

훈육은 어렵지만
좋은부모가 되고싶어



들어가며

육아가 힘들어서 저희에게 문을 두드리는 양육자들은 훈육이 가장 어렵다고 말합니다. '왜 이렇게 화가 날까요?', '또 화를 냈어요.'라며 자기반성의 말도 많이 합니다. 아이의 행동이 잘 이해되지 않고, 감정에 치우쳐 훈육이 반복될 때 막막하고 고민도 많이 된다고 하지요. 바르게 크길 바라는 마음이 큰 만큼 당장 눈에 보이는 행동이 당황스럽고 걱정스러운 것은 어찌 보면 당연한 일입니다.

「훈육은 어렵지만 좋은 부모가 되고 싶어」는 우리 아이를 먼저 이해하는 데서 출발합니다. 기질과 애착, 발달과정의 이해를 기반으로 뇌 기능을 활용한 훈육 방법을 안내합니다. 효과적인 실천을 돕기 위하여 실제 사례 적용과 훈육을 돕는 체크리스트도 제공합니다. 이를 위하여 아동 상담 분야의 최고 전문가 두 분이 이 책에 함께해 주셨습니다.

아이들의 건강하고 행복한 성장을 돕기 위해 만들어진 이 책이 훈육으로 고민하는 많은 양육자에게 유연하고 실용적인 도구가 되기를 바라며, 양육자도 아이와 함께 배우고, 성장하는 과정에서 이 책이 작지만 확실한 도움이 될 것으로 기대합니다.

2024년 12월

서울특별시육아종합지원센터장 **이남정**



01 훈육 개념 바로 알기 04

- 1. 훈육이란 무엇인가 06
- 2. 훈육 기초 다지기 07

02 훈육 원칙 이해하기 12

- 1. 연령에 따른 발달 특징과 훈육 지침 14
- 2. 뇌기능 활용 훈육 방법 16
- 3. 훈육 4원칙 19

03 훈육 실천하기 27

- 1. 훈육의 기본 방침 28
- 2. 훈육 체크리스트 활용하기 30

04 훈육 사례 39

- 1. 너무 예민해요 40
- 2. 친구들을 불편해해요 43
- 3. 밥을 안 먹어요 46
- 4. 애착이 걱정돼요 49
- 5. 손을 빨고, 성기를 만져요 52
- 6. 떼 부리고 말을 듣지 않아요 55
- 7. 산만해서 잠시도 가만히 있지 않아요 59
- 8. 형제가 자꾸 싸워요 62
- 9. 게임만 하려고 해요 66
- 10. 감정 표현이 어려워요 69



01

한옥 개념
바로 알기



다음 중 훈육에 대한 설명 중 맞는 것은 무엇일까요?

- ① 훈육은 강제적이며 양육자가 아이에게 벌을 주는 것이다.
- ② 훈육을 하기 위해서는 체벌이 필수적이다.
- ③ 훈육이란 어른이 정해놓은 절대적인 기준에 아이를 복종하게 하는 것이다.
- ④ 훈육이란 아이의 자기조절능력을 향상시키기 위해 양육자가 적절한 지도와 가르침을 주는 것이다.

정답은 ④번입니다. 그러나 대부분의 양육자들은 '훈육'을 생각할 때, 아이에게 올바른 행동을 가르치기 위해 아이를 강제로 복종시키고, 신경질을 내고, 혼내고, 체벌하는 등의 부정적인 행동을 하는 것을 먼저 떠올립니다. 그러다보니, 양육자에게 아이를 훈육한다는 것은 매우 부담스럽고 어려운 일이 되었습니다. 그렇다면 훈육은 정말 이렇게 부담스럽고 어렵기만 한 일일까요? 우리는 이렇게 부담스러운 훈육을 왜 해야 하는 것일까요?

1

훈육이란 무엇인가

훈육이란 아이의 행동을 능동적으로 제한하면서 아이가 적절하게 생각하고 행동할 수 있도록 지도하는 양육자의 행동이나 말을 의미합니다(Leeuwen, 2012 ; Theunissen et al., 2015; Winch, 1971). 양육자는 건강한 훈육을 통해 아이의 심리·사회 영역이 적절하게 발달 할 수 있도록 돕습니다(Baumrind et al., 2010; Del Hoyo-Bilbao et al., 2018). 이를 위해 양육자는 아이에게 되는 것과 되지 않는 것을 일관성 있게 지도해야 합니다. 아이는 양육자의 적절한 훈육을 통해 자기조절능력을 발달시키며 자신의 행동을 스스로 조절할 수 있게 됩니다.

2

훈육 기초 다지기

훈육을 적절하게 하기 위해서는 아이의 특성인 기질, 양육자-자녀 관계 속에서 맺어지는 애착과 양육자의 양육태도 유형을 살펴보아야 합니다.

1) 기질

기질이란 태어나면서부터 일관성 있게 나타나는 생물학적 특성입니다. 이런 특성은 점차 환경과 상호작용하면서 자신만의 독특한 행동 양식이 되어 이후 성격발달의 기초가 됩니다.

그동안 많은 학자들이 기질을 특성별로 다양하게 분류하였는데, 이를 종합하면 크게 순한 아이와 까다로운 아이로 구분해 볼 수 있습니다. 순한 아이는 영아기부터 먹고, 자고, 대소변 가리는 훈련을 할 때 크게 어려움이 없습니다. 그러나, 까다로운 아이는 잘 안 먹고, 잘 안 자고 쉽게 깨고, 대소변을 가리는 등의 기본 생활이 수월하게 이루어지지 않는 경우가 많습니다. 또한, 갑자기 왜 우는지, 왜 짜증을 부리는지 등의 아이의 행동이 잘 예측되지 않고 이해되지 않기도 합니다. 특히, 새로운 상황에 대한 적응력이 떨어지다 보니 자신이 생각하지 않은 일이 발생할 때 이를 쉽게 받아들이지 못해 "고집스럽다"라는 오해를 받게 됩니다. 때로는 촉각이 예민한 아이의 경우 양육자가 안아주는 것도 불편해서 몸을 비틀어 양육자의 품에서 벗어나려고 하기도 하니, 이를 잘 이해하지 못하는 양육자는 "내가 뭘 잘못했나, 내가 아이와 애착이 잘 맺어지지 않았나"라는 고민에 빠지게 됩니다.

그래서, 까다로운 기질을 가진 아이에게 훈육을 한다는 것은 쉬운 일이 아닙니다. 혹시, 아이의 행동이 잘 이해되지 않아 고민스럽고, 고집이 세서 양육자의 훈육을 잘 받아들이지 않고 계속 자신의 생각이나 태도를 고수하려는 아이가 있다면, 다음 표 1-1에 제시된 행동을 점검해 보세요.

표 1-1. 기질에 따른 아이 행동 특성(Turecki & Tonner, 2000)

기질특성	순한 아이	까다로운 아이
활동수준	•낮거나 평범하다.	•과잉행동을 한다.
자기조절	•좋다. •인내심이 있다.	•부족하다. •충동적이다.
주의집중	•좋다. •하는 일을 끝까지 한다.	•부족하다. •산만하다.
규칙성	•규칙적이다. •예상할 수 있다.	•불규칙적이다. •변덕스럽다.
부정적인 감정	•적다. •감정이 쉽게 전환된다.	•많다. •완고하고 감정이 쉽게 전환되지 않는다.
초기반응	•접근이 쉽다.	•위축되고 행동이 지연된다.
적응력	•좋다. •융통성이 있다.	•부족하다. •경직되어 있다.
주로 느끼는 기분	•긍정적이다. •쾌활하다.	•부정적이다. •심각하고 까다롭다.

2) 애착

애착이란 Bowlby(1969)가 영아와 모 간 유대관계를 설명하면서 처음 사용한 개념으로, 자녀가 자신을 돌봐주는 사람과 깊은 정서적 유대감을 갖는 것을 의미합니다(Bowlby, 1988). 영유아기에 양육자와 안정된 애착관계를 형성한 아이에게는 안심하고 세상과 교류할 수 있는 내적 힘이 생겨, 이후 성장하면서 건강한 대인관계를 맺을 가능성이 높아집니다(Simpson & Rholes, 2015). 애착은 대인관계뿐 아니라 이후 아이의 모든 발달의 기초공사가 됩니다. 애착도 학자들에 따라 그 유형을 세부적으로 구분하지만 크게 안정 애착과 불안정 애착으로 구분할 수 있습니다. 안정된 애착을 형성한 아이는 양육자가 자신을 사랑한다는 믿음을 가지고 있으므로 훈육을 좀 더 편안하게 받아들일 수 있습니다. 그러나, 불안정 애착을 형성한 아이는 양육자의 훈육을 “나를 사랑하지 않는 거 아니야?”라고 의심하여 지나치게 눈치를 살피거나, 저항하는 등의 행동을 할 수도 있습니다. 다음의 표 1-2를 참조하여 아이와의 애착 유형을 살펴보세요.

표 1-2. 애착유형에 따른 아이 행동 특성

항목	안정된 애착관계를 형성	불안정한 애착관계를 형성
감정 상태	•긍정적인 감정을 더 많이 느낀다. •상황에 따라 적절하게 자신의 감정을 조절할 수 있다.	•부정적인 감정을 더 많이 느낀다. •침울함, 분노, 의심, 우울감과 같은 감정조절에 익숙하지 않다.
좌절 인내력	•불안에 잘 대처할 수 있다. •좌절을 견뎌내고 다시 도전한다.	•불안감을 자주 느낀다. •좌절을 견뎌내지 못하고 쉽게 포기한다.
자존감	•자신에게 문제해결 능력이 있다고 본다. •독립심이 있다. •자신은 충분히 사랑 받을 만한 가치가 있다고 믿는다.	•자신을 무능한 사람이라고 생각한다. •의존성이 강하다. •자신을 가치가 없고 사랑 받을 수 없는 존재라고 생각한다.
대인 관계	•친구들과 즐겁게 놀이를 한다 •상호작용을 즐거운 것으로 받아들인다. •친구도 많고 인기도 많다. •다른 사람의 감정을 잘 이해한다.	•친구에게 공격적이고 부정적인 행동을 한다. •자기 마음대로 하려고 한다. •다른 사람의 의도와 감정을 제대로 이해하지 못한다.

3) 양육 태도

양육태도는 양육자가 아이의 성장과 발달을 위해 아이를 양육할 때 나타나는 일반적인 태도나 행동을 의미합니다(Baumrind, 1973; Ryu, 2014). 양육태도를 살펴볼 때, 양육자의 특성도 중요하지만, 아이의 특성 역시 잘 살펴봐야 합니다. 양육태도는 양육자와 아이 간의 상호작용 속에서 만들어지기 때문입니다. 예를 들어, 아이는 순하지만 양육자가 걱정이 많아서 아이의 행동을 계속 통제하고 간섭하면 아이는 “엄마 없이는 못 살아”라고 의존적이 되거나 “에잇! 내 마음대로 할 테야”라는 저항감이 생겨 말을 잘 듣지 않게 되기도 합니다. 반면, 아이가 까다로운 경우 양육자는 아이에게 거절이나 화 등의 부정적인 반응을 좀 더 많이 하게 됩니다(Putnam et al., 2002). 그러나 이때에도 양육자가 아이의 기질적 특성을 잘 이해하고 양육할 경우 아이는 점점 부정적인 정서와 행동을 조절하고 적응하는 능력이 성장하게 됩니다.

이처럼 양육태도는 양육자 특성과 아이 특성 간의 상호작용 속에서 다양한 유형으로 형성 되는데, 여러 학자들의 정의를 종합하면 독재적, 허용적, 권위적, 방임 등으로 구분할 수 있습니다. 각 유형에 따른 양육태도의 특징과 아이에게 미치는 영향은 다음 표 1-3과 같습니다.

표 1-3. 양육태도 유형 특징과 아이에게 미치는 영향

양육태도 유형	양육태도 특징	영향
독재적	<ul style="list-style-type: none"> • 요구 많고 통제적임 • 대화부족 • 따뜻함이 부족함 	<ul style="list-style-type: none"> • 적응에 어려움 • 자존감이 낮음 • 사회기술 부족
허용적	<ul style="list-style-type: none"> • 애정은 많으나 연령에 적절한 요구 및 통제는 부족 	<ul style="list-style-type: none"> • 미성숙하게 행동 • 책임감 및 독립심 부족
권위적	<ul style="list-style-type: none"> • 통제하면서도 애정적임 • 규칙 정확히 제시함 • 아이의 욕구에 잘 반응함 	<ul style="list-style-type: none"> • 자존감 높음 • 독립적임 • 양육자의 요구에 잘 부응 • 남 배려 잘함 • 자신감 높음 • 성취지향적
방임	<ul style="list-style-type: none"> • 상대해주지 않음 • 간섭도 하지 않음 • 칭찬도 벌도 주지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> • 관계의 문제 생김 • 학교 생활 적응 어려움 • 충동적, 반사회적 특성

종합해보면...

아이를 잘 훈육하기 위해서는 다음을 기억하세요.

