 어떤 식으로 해야 아이가 스트레스 덜 받고 배변 훈련할 수 있을까요?



A 아이가 대소변을 참고 있고 어머니와 배변 훈련을 하는데 아이가 힘들어 하는 상황이라 많이 속상하실 거 같습니다. 어머니의 글을 읽어보니 아이가 어린이집에서 겪었던 경험이 속상한 경험이 되었던 듯 합니다. 그래서 아이가 배변을 하는 것에 대해 참거나 실수를 하거나 하는 모습을 보이는 것 같은데요, 이 시기의 아이들은 수치심이 생기는 시기이므로 아마 아이가 자신의 배변이 수치스러운 것이라고 느꼈던 것 같습니다.

아이가 이렇게 속상한 경험을 하였을 때 가장 중요한 것은 내가 이렇게 느끼는 경험이 나쁜 것, 잘못된 것이라고 느껴지지 않게 해 주는 과정이 중요합니다. 그러기 위해서는 부모님께서 아이에게 지금까지 해 주신대로 괜찮아, 라는 말을 지속적으로 해 주면서 더불어 아이에게 제대로 해야한다는 생각을 가지지 않도록 기다려 주는 것이 필요합니다.

부모님께서 아이를 좋아지길 바라는 마음에서 훈련을 시도하려고 하시겠지만 아이는 자신이 또 실패하면 어떡하지? 라는 생각이 들 수 있으므로 현재는 아이가 스트레스를 받지 않게 어머니께서 기다려주시기를 해 주시면 좋을 듯 합니다.

이렇게 차차 시간이 지나면 아이가 스스로 하게 되겠지만 혹시라도 아이가 더 심해진다고 느껴지시거나 어머니께서 아이에게 기다려주시기를 해주기 어려운 마음이 든다면 가까운 상담센터에서 양육상담을 받아보시면 더 도움이 될 거 같습니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 이훈민소장님께서 답변해주신 내용입니다.

4. 분리불안 극복 방법



Q 14개월 접어든 여자아기예요. 엄마랑만 있다보니 저랑 애착관계가 형성되었어요. 최근 어린이집 적응한다고 1시간씩 보내는데 떨어질때 울고 10일 가까이 됐는데 매일 떨어질때마다 맘이 찢어져요. 그리고 집에와서 떨어뜨려 놓을까 봐 하루 종일 바지 붙들고 징징대요. 어떻게 해야할까요?



A 우리 아이가 어린이집 적응으로 인해 힘든 시기를 보내고 있군요. 어린이집 적응은 아이 뿐만 아니라 부모님도 같이 하는 것입니다. 그래서 걱정과 고민이 많이 될 것으로 사료됩니다.

14개월의 아이는 낯설고 새로운 환경에 대해 무섭고 두려울 수 있습니다. 주로 엄마와만 애착 관계를 형성하고 있다가 엄마 없이 낯선 환경과 낯선 사람들과의 관계는 아이에게 부담스럽기 때문입니다. 그래서 어린이집을 가는 게 아이에게는 힘들고, 울면서 떨어지는 아이를 보내는 어머니의 심정도 힘들 것입니다. 그러나 이 시기를 슬기롭게 보내면 분명 아이는 집에서 엄마와 있는 것도 좋아하지만 어린이집에 가서 선생님과 친구들과 함께 있는 시간을 좋아하게 될 것입니다. 더욱이 적응 과정에서 어린이집을 그만두게 되면 아이는 어린이집에 대한 부정적인 감정을 갖고 그만두게 되므로 시간이 지나 어린이집에 다시 적응하게 되는 시기에는 더 힘들 수 있습니다. 그러므로 이 시기를 잘 넘기셔야 합니다.

첫째, 아이는 지금 불안한 상태이므로 마음을 알아주세요.

앞서 말씀드렸듯이 낯선 환경과 낯선 사람들과의 관계에는 시간이 필요합니다. 그 시간동안 불안감을 엄마에게 표출하는 것은 당연합니다. 아이는 엄마와 떨어지지 않으려고 하고, 엄마가 옆에 없으면 불안해하며 엄마를 찾습니다. 심지어 자다가 엄마를 찾으며 큰 소리로 울 수 있고, 엄마와 잘 놀다가도 엄마가 화장실 가려고 자리에 일어서면 불안해할 수 있습니다. 이는 어린이집 적응과정에서 나타나는 행동들로 볼 수 있습니다. 이런 시기에는 많이 표현해 주시면 됩니다. “○○야 엄마는 옆에 있어. 엄마는 ○○ 옆에서 계속 있을 거야.” 집에서 안정감을 찾아야 밖에서도 엄마의 사랑으로 안정감을 찾을 수 있습니다. 되도록 아이 옆에 있어 주시고, 무한한 애정표현을 해 주세요.

둘째, 어린이집 선생님과 이야기를 많이 나누세요.

어린이집 마다 적응과정이 다를 수 있습니다. 어린이집에서 적응하는 기간을 길게 가지세요. 첫 주는 1시간 정도로 해 보시고, 둘째 주는 2시간, 그 다음은 밥을 먹고 하원 하는 방식으로 조금씩 시간을 늘려보세요. 물론 어린이집에서 이런 방식으로 적응을 돕고 있을 것입니다.

셋째, 어린이집 친구를 만나세요.

하원 후 우리 아이와 같은 반 친구를 놀이터나 집 주변에서 만나는 것도 도움이 됩니다. 아이는 친구라는 개념이 생기기 쉽습니다. 아이 뿐만 아니라 어머니도 적응하는 시기라고 말씀드렸듯이 또래 아이를 키우는 엄마와의 교류는 어머니의 적응도 돕는답니다.

넷째, 가장 중요합니다. 어머니께서 받아들이세요. 마음을 편히 가지시고 평소보다 아이와 더 대화를 나누세요.

어머니께서 갖는 어린이집에 대한 불안한 마음은 아이도 그대로 느끼고 받아들이게 됩니다. 여유로움을 가지시고 누구나 겪는 과정이라 생각하시며 적응 과정을 경험하세요. 그러면서 아이와 대화를 나누시는 게 좋습니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 심현숙교수님께서 답변해주신 내용입니다.

5. 식탐



Q 남아이고 곧 동생이 태어납니다. 평소에 식탐이 강해서 나중에 동생과 다툴까 걱정이예요.

일단 음식 가리는 것 없이, 삼시세끼도 잘 먹고, 간식도 잘 먹습니다. 먹는 것에 비해 오히려 작은 편입니다. 86cm/11.5kg라서 소아 비만도 아닙니다. 식습관은 본인이 직접 숟가락, 포크질을 하고, 반찬은 큰 것부터 집어 먹고, 한 숟갈도 크게 퍼서 먹습니다. 먹는 양은 많은 편입니다.

보통 목에 걸릴까봐 어른들것과 달리 따로 잘라서 줘도 어른 접시에 있는 큰 반찬을 탐냅니다. 본인꺼 구분해서 여러번 말하면 그제야 본인 걸 먹습니다. 간식이 마지막에 2~3개 남으면 입에 마구 쑤셔넣고 양손에 하나씩 집어갑니다. 엄마 아빠가 달라고 하면 그럴 때도 급하게 입에 쑤셔넣습니다.

또한 본인 그릇에 어떤 음식을 담고 그걸 다른 곳으로 다시 담거나 덜어내면 대성통곡을 합니다. 세상 서럽게 우니 너무 당황스럽습니다. 자연스러운 성장기 모습인지, 아니면 어떤 식으로 훈육하고, 방향을 잡아야 하는지 알려주시면 감사하겠습니다.



A 28개월 건강한 아들을 키우고 계시군요.

어떤 아이는 안 먹어서 걱정을 하는데 아드님은 삼시세끼 가리지 않고 잘 먹는다고 하니 건강하게 잘 자라겠네요. 어머니는 아이가 식탐이 있다고 여기시는군요

자신의 음식은 놔 두고 부모님의 음식 접시를 탐내는 경우도 있고 심지어는 뺏어 먹는 경우도 있고, 충분히 먹었는데도 불구하고 또 먹으려고 음식에 욕심을 부릴 때, 식사나 간식 시간이 아닌데 배고프다고 음식을 달라고 할 때 식탐이 있다고 한답니다.

식탐이 많은 아이는 음식을 조절해서 먹을 수 있도록 조절능력을 길러주어야 합니다.

우선, 아이가 식탐이 많아질 때 혼내지 말아야 합니다.

지나치게 야단을 치면 아이는 주눅이 들고 나중에는 몰래 먹는 행동이 생길 수 있습니다. 아이의 음식은 식판에 담아주시고 식판 안에 있는 것만 너의 것이니 이것만 먹자고 알려주세요.

식탐이 많다고 여기신다면 부모님도 당분간 아이와 같이 식판을 사용하여 각자 식판 안에 있는 음식만 먹는 것을 알게 해 주세요. 식사를 비롯한 음식을 먹을 때 천천히 먹을 수 있도록 하고 음식을 오랫동안 꼭꼭 씹어서 먹을 수 있도록 해 주세요.

부모님과 같이 천천히 꼭꼭 씹는 모습을 보여주어야 따라 먹게 되고 포만감도 있습니다. '많이 배고팠구나' '누가 빼앗아 먹지 않아. 천천히 먹어도 돼' '한꺼번에 입에 넣고 먹으면 배가 아플 수 있으니 우리 조금만 천천히 먹을까?'라고 말해 주세요.

그리고 어머니는 자녀가 식탐이 많다고 여기시는데 언제부터 식탐을 보이는 행동을 했나요?

지금 어머니가 임신 중이시고 곧 출산을 하신다고 하셨지요?

아이의 식탐은 여러 요인이 있는데 그 중 심리적인 것이 원인이 될 수 있어요. 동생이 태어나면 더 식탐을 보일 수도 있어요. 환경변화나 엄마에게 충분한 애정과 관심을 받지 못한다고 느껴 스트레스로 인해 먹는 것에 집착할 수도 있습니다. 아이를 많이 안아주고 스킨십을 자주해 주세요.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 임현숙교수님께서 답변해주신 내용입니다.



IV

상황별 육아 팁

1. 자해하는 아이



원인

대부분의 경우 자해를 하는 경우는 원하는 것을 얻기 위한 방법이기도 하며, 아이가 자신의 분노 등 감정을 표현하는 방법을 모르기 때문에 자신을 해치는 자해의 방법을 선택하기도 합니다.

보통 돌이 지나면 어느 정도의 간단한 말은 알아들을 수 있을 것입니다. 이때 아이가 자해 행동을 한다면 아이 자신이 무엇인가 요구를 할 때 들어주지 않기 때문에 그것에 대한 반항 심리로 자해행동이 나타날 수 있습니다. 그러므로 아이의 요구내용을 파악하시어 들어줘도 된다고 판단이 되면 자해행동이 나타나기 전에 들어주시거나 들어주지 않을 것이라고 판단이 된다면 그것을 들어주시면 안 됩니다. 결국 이런 원칙이 무너져서 현재의 문제행동으로 강화된 것이라고 볼 수 있습니다. 결국 아이의 입장에서는 자신의 요구를 관철하기 위해 습득된 가장 쉬운 방법으로 이러한 자해의 행동을 선택하는 것일 수 있습니다.

이 방법 이외 다른 방법은 알지도 배우지도 못했기 때문에 본인이 가장 효과적이라고 생각하는 방법을 쓰는 것입니다. 아이들은 자해를 하면서라도 자신의 요구가 관철되는 것이 더 중요하기 때문에 이미 강화되어 있는 행동을 멈출 수 없는 것입니다. 오히려 성장할수록 자신의 요구가 받아들여지지 않으면 자해행동의 강도는 더 강해질 수 있습니다.



대처방법

이러한 행동이 나타날 때 먼저 아이의 행동을 잘 관찰하는 것이 필요합니다. 어떨 때 자해를 하는지, 자해하기 전의 신호는 무엇인지를 파악하시는 것이 중요합니다. 자해하기 전의 신호에서 자해하지 못하도록 막으면서(꼭 껴안아주는 등) 말로 해야 엄마가 들어준다는 것을 지속적으로 알려주어야 합니다. 또한 보호자가 무엇을 들어주고 들어주지 말아야 할지를 잘 판단하셔야 합니다.

아이의 문제 행동을 변화시키는데 가장 중요한 것은 보호자의 일관된 훈육입니다. 같은 요구를 어떨 때는 들어주고 어떨 때는 안 들어준다면 아이의 문제행동은 변화되기 어렵습니다. 대부분 아이들의 요구는 부모가 절대 들어줘서는 안 되는 것은 많지 않습니다. 아이의 안전이나 나쁜 습관과 관련된 것을 제외하고는 대체로 문제 행동이 나타나기 전에 들어주는 것이 좋습니다. 단 보호자가 판단할 때 이것을 절대 들어주면 안된다고 판단이 된다면 아이가 자해를 하더라도 들어주지 않으면 됩니다. 그럴때는 아이 주변에 위험한 것은 미리 치워 놓으시거나 다치지 않도록 하며, 아이의 행동은 무시하는 것이 좋습니다.

처음에는 아이가 자신의 자해행위를 봐 달라고 더 강하게 행동할 수도 있습니다. 그것은 힘겨루기입니다. 아이가 부모와의 힘겨루기에서 이기면 문제행동은 고쳐지지 어렵습니다. 아이의 자해 행위가 끝나고 자기 분이 가라앉을 때까지 차분히 기다려 주시고, 분이 가라앉고 나면 타이르지 않는 것이 중요합니다. 그 행동에 대해 어떤 언급도 하지 않아야 합니다. 다만 자해행동이 멈추고 분이 가라앉고 나서 다른 행동을 할 때 사소한 행동이라도 칭찬과 관심을 보여주시는 것이 필요합니다. 이렇게 반복하면 서서히 아이의 문제행동이 변화될 수 있을 것입니다.