첫째, **아이의 기질적 특성을 잘 파악하세요.**

둘째, **아이와 안정된 애착을 형성했는지 점검해 보세요.**

셋째, **아이와 상호작용하면서 형성된 나의 양육태도 유형을 파악해 보세요.**

이 세 가지는 아이를 훈육하기 위해 반드시 필요한 기초공사가 됩니다.

이를 잘 파악하고 있어야, 아이의 마음과 행동을 이해할 수 있습니다.

아이에 대한 이해와 양육자 자신에 대한 이해를 충분히 하게 되면,

“아~ 그래서 ~~하게 행동하는구나.”라고 아이의 마음을 알 수 있게 됩니다.

훈육은 “이해”를 기반으로 효과적으로 이루어질 수 있습니다.



The background is a solid light purple color. A thin vertical line runs down the center. There are several hand-drawn heart shapes in a slightly darker shade of purple. One cluster of three hearts is at the top center. Another cluster of two hearts is on the left side. A single heart is at the bottom left. A large, stylized heart shape with a thick outline and a dark purple fill is at the bottom right, with a long, thin line extending from its right side across the page.

02

**훈육 원칙
이해하기**

양육자가 훈육을 하기 전에 아이에 대해 반드시 고려하지 않아도 되는 것은 무엇일까요?

- ① 아이의 연령에 따른 발달 특징과 뇌기능 활용
- ② 아이의 기질
- ③ 아이의 또래관계
- ④ 양육자와 아이 간의 애착관계와 양육태도

정답은 ③번입니다. 양육자가 적절한 훈육을 하기 위해서는 아이와 양육자 자신에 대한 몇 가지 사항을 꼭 점검해 보아야 합니다. 아이의 연령에 따른 발달 특징, 뇌기능 활용, 기질, 양육자와의 애착관계 및 양육태도를 함께 고려해야 합니다. 이를 구체적으로 살펴보면 다음과 같습니다.

1 연령에 따른 발달 특징과 훈육 지침

가장 먼저는 아이의 연령에 따른 발달 특징을 이해해야 합니다. 예를 들어, 아직 기는 아이에게 “너는 왜 뛰지를 못하니. 엄마가 너를 잘 키우려고 하는 것이니 엄마 말 좀 들어라.”라고 할 수는 없는 것입니다. 또한, 될 수 있는 연령의 아이에게 “이런, 이런.. 뛰는 건 아직 너무너무 위험해. 엄마가 너를 보호하려고 하는 것이니 가만히 기어다녀. 다 너를 위한 거야.”라고 말해서도 안 되는 것이겠지요. 자, 그렇다면 아이의 발달 특징에 따른 훈육 내용은 무엇일까요?



- 인생에서 가장 취약한 시기
- 외부 환경을 감각으로 받아들임
- 생리적 욕구 해결을 통한 안전감 보장

- 안전하고 일관성 있는 보호
- 기질점검하기



- 인생에서 가장 취약한 시기
- 외부 환경을 감각으로 받아들임
- 애착형성
- 스스로 하려는 자율성이 발달

- 안전한 환경제공
- 기질점검하기
- 스스로의 경험
- 과정에 초점두기
- 공감과 훈육(ACT)



- 경험을 통해 성장
- 자율성과 주도성 발달
- 급진적인 언어발달 vs 소근육 발달 미숙
- 전조작기

- 안전한 환경제공
- 스스로의 경험
- 과정에 초점두기
- 공감과 훈육(ACT)
- 행동 의미 파악
- 연결대화



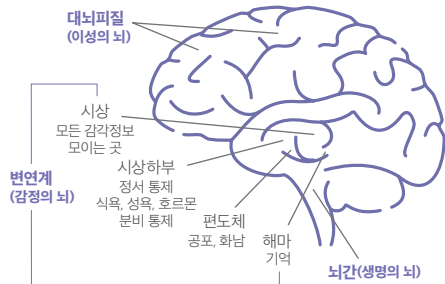
- 경험을 통해 성장
- 자율성과 주도성 발달을 통해 유능감 형성
- 또래관계 형성
- 전조작기

- 안전한 환경제공
- 스스로의 경험
- 과정에 초점두기
- 공감과 훈육(ACT)
- 사회성 점검하기

아이를 건강하게 훈육하기 위해서 '뇌와 신경계의 정보처리 방식'에 대한 이해가 필요합니다. 아이의 마음, 정서와 행동은 '뇌 발달'을 함께 고려할 때 그 이유를 파악하는 데 도움이 됩니다.

1) 뇌 구조

1950년대에 대뇌 생리학자인 폴 매클레인(Paul MacLean)은 인간의 뇌는 뇌간(생명의 뇌), 변연계(감정의 뇌), 대뇌피질(이성의 뇌)라는 3층 구조를 가지고 있다고 주장하였습니다. 뇌의 각 영역과 기능은 다음 <그림 1>, 표 2-1과 같습니다. 매클레인의 삼부 뇌(triune brain) 이론은 완전히 증명된 것은 아니어서 문제점이 있다는 많은 비판을 받고 있지만(LeDoux, 2023), 과학계에서 아직 큰 영향력을 가지고 있습니다.



<그림 1> 뇌 영역

표 2-1. 뇌 영역과 기능

영역	기능
뇌간 (생명의 뇌)	• 기본적인 생명유지 기능 담당
변연계 (감정의 뇌)	• 감정을 다룸 • 기억 저장
대뇌피질 (이성의 뇌)	• 사고, 판단을 함 • 연산, 계획 세움

2) 변연계(감정의 뇌)

뇌의 세 영역은 서로 긴밀하게 연결되는데, 그중 감정을 다루는 변연계의 역할에 주목할 필요가 있습니다. 감정은 신체 내부에 생리적 반응을 일으켜 육체적, 정신적 행복에 영향을 미치는 강력한 화학물질을 배출합니다. 특히 아이가 스트레스를 받게 되면 뇌에서는 스트레스 호르몬인 코르티솔을 분비하여 이성의 뇌가 작동하는 것을 방해할 수 있습니다. 이로 인해 아이에게는 다음과 같은 반응이 나타날 수도 있습니다.

- ① 이성의 뇌에 해당하는 전전두피질에서 제대로 정보 처리가 이루어지지 않게 됩니다.
- ② 신경인지 측면에서도 집중력과 학습력이 손상됩니다.
- ③ 특히 만성 스트레스는 생물학적으로 학습 능력에 지장을 줍니다.

반면 긍정적인 감정은 변연계에서 세로토닌과 도파민 등 기분 좋아지게 하는 신경화학물질 분출을 일으켜서 생각과 행동에 긍정적인 영향을 미치게 됩니다(마크 브래킷, 2020).

그러므로, 훈육을 위해서는 가장 먼저 아이의 감정을 이해하고 다루는 것이 필요합니다. 아이가 폭발적으로 감정을 표현하는 것은 양육자에게 긴급히 “내 마음 속에 무슨 일이 일어나고 있어요?”라고 보내는 신호입니다. 이러한 아이의 신호에는 이유가 담겨져 있지 않을 때가 많습니다. 즉, 양육자가 아이의 감정표현만으로 그 이유까지 알기 어렵다는 것이지요. 그렇기 때문에 양육자는 훈육을 할 때 감정 심판자가 되기보다 감정 과학자가 되어 아이 감정의 원인을 이해하려고 노력해야 합니다.

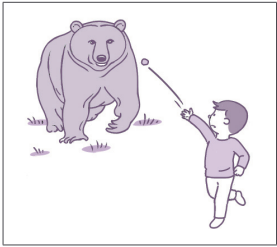
3) 생존 메커니즘

인간에게 기본적으로 장착되어 있는 감정이 있다면 그것은 불안입니다. 그런데, 초기 양육환경에서 안정감을 주지 못하는 상황이 반복되었거나, 기질적 문제로 쉽게 안정감이 깨지는 영유아의 경우, 작은 일에도 크게 감정이 동요될 수 있고, 이를 위기 상황으로 느끼게 됩니다. 미국 생리학자 월터 케넨(Walter Cannon, 1915)은 인간이 위기 상황을 만날 때 생물학적 반응인 생존 메커니즘으로부터 다음과 같은 반사작용이 나타나게 된다고 하였습니다.

(1) 투쟁 또는 도피반응(Fight or Flight): 싸우거나 도망가는 반응

위기 상황에서 에너지가 활성화되어 있을 때에는 싸우거나 도망가는 반응을 하게 됩니다. 예를 들어, 깊은 산골을 가는데 곰을 만났다고 생각해 보세요. 에너지가 있는 상태에서는 곰과 싸우거나 멀리 도망가게 될 것입니다.

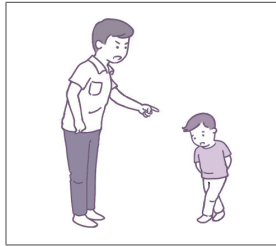
그러므로 영유아기의 아이는 외부 사건에서 불안이나 긴장을 느낄 때, 에너지가 있는 경우에는 갑자기 친구를 물거나 때리는 등의 '싸우는 반응'을 할 수도 있고, 양육자가 혼을 내면 단청을 피우는 등의 '도망가는 반응'을 할 수도 있습니다.



곰을 만나 싸우거나, 도망가기



불안과 긴장을 느낄 때 친구를 깨움(싸우는 반응)



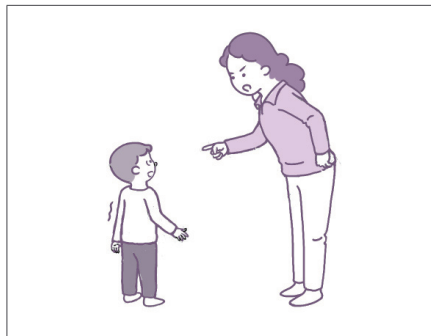
훈이 날 때 탄성을 피움 (도망가는 반응)

(2) 경직 반응(freeze): 얼어붙는 반응

이 반응은 에너지가 고갈되어 있는 상태에서 나타나는 행동으로, 아이는 온 마음과 머리가 얼어붙어버려서 꼼짝도 못하거나 멍해집니다. 다시 예를 들어, 숲속에서 곰을 만났을 때 너무 무서우면 그 자리에 얼어붙어서 꼼짝도 할 수 없게 되는 것이죠. 일반적으로, 이런 행동을 하는 영유아는 멍해지거나, 늘어지는 경향이 있습니다. 심지어는 동공이 풀리기도 하고 침을 흘리기도 합니다.



곰을 만나 얼어붙음



훈이 날 때 멍하니 경직됨 (얼어붙는 반응)

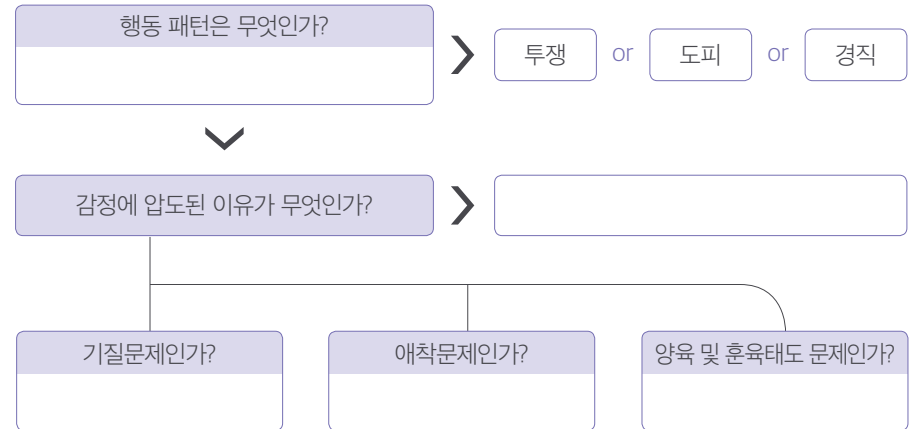
그러므로, 훈육을 할 때 아이의 부적절한 행동에만 초점을 두지 말고, 아이가 무엇 때문에 안전감이 깨져서 위기감을 느꼈는지, 그래서 어떤 생존 메커니즘을 발동시켰는지를 이해하는 것이 중요합니다.

3 훈육 4원칙

아이의 기질, 애착, 양육태도와 더불어 연령 및 뇌 발달을 모두 고려하면서 훈육에 대한 다음과 같은 종합적인 원칙을 생각해 볼 수 있습니다.