2. 공격성을 보이는 아이



원인

보통 공격성은 만 2세가 되면 모든 아이들에게 발현되는 행동입니다. 그래서 공격성이 보일 때 부모님이나 선생님은 타인을 공격하는 행동이 나쁘다는 것과 그런 행동을 해서는 안된다는 것, 그리고 불만이나 화 났음에 대한 표현을 말로 하게 하는 것을 교육하는 것이 중요합니다.

그런데 아이의 언어발달이 늦고 이해력이 떨어진다면 이러한 교육이 어렵기 때문에 공격성의 문제가 발생할 수도 있습니다. 또는 아이가 또래에게 “너와 같이 놀고 싶어” 또는 “네가 좋아”라는 감정을 언어 대신 신체로 표현하는 경우에 어른들이 아이들이 볼을 만지거나 머리를 쓰다듬는 행동을 모방하는 것이지만 힘의 강약 조절이 어려운 영유아기 아동은 친구를 할퀴거나 하는 결과를 초래하기도 합니다.

또는 그런 행동을 함으로써 성인의 관심을 끌기 위함일 수도 있습니다. 내가 동생을 할퀴거나 때려서 울리면 어른들이 나를 안아주거나, 눈을 맞추며 설명을 하는 과정에서 심리적 안정이나 만족감을 느낄 가능성도 있습니다.



대처방법

이러한 행동의 원인은 위에 설명된 것 이외에도 다른 원인이 존재할 수 있으며, 우선 그 행동을 하는 전후 상황에 대한 관찰을 해야 합니다. 아이가 관심을 끌기 위해 하는 행동이었다면, 이런 행동 이후 단호한 지도 혹은 무시가 적합한 훈육방법일 수 있습니다. 하지만, 언어발달 수준이 내가 원하는 것을 표현할 수 있는 상황이 아니거나 상황에 대한 이해력이 부족한 상황이라면 보호자가 그 상황에서 적절하게 표현할 수 있도록 대체 행동을 가르쳐주는 것이 중요합니다.



3. 떼쓰거나 징징거리는 아이



원인

보통 돌 무렵이 된 아이는 한참 고집이 세어지고 스스로 무언가를 해 보려는 맘이 강해지는 시기를 맞이합니다. 건기 시작하면서 아이들은 자신감과 스스로 하고자 하는 자율성이 폭발하여 드러나게 됩니다. 아마 이때 달라진 아이의 모습으로 인해 양육자는 아이와 실랑이를 하게 되는 일도 잦아지게 됩니다. 이 시기의 아이들은 자기 스스로 무엇인가를 하는 것을 즐깁니다. 그리고 자신이 성공한 일에 대해 무척 자랑스러워합니다. 어른이 보기에 상자 뚜껑을 닫는 것은 별것 아닌 일이라고 생각할 수 있으나 아이의 입장에서는 대단한 일이고 자기효능감, 자존감을 높이는 일이기도 합니다.

이 시기의 아이를 양육하는 양육자에게 아이를 훈육(훈육은 아이의 잘못을 혼내는 것이 아니며, 어떻게 행동해야 하는지 교육하는 것이 훈육입니다) 해야 하는 지점이 오게 되는데 이때 많은 양육자가 어떻게 해야 할지 길을 잃으시는 듯합니다.



대처방법

- 아이 양육은 철저하게 아이의 발달과 함께 달라져야 합니다: 0~1세까지 영아를 양육하는 방법과 돌이 지난 아이를 양육하는 방법은 달라져야 합니다. 아이가 스스로 견고 말하는 시기부터 아이의 강렬한 욕구는 “나 스스로 해서 뭐가 해내고 싶어요, 그래가 내가 이제는 사람이라는 걸 느끼고 싶어요”입니다. 그래서 때로 부리고 자신이 하고자 하는 것을 끝까지 관찰시키려는 고집을 부리기도 합니다. 그러므로 이런 아이의 발달상황에 맞춰서 양육자는 아이가 스스로 할 수 있는 것은 스스로 할 수 있도록 기회를 많이 주셔야 합니다. 실패가 걱정되어 보호자가 미리 다 해주신다면 아이가 자신의 능력을 펼쳐볼 기회가 적어져서 자신이 얼마나 잘 하는지 알 수 없게 됩니다. 이 경우 아이는 스스로를 믿을 수 없기 때문에 계속 “엄마 ~ 해줘”를 입에 달고 살 수도 있습니다.

- 평소에 어떻게든지 스스로 할 수 있는 것은 스스로 할 수 있도록 기회를 많이 주세요. 보호자가 도와주려고 하기 보다는 아이가 할 수 있는 방법을 찾아서 스스로 하게끔 환경을 조성해 주는 것이 좋습니다. 예를 들어 물건을 선반 위에 정리하고 싶는데 선반이 너무 높다면 좌절감을 경험하겠지요. 이때 아이가 우는 이유는 실패로 인한 좌절감 때문입니다. 좌절감을 반복해서 느끼는 아이는 무력감을 학습합니다. 무력감을 학습한 아이들은 문제를 스스로 해결하지 않으려 하고 어른이 되어서도 타인에게 의존하고자 하는 경향을 보입니다. 그러므로 선반의 높이가 낮은 것을 제공해 준다면 아이는 어른의 도움이 없어도 스스로 정리할 수 있게 되고 정리된 물건들을 보며 스스로 대견함을 느끼고 자부심을 갖게 됩니다. 도움을 요청하는 것을 가르치는 것도 좋은 방법이지만 도움을 받아서 성공을 하는 것은 자기 효능감 상승에 도움이 되지는 않습니다. 따라서 아이 스스로 문제를 해결할 수 있도록 환경을 변경시켜주는 것이 아이의 울음이나 짜증을 예방하고 자존감과 자기 효능감을 상승시키는 데 도움이 될 수 있습니다.

- 놀이터 등에서 들어오지 않겠다고 할 때: 사실 일정 시기에는 아이들이 밖에 나가면 안 들어오겠다고 떼를 많이 쓰는 때가 있습니다. 이때는 “대신 ~ 하자”라는 좋은 대안을 제시하는 것이 좋습니다.

- 아이들은 강해진 자신감에 비해 아직은 많은 활동능력이 조화롭게 발달되어 있는 상태는 아닙니다. 그래서, 하고자 하는 맘에 비해 자신의 수행결과들이 잘 따라와 주지 않는 현실에 분노하는 일도 종종 생기게 됩니다. 예민한 아이들인 경우에는 선뜻 행동은 하지 않고 오랫동안 지켜보고 눈과 머리로 익숙해 졌을 때 행동을 시도해 보기도 합니다. 또한 행동을 시도해 보고 잘 되지 않았을 경우에 크게 짜증을 내기도 합니다. 이런 경우 아이의 짜증은 그 자체 만으로는 큰 문제가 아닐 수 있습니다. 예민하던 그렇지 않던 대부분의 아이들은 이 시기에 이와 같은 행동패턴을 보이기도 합니다. 하지만 이런 행동이 오랫동안 또는 생활에 불편을 줄 정도로 지나치게 반복된다면 아이의 다른 행동특성을 확인해 보시는 것이 필요합니다.