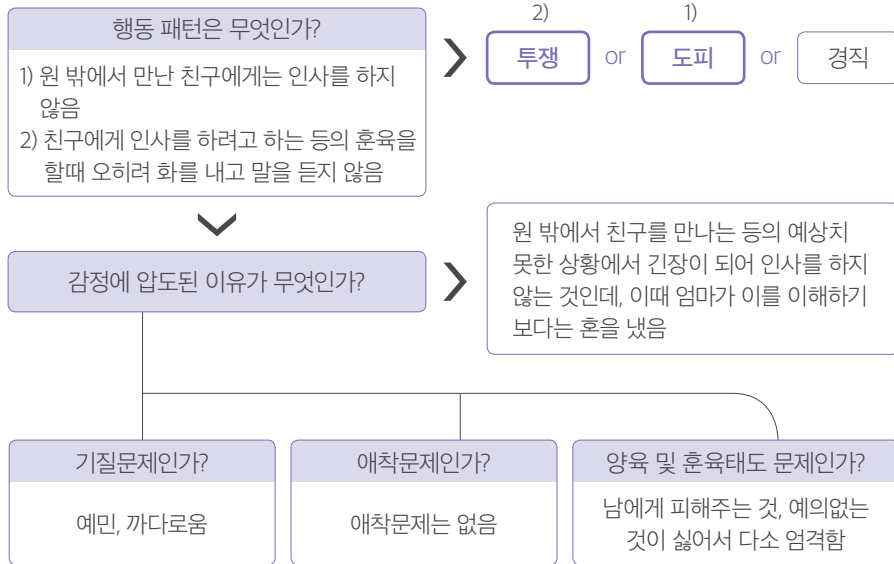
1) 제1원칙: 관찰을 통해 영유아 행동의 이유 이해하기 "이유가 있겠지."

아이의 행동 중 이해가 되지 않는 것이 있다면, 다음의 도표를 작성해 보세요.



<도표 2-1> 아이 행동의 이유 찾기

<도표 2-1>을 활용해볼 수 있는 예를 들어보겠습니다. 만 5세 남아인 민철이는 놀이터에서 어린이집 친구를 만났는데 아는척을 하지 않았습니다. 엄마는 민철이에게 친구에게 인사를 하라고 여러번 말했습니다. 그러자 민철이는 오히려 엄마에게 '나 인사 안해'라고 화를 냈습니다. 민철이는 왜 친구에게 인사를 하지 않았을까요? 또 훈육을 하는 엄마에게는 왜 화를 냈을까요? 민철이 행동의 이유를 다음 <도표 2-1>을 활용해서 작성해 보면 다음 <도표 2-2>와 같습니다.



<도표 2-2> 아이 행동의 이유 찾기의 예

이 사례에서 양육자의 훈육이 잘못되었을까요? 그렇지 않지요. 친구에게 인사를 하라고 가르치는 것은 양육자가 마땅히 해야 할 일입니다. 그러나, 민철이는 왜 화를 냈을까요? 양육자가 훈육에서 놓친 것이 무엇이었을까요? 양육자는 정답만 보느라고 정작 민철이를 보지 않았습니니다. 이때 도표를 활용하여 양육자의 시선을 민철이에게 맞춰봅시다. 민철이는 예민하고 까다로운 기질로 인해 예상치 못한 상황에서 긴장감을 느끼고 있어서 맨 처음 사용한 패턴은 “도피”라고 볼 수 있습니다. 그러나, 이때 이를 잘 이해 못하고 정답에 초점을 맞춘 양육자의 다소 엄격한 태도는 민철이를 더욱 긴장하게 만들어 “투쟁”이라는 행동을 하게 했을 가능성이 있습니다. 이런 행동 패턴에서 벗어나게 하려면 양육자는 정답을 말하기 전에 민철이에게 형성된 긴장감을 낮추어야 할 것입니다.

2) 제2원칙: 감정 반영하여 안전감 확보하기

(1) 감정을 이해하고 적절하게 단어로 표현해 주세요.

영유아기 아이는 자신의 감정을 알아차리고 말로 표현하는 것이 어렵습니다. 그러므로 이때 양육자가 아이의 감정을 이해하고 이를 적절하게 표현해주는 것이 필요합니다. 지금 떠오르는

감정단어를 한번 적어보세요. 감정단어를 얼마나 알고 계신가요?

~~~~~  
감정 단어 쓰기

~~~~~  
훈육을 효과적으로 하기 위해서는 먼저 아이의 감정을 이해하고 적절한 단어로 표현해주는 것이 가장 중요합니다. 감정에 이름을 붙이면 길들일 수 있습니다. 아이의 감정을 표현할 때 활용할 수 있는 감정 단어를 소개하면 다음과 같습니다.

긍정적인 감정을 나타내는 단어

감격하다, 감동하다, 감사하다, 감탄하다, 경이롭다, 고맙다, 고무되다, 관심을 가지다, 궁금하다, 근심없다, 기대하다, 기분좋다, 기분이 들뜨다, 기쁘다, 낙관하다, 날아갈 것 같다, 놀라다, 담담하다, 대견하다, 든든하다, 들뜨다, 따뜻하다, 마음이 놓이다, 마음이 통하다, 만족스럽다, 몽클하다, 믿음직스럽다, 반갑다, 벅차다, 부드럽다, 뿌듯하다, 사랑스럽다, 상쾌하다, 설레다, 생각이 나다, 숨가쁘다, 시원하다, 신기하다, 신나다, 신선하다, 아늑하다, 안도하다, 안정되다, 애뜻하다, 열광적이다, 열정적이다, 영광스럽다, 온화하다, 위안되다, 유쾌하다, 자랑스럽다, 자신에 차다, 자유롭다, 재미있다, 즐겁다, 진정되다, 짜릿하다, 쩡하다, 차분하다, 친근하다, 침착하다, 통쾌하다, 편안하다, 평안하다, 평화롭다, 푸근하다, 행복하다, 환희, 활기차다, 황홀하다, 후련하다, 흐뭇하다, 흥겹다, 흥미롭다, 흥분되다, 흡족하다, 희망차다

부정적인 감정을 나타내는 단어

가소롭다, 가슴 아프다, 간절하다, 갑갑하다, 거북하다, 걱정되다, 겁나다, 격노하다, 격분하다, 견연쩍다, 고독하다, 고민되다, 고통스럽다, 곤란하다, 공허하다, 괴롭다, 권태롭다, 그립다, 기가 죽다, 기운이 없다, 긴장되다, 낙담하다, 난처하다, 냉담하다, 노하다, 놀라다, 눈물나다, 답답하다, 당황스럽다, 두렵다, 마음상하다, 마음아프다, 망성이다, 맥 풀리다, 멧쩍다, 멍하다, 몸서리치다, 몽롱하다, 무감각하다, 무관심하다, 무기력하다, 무디다, 미심쩍다, 민망하다, 밍다, 복받치다, 부끄럽다, 부럽다, 분개하다, 분하다, 불만이다, 불만족스럽다, 불쌍하다, 불안하다, 불쾌하다, 불편하다, 불행하다, 비관적이다, 비참하다, 상심하다, 샘나다, 서운하다, 섭섭하다, 성나다, 소름끼치다, 수줍다, 슬프다, 쓸쓸하다, 신경쓰이다, 신경질나다, 실망하다, 싫다, 싫증나다, 심란하다, 아쉽다, 아찔하다, 안달하다, 안절부절못하다, 안타깝다, 암담하다, 애꿎다, 애도하다, 애석하다, 애처롭다, 야속하다, 알밋다, 어리둥절하다, 어이없다, 억울하다, 언짢다, 역겹다, 염려하다, 외롭다, 우울하다, 울고 싶다, 울적하다, 울화가 치밀다, 원망스럽다, 원통하다, 원한을 품다, 위축되다, 의기소침하다, 의심하다, 의아하다, 절망하다, 조바심나다, 조심스럽다, 좌절하다, 주눅들다, 증오하다, 지겹다, 지루하다, 지치다, 질리다, 질투하다, 짜증나다, 착잡하다, 참담하다, 창피하다, 처량하다, 처절하다, 초연하다, 초조하다, 충격을 받다, 침울하다, 탐나다, 풀이죽다, 피곤하다, 피로하다, 허무하다, 허전하다, 허탈하다, 혐오스럽다, 혼란스럽다, 화나다, 황당하다, 회의적이다, 후회스럽다, 힘겹다, 힘들다

(2) 연결대화 사용하기

앞서 <도표 2-1>을 활용해서 아이의 행동의 이유를 찾은 다음, 지금 아이가 느끼고 있는 감정과 이를 불러일으킨 선행사건 및 표현된 행동이 무엇인지 생각해 보세요. 그다음, 이를 연결해서 이야기해 보세요. 연결 대화 공식은 다음과 같습니다.

연결 대화 = 선행 사건, 태도, 생각 및 행동 등 + 감정

주된 감정은? >

선행 사건은? >

표현된 행동은? >

연결대화:

<도표 2-3> 연결대화 사용 방법

앞서 살펴본 민철이의 마음을 연결대화를 통해 공감해 봅시다. <도표 2-4>를 참고해 보세요.

주된 감정은? > 낮섭, 긴장함, 화남

선행 사건은? > 1) 친구는 원에서 보는 것이 익숙한데, 갑자기 밖에서 만났음
2) 엄마가 인사를 안한다고 혼을 냄

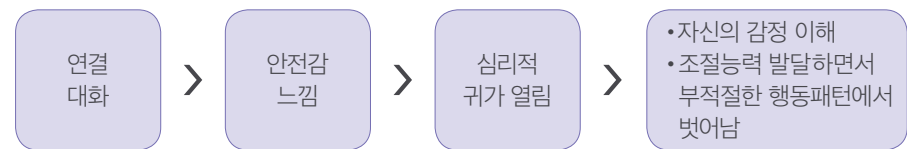
표현된 행동은? > 1) 모른 척하기 2) 혼내는 엄마에게 화를 냄

연결대화: 갑자기 친구를 만나서(상황) 낮설었구나(감정). 그래서 인사를 못했는데(행동) 엄마가 혼을 내니까(상황) 엄마에게 화가 났나보네(감정).

<도표 2-4> 연결대화 방법의 예

(3) 연결대화의 효과

양육자가 연결 대화를 통해 아이가 현재 경험하고 있는 감정을 적절하게 알아차려주면, 다음과 같은 효과가 발생합니다.



3) 제3원칙: 인지 기능이 활성화될 때 설명하고 대안 주기

(1) 안되는 이유 짧게 설명하기

양육자가 연결대화를 사용하여 아이의 감정을 반영하면 아이에게는 부정적인 감정이 해소되면서 안전감이 확보됩니다. 이때에야 아이의 이성의 뇌가 잘 작동하게 되므로 아이는 양육자의 훈육을 이성적으로 받아들일 수 있게 됩니다. 그다음에 안되는 이유를 설명하면 됩니다. 그러나, 이때 안되는 이유를 너무 길게, 논리적으로 설명할 필요는 없습니다. 너무 긴 설명은 아이의 주의력을 흩어버리고 “엄마가 이렇게 친절하게 설명하는 걸 보니 곧 들어주실 거야”라고 오해하게 만들 수 있습니다. 이때 중요한 원칙은 **짧게**입니다.

(2) 대안 주기

아이에게 짧든지 길든지 안된다고 설명만 하고 훈육을 끝내면 ‘심리적 저항’이 생겨 저항심이 생기게 됩니다. 대신 아이의 욕구를 건강한 방법으로 해결할 수 있도록 대안을 주는 것이 중요합니다. 대안 주기의 방법은 “~는 안되지만 대신 ~는 할 수 있어”라고 말하는 것입니다.

대안 주기를 할 때 유의 사항은 다음과 같습니다.

① 해결책으로 무엇인가 사준다는 것은 제시하지 마세요.

대안 주기의 중요한 기능은 조절을 통해 건강한 문제해결능력을 발달시키는 것입니다.

조절 능력을 연습할 기회를 물건으로 바꾸지 마시기 바랍니다.

예) ~하지 않으면 사탕 줄게(X) ~하면 미니카 사줄게(X)

② 아이의 욕구나 문제를 다른 적절한 방법으로 해결할 수 있는 방법을 제시하세요.

만일 동생을 때리는 행동을 훈육하고 싶으시다면, 때리지 않으면서도 자신이 화가 났다는 것을 알리고 이를 해결할 수 있는 방법을 대안으로 제시해야 합니다.

예) 대신 화났다고 말로 해야 해(0) / 얼마나 화가 났는지 이 쿠션을 때려봐(0)

③ 처음에는 1개의 대안만 제시하지만 차츰 대안을 늘려서 그 중에서 선택하게 할 수도 있습니다.

④ 처음에는 양육자가 대안을 제시해 주지만 점차 아이에게 “이건 안되지만 어떻게 하면 더 좋은 방법이 있을까?”라고 질문해서 스스로 대안을 만들어볼 수 있게 해보세요.

대안 주기를 통해 아이는 자신의 욕구나 문제는 한가지 방법이 아니라 다양한 방법으로, 더 적절한 방법으로 해결할 수 있다는 것을 학습하게 됩니다. 이것은 아이에게 문제해결능력을 발달시켜 이후 학교생활에서 효과적인 문제 해결을 할 수 있도록 돕습니다. 이렇게 연습을 한 아이는 리더가 되겠지요.

4) 제4원칙: 최종ACT 방법을 활용하기

1~3원칙을 종합하면 ACT 방법이라고 할 수 있습니다. A(Acknowledgement)는 알아차림, 즉 공감, C(Communication)는 안되는 이유 설명하기, T(Target behavior)는 대안 제시하기의 약어입니다.

표 2-2. ACT 의미와 방법

약어	의미	방법
A (Acknowledgement)	공감(연결 대화)	“~하는 것을 보니 ~했나보다”
C (Communication)	안되는 이유 짧게 설명하기	“하지만 ~는 ~때문에 안되지”
T (Target behavior)	대안 제시하기	“대신 ~로 하자”

종합해보면...

1. 훈육을 실시하기 위해서는 연령을 고려해야 합니다.

1) 아이의 연령에 따라 훈육의 정도를 조절해야 합니다.

2. 훈육을 실시하기 위해서는 뇌 발달을 고려해야 합니다.

1) 뇌 구조 중 감정의 뇌 영역인 변연계에서 발생하는 감정에 주목해야 합니다.

2) 외부 상황에서 경험한 불안, 긴장 등의 부정적인 감정에 압도되면, 아이에게는

싸우거나 도망가거나 얼어붙는 생존 메커니즘이 작동될 수 있습니다.

이로 인해 아이는 양육자가 이해할 수 없는 행동을 하게 되기도 합니다.

3. 아이에 대한 다각적인 이해를 기반으로 훈육을 하기 위해서는 ACT 방법을

활용해 볼 수 있습니다.



03

훈육 실천하기

다음 중 훈육을 실천할 때 고려할 것이 아닌 것은 무엇일까요?

- ① 아이 문제행동의 정도를 파악해야 한다.
- ② 아이의 컨디션 파악은 크게 중요하지 않다.
- ③ 아이가 경험한 환경을 점검해야 한다.
- ④ 아이의 기질 및 사회정서 특성을 파악해야 한다.

정답은 ②번입니다. 훈육을 실천할 때 자녀의 행동과 관련된 다양한 상황을 점검해야 합니다. 자녀에게 훈육을 해야 할 상황이 생겼을 때는 다음을 생각해 보세요.

함께 생각해 봅시다!

최근에 갑자기 나타나는 행동

> 일시적인 환경·정서 상황을 고려해야 합니다.

지속적으로 나타나는 행동

> 기질, 감각, 주의력, 충동, 반항, 사회정서 문제 등을 고려해야 합니다.

1

훈육의 기본 방침

훈육을 위해서는 다음을 확인해 보세요.

이는 p.31 표 3-1에 “훈육 전 점검 체크리스트”로 제시되어 있습니다.

1) 문제 행동 정도 확인하기

- ① 가끔 나타나는 어려움인가요?
- ② 매일매일 나타나는 어려움인가요?
- ③ 특정 상황일 때만 나타나는 어려움인가요?
- ④ 점점 어려움이 심해지거나 자주 반복되고 있나요?

요즘 며칠, 혹은 가끔 나타나는 일시적 어려움이라면 아이에게 필요한 것을 도와주면 잘 해결될 수 있습니다. 그러나 지속적으로 반복해서 나타나는 어려움이라면 아이의 기질이나 감각의 예민함을 확인해야 합니다.

2) 환경 점검하기

- ① 문제 행동 직전의 상황을 점검해 보세요.
- ② 환경의 변화가 있었는지 점검해 보세요.
- ③ 일상 스케줄의 변화가 있었는지 점검해 보세요.
- ④ 가족의 변화가 있었는지 점검해 보세요.

특정 상황일 때만 나타나는 어려움이라면 그 상황을 변화시키는 것만으로도 도움이 됩니다. 그러나 조금의 변화가 있을 때마다 어려움을 경험하는 아이라면 기질이나 감각의 예민함을 확인해야 합니다.

3) 아동 상태 점검하기

- ① 그날의 컨디션 ② 기분 ③ 집의 상황 등

그날의 컨디션이나 기분, 집안의 환경과 상황으로 인해 어려움이 나타나는 경우는 누구나 있을 수 있는 일입니다. 이때는 아동의 불편함을 빨리 알아차리고 먼저 마음을 읽어주는 연결 대화를 하거나 ACT방법을 사용하는 것만으로도 도움이 됩니다.

4) 기질, 감각과 주의력·충동성, 반항, 사회정서 요인을 고려하기

아이들의 어려움은 다양한 관점으로 이해하는 것이 중요합니다. 어려움은 한 부분의 요인일 수도 있고, 복합적인 요인일 수 있기 때문에 원인을 이해해서 가장 도움이 되는 방법을 찾아야 합니다.

5) 적절한 훈육하기

(1)~(4)까지를 고려하여 아이의 상태에 대해 충분히 파악하고 난 다음 훈육을 시작하는 것이 좋습니다. 아이의 특징에 맞춰 적절히 훈육하기 위해서는 표 3-4~표 3-7에서 소개해 놓은 '아이를 돕기위한 방법'을 참고하기 바랍니다.

2

훈육 체크리스트 활용하기

아이의 행동에는 다양한 이유가 있습니다. 내 아이에게 도움이 되는 훈육을 하려면 단계별로 생각해 보세요. 훈육 전에 점검할 내용을 살펴보고, 아이를 이해하는 눈을 키우고 내 아이에게 어떤 도움을 주어야 하는지 쉽게 알 수 있도록 체크리스트를 활용하면 도움이 됩니다.

이 책에서는 훈육 전 점검 체크리스트와 이해하기 체크리스트를 알려드립니다.

1) 훈육 전 점검 체크리스트

표 3-1에 소개되어 있는 '훈육 전 점검 체크리스트'를 확인하여 최근의 일시적인 행동을 보인다면 환경을 바꿔주거나 정서적으로 안정될 수 있도록 도움을 주면 됩니다.

반면, 아동의 행동이 반복되고 있거나, 계속 지속되거나, 심해지고 있다면 표 3-2, 표 3-3에 소개되어 있는 '이해하기 체크리스트'를 확인하세요.

표 3-1. 훈육 전 점검 체크리스트

문항		예	아니오
문제 행동 정도	이 행동은 가끔 나타나요.		
	이 행동은 매일매일 나타나요.		
	이 행동이 점점 심해지거나 반복되고 있어요.		
	이 행동은 특정 상황일 때만 나타나요. 특정 상황 : _____		
환경 점검	이 행동 직전의 상황: 일상 스케줄의 변화가 있었나요?		
	환경(이사, 기관 이동, 가족 구성원, 수업 등)의 변화가 있었나요?		
	이 외의 변화가 있었나요? 환경적 변화: _____		
아동 상태 점검	행동이 나타난 날 아이의 컨디션 : _____		
	행동이 나타난 날 아이의 기분 : _____		
	행동이 나타난 날 우리 집(부부관계, 분위기 등)의 상황 : _____		

2) 이해하기 체크리스트

이해하기 체크리스트를 확인하면 아이가 어떤 범주에 해당하는지 알 수 있습니다.

영아는 발달 시기상 기질 및 감각 예민, 애착 범주만 확인할 수 있습니다.

유아는 기질 및 감각 예민, 주의산만 충동성, 말 안 듣기(반항), 사회 정서의 범주를 확인할 수 있습니다.

다음 문항은 아이가 가진 어려움을 예상할 수 있는 대표적인 질문입니다. 2개 이상 해당하면 훈육의 어려움을 겪고 있을 가능성이 있습니다. 이때에는 알려드린 훈육방법을 적극적으로 활용해 보세요.

표 3-2. 이해하기 체크리스트 (영어용)

체크 항목		예	아니오
시각	양육자와 이야기를 할 때 눈을 잘 쳐다보지 않아요.		
	옆으로 눈을 흘겨서 사물을 보는 경우가 있어요.		
청각	작은 소리에도 잘 깨서 잠을 깊게 자지 못해요.		
	큰 소리에 놀라거나 울어요.		
	시끄러운 소리를 내요. 예) 장난감 세계 사용하기, 입으로 소리내기 등		
촉각	컵으로 마시는 것을 싫어해요.		
	발끝으로 걷는 경우가 있어요.		
	안는 걸 싫어해요.		
	잡아주는 걸 싫어해요.		
	손에 묻는 걸 싫어해요.		
	물건이나 사람을 집요하게 계속 만질 때가 있어요. 통증에 예민하거나 둔해요.		
구강	편식이 심해요. 예) 거부하는 음식이 많거나 새로운 음식은 안 먹기. 특정 음식만 선호하기 등		
	식사하는 것을 좋아하지 않아서 잘 먹지 않아요.		
	입에 오래 물고 있어요.		
움직임 및 균형 감각	기저귀를 갈 때 눕는 걸 싫어해요.		
	자주 보채요.		
	잘 넘어지거나 균형을 잃어요.		
	반복적인 신체 활동을 좋아해요. 예) 빙글빙글 돌기, 폴짝폴짝 뛰기 등		
	높은 곳을 계속 오르거나 위험한 행동을 지속해요.		
	자세를 유지하기 힘들고 몸이 늘어져요.		
	움직이는 걸 싫어해요.		
	주변에 자꾸 부딪혀요.		

기질
및
감각
예민

체크 항목		예	아니오
애착	양육자와 분리될 때 아무 반응이 없어요.		
	집에서도 양육자가 보이지 않으면 찾아요.		
	양육자와 헤어졌다가 다시 만날 때 큰 반응이 없어요.		
	양육자와 헤어졌다가 다시 만날 때 짜증을 내거나 화를 내요.		

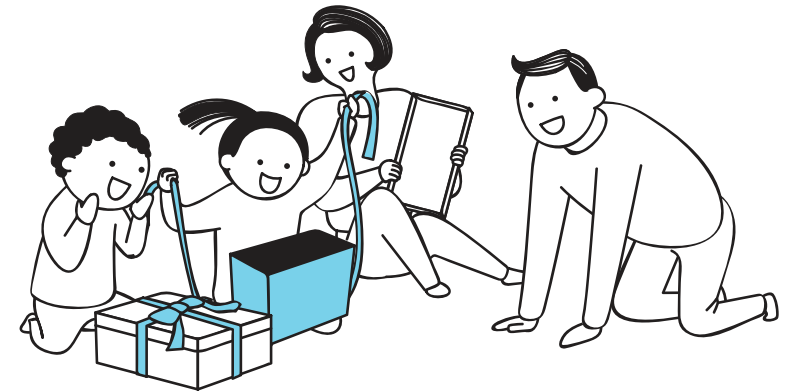


표 3-3. 이해하기 체크리스트 (유아용)

체크 항목		예	아니오
시각	집중할 때 다른 곳을 봐요.		
	양육자와 이야기를 할 때 눈을 잘 쳐다보지 않아요.		
	찾는 물건을 잘 발견하지 못해요.		
	옆으로 눈을 흘겨서 사물을 보는 경우가 있어요.		
청각	큰 소리에 놀라거나 싫어해요.		
	귀를 막을 때가 있어요.		
	시끄러운 소리를 내요. 예) 장난감 세계 사용하기, 입으로 소리내기 등		
	시끄러운 환경에서 활동(수업, 식사, 놀이 등)을 하는데 어려움이 있거나 산만해져요.		
촉각	발끝으로 걷는 경우가 있어요.		
	안는 걸 싫어해요.		
	잡아주는 걸 싫어해요.		
	손에 묻는 걸 싫어해요.		
	누군가 가까이 오면 불편해하고 화를 내요.		
	물건이나 사람을 집요하게 계속 만질 때가 있어요.		
	통증에 예민하거나 둔해요.		
구강	편식이 심해요. 예) 거부하는 음식이 많거나 새로운 음식은 안 먹기 등		
	식사하는 것을 좋아하지 않아서 잘 먹지 않아요.		
	식사 시간에 음식을 섞어 먹지 않아요. 예) 밥을 삼킨 후에 반찬을 먹거나, 국에 밥을 섞어 먹지 않기, 소스나 양념을 싫어함 등		
움직임 및 균형 감각	잘 넘어지거나 균형을 잃어요.		
	반복적인 신체 활동을 좋아해요. 예) 폴짝폴짝 뛰기, 높은 곳 올라가기, 빙글빙글 돌기 등		
	높은 곳을 계속 오르거나 위험한 행동을 지속해요.		
	자세를 유지하기 힘들고 몸이 늘어져요.		
	움직이는 걸 싫어해요.		
	주변에 자꾸 부딪혀요.		
	장난감이나 물건을 다루는 것이 엉성하고 세계 만져서 고장 내거나 부수는 경우가 있어요.		

체크 항목	예	아니오	
주의산만 및 충동성	멍하게 있어요.		
	할 일을 끝까지 못 할 때가 있어요.		
	말을 집중해서 끝까지 듣지 못해요.		
	실수를 많이 해요.		
	행동이 커서 위험해요.		
	말이 지나치게 많아요.		
	다른 사람 활동이나 대화에 끼어들거나 방해해요.		
말 안 듣기 (반항)	차례를 기다리기 힘들어해요.		
	양육자에게 따져요.		
	무조건 반대로 하려고 해요. 규칙을 지키지 않으려고 해요.		
사회 정서	양육자와 안 떨어져요.		
	스스로 하려고 하지 않아요.		
	혼자 놀아요.		
	조금만 어려워도 하지 않으려 해요.		
	말보다는 울음으로 표현해요.		
	자기 표현을 못해요.		