아이가 이유없는 짜증을 빈번하게 보이는지, 밤에 잠을 잘 때 자주 깨거나 잠투정이 심한지, 먹는 것에 거부감이 심하거나 혹은 반대로 먹을 것에 대한 집착이 지나치게 강하게 나타나는지 등을 점검하여야 합니다. 만약, 예와 같은 문제들이 동반되어 지속된다면 아이가 심리적인 불편감을 가지고 있을 가능성도 있으니 그 원인을 탐색해 보는 것이 필요합니다.

- 징징거리는 상황에서 보호자가 혼내는 것은 아이와 관계가 나빠지게 만들 뿐만 아니라 효과도 별로 없습니다. 아이가 징징거릴 때 조금은 인내를 가지고 보호자가 아이의 욕구를 들어주는 것이 필요합니다. 아이의 가장 기본적인 욕구는 부모의 관심과 반응적 상호작용입니다. 그러므로 아이가 징징거리기 이전에 관심을 제공하고 놀아주는 것이 예방적인 방법입니다. 12개월 정도의 아이는 아직은 언어발달이 덜 이루어져 정확하게 자신의 감정을 언어로 나타내기 어려운 대신 징징거리는 방법으로 자신의 감정 또는 메시지를 전달하려고 합니다. 아이가 징징대는 이유는 간략하게 다음과 같습니다.

- 자신의 감정과 생각에 대한 언어적 표현의 어려움과 한계로 인해 울음을 선택함
- 자신의 요구, 불만, 호소 등을 입으로 말하지 않고 우는 것으로 나타내거나 요구함
- 경험과 기술 부족으로 사회적 상황에 대한 대처능력이 낮음
- 우연히 울었더니 예상 밖의 좋은 결과(부모의 관심, 간신 등)를 얻어서 강화됨
- 울음을 통해 성인이나 양육자의 관심을 끌기
- 잘못을 용서받거나 무마하기 위한 자기방어의 용도
- 자기의 생각을 관철시키거나 원하는 것을 얻기 위함
- 책임회피의 수단으로 비난받을 때 울면 상황을 피할 수 있음(졸립거나 하기 싫은 일 등)

주변의 성인이나 보호자는 우는 원인에 따라 다르게 반응하는 것이 필요합니다. 아이가 슬플 때, 이쁠 때, 분할 때 등은 위로해 주고 자신의 요구 관철, 관심 끌기, 책임회피, 자기 방어를 하려고 할 때는 성인이나 보호자의 위로가 오히려 역효과를 내게되므로 관심을 두지 않는 방법이 좋습니다. 또한 아이가 즐거울 때 징징거리면서 요구하면 들어줄 수 없다는 것을 미리 알려주는 것도 좋습니다.

4. 수면 교육



원인

수면은 우리 생활의 많은 부분을 차지하는 중요한 삶의 영역입니다. 잠의 질이 건강한 삶의 바로미터가 될 만큼 잠은 신체의 기능을 회복하고, 건강을 유지시키며, 정신을 재충전해 삶에 긍정적인 영향을 끼칠 뿐만 아니라 특히 어린 아이의 잠은 신체 및 인지, 정서발달에 영향을 주어 더욱 중요합니다.

아기를 키워본 부모라면 새벽마다 깨서 우는 아기 때문에 애를 태우기도 하고 아기를 품에 안고 재우다가 새벽을 맞거나 한 경험이 있을 것입니다. 우리 아기들이 보호자에게 편안한 잠자리를 선물하지 않는 몇가지 이유를 들자면 다음과 같습니다.

1. 아기가 새벽에 일찍 깨는 경우

하루에 첫 번째 낮잠이 너무 이른 경우, 상대적으로 첫 번째 낮잠이 긴 경향이 있는데, 이것은 밤잠의 연장으로 보여집니다. 이렇게 되면 어차피 새벽에 일찍 깬다 해도 아침잠으로 새벽잠을 대체할 수 있게 되기 때문에 새벽에 일찍 깨도 별 영향이 없는 겁니다.

2. 아기가 깨어 있는 시간이 충분하지 않은 경우

월령대에 비해서 깨어있는 시간이 충분하지 않으면 밤잠을 잘 자기에 충분한 피로가 쌓이지 않을 수 있습니다. 월령 대에 맞는 깨어있는 시간을 잘 조절해보세요.

3. 아기가 분리불안이 심한 경우(대략 7개월 이후)

7개월을 전후한 아기들은 보호자(주로 엄마)가 눈에 안 보이면 절대 다시 못 볼줄 안답니다. 그렇기 때문에 엄마가 다시 돌아온다는 확신이 필요합니다. 아기의 울음을 무시하지 마시고 아기와 될 수 있는 한 많은 시간을 보내고 아기의 필요를 그 때 그 때 채워주세요. 그렇지 않으면 낮잠 뿐 아니라 밤잠에 영향을 받기 시작합니다.

아래 내용을 참고하시어 아이 일정을 체크한 후, 낮잠과 깨어있는 시간을 조정해 보시면 좋을 것 같습니다.

참고내용 낮 동안의 수유량(또는 횟수)

- 생후 3~4개월 미만 아기: 낮 동안의 수유량이나 횟수가 적을 때 밤에 자주 깨며, 4개월 이상의 아기들은 오히려 낮 동안 수유횟수가 많을 때 밤에 자주 깬다
 - ☞ 이유: 자주 조금씩 먹다보면 조금씩 먹는 것이 습관이 되어 밤 동안 수유 없이 버틸 양을 배에 축적하지 못함. (*아기에 따라 개인차가 있다는 것도 참고하세요.)
- 4개월 이상 아기: 특히 주변 환경에 따라 수유시간에 영향을 많이 받기 때문에 조용하고 어두운 곳에서 수유하면 효과가 있음
 - ☞ 참고: 소화기관이 완전히 성숙하기 전, 6개월 이전에 이유식을 시작한 아기들도 밤에 자주 깰 수 있음





대처방법

아기는 수면훈련이 필요합니다. 우선 자는 시간과 장소를 정하여야 합니다. 잘 때의 어떤 패턴을 가져야 합니다. 음식을 다 먹고 이빨 닦아주고 놀다가 그냥 자게 합니다(자기전 책을 읽어주는 방법도 있습니다). 젖병을 빨리면서 재우면 좋지 않습니다. 치아관리에도 문제가 되고 자다 깨면 분유를 찾게 됩니다. 그러기 위해서 낮에 분유나 우유를 컵으로 먹는 연습을 하면 도움이 됩니다. 돌 지나면 분유나 생우유를 다 먹을 수 있는데, 재우기 위한 수단이나 달래는 수단으로 먹이는 것은 좋지 않습니다. 아기는 깊은 잠과 얕은 잠을 반복할 수 있으므로 깨서 보챌다고 바로 분유를 먹이는 것은 바람직하지 않습니다. 그러나 배고파 한다면 먹여도 무방합니다. 아이가 편안하게 잠자리에 들기 위한 몇가지 팁은 다음과 같습니다. 다음과 같은 내용이 규칙적인 일과가 되도록 연습해 보면 쉽게 잠드는데 도움이 될 것입니다.

첫째, 자녀를 재우기 전에 모든 준비를 마치세요. 씻기, 수유, 기저귀도 새것으로 갈아 주시구요.