3) 훈육 시 아이를 돕기 위한 방법

이해하기 체크리스트를 통해 아이를 이해했다면 내 아이에게 필요한 도움을 주면 됩니다. 각 범주마다 도움이 되는 몇 가지 팁을 알려드립니다. 도움의 방법은 알려드린 팁보다 더 많이 있습니다. 여기에 알려드린 팁을 보고 내 아이에게 맞는 적절한 방법을 고민하고 훈육 시 사용해 보세요.

표 3-4. 기질·감각이 예민한 아이를 돕는 방법

기질·감각이 예민한 아이	
행동에 대한 구체적인 지도	아이가 힘들어하는 특정 자극을 줄여주기 사소한 접촉도 힘들어하므로 신체적·물리적 거리 보장해 주기 가장 예민한 부위(머리, 어깨, 배, 얼굴)는 서로 접촉하지 않도록 하기 실행 능력이 부족한 아이는 과제를 단계적으로 실시할 수 있도록 도와주기 억지로 시키기보다 충분히 불편함을 예측하고 스스로 시도할 때까지 기다려주기 잠자기 힘든 아이들은 촉각적 예민함을 줄이기 위해 부드러운 천을 만지거나 마사지를 통해 이완하기

표 3-5. 주의산만·충동적인 아이를 돕는 방법

주의산만·충동적인 아이	
환경 조정	집중을 방해하는 자극 요소를 제거하기
	대화 시 주변의 소음 차단하기
	집안의 환경을 정돈하기
	집안에서 놀이보다 바깥에서 활동적으로 놀이 하기
	늦은 시간 각성을 올리는 활동(신체 놀이, 야외 활동, 영상 시청 등) 하지 않기
행동에 대한 구체적인 지도	에너지를 발산할 수 있는 기회(신체 놀이, 운동, 이완 놀이 등) 주기
	낮은 목소리로 천천히 말하기
	짧게 이야기 전달하기
	“안돼!”, “하지마” 보다는 “이거 하자.”와 같은 긍정의 언어로 행동 전환하기
	아이의 긍정적 변화에 대해서는 즉각적인 반응(격려)하기

주의산만·충동적인 아이	
행동에 대한 구체적인 지도	짧게 여러 번 수행할 수 있도록 과제를 나누어 주기
	지시를 줄 때는 꼭 시선을 맞추고 스스로 그 지시를 따라 말하도록 하기
	행동과 규칙을 구체적으로 약속하고 그에 대한 보상(칭찬이나 스티커)을 제공하기
	구체적인 규칙 만들기(지켜야 할 규칙을 만들어 책상 위에 놓기, 주기적으로 지켜야 할 규칙을 읽게 하기 등)
	규칙을 그림이나 표로 만들어 아이의 눈높이에 놓기

표 3-6. 말 안 듣는(반항) 아이를 돕는 방법

말 안 듣는(반항) 아이	
행동에 대한 구체적인 지도	강하게 더 세게 굴복시키거나 통제하려 하지 않기 통제를 하는 것이 아니라 자율성을 주기 아이의 의견을 수용하고 양육자의 생각 전달하기 평소에 좋은 관계 맺기 칭찬보다 과정에 격려해주기 자기 생각을 이야기하는 기회 주기 주어 바꾸어 말하기 예) “엄마는...” 보다는 “네가 ~~하다는 거구나”

표 3-7. 사회·정서에 어려움이 있는 아이를 돕는 방법

사회·정서 어려움 아이	
행동에 대한 구체적인 지도	사회·정서 어려움 아이의 경우 기질·감각 예민 아이와 중복 될 수 있습니다. 사회·정서 어려움의 범주에 해당될 때 아이가 기질·감각 예민의 문제가 있다면 기질·감각 예민의 도움을 먼저 주셔야 합니다. 예를 들어, 혼자만 노는 어려움을 가진 아동의 경우 친구들의 소리가 불편하거나 몸이 닿는 것이 불편하거나 신체활동 놀이가 불편한 이유로 혼자 놀 수 있어요. 이런 땀 감각적 어려움을 줄여주는 것이 먼저입니다.
	양육자 양육태도(양육자-자녀 관계, 과잉통제, 과잉보호 등) 확인하기
	ACT 기법을 활용하기

종합해보면...

1. 아이를 훈육하기 전에 '훈육 전 점검 체크리스트'를 활용하고, 지속적으로 반복되는 어려움이라면 '이해하기 체크리스트'를 활용해서 아이를 이해한 후 적절한 도움을 주면 됩니다.
2. 체크리스트의 장점은 아이의 어려움을 쉽고 정확하게 이해할 수 있게 도움을 주는 것입니다.
3. 체크리스트의 주의할 점은 책에 알려드린 체크리스트는 아이의 어려움을 이해하는 것으로 활용하기 위해 만들어졌기 때문에 **아이의 문제 행동을 찾아내는 도구로 활용될 수 없습니다.** 혹시 아이에게 전문적인 도움이 필요하다면 전문적 검사를 받아보기를 권유드립니다.

04

훈육 사례



“너무 예민해요”

만 3세 남아입니다. 옷이 더러워지거나 물이 묻으면 바로 갈아입으려고 하고, 자신이 좋아하는 옷만 계속 입으려고 해요. 목욕 시 옷 입기로 전쟁을 치르고 로션을 바르기 힘들어요. 무엇 하나 쉽게 넘어가지 않네요. 잘 때는 배꼽을 파거나 엄마 머리를 만지면서 자려고 하고, 못하게 하면 울고불고 난리가 나요. 어떻게 해야 할지 고민돼요.

훈육 전 점검해 보세요!

훈육 전 점검 체크리스트

무엇 하나 쉽게 넘어가지 않는 아이도 양육자 못지않게 매우 힘든 상태일 겁니다. 아이는 양육자의 요구에 불응하려고 거부하는 것이 아닙니다. 예민한 아이의 일상은 힘듦의 연속입니다. 아이를 이해하지 못하고 억지로 시키거나 아이가 원하는 대로만 하게 될 경우 양육자가 참아야 하는 상황이 지속됩니다. 참는 일이 쌓이다 보면 순간적으로 아이에게 화를 낼 수 있기 때문에 훈육의 악순환을 반복하지 않기 위해서는 아이를 이해하는 시간이 필요합니다.

아이를 이해해 보세요!

이해하기 체크리스트

만약 아이가 평소 안는 것이나 손에 묻는 것을 싫어하고, 기저귀 갈 때 눕는 것도 싫어하고, 통증에 예민한 아이로 체크가 되었다면 촉각적 감각 처리에 어려움을 가지고 있을 가능성이 높습니다.

아이를 도와주세요!

아이를 돕기 위한 방법



촉각이 예민한 아이들은 불필요한 접촉을 삼가고 상황을 예측 할 수 있도록 해주는 것이 좋습니다. 아이의 얼굴에 음식이 묻으면 바로 닦아 주는게 아니라 “얼굴에 소스가 묻었네 닦아 줄까?”라고 이야기하면 됩니다. 문제 상황을 스스로 해결 할 수 있게끔 한번 짚어주고, 아이가 혼자 하기 힘들어하면 그때 도와주는 식으로 접근하는 것이 좋습니다.

촉각적으로 예민한 아이의 경우 어깨, 배, 얼굴 쪽에 신경세포가 많이 분포되어 있어서 다른 신체 부위보다 이 부위가 훨씬 더 예민하게 반응합니다. 뒤에서 갑자기 치거나 안기, 건드리기보다는 아이를 부르고 행동을 하는 것이 도움이 됩니다. 로션을 바를 때도 로션만 바르는 것이 아니라 손바닥 전체를 이용해 지그시 누르면서 발라주는 것이 도움이 됩니다. 이러한 자극을 훨씬 더 편안하게 느껴서 좀 더 수월하게 바를 수 있습니다.

배꼽을 파거나 엄마의 머리를 만지는 것은 신체적으로 자신의 불편감을 보호하기 위해서 편안한 자극을 과하게 추구하고 불편한 자극을 과하게 차단하고 있는 것이므로 이를 줄여 들게 하기 위해서는 불편감을 줄이는 시간이 필요합니다. 예를 들어 자기 전에 가슴을 꼭 누르는 느낌이 들면 진정되어 편안해지는 효과가 있습니다. 아이를 꼭 껴안아 주거나 이불 안에 아이를 넣고 살짝 눌러주거나 큰 쿠션 등으로 지그시 눌러주는 활동을 하면 도움이 될 수 있으니 자주 활용해 보세요.

아이가 예민한 것은 자기 몸을 보호하기 위한 본능적인 반응입니다. 그래서 아이가 예민한 반응을 보일 때는 혼내거나 욕박지르지 말고 “너 많이 힘들구나.”하고 반응해 주면서 조금 기다려 줘야 합니다. 아이의 이런 예민한 반응은 양육자를 괴롭히기 위한 것이 아니라 살아 남기 위한 행동이라고 이해하면 도움이 될 것입니다.

목욕하고 아이가 로션 바르기를 거부할 때



예민한 아이들은 편한 자극을 느끼면서 불편한 자극을 조금씩 받아들이는 연습이 필요합니다.

안 하는 것이 아니라 못하는 거예요.

역지로 하기보다는 할 수 있도록 도와주세요.

“친구들을 불편해해요”

만 2세 여아입니다. 어린이집에서 처음 적응하는데 시간이 많이 걸렸고, 아직 낮잠은 시도도 못하고 있어요. 원에서 친구들과 놀아하는 것보다 혼자 노는 것을 좋아하고 큰 소리로 놀거나 시끄러운 놀이를 즐기는 아이들을 불편해해요. 친구들이 놀자고 다가오면 밀거나 깨물거나 소리를 지르기도 해요. 키즈카페나 놀이터에서도 사람이 없는 쪽에서 놀려고 하는데 어떻게 해야 할까요?



훈육 전 점검해 보세요!

훈육 전 점검 체크리스트

사회적 상황에서 불편함을 느끼는 아이들의 행동은 상대를 향한 공격이 아니라 자신을 위한 방어입니다. 아이가 주변에 사람들이 있는 상황에서 주로 힘들어하고 환경 변화가 있을 때 시간이 많이 필요하다는 것은 일시적인 어려움이 아니라 반복되고 있는 어려움일 가능성이 큼니다. 훈육 전 점검 체크리스트로 아이를 이해 한다면 적응을 좀 더 편하게 할 수 있는 적절한 도움을 줄 수 있습니다.



아이를 이해해 보세요!

이해하기 체크리스트

아이가 어렸을 때 자주 깰고, 큰 소리에 놀라거나 우는 등 소리에 예민하게 반응하고 움직이는 것을 싫어하고 몸의 자세를 오래 유지하기 어려워했다면 움직임 및 균형의 어려움도 가지고 있을 가능성이 높습니다. 소리와 움직임 및 균형의 어려움은 외부 활동을 불편하게 느끼게 합니다.



아이를 도와주세요!

아이를 돕기 위한 방법

아이는 소리와 움직임 및 균형의 어려움을 가진 까다로운 기질의 아이로 보여집니다. 까다로운 기질의 아이들은 자극이 1로 들어오면 대부분 10으로 해석하고 반응하게 됩니다. 예를 들어, 청소기나 드라이기 소리도 아이들에게는 탱크 소리처럼 들리기 때문에 깜짝 놀라고 시끄러워서 자지러지게 우는 반응을 보입니다.

우리 몸의 감각계에는 '구별계'와 '보호계'가 있는데 두 가지가 균형을 이루면서 발달해야 합니다. 그런데 예민한 아이의 경우 '보호계'가 먼저 작동을 해서 몸에 닿는 모든 접촉이 불쾌하고 불편한 정서적 반응을 일으킵니다. 이렇게 기분이 안 좋으면 2차적으로 다가오는 것들을 회피하거나 공격하는 식으로 반응하게 됩니다. 그래서 자기에게 편하지 않은 자극들을 모두 회피하고 친구들이 다가오면 공격하는 방식을 취하는 것입니다. 이렇게 반응할 수밖에 없는 아이 자신이 가장 힘들다는 것을 잊지 말고 아이를 잘 도와주세요.

아이가 힘들어하는 큰 소리 자극을 줄여주세요. 소리가 나는 장소에서 멀어지기, 손으로 귀 막기, 밀폐된 장소에서 소리가 울리면 힘들기 때문에 집 밖의 외부 활동이 있다면 실내보다는 야외에서 하는 활동으로 변경하기 등의 도움을 주세요.

아이는 사소한 접촉도 힘들어하므로 친구들과 신체적·물리적 거리 보장해주는 것이 도움이 됩니다.

실내 놀이터에서 주변 소리에 아이가 힘들어 할 때



친구들과 놀기 싫은 게 아닙니다.

큰 소리가 탱크 소리처럼 너무 커서 힘든 거예요.

아이가 편안안 마음으로 놀 수 있는 환경을 제공해주면

원하는 놀이를 더 자유롭게 할 수 있어요.