둘째, 잠을 자게 될 거라고 안내해 주세요. 비록 아주 어린 영아여도 말의 내용을 완전히 이해하지는 못해도 엄마가 하는 말이 무엇인지를 느낌으로 안답니다. 다른 놀이를 하거나 집중하고 있는데 갑자기 재우려고 한다면 아이는 혼란스러울 수 있습니다.

셋째, 잠자기 편안한 분위기를 만들어 주세요. 조용한 분위기, 어두운 조명, TV 등은 꺼야 합니다. 가능하다면 부모님도 같이 잠자리에 드시길 권합니다. 그리고 좋은 방법은 책 읽어 주기입니다. 중간에 깨서 우는 것을 달래는 것보다는 잠자리에 들기 전에 충분히 책을 읽어 주는 편이 더 좋습니다. 때로는 책 읽어 주는 시간이 1시간도 더 걸릴 수도 있습니다. 책을 읽다가 잠자리에 드는 것이 습관이 되도록 하는 것입니다.

넷째, “네가 자는 동안 엄마는 네 옆에 있을 거야”라고 안심 시켜주세요. 낮에 영아가 잘 때도 그 사이에 집안일을 해야지 하는 마음을 내려놓고 같이 누워서 잠을 청해 보세요. 그러면 영아는 몇 번 깨었다라도 옆에 있는 엄마를 인지하고 다시 잠을 청하게 됩니다.

다섯째, 중간에 깨면 즉시 불은 켜거나 안아서 일으키기 보다는 누워있는 채로 토닥여 주세요. 즉시 불을 켜는 것이 영아에게 유쾌한 경험은 아닙니다. 성인도 잠을 자다가 중간에 몸을 뒤척이기도 하고 살짝 잠에서 깨기도 하지요. 그 때 만약 누군가가 불을 갑자기 켜며 왜 그러냐고 말을 건다면 다시 잠을 청하는데 시간이 걸리겠지요? 잠에서 깬 영아는 왜 깨는지 정확하게 표현하기 어렵습니다. 부모가 할 일은 열이 있나? 기저귀는 어떤가? 하고 신체 상태를 살펴주시면 됩니다.

여섯째, 낮에 놀이하는 시간 또는 잠자리에 들기 전에 아직 깜깜하면 다시누워서 자는 것이라고 아이에게 말씀해 주세요. “깜깜할 때는 아가와 엄마, 장난감, 새와 나무들도 모두 자는 시간”이라고 알려주는 것도 방법 중의 하나입니다.

- ◎ **분리수면:** 분리수면 관련하여서는 전문가들의 의견이 다양합니다. 따라서 정확한 시기가 있는 것은 아닙니다. 각 가정에서 보호자가 아이의 기질과 가정 양육환경 등 여러 가지를 고려하시어 판단하시는 것을 권유해 드립니다.

참고하실 수 있는 영상 추천드립니다. 아래 사이트를 통해 도움 받으시기를 권해드립니다.

<https://youtu.be/2POBVDaVRow>

위 사이트는 한 예시이며, 이 외 다양한 자료들이 있는 점 참고 부탁드립니다.



5. 어린이집 적응 및 사회성 발달

일반적으로 어린이집에 적응이 가능한 연령에 대해 설명드립니다. 평균적으로 24개월까지 아이들은 분리불안을 가지고 있습니다. 분리불안이란 애착이 형성된 대상과 떨어질 때 겪는 강렬한 불안감입니다. 24개월까지의 분리불안은 정상 반응이며 24개월이 지나면 분리불안은 점점 소멸하게 됩니다. 따라서 부모와 떨어져서 잘 적응할 수 있는 연령은 24개월 이후가 적절합니다.

그러나 분리불안을 극복했다고 해도 사회성이 발현되어야 아이들과 어울릴 수 있고 친밀한 관계를 형성할 수 있습니다. 사회성이 발현되는 시기는 만 4세 이후입니다. 아이들마다 조금씩의 차이는 있을 수 있으나 대체로 만 4세 이후에 사회성이 발현됩니다. 사회성은 가르칠 수 있는 것이 아니라 발현되는 것이며 일단 사회성이 발현된 이후에는 어린이집이나 유치원과 같이 또래와 함께 사회성을 형성할 수 있는 환경을 제공하고 적절한 사회적 기술을 가르쳐야 합니다. 사회성이 발현되는 시기에는 공감능력과 도덕성이 함께 발현되므로 적절하게 또래나 어른들과 사회적 상호작용을 할 수 있는 기본적인 능력을 갖추게 됩니다.

보통 24개월 이전의 아이는 아직 분리불안 상태에 있으며 사회성이 발현되어 있지 않기 때문에 어린이집에 가거나 친구들과 노는 행위가 아이의 입장에서 즐거운 일이 아닐 수 있습니다. 24개월 이전의 아이는 주양육자와 1대 1의 상호작용을 통해 신뢰감을 형성하고 자신의 신체리듬과 정서상태에 맞는 돌봄을 제공 받는 것이 권장됩니다. 사회성이 발현되는 것을 추측할 수 있는 아이의 반응으로는 놀이터 등에서 다른 아이들이 노는 것을 보고 그 주변에서 서성이거나 함께 놀자고 제안을 하는 것입니다. 또 집에 있을 때 심심하다는 말을 입버릇처럼 할 것입니다. 이때부터 어린이집에 보내게 되면 잘 적응하게 되고 사회성이 더욱 발달하게 됩니다. 이 점을 참고하셔서 선택하시는 것 권해드립니다.

최근 24개월 이전의 나이에 어린이집에 가는 영유아가 증가하고 있는 상황입니다. 이때 24개월 이전의 아이가 어린이집에 잘 적응하지 못하는 경우가 있는데, 이것은 정상적인 반응이므로 크게 걱정할 부분은 아닙니다(사회성이 발현된 후 아이가 발달상 준비가 되어 어린이집에 가능 경우에도 적응할 수 있는 기간이 필요합니다).

이러한 경우에는 아이 발달을 고려하시어 시간적 여유를 가지고 어린이집에 적응할 수 있도록 도와주는 것이 필요합니다.

대부분의 아이들이 정도의 차이는 있지만 초기에는 모두 적응에 있어 나름의 어려움을 겪을 수 있습니다. 아이들의 입장에서 본다면 처음으로 어린이집에 적응하는 것은 대단한 도전이고 일정한 스트레스를 받을 수밖에 없습니다. 그래서 대부분의 기관에서는 어느 정도의 적응기간을 거치면서 그 충격이 완화되도록 도와주고 있습니다. 적응하는 기간과 시기는 아이들마다 조금씩 차이가 있습니다.