“밥을 안 먹어요”

만 4세 남아입니다. 밥 먹는 시간이 한 시간 이상 걸려요. 한 숟가락 씹어 삼키는데 5-10분 걸리구요. 한 입 먹고 돌아다니고 입에 물고 있거나 스스로 먹지 않습니다. 반찬 크기가 크거나 딱딱한 식감이면 음식을 뱉어요. 식사 시간에 화내지 않고 행복하게 식사하고 싶어요.



훈육 전 점검해 보세요!

훈육 전 점검 체크리스트

하루에 밥 먹는 시간이 세 번, 삼시세끼 밥 먹는 게 힘들다면 하루가 밥 먹다 끝나는 기분일 겁니다. 밥을 먹지 않는 이유는 너무나 다양해서 정확한 이유를 알아야 도움을 줄 수 있습니다. 그동안 많은 방법을 써봤지만 밥 먹는 시간이 여전히 힘들다면 아이를 잘 이해하지 못해서일 가능성이 큼니다. 훈육 전 점검 체크리스트를 확인해 일시적인 어려움이라면 환경을 바꿔주거나 정서적으로 안정이 될 수 있도록 도움을 주고 반복되어 나타나는 것이라면 아래와 같이 아이를 이해하는 노력을 해야 합니다.



아이를 이해해 보세요!

이해하기 체크리스트

아이가 편식이 심하고, 밥을 잘 안 먹고, 식사 시간에 음식을 섞어 먹지 않는 것에 체크했다면 구강 감각의 어려움이 높을 가능성이 있습니다. 밥을 먹는 시간은 하루에 세 번인데 매번 먹는 시간을 힘들어한다면 아이도 양육자도 하루종일 힘들게 느껴질 거예요. 먹는 시간이 계속 힘들게 느껴지면 감각적 어려움과 불편한 경험이 추가되어 먹는 행동 자체를 점점 더 불편한 것으로 인식하게 될 거예요.



아이를 도와주세요!

아이를 돕기 위한 방법

아이가 선호하는 음식으로 소량씩 먹는 연습을 하는 것이 도움이 됩니다. 영양가를 생각해서 아이 몸무게를 생각해서 양육자가 제공하는 양은 아이에게 버겁게 느껴져서 먹는 시도를 못하게 할 수 있어요. 몇 숟가락이더라도 아이가 수월하게 먹을 수 있는 양을 먹으면서 점점 더 양을 늘리도록 해주세요.

아이가 원하는 질감과 모양 혹은 종류를 파악하는 것이 중요합니다. 크기가 크거나, 너무 묽거나, 너무 질기거나, 향이 강하거나, 맛이 세거나, 양념이 적어도 아이가 먹지 않으려 할 수 있어요. 아이가 잘 먹는 것 위주로 밥 먹는 시간을 기꺼이 먹을 수 있도록 해주세요.

씹는 걸 힘들어하는 아이라면 씹는 연습은 간식으로 하고, 밥 먹는 시간은 쉽게 넘어갈 수 있는 음식으로 대체해 주는 것이 도움 될 거예요.



밥 먹기 힘들어 할 때



밥 먹는 시간이 힘들게 느껴지면 안됩니다.

아이가 잘 먹을 수 있는 방식으로
기분 좋은 식사 시간을 경험 할 수 있게 해주세요.

“애착이 걱정 돼요”

만 3세 남아입니다. 애착 이불을 자신이 원하는 곳만 만지고, 인형을 빨고 누워만 있으려고 합니다. 항상 인형을 가지고 다녀요. 고집이 세서 한번 꽃하면 목이 떠나가라 바닥에 누워서 발로 차고 울어대서 공공장소에서 그러면 난감할 때가 있어요. 평상시엔 너무 순한데 애착에 문제가 있어서 그런 걸까요?



훈육 전 점검해 보세요!

훈육 전 점검 체크리스트

애착 대상물에 요즘 들어 집착하고 있는 것인지, 특정 시기부터 쪽 이어져 오고 있는 것인지, 한 개의 애착 대상물이 아닌 다양한 애착 대상물을 가지고 있는지, 양육자가 없을 때만 찾는지, 양육자의 존재와 상관없이 항상 손에 쥐고 있는지 등 다양한 사항들을 고려해서 훈육해야 합니다. 특히 애착 대상물은 양육자와의 애착 관계에서 시작되는 것이므로 애착 대상물을 소중히 다루는 태도를 보여주고, 양육자는 아이와 더 특별한 시간을 갖도록 노력해야 합니다. 아이를 돕기 위해 더 정확한 이해를 하려면 훈육 전 점검 체크리스트를 확인해 보세요.



아이를 이해해 보세요!

이해하기 체크리스트

물건이나 사람을 집요하게 계속 만질 때가 있고, 양육자와 분리될 때 힘들어하는 것으로 확인이 된다면 촉각적 감각과 애착의 어려움을 같이 가지고 있는 아동으로 보입니다.



아이를 도와주세요!

아이를 돕기 위한 방법

아이가 인형을 가지고 다니는 행동은 애착하는 물건을 통해 안정감을 찾으려는 거예요. 애착은 처음부터 단단히 맺어지는 것이 아닙니다. 양육자와 아이의 관계 속에서 차곡차곡 쌓아지고 차근차근 세워지는 것입니다. 이러한 일련의 과정을 거쳐야 아이는 양육자와 자기가 튼튼하고 안정적인 관계라고 확신하게 됩니다.

아이들이 애착을 느끼려면 '대상영속성'이라는 개념이 형성되어야 합니다. '대상영속성'이란 눈에 보이지 않아도 존재한다고 믿는 능력입니다. 이 개념이 발달해야 양육자가 당장 눈앞에 보이지 않아도 항상 존재하며 나를 사랑해 준다고 믿게 됩니다. 이 과정에서 아이들이 양육자의 대용품으로 사용하는 것이 바로 중간 대상물입니다.

양육자가 없을 때, 집을 나설 때, 아이들은 불안해합니다. 이 불안을 극복하기 위해서는 안심시켜 줄 수 있는 중간 대상물이 필요한 것입니다. 중간 대상물은 아이에 따라 그 정도나 기간이 다를 수 있습니다. 그렇지만 어느 정도 연령이 되어 대상영속성 개념이 생기고 애착이 안정적으로 맺어지면 자연스럽게 없어질 수 있으니 억지로 떼어 낼 필요는 없습니다. 특히 불안 수준이 높은 기질의 아이들은 스스로 위로받는 물건에 더 집착하는 경향이 있으니 조금 더 기다려 주세요.

안정된 애착은 민감성과 일관성이 중요합니다. '민감성'은 아이의 욕구에 적절하게 반응해 주는 것입니다. '일관성'은 양육자의 따뜻한 돌봄이 한결같아야 함을 뜻합니다. 민감하고 일관적인 돌봄을 받은 아이는 양육자와의 관계에서 '안정감'을 갖게 되어 '안정 애착'을 형성하게 됩니다.

애착물건을 양손에 잡고 자려할 때



애착 대상물을 없애는 것보다 엄마와의 안정된 관계를 맺는 것이 인형과 이불에 덜 집착하게 합니다.

“손을 빨고, 성기를 만져요”

만 4세 여아입니다. 자기 전에 손을 빨고 잠이 들고 자고 일어나면 손으로 성기를 만집니다. 못하게 하면 손을 뺏다가 엄마가 없으면 또 만져요. 달래거나 야단을 쳐도 계속 그런 행동을 보이는데 어떻게 해야 할까요?



훈육 전 점검해 보세요!

훈육 전 점검 체크리스트

아이의 자위행위를 보게 되면 양육자도 당황하게 됩니다. 양육자의 반응을 보고 아이는 행동의 의미를 이해하게 되기 때문에 적절한 반응을 보이는 것이 정말 중요합니다. 자위행위에 대한 훈육을 하려면 훈육 전 점검 체크리스트를 통해 이 행동이 매일 나타나는지, 지속되고 있는지, 특정 상황인지 등을 확인해야 합니다. 예를 들어 잠을 자거나 깬 때 나타나는 행동(특정 상황)으로 확인이 되었다면 이 행동은 일시적인 어려움이 아니기 때문에 아이의 행동을 못 하게 막기보다는 아이를 더 잘 이해해서 도움을 주는 것이 중요합니다.



아이를 이해해 보세요!

이해하기 체크리스트

특정 촉각 자극을 지나치게 추구하고, 촉각 자극에 예민하거나 둔하며 양육자와 떨어지지 않으려 하는 것이 확인이 되었다면, 아이는 촉각적 어려움과 사회·정서 어려움의 가능성이 있는 것으로 보입니다. 사회·정서 어려움일 경우 감각적 어려움이 같이 있다면 감각적 어려움을 먼저 도와주는 것이 중요합니다.



아이를 도와주세요!

아이를 돕기 위한 방법

아이는 특정 자극을 추구하는 것으로 보이고 특히 몸이 이완되는 시점인 잠들기 전, 깨기 전에 주로 손가락 빨기와 성기는 만지는 것으로 몸을 이완하고 있습니다. 이럴 땐 아이가 이완될 수 있는 다른 신체 자극을 찾아보는 것이 도움이 됩니다. 신체를 주무르거나 긁어 주기 혹은 쓰다듬어 주는 것으로 또 다른 이완 경험을 하도록 도움을 주세요.

아이들이 손가락을 빨거나 손톱을 깨무는 것은 긴장을 해소하기 위해 하는 행동일 수 있습니다. 입으로 감각을 추구하고 해소하기 때문에 연령에 따라 견과류, 껌, 딱딱한 음식을 먹게 해서 구강을 통해 긴장감을 풀 수 있도록 도움을 주는 것도 좋습니다.

감각적 어려움을 도와줬지만 여전히 동일한 행동이 나타난다면 사회·정서 도움을 주면 됩니다. 아이의 자위 행동은 자기 자극을 통해 즐거움을 탐색하는 놀이가 될 수 있고 습관적인 자위 행동의 가장 큰 원인은 심리적 허전함과 외로움입니다. 아이의 행동을 성적인 것으로 해석하는 것은 잘못된 시각입니다. 자위 행동은 자기 신체를 만지며 자극을 탐색하는 놀이로 이해해야 하며, 이는 성장 과정에서 자연스럽게 나타나는 모습입니다. 따라서 너무 놀라서 아이를 다그치거나 “그렇게 만지면 벌레 나와!”와 같은 겁을 주는 훈육은 오히려 숨어서 몰래 하게 하는 결과를 낳을 수 있습니다.

연령에 따라 이해할 수 있는 말로 잘 설명해 주면 됩니다. “나중에 아기가 태어날 소중한 곳인데, 자꾸 만져서 상처가 나 아플 수도 있으니 좋지 않아.”라고 이야기해 주세요. 또 만지고 싶은 생각이 들 때는 양육자에게 이야기해서 더 즐거운 놀이를 같이 하자고 말해주세요. 아이들의 자위 행동은 심심하고 허전한 마음을 채우기 위한 방법 중 하나이기 때문에, 외부에서 더 재미있는 활동을 할 수 있다면 점점 줄어들 것입니다.

그런데 자위 행동이 지나치게 자주 나타나고 습관적으로 몰두한다면 다른 이유가 있는지 살펴봐야 합니다. 정서적으로 허전하고 외로운 아이들은 더 자주 지속되는 경향이 있습니다. 마음을 나누고 위로해 줄 가까운 사람이 없을 때 자기 몸을 만져서 감각적인 느낌을 통해 심리적 허전함을 채우려는 무의식적인 행동일 수 있습니다. 양육자와 함께 보내는 시간을 늘리고 사랑과 관심의 표현이 잘 전달 되는 것이 중요합니다. 또한 어린이집에서 친구 관계에서 소외되거나 힘들어하는 것은 없는지 활동 내용이 어려운 것은 아닌지도 양육자와 함께 고려해 보세요.

아이가 잠에서 깨어 자위행동을 할 때



긴장을 해소하기 위한 다른 행동을 알려주세요.

기분이 편안해지고 몸이 이완되는 다양한 방법을

경험하는 것이 중요합니다.

“떼부리고 말을 듣지 않아요”

만 3세 남아입니다. 떼쓰고 울 때 어느 정도로 단호하게 대처해야 하는지에 대해 항상 의문이 듭니다. 항상 훈육을 해야 할 것 같고 너무 어려워 할 것에 대한 경계가 어렵고, 감정을 빼고 훈육하지 못했다는 느낌에 죄책감이 듭니다.



훈육 전 점검해 보세요!

훈육 전 점검 체크리스트

아이가 떼쓰고 울거나, 물건 등을 던지면서 강력하게 자신의 의사를 표현할 때, 말꼬리를 잡고 양육자의 말을 수긍하지 않을 때, 이를 어떻게 대응해야 할지 어렵지요. 처음에는 잘 설명하려고 하지만, 통제되지 않는 아이의 행동에 점점 화가 나서 엄격하게 대하고 소리를 치다보면 “내가 뭘 잘 못 한 것이 아닌지”라는 죄책감 때문에 괴로워지는 것이 반복될 때가 많을 것입니다. 이를 해결하기 위해서는 우선, 떼부리는 아이들의 마음을 들여다보고, 반복되는 패턴을 찾고, 이를 기반으로 훈육하는 것이 필요합니다. 훈육방법을 적용하기 전에 훈육 전 체크리스트로 점검사항을 확인해 보세요.