아이들이 어린이집에 적응하는 초기에 특히 울면서 엄마와 떨어지는 것을 힘들어 하기도 하고 친구들과 잘 놀다가 볼썽 피곤하거나 불편한 상황이 되면 엄마를 찾기도 합니다. 엄마와 만나는 시간을 아이가 이해할 수 있는 정도 내에서 알려주시고, 또 집으로 돌아온 후에는 엄마와 재미있게 시간을 보낼 수 있다는 것을 반복해서 이야기해주는

것이 좋습니다. 아이를 다시 만났을 때도 "우리 ○○이 오늘도 재미있게 잘 지냈어? 엄마가 약속한 것처럼 #시에 ○○이 만나러 왔네. 엄마가 ○○이 많이 보고 싶었어. 집에가서 재미있게 놀자" 이렇게 이야기하며 반갑게 맞이해 주세요. 아이가 어느 정도 신간이 지나서 적응이 되고 자기의 일상을 예측할 수 있게 된다면 자연스럽게 받아들이게 됩니다.

집에서는 자유롭게 허용되었던 많은 행동들이 어린이집 등에서는 많은 사람들과 함께 일정하게 정해진 방법으로 생활하도록 요구됩니다. 자유로운 가운데서도 어느 정도의 질서가 있습니다. 놀이감은 모두 공유하는 것이라던가 정해진 일정에 따라서 일과를 운영해야 한다는 것 등은 아이들이 익숙해지는 데 시간이 걸립니다. 공간도 마찬가지로 집처럼 편안한 공간이 아니라 낯설고 익숙하지 않은 공간입니다. 만나는 선생님들도 친절하지만 처음에는 아이들에게 낯선 사람일 뿐입니다. 친구들 역시 서로를 알아 가는데 시간이 필요합니다.

이렇게 하나씩 적응해 가면서 아이들이 성장하게 됩니다. 그래서 대부분의 아이들이 적응 기간이 지나면 또 여러 친구들과 다양한 활동을 하는 것에 즐거움을 느끼게 됩니다.



6. 애착관련 행동

생후 6~8개월이 되면 주양육자와 낯선 사람을 구별하면서 애착을 형성하기 시작합니다. 친숙한 양육자에게는 애착행동을 보이지만 낯선 사람에게는 이런 행동을 보이지 않고 낯가림을 하게 되며 엄마를 알아보고 심리적인 안정감을 갖게 됩니다. 주변의 다른 장난감과 물건에 호기심을 가지고 놀이하다가도 순간 엄마를 찾게 되는데 이를 분리불안이라고 합니다.

잘 놀다가도 엄마를 찾게 되는 것은 엄마와 떨어지는 것을 불안해하고 잠시도 떨어지지 않으려고 하며 이러한 현상은 6~8개월에 시작해서 약 24개월까지 지속되기도 합니다(3세까지 지속되기도 합니다). 이러한 현상은 누구에게나 일어나며 아이가 주양육자와 애착이 잘 형성되었다는 증거이기도 하며 잘 자라고 있는 증거입니다. 다만 아이의 기질이나 주변 환경에 따라 지속되는 기간이나 강도가 다르게 나타날 수 있습니다.

특히 혼자 있는 상황에서 아이가 두려움을 경험했거나 주양육자의 변화, 예민한 아이의 기질 등이 아이가 양육자와 떨어지지 않으려는 분리불안을 더 증대시킬 수도 있습니다. 때로는 엄마의 임신(임신 초 엄마의 예민함과 변화 등)을 아이가 알고 더 떨어지지 않으려고 하기도 합니다.

아이는 우리가 생각하는 것보다 많은 것을 알고 있기도 합니다. 이때 엄마가 몸이 힘들거나 해서 아이를 거부하는 경우에 아이는 엄마와 더 떨어지지 않으려고 하고 아이의 불안 증상이 심화될 수 있습니다.

이런 경우에는 엄마가 많이 힘드시겠지만 아이를 많이 안아주시고 아이의 마음을 이해한다는 것을 느끼게 해 주어야 합니다.



애착이불(인형) 등에 대해서

아이들의 대리 애착물이라는 것은 내 상태가 편안하거나 놀이에 몰입했을 때는 필요가 없지만 잠이 들거나 위로가 있으면 할 때 주로 필요로 합니다. 애착물에서 아이가 멀어지는 방법은 애착물을 억지로 떼어내려 하지 않는 것이 필요하며, 애착물을 가지고 놀아주는 것이 좋습니다. 서서히 멀어질 것에 대한 확신을 갖고 부모가 행동하시면 됩니다. 보호자가 너무 초조하게 생각하지 않으시길 바랍니다. 부모의 초조한 마음은 아이에게 불안감을 줄 수 있습니다.

7. 동생을 본 아이

보통 아이들이 동생이 생기면서 많이 힘들어합니다. 그것은 자기의 사랑이 동생에게 다 갔다고 느끼게 되기 때문입니다. 그러기에 첫째 아이를 먼저 생각해 주는 모습을 보이셔야 합니다. 예를 들어 아빠가 집에 들어오면 첫째 아이에 대한 안부를 먼저 물어주고 안아주는 행동을 한다든지 하는 방법 등 다양한 방법을 생각해 보셔야 합니다. 그러다 보면 자기도 부모로부터 사랑을 받고 있다는 생각을 자연스럽게 하게 됩니다.

첫째는 태어나서 부모는 물론 주변 가족들로부터 사랑을 독차지하고 있다가 동생이 태어나자 자신에게 주어졌던 관심과 사랑을 동생에게 빼앗기는 경험을 하게 됩니다. 이것은 첫째에게는 고통일 수 있습니다. 그래서 부모의 관심을 찾기 위해 동생처럼 행동 하려고 하고 오줌도 싸고 기저귀를 채워달라고 하기도 합니다. 우유도 컵이 아닌 우유병에 담아 달라고 하고 동생처럼 자기도 먹여 달라고 하고 애기 소리를 하는 등 퇴행 현상이 나타나기도 합니다. 동생처럼 하면 동생에게 갔던 관심과 사랑이 자신에게 다시 올 수 있다는 생각에서 동생처럼 행동하는 것이고 심지어는 동생이 없었으면 좋겠다는 이야기도 하는 것입니다.

그러므로 보호자는 첫째의 부모사랑을 빼앗겼다는 상실감을 이해하고 첫째에게 관심과 사랑을 주셔야 합니다. 혹은 둘째에게 신경 쓰느라 첫째에게 무관심한 것은 아닌지? 둘째에 비해 첫째가 큰아이처럼 느껴져 잘 할 거라고 여기지는 않았는지 생각해 보시기 바랍니다. 상실감을 잘 극복하도록 세심하게 첫째의 마음을 배려하고 사랑과 관심을 주어야 합니다.

“둘째는 아기라 우리가 많이 돌봐줘야 한다고, 우리 첫째는 혼자서도 잘 걷고 잘 뛰고 말고 잘하지만, 우리 둘째는 아직 말도 잘 못하고 잘 뛰지 못하잖아 ~ 우리 둘째가 5살 될 때까지만 우리 첫째가 엄마 좀 이해해 주면 안 될까?” 이 말을 첫째가 이해하고 받아들였다면 처음부터 질투도 하지 않았을 것입니다.

그러므로 첫째 아이 위주로 당분간 생활하는 것이 필요합니다. 그리고 둘째 돌보는 일에 첫째를 참여시켜 기저귀를 갈아줄 때 기저귀를 갖다주거나 기저귀 찌찍이를 붙이게 하는 일을 하게 하는 칭찬을 해 주세요. 그리고 두 아이를 키울 때 명심해야 할 것은 두 아이 어느 편도 들어서는 안 되는 점 기억하시기 바랍니다.