아이를 이해해 보세요!

이해하기 체크리스트

몇 가지 예를 들어 떼부리는 행동의 원인을 살펴보겠습니다.

범주	원인	
아이 연령	2~3세미만	만 2세 경부터 떼부리는 행동 나타나는 것은 정상임.
	3세이상	다른 원인들을 살펴봐야 함.

범주	원인	
기질	까다로움	변화 적응 및 주의전환 어려움으로 아이는 자신의 생각대로 되지 않는 상황에서 긴장이 유발될 가능성 높음
발달	발달지연	신체 및 언어발달지연은 때를 더 유발함. 언어로 표현되지 않는 감정을 행동으로 표출될 수 있음
양육태도	과잉통제, 과잉보호	만 2세부터 형성되는 중요한 심리욕구인 자율성, 주도성 발달을 방해함. 이는 아이 마음속에 '화'를 형성할 수 있음

이런 행동에 대한 패턴도 한번 파악해 보세요

행동패턴의 예	범주	기준	아이의 행동 이유
- 던지고, 꼬집고, 고함치기	연령	만2세 전	- 자신의 신체 움직임을 통해 간단한 인과관계를 익힘 - 자극 추구
		만2세이후	- 감정 및 행동 조절 미숙
- 고집을 꺾지 않고 계속 화를 냄 - 훈육이 잘 안됨	기질	까다로움	- 긴장 증가로 생각이 잘 안됨 - 이때 혼을 내는 것은 긴장을 더욱 유발할 가능성 많음
- 훈육이 잘 안됨	발달	발달지연	- 말보다 행동이 앞서게 됨
- 말꼬리 잡기 - 무섭게 해이지만 말을 들음 - 왜?라면서 계속 반항 - 들어줄 때까지 울고 떼쓰기	양육태도	과잉 통제 또는 과잉보호	- 자신을 통제하고 보호하여 스스로 할 수 있는 것을 방해한다고 생각하여 저항할 수 있음 - 허용적인 경우, 들어줄 때까지 버티게 됨



아이를 도와주세요!

아이를 돕기 위한 방법

각 원인에 따라 마음읽기, 안되는 이유 짧게 말하기, 대안주기를 잘 활용해 보세요.

예1) 만 2세 전, 아이가 자꾸 물건을 던지고, 양육자를 꼬집음

마음읽기	네가 던지니까 숟가락이 획 날아가서 재미있지
안되는 이유 짧게 말하기	그런데, 이거 던지면 다쳐서 안돼.
대안주기	대신, 이거(신문지로 만든 공) 던지자. 이건 마음껏 해도 돼.

예2) 과잉통제 양육태도로 계속 말꼬리 잡고 "왜?"라고 반항함

마음읽기	엄마가 자꾸 안된다고 하니깐 더 하고 싶지.
안되는 이유 짧게 말하기	...는 어렵지만(길게 설명할 필요는 없음. 이미 아이는 알고 있을 가능성이 높음)
대안주기	대신 ~~하자. 이거 네 마음껏 해도 돼.(아이의 자율성을 존중한다는 표현이 중요함)



놀이 중에 뜻대로 안되면 장난감을 던지고 화를 낼 때



부정적 감정이 차오른 아이에게 안된다고만 하면

아이에게는 심리적 저항이 생겨 양육자의 말에 귀를 닫게 됩니다.

먼저 감정을 알아차려주어서 '안전감'을 만들어주면

아이의 이성적 사고영역이 활성화되어 양육자의 훈육에 마음과 귀를 열게 됩니다.

“산만해서 잠시도 가만히 있지 않아요”

만 3세 남아입니다. 아이가 가만히 앉아 있는 것을 너무 힘들어해요.

몸을 비틀면서 자세가 불량하고 돌아다녀요. 특히 책을 읽을 때, 밥 먹을 때는 더 심하고, 잠도 잘 자지 않으려고 합니다. 놀이도 한가지 놀이를 계속하지 못해요. 어떻게 해야 할까요?



훈육 전 점검해 보세요!

훈육 전 점검 체크리스트

“내 아이가 산만한 것 같아요. 어린이집에서도 한번 상담센터를 가보라고 해서 왔어요.”라며 상담센터를 방문하는 양육자들이 많이 있습니다. 일반적으로 주의산만은 뇌신경의 문제이므로 양육태도 등이 주요 발생원인이 되지는 않습니다. 즉, 양육자의 말을 만들으려고 일부러 하는 행동은 아니라는 것입니다.

그러나, 주의산만함은 환경과 양육태도에 영향을 받아서 그 증상이 더 심하게 나타날 수는 있습니다. 산만하고 충동적인 행동 때문에 계속 지적받고, 혼나는 것은 아이의 유능감을 저하시켜 “난 맨날 혼나는 아이”, “난 문제가 있는 아이”라는 생각을 갖게 만듭니다. 이것은 아이의 마음에 내적 긴장을 더욱 유발하여 더욱 자신의 행동을 조절하는 것을 어렵게 만듭니다. 그러므로, 이때에는 혼을 내고 신경질을 내고, 때로는 체벌하는 것은 큰 효과가 없습니다. 오히려 양육자-자녀 관계를 악화시켜, 아이의 산만함을 더 유발시킬 가능성이 높아집니다. 그렇다면 양육자가 이해해야 하는 것과 구체적인 훈육방법은 무엇일까요? 방법을 적용하기 전에 훈육 전 체크리스트로 점검사항을 확인해 보세요.



아이를 이해해 보세요!

이해하기 체크리스트

1) 생각바꾸기

우선 양육자는 “일부러 그러는 것이 아니라, 자기도 모르게 행동하는 거야. 그러니 그때 크게 혼을 내는 일이 반복되면 결국 더 산만해질 수 있다.”고 생각하는 것이 필요합니다.

2) 환경조정

아이의 충동적 행동을 감소시키기 위해서는 무엇보다 환경조정이 필요합니다. 이는 p.36 표 3-5를 참고하기 바랍니다.



아이를 도와주세요!

아이를 돕기 위한 방법

이때에도 마음읽기, 안되는 이유 말하기, 대안주기를 적용해 볼 수 있습니다. 이때 안되는 이유는 간단하게 전달하여야 합니다. 말이 길어지면 산만한 아이들은 집중하지 않습니다. 구체적인 훈육방법 역시 p.36~7 표 3-5를 참고하기 바랍니다.

장난감을 계속 꺼내서 방을 어지럽힐 때



아이의 주의산만한 행동에도 이유가 있습니다. 그러나 아이도 이를 잘 알지 못하므로 양육자가 먼저 그 이유를 알아차려주어야 합니다.

‘이해받았다’는 것으로 정서가 안정이 되면 대안을 주는 훈육이 효과적으로 이루어질 수 있습니다.

“형제가 자꾸 싸워요”

형제인데 만 4세인 동생이 만 5세인 형이 놀이할 때 방해하다가 싸움이 생기면 형을 혼내곤 했습니다. 어느날 첫째가 “아빠는 왜 동생편만 드냐고”고 울먹였습니다. 또, 형제 간에 서로가 더 잘했다고 하고, 서로 고자질하고, 작은 일로도 싸움을 합니다. 이때 어떻게 해야 할까요? 이러다가 아이들이 바깥에서도 싸움을 많이 하게 될까봐 걱정입니다.



훈육 전 점검해 보세요!

훈육 전 점검 체크리스트

어느 날 남편이 나보다 더 젊고 예쁜 부인을 데리고 와서 “여보, 그동안 심심했지, 내가 당신을 위해 젊은 부인을 데리고 왔어.”라고 한다면 여러분들의 마음은 어떻게 될까요? 아마 경악을 금치못하고 화가 나서 어쩔 줄 몰라하게 될 것입니다. 그런데, 여기에 한술 더 떠서 남편이 그 새로운 부인과 더 많은 시간을 보낸다면, 마음 속에 질투와 분노가 생기게 될 것입니다. 아이들에게 동생이 생긴다는 것은 이 정도의 충격일 수 있습니다. 그렇다고 외동이 최선의 선택일까요?



아이를 이해해 보세요!

이해하기 체크리스트

형제관계는 사회적 관계를 경험하고 연습할 수 있는 절호의 기회가 될 수 있습니다. 여러 연구를 볼 때, 잦은 싸움이 공격성을 증가시킨다는 결과도 있지만, 사회성을 증진시킨다는 결과도 있습니다. 아마도 이것은 양육자가 이를 어떻게 증재하고 훈육하느냐에 달려있을 것입니다.



아이를 도와주세요!

아이를 돕기 위한 방법

1) 칭찬으로도 비교하지 마세요.

“누가 더 잘하나 보자” 등의 양육은 형제간의 갈등과 질투를 유발할 수 있습니다. “너는 ~를 했고, 너는 ~을 했네”라고 각자의 특성에 대해 이야기해주세요.

2) 때린 아이보다 맞은 아이와 먼저 이야기하세요.

보통 동생들은 윗형제를 선망하고 좋아해서 따라하려다보니 윗형제의 놀이를 방해하거나 만들어놓은 장난감을 부수기도 합니다. 이때, 윗형제가 화를 참지 못하면 동생을 때리면 보통 양육자들은 때린 윗형제를 먼저 혼내게 됩니다. 그러나, 이런 훈육태도는 억울함을 증가시키고, 이 또한 양육자의 관심으로 느껴 이런 행동을 유지시킬 수 있습니다. 그러므로, 이때에는 때린 아이는 무시하고 맞은 아이에게 먼저 반응해주세요. “무슨 일이야. 어쩌다가 형이 너를 때리게 된거야.”라고 하면 동생이 이야기하는 동안 소외된 윗형제는 감정을 진정하게 됩니다. 이때 맞은 동생에게 윗형제가 들을 수 있도록 “아빠가 형에게 말로 잘 할 수 있는 방법을 가르쳐야겠다.”고 말해보세요. 그다음, 윗형제와 이야기를 나누고, “때리는 바람에 네가 더 억울하게 되었으니 다음에는 말로 해야한다.”고 훈육하기 바랍니다.

3) 일방적인 양보 강조는 No! No!

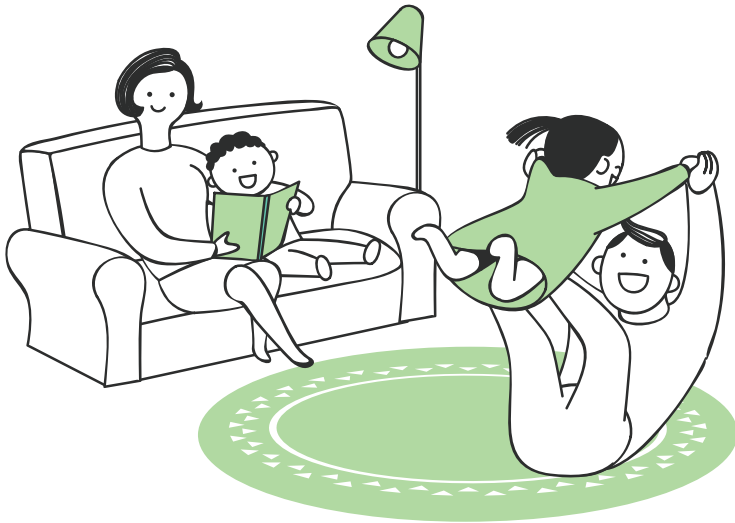
일방적인 양보를 강조하는 것은 오히려 형제간 싸움을 부추길 수 있습니다. “장난감은 먼저 가지고 노는 사람에게 묻고 가지고 놀아야 한다”는 등의 집안의 규칙을 만들고, “동생이 이걸로 놓고 싶다는데, 네 생각은 어때?”라고 의견을 물어보세요. 만일 싫다고 하면 “형이 싫다고 하는데, 우리는 어떻게 할까. 아빠랑 다른 거 하고 싶은 거 있어?”라고 대안을 제시해 주기 바랍니다.

4) 고자질보다는 자신의 이야기를 하라고 훈육하세요.

서로 고자질할 때에는 “아빠가 동생에게 직접 이야기 들어볼게. 그런데 너는 동생에게 어떤 마음이 들었는데”라고 자신의 마음을 이야기하도록 기회를 주세요.

5) 싸움마다 직접 개입하지 말고 물리적 거리를 만들어주세요.

투닥거리는 싸움까지 다 개입하지 말고, 싸움이 격해질 때는 “잠깐, 너는 ~방에 들어가고, 너는 ~방에 들어가서 생각을 해봐야겠다. 아마 싸우지 않는 방법을 생각할 수 있을 것 같은데”라고 문제해결의 힘이 아이들에게 있다는 것을 존중해주면서 물리적 거리를 만들어주세요.