8. 성행동 문제

프로이드의 이론에 의하면 2세 무렵의 아이들은 항문기에 접어들습니다. 항문기의 특성은 독립성이 발달하기 때문에 무슨 일이든 자기가 하려고 하는 경향이 두드러집니다. 다만 인지나 신체발달의 미흡으로 실수가 잦고 문제를 일으키는 경우가 많습니다. 아이와 함께 이 시기를 겪는 보호자들은 아이들이 고집이 세졌다고 합니다. 그래서 심리학에서도 이 시기를 trouble two라고 합니다. 하지만 스스로 하고자 하는 노력에 비해 결과가 실패하기 때문에 고집처럼 보이는 것입니다. 그리고 이 시기에는 대소변 가리기 훈련을 하는 시기이기도 합니다. 아이들은 특히 대변을 몸에 가두는 것을 즐깁니다. 대변을 보기는 했지만 기저귀 가는 것을 거부한 것이 대표적이 예입니다. 아이들에게 대변은 자존감입니다. 자존감을 밖으로 내보이고 싶지 않은 귀여운 표현인 것입니다. 따라서 발진이 걱정이 되기는 하지만 아이가 기저귀 가는 것을 허락할 때까지 기다려 주시는 것이 좋고 기저귀를 갈아야 하는 이유를 말로 설명해 주는 것이 좋습니다.

두 번째로 아이들의 자위는 남근기에 해당하는 4~6세 무렵 나타나기 시작합니다. 아이 기저귀를 갈면서 성기를 씻거나 물티슈 등으로 꼼꼼히 닦아서 청결을 유지하는 과정에서 아이들은 성기의 접촉을 경험하게 되고 뜻하지 않게 쾌감을 경험합니다. 성적 쾌감에 대해서는 아이들의 몸도 어른과 다르지 않습니다. 다만 그것이 무엇인지 이해하지 못할 뿐입니다. 하지만 성적 쾌감은 즐거운 감각이므로 자주 느끼고 싶어 하고, 기저귀를 갈거나 목욕할 때 성적 쾌감을 느낄 수 있다는 것을 반복적인 경험으로 알게 될 수 있습니다.

야단을 치거나 금기시하게 되면 오히려 숨어서 몰래 자위를 하게 됩니다. 목욕을 하거나 기저귀를 갈 때 성기의 앞쪽(클리토리스 부근)을 건드려 쾌감이 발생하지 않도록 주의를 기울이시는 것도 필요합니다. 유아기의 자위행위를 청소년의 자위행위로 보면 안 되며, 자연스러운 발달상 행동으로 보셔야 합니다.

아이가 자위를 할 때는 야단을 치기보다는 다른 선호 자극(장난감이나 음식물)을 제공해 주셔서 관심을 돌리는 것이 가장 적절한 중재 방법입니다. 낮에 자위하는 상황을 목격했을 때는 동적으로 활기차게 밖에서 놀 수 있도록 유도하는 것이 좋으며, 밤에 잠을 자려고 할 때 그런 경우에는 보호자가 아이의 손을 잡아 주면서 머리를 만져 준다든지 등을 문질러 주는 등의 방법을 택해 보세요. 그리고 성기 부분은 아주 중요한 곳이기에 다른 사람에게 보이지 않아야 하고 다른 사람 것을 보려고도 하지 않아야 한다는 실제적인 성교육을 하셔도 됩니다. 유아기의 아이들에게 성교육을 한다는 것은 성에 대한 지식을 가르치는 것보다 부모님의 성에 대한 인식을 말씀해 주시는 것입니다. 부모님들이 갖고 있는 성에 대한 개념이나 인식이 그대로 아이들에게 흘러간다고 생각하시면 됩니다.

자기 혼자 하는 자위행위와 달리 다른 아이를 대상으로 성적인 행동이 나타나면, '아동 간 성적 괴롭힘'이 유발되어 행위 영유아와 피해 영유아가 발생하게 된답니다.

대체로 나타나는 행동 양상을 보면

- 앉아 있는 토래의 무릎에 겹쳐 앉으려는 행동
- 함께 목욕 등을 하면서 동생이나 토래의 성기에 관심을 가지는 행동
- 토래의 가슴 등 몸을 만지려는 행동
- 화장실에서 토래를 힐끔힐끔 쳐다보는 행동 등

발달상 나타는 이러한 아동의 행동들은 성교육을 통해 아동의 호기심을 해결해 주는 것이 좋습니다. 또는 갑작스러운 신변 변화(동생이 출생하거나 보호자와의 관계 변화, 이별, 이사 등)로 생겼다면 아이의 불안을 공감해 주고 수용해 주어야 합니다.

그러나 유아의 전형적인 발달에서 나타나기 어렵고 위험한 수준의 성적 행동으로는

- 화장실에서 또래 간에 성기를 보여주고 만지는 행동
- 바닥에 똑바로 누운 또래의 몸 위에 자신의 몸을 겹치고 문지르는 행동
- 다른 또래의 성기, 항문에 손가락이나 나뭇가지 등을 넣는 행동
- 다른 또래의 옷을 벗게 하는 행동(또래를 때리거나 밟으라고 위협하기도 함)
- 또래가 거부하는데도 성기, 항문, 엉덩이를 만지는 행동 등은 잘 나타나지 않는 위험한 수준의 성적 행동입니다.

성교육은 일시적이고 단기적인 교육이 아니라 인간이 태어나는 순간부터 시작되어 사회화되는 과정 속에서 계속 이어져 나가는 생애교육입니다.

그리고 내 신체의 '안전삼각지대'는 양손의 중지 끝을 아래로 달도록 모아 양어깨와 양팔 안쪽으로 생기는 역삼각형으로 이곳은 어느 누구도 내 허락 없이 만져서는 안 되며, 다른 사람의 것도 만져서는 안 된다는 것을 알려주어야 합니다.

성적 행동과 관련하여 계속적이고 반복적으로 행동이 일어나고 쉽게 다른 행동으로 전환이 어려운 경우에는 전문가의 도움을 받는 것이 필요합니다.

성행동문제와 관련한 영상 및 정보 등은 아래 사이트에서 검색 후 활용해 보실 수 있습니다.

중앙육아종합지원센터 유튜브

<https://youtu.be/ve1yE1knJc4>



경기도육아종합지원센터 유튜브

<https://youtu.be/aqnXhvxOGjY>



9. 배변훈련

아이의 기저귀 떼는 일 즉 배변훈련은 아이에게 굉장히 중요한 발달과업이며, 보호자의 절대적인 도움이 필요한 시기입니다. 아이마다 적절한 배변훈련의 시기의 다르며, 아이변의를 느끼는 것을 표현하거나 이해한다면 배변훈련을 시작해도 된다는 사인으로 받아들이시면 됩니다. 대소변을 가리는 시기는 아이마다, 그리고 가족마다 차이가 있습니다. 일반적으로 걷는 근육이 발달하는 18개월에서 24개월 사이에 배변 훈련을 시작할 수 있으며 아이에 따라 대변 가리기는 29개월경(16~48개월), 소변 가리기는 32개월경(18~60개월)에 가능합니다.

평균적으로 사람은 소변보다는 대변 가리는 능력이 먼저 발달합니다. 변의를 느낀 아이는 변을 보려고 하는 마음이 뇌로 가고, 뇌에서 배에 힘을 주라고 하죠. 그 후 배에 힘을 주면 항문이 열리고 변이 나온답니다. 대변을 가리는 아이들은 이 단계들을 한꺼번에 경험한다고 생각하시면 됩니다. 하지만 한꺼번에 경험하지 않는 아이들은 여기 어딘가에서 멈추게 된답니다. 소변을 볼 때는 대변볼 때보다는 조금 더 쉬운 단계를 거치게 되죠. 힘을 그렇게 주지 않아도 되니까요.

아이마다 적절한 배변훈련의 시기의 다르며, 아이가 위와 같이 변의를 느끼는 것을 표현하거나 이해한다면 배변훈련을 시작해도 된다는 사인으로 받아들이시면 됩니다.

그렇다고 힘의 문제만은 아닙니다. 앞서 말씀드린 것처럼 변을 보려고 하는 마음이 뇌로 가야 하는데, 아이가 변을 봤을 때 그 느낌이 싫다거나, 환경이 싫다거나, 기저귀를 하고 있을 때는 마음의 안정이 느껴졌는데, 기저귀를 벗으니깐 불편하다거나... 등의 심리적인 요인이 작용할 수도 있습니다. 기저귀는 아이에게 안정감을 줍니다. 아이는 태어나면서부터 기저귀를 했으니까요. 정말 자연스러운 거죠. 그런데 기저귀를 떼기 시작합니다. 아이 입장에서 그 의미는 자연스러운 걸 바꾸는 것입니다. 즉 내 소중한 것을 내어 주는 걸 의미합니다. 아이는 당연히 혼란스럽겠죠.

배변훈련은 엄마가 하는 게 아니라, 아이가 준비가 되었는지가 중요합니다. 팔약근도 조절해야 하고, 이를 의사표현 해야 하며, 배가 아프고, 항문이 아픈 것에 참을성도 필요하답니다. 아이에게는 이런 과정이 어렵겠죠.

아이가 할 수 있을 때 까지 기다려주시고, 마음을 편히 갖도록 도와주세요.

기저귀에 변을 본다고 혼내거나, 소리 지르거나 등의 행동은 아이에게 상처가 되고 자존감이 내려간답니다. 사람이 살아가는 데 가장 기본이 되는 배설의 욕구를 해결하지 못했을 때 상실감을 경험하게 됩니다. 오스트리아의 학자 프로이트는 배변 훈련 시기를 적절하게 보내지 않으면 아이가 대소변은 더러운 것으로 여기고 자신의 감정이나 욕구가 억압되어 그대로 드러나지 못할 때 반대의 행동이 나타나는 반동형성이 생겨서 지나치게 깔끔하고 규율을 지키려고 하는 결벽증을 갖게 될 수 있다고 했습니다. . 그래서 배변훈련 시기에 아이가 변을 보는 과정에서 부정적인 감정을 갖지 않도록 해 주어야 합니다.

마음이 안정되었다면 변을 보는 과정을 살펴봅시다. 변이 묶은 경우도 있고 딱딱한 경우가 있으며, 딱딱한 변을 볼까봐 무서워하는 아이들도 있어요. 딱딱한 변을 볼 때 아팠던 기억이 떠오르는 경우가 많거든요. 어머니께서 변을 편하게 볼 수 있도록 음식에 신경 써 주시고요 변을 보는 자세를 살펴봐 주세요. 말씀드린 것처럼 변이 나올 때 항문이 찢어지는 것 같은 느낌을 받은 아이는 오히려 항문에 힘을 줘서 변이 나오지 않게 하려고 노력하거든요. 이때는 항문

에 제대로 힘을 주는 연습이 필요합니다. 바닥에 신문지를 깔고 찢그리고 앉아 항문을 힘을 쥐 뽐니다. 실제로 신문지에 변을 봐도 되고요. 항문에 정확하게 힘을 주는 연습을 통해 변을 보는 과정이 아프지 않도록 알려주세요.

변을 보면 충분히 칭찬해 주시고 아이가 좋아하는 것으로 보상해 주셔도 좋습니다.

대변과 관련된 놀이, 책 등을 접하게 하는 것도 좋은 방법입니다. 또 수원시에 해우재문화센터(똥 박물관)이 있습니다. 방문하셔서 직접 눈으로 보고 경험도 한다면 더 좋을 수 있습니다.

위와 같은 방법으로 아이의 대변훈련을 도와주시면 됩니다.

배변훈련하는 아이가 마음의 안정감을 갖도록 도와주셔야 합니다. 실수해도 너그럽이 이해해 주시고 이러한 마음을 아이에게 표현해 주셔야 합니다. “○○야 실수해도 괜찮아. 지금 잘하고 있어.”라는 표현을 해 주세요. 마음의 안정감을 가지고 아이가 배변훈련을 해야 합니다.

그리고 소변은 대변 이후에 가리는 단계입니다. 바로 밤소변이요, 밤기저귀는 대변을 확실히 가린 후에 시도해 보시길 바랍니다. 두 개를 같이 하면 아이가 또 혼란스러울 수 있으니, 천천히 시도해 보시는 것이 좋습니다.

관련한 정보는 아래 사이트에서 더 자세하게 확인하실 수 있습니다.

질병관리청 국가건강정보포털 > 건강정보 > 건강문제 및 상태 > 소아의 대소변 가리기

<https://health.kdca.go.kr> > health > gnriz-healthinfoVie



* 상황별 육아 팁은 [경기도육아종합지원센터 상담사례집(2019-1호)]의 내용을 수정, 재편집하였습니다.



**육아상담사례집에 도움을 주신
경기도육아종합지원센터 전문상담위원**

김경민 교수(충부대학교 유아특수교육학과)

김문정 소장(새날심리상담센터)

배종숙 소장(한국배움연구소)

백지희 교수(송의여자대학교 유아교육학과)

송경섭 교수(경인여자대학교 유아교육과)

심현숙 교수(김포대학교 보건복지과)

이미자 소장(아이맘공감연구소)

이훈민 소장(심리상담전문(주)나나토리)

임현숙 교수(경기보육교사교육원)

육아 상담 사례집 2022 정기발간물-2호

2022년 12월 인쇄

2022년 12월 발행

발행처 경기도육아종합지원센터

총 괄 홍원자 경기도육아종합지원센터장

편 집 김다름 경기도육아종합지원센터 육아정책팀장

정은혜 경기도육아종합지원센터 발달지원상담원

주 소 경기도 수원시 권선구 호매실로 46-16 경기종합노동복지회관 5층
경기도육아종합지원센터(16626)

전 화 031-258-1485

*사전 승인 없이 무단 전재나 무단 복제를 금합니다.