형제가 함께 식사할 때



각자의 특성으로 존중받은 아이들은 형제간에도 서로를 존중하게 됩니다.

“게임만 하려고 해요”

만 4세 여아입니다. 어릴 때부터 아이가 밥을 잘 안 먹어서 애니메이션을 보여주곤 했습니다. 그러다 아이가 만 4세 즈음 되니 스스로 핸드폰을 이것 저것 조작하더니 게임을 하기 시작했어요. 계속 게임만 하려고 하고, 핸드폰을 주지 않으면 마트에 있는 게임기 앞에서 한 시간이고 두 시간이고 그 앞에 있다고 오려고 합니다. 이러다 게임중독이 되면 어떻게 하나 너무 걱정이 됩니다.



훈육 전 점검해 보세요!

훈육 전 점검 체크리스트

코로나 이후로 디지털 매체사용이 빈번해져서, 아이들은 디지털 기기 없이는 학습이나 놀이가 잘 되지 않는 듯합니다. 이 세대의 아이들은 디지털 네이티브(원어민)이라고 불리기도 하니, 무조건 아이들에게 디지털 기기를 사용하지 말라고 하는 것에도 무리가 있습니다. 디지털 기기 사용이 어쩔 수 없는 일이라면, 이를 잘 사용할 수 있도록 돕는 훈육이 필요하겠습니다.



아이를 이해해 보세요!

이해하기 체크리스트

디지털 사용 놀이 중 '게임'은 아이들에게 큰 재미를 가져다줍니다. 왜 그럴까요? 우선, 게임은 시각, 청각적으로 큰 자극을 주므로 충동적인 아이들은 게임에 쉽게 매혹될 수 있습니다. 그다음 심리적인 측면을 생각해 볼 때, 게임은 첫째, “내 마음대로”로 가능합니다. 하다가 안 되면 그냥 꺾다가 다시 하면 됩니다. 둘째, “유능감”을 높여줍니다. 조금만 해도 레벨이 척척 올라가고 잘했다는 이야기를 듣습니다. 셋째, 대인관계에서 경험하는 갈등이 없고, 훨씬 자극적이어서 재미있습니다. 그러므로, 평소에 양육자-자녀 관계에서 건강한 자율성이 많이 침해되었거나, 스스로 성공하고 실패하는 경험을 통해 “유능감”을 많이 경험하지 못했거나,

평소 양육자-자녀 관계에서 편안함과 즐거움을 경험하지 못하고 갈등이 많았던 아이들일수록 게임에 더욱 몰입하게 됩니다. 혹시 내 아이가 게임에 과도하게 몰입하여 통제가 잘되지 않는다면, 충동성과 더불어 심리적인 측면도 잘 점검해 보기 바랍니다.



아이를 도와주세요!

아이를 돕기 위한 방법

1) 평소에 자율성, 유능감, 관계성에 어려움이 없도록 양육해야 합니다.

아이가 게임에 과도하게 몰입하지 않게 하기 위해서는 평소에 아이가 자기 스스로 할 수 있는 경험의 기회를 많이 주셔야 합니다. 과잉보호나 과잉통제는 금물입니다. 또한, 아이가 실패를 해도 창피함이나 큰 좌절을 경험하지 않도록 결과보다는 과정에 초점을 맞춰서 반응하시는 것이 필요합니다. 예를 들어, “아~블록이 잘 끼어지니 지금 어떻게 하면 될지 생각하고 있는 거구나.”, “가위로 자르는 것이 좀 어렵지만 끝까지 하려고 하네” 등과 같이 지금 아이가 하고 있는 과정에 초점을 맞춰주세요. 아이 안에는 “나는 생각을 하는 아이야”, “나는 끝까지 하는 아이야” 라는 유능감이 만들어지게 됩니다. 마지막으로 아이가 양육자보다 게임이 더 재미있고 편안하다면 당연히 게임만 하려고 하겠지요. 그래서 게임보다는 양육자와 함께 시간을 보내는 것이 더 편안하고 재미있다는 것을 알게 해야 합니다.

2) 사용 규칙 지키기

게임은 성인도 몰입하면 쉽게 그만둘 수 없습니다. 그러므로, 반드시 양육자의 지도감독이 필요합니다. 일정한 시간을 정하고, 이를 어길 때에는 다음 시간에서 어긴 시간만큼 제외하는 것도 필요합니다.

3) 게임의 일방성 완화시키기

게임이나 TV 등은 '일방성'의 특징을 가지고 있습니다. 즉, 게임과 TV를 볼 때 아이는 자극을 일방적으로 받지만 자신의 의견을 이야기해서 서로 조율하지는 못합니다. 그렇다면, 어떤 게임을 하고, 그 캐릭터는 어떤 특징을 가지고 있고, 어떤 점이 쉬웠고, 어려웠는지를 눈여겨 보고 있다가 아이와 이와 관련된 이야기를 해보세요. “00게임에서 그 캐릭터는 이름이 뭐야?”, “어떤 힘을 가지고 있는거야”, “이거려면 어떻게 해야 하는데?” 등과 같이 아이와 게임에 대한 대화를 해보신다면, 일방성이라는 게임의 취약성을 완화시킬 수 있습니다.

아이가 게임에만 몰두해 있을 때



게임 그만하라고
그랬지 이거 아빠가
뺏으거야

싫어



게임이 너무
재밌지 지금 너무 많이
했으니까 눈 아파서
안돼

대신
아빠랑 게임
캐릭터 그림
놀이하자



게임을 무조건 못하게 하기보다는 아이가 몰입해있고

좋아하는 디지털 매체 활동을

양육자와 함께 할 수 있는 놀이로 바꾸어보세요.

“감정표현이 어려워요”

만 5세 여아입니다. 아이가 작은 일에도 스트레스를 쉽게 받고 속상한 마음을 참거나 울음으로 표현합니다. 친구들에게는 그냥 다 양보하고 와서는 속상하다고 울고, 친구가 놀린다고 또 울고, 심지어는 어린이집에 가기 싫다고 떼를 쓰기도 합니다. 혼을 내려고 하면 삐치고 말도 하지 않아서 훈육을 하기 참 어렵습니다. 어떻게 훈육을 해야 할까요?



훈육 전 점검해 보세요!

훈육 전 점검 체크리스트

어떤 아이들은 자신의 감정을 폭발적으로 말이나 행동으로 표현하는가 하면, 어떤 아이는 감정을 표현 못해서 참거나 울음 등으로 표현하기도 합니다. 무엇이 이런 차이를 가져올까요?



아이를 이해해 보세요!

이해하기 체크리스트

가장 먼저 생각해 볼 수 있는 것은 첫째, 기질입니다. 기질이 예민한데 에너지 수준이 높지 않은 아이들은 외부로 표현하기보다는 눌러 참는 행동을 더 많이 할 가능성이 있습니다. 그 다음은 양육태도입니다. 양육자 중 감정표현을 잘 하지 않고 참는 분이 있다면 이런 태도가 아이에게 영향을 줄 수 있습니다. 또한, 예민한 아이를 키울 때 아이가 말하기도 전에 다 해주어서 자기 주장이나 표현을 할 기회가 없었거나, 엄격하게 키워서 자기 주장을 하면 혼이 많이 난 경우에도 자기표현이 어려울 수 있습니다.



아이를 도와주세요!

아이를 돕기 위한 방법

1) 주된 원인에 따라 마음읽기가 달라져야 합니다.

아이의 까다로운 기질이 자기표현을 못하는 것에 중요한 원인이 된다고 생각된다면, 먼저 예측하지 못한 상황에서 긴장한 아이의 마음을 잘 이해해서 안전감을 주어야 합니다. 아이가 안전감을 느껴야 이성적인 생각을 할 수 있게 됩니다. 만일, 양육태도가 주된 원인이라고 생각하신다면, 과잉보호와 과잉통제의 양육태도를 반드시 바꿔야 합니다. 이것은 아이의 심리 발달에 도움이 되지 않습니다. 이 경우에는 양육자의 양육태도와 연결하여 아이의 마음과 행동을 이야기해야 합니다. 이런 양육자의 태도를 통해 아이는 "아~ 내 마음을 잘 알아주네"라는 느낌을 갖게 되고, 이런 안전감은 아이의 심리적 귀를 열어 훈육을 받아들이게 만듭니다. 이런 양육자의 태도가 반복되면, 아이는 양육자의 태도를 자기 것으로 익히게 되어 친구들에게도 사용하게 되지요. 아이는 점차 사회성 좋은 아이로 성장하게 됩니다. 다음은 마음읽기의 예입니다.

범주	이유	마음읽기
까다로운 기질	예측하지 못한 상황에서 긴장함	"친구들이 갑자기 뭐라고 하니 뭐라고 할지 생각이 안났구나"
양육 태도	자율성 발달을 방해하여 자신감 부족(과잉보호)	"엄마는 다 해주는데 친구들은 그렇지 않아서 당황했구나."
	자기 주장을 해서 혼났던 경험 때문에 위축(과잉통제)	"말하면 친구들이 싫어할까봐 아무 말도 못했나보네."

2) 놀이를 통해 자기표현 연습의 기회를 주세요.

자기표현이 잘 되지 않아서 또래관계에 어려움이 있는 경우, 역할놀이가 효과적입니다. 예를 들어, 양육자가 물건을 마음대로 가져가는 친구역할을 하고, 아이는 이때 "잠깐만, 이건 내꺼니까 나한테 써도 되냐고 물어봐야 해"라고 말하는 역할놀이를 아주 많이 반복해보세요. 이것이 태도로 몸에 익으면 밖에 나가서도 자기 표현을 할 수 있게 됩니다. 그 외에 아이가 기자가 되어서 가족들을 인터뷰하는 놀이나 시장놀이에서 물건 파는 사람 역할을 하는 놀이도 좋습니다. 때로는 가족회의를 해서 아이가 자기 표현을 할 수 있는 기회를 주시고, 이때 가족들은 "아~ 좋은 생각인데." 등과 같이 자기표현한 것을 격려해 주세요.

아이가 친구 관계에서의 속상함을 토로 할 때



**말로만 설명하기 보다는 역할놀이를 해보세요.
새로운 행동을 학습할 때 직접 연습해보는 경험이 도움이 됩니다.**

참고문헌

- 마크 브래킷(2020). 감정의 발견. 임지연 (역). 북라이프. (원문 출간일, 2019)
- Baumrind, D. (1973). The development of instrumental competence throughsocialization. In A. D. Pick(Eds.). *Minnesota Symposia on Child Psychology*.7. University of Minnesota.
- Baumrind, D., Larzelere, R. E., & Owens, E. B. (2010), Effects of preschool parents' power assertive patterns andpractices on adolescent development. *Parenting: Science and Practice, 10*(3), 157-201.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. I: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Cannon, W. B. (1915). Alternative satisfactions for the fighting emotions. In W. B. Cannon, *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent researches into the function of emotional excitement* (pp. 285-301). D Appleton & Company.
- Del Hoyo-Bilbao, J., Gámez-Guadix, M., & Calvete, E. (2018). Corporal punishment by parents and child-to-parent aggression in Spanish adolescents. *Social and Organizational Psychology, 34*(1), 108-116.
- LeDoux, J. (2023). 우리 인간의 아주 깊은 역사. 박선진 역. (원문출간일, 2019).
- Leeuwen, K. G. (2012). Assessing dimensions of parental discipline. *Journal of psychopathology and behavioral assessment, 34*(2), 216-231.
- Putnam, S. P., Sanson, A. V., & Rothbart, M. K. (2002). Child temperament and parenting. In M. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting* (Vol. 3, pp. 255-278). Mahwah, NJ: Erlbaum.

- Ryu, G. Y. (2014). The effect of parental attitude, preschooler's ego-resilience on preschooler's problem behaviors. *Children's Education, 23*(3), 289-298.
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (Eds.). (2015). *Attachment theory and research: New directi ons and emerging themes*. New York: Guilford Publications.
- Theunissen, M. H., Vogels, A. G., & Reijneveld, S. A. (2015). Punishment and reward in parental discipline for children aged 5 to 6 years: Prevalence and groups at risk. *Academic Pediatrics, 15*(1), 96-102.
- Turecki, S., & Tonner, L. (2000). *The difficult child*. Bantam books.
- Winch, R. (1971). *The modern family*. New York: Holt, Reinhart and Winston.

기획·총괄 이남정(서울특별시육아종합지원센터 센터장)
조경진(서울특별시육아종합지원센터 기획총괄사업팀장)
신원희(서울특별시육아종합지원센터 기획총괄사업팀 보육전문요원)

집필진 이영애(숙명여자대학교 심리치료대학원 조교수)
김지은(원광아동상담센터 소장)

감수 김유숙(서울여자대학교 교육심리학과 교수)

발행 2024년 12월

발행인 이남정

발행처 서울특별시육아종합지원센터 02-772-9814

디자인 (주)두성 02-2275-8300

©서울특별시육아종합지원센터
본 저작물의 저작권 및 판권은 서울특별시육아종합지원센터에 있습니다.