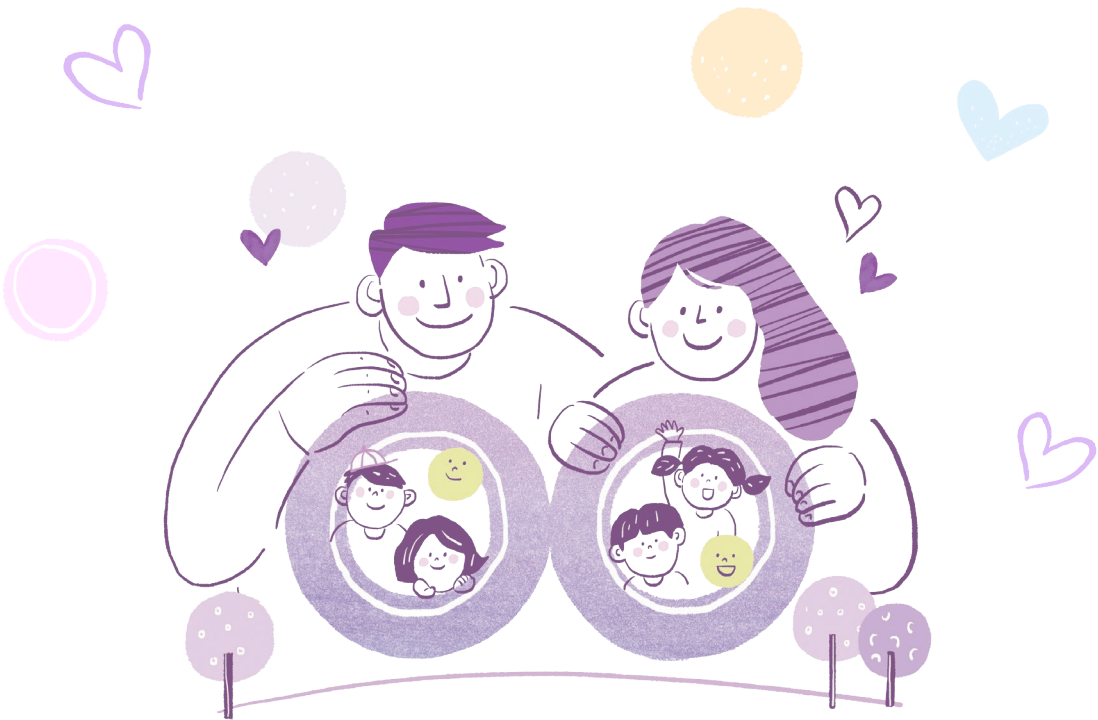


발간 등록 번호
2025-9호



2025 정기발간물 - 1호

# 육아상담 사례집





## 센터장 인사말

아이를 키우는 일은 기쁨이면서 동시에 수많은 고민과 마주하는 여정입니다. 특히 영유아 시기는 아이의 성장 속도가 빠르고 변화가 많아, 부모로서 막막함과 불안을 느끼기 쉬운 시기입니다.

이 사례집은 영유아 양육자들이 실제로 경험하는 다양한 고민에 전문가의 따뜻하고 현실적인 코멘트를 더해 구성하였습니다. 누구나 겪을 수 있는 일상이지만 막상 내 아이에게 닥쳤을 때는 쉽게 답을 찾기 어려운 문제들에 대해 “나만 그런 게 아니구나.”, “이런 접근이 가능하구나.” 하는 작은 위안과 방향을 드리고자 제작하였습니다.

육아에는 정답이 없습니다.

하지만 내 아이를 향한 진심 어린 고민과 그 속에서 길을 찾고자 하는 노력이 가장 좋은 양육의 출발점이 됩니다. 이 사례집이 그 여정에 함께하는 작은 나침반이 되기를 바랍니다.

아이와 함께하는 모든 날이, 행복과 보람의 시간이 되시기를 응원합니다.

2025년 7월

경기도육아종합지원센터장 **홍원자**

# Contents

경기도육아종합지원센터 온라인 양육 상담 소개 07

## I. 발달

- 1. 신체 '11개월 걸음마시기' 11
- 2. 언어 '27개월 표현언어와 수용언어' 12
- 3. 언어 '27개월 언어지연과 자폐의심' 14
- 4. 사회성 '17개월 놀이 상호작용' 16
- 5. 사회성 '44개월 또래관계' 18
- 6. 도덕성 '7세 친구물건 몰래 가져왔어요' 20

## II. 문제행동

- 1. 배변훈련 '소변실수' 24
- 2. 배변훈련 '변기거부' 26
- 3. 공격성 '13개월 깨우는 아이' 28
- 4. 공격성 '27개월 폭력성' 29
- 5. 공격성 '40개월 뜻대로 안되면 소리지르고 분노하는 아이' 30
- 6. 고집 '17개월 떼가 늘었어요.' 32
- 7. 고집 '35개월 말 안듣는 아이' 34
- 8. 미디어 '100일 TV시청' 35
- 9. 미디어 '16개월 스마트폰 사진' 36
- 10. 손발기 '18개월 손빠는 아기' 38
- 11. 쪽쪽이 '18개월 쪽쪽이' 40
- 12. 카시트 '135일 카시트 거부' 42

## III. 양육방법

- 1. 수면 '5개월 수면' 47
- 2. 수면 '18개월 분리수면' 48
- 3. 식습관 '17개월 식습관' 50
- 4. 훈육 '31개월 양보' 52
- 5. 훈육 '27개월 안된다는 말이 통하지 않는 아이' 54
- 6. 애착 '애착이불' 56
- 7. 애착 '아빠 껌딱지' 58
- 8. 애착 '엄마 껌딱지' 59
- 9. 형제관계 '동생이 생긴 40개월 첫째의 질투' 62
- 10. 성격 '내성적인 아이 놀이치료 필요성' 64

## IV. 어린이집

- 1. 어린이집 '보내는 시기' 68
- 2. 어린이집 '발달이 느린 아이 어린이집' 70
- 3. 어린이집 '46개월 어린이집 적응' 72
- 4. 어린이집 '3세 친구문제' 74
- 5. 어린이집 '19개월 할킴을 당하고 왔어요' 76

## V. 양육자

- 1. 양육스트레스 '엄마의 스트레스' 79
- 2. 맞벌이 부부의 양육 '40개월 아이 매일 울어요' 81
- 3. 양육관 차이 '부부간 육아견해 차이' 82

# 경기도육아종합지원센터

## 온라인 양육 상담 소개

### 1 사업 설명

경기도육아종합지원센터는 자녀 양육에 대한 어려움과 양육 스트레스 해소를 지원하고자 양육자에 대한 상담 사업으로 온라인 양육상담을 시행하고 있습니다. 전문상담위원을 위촉하여 전문적인 상담이 이루어지도록 하고 있으며, 상담 내용 중 일부를 발췌하여 연 2회 사례집을 발간하여 양육자에게 배포함으로써 육아에 도움을 주고 있습니다.

### 2 사업운영 현황

#### 1) 전문상담위원 현황

영유아 발달, 양육방법, 영유아 문제행동, 심리관련, 어린이집 분야의 영역별 전문가를 위촉하여, 2025년 현재 총 16명의 전문상담위원을 구성·운영하고 있습니다.

분야	성명	소속
영유아 발달 문제행동	김경민	중부대학교 유아특수교육과 교수
	백지희	송의여자대학교 유아교육과 교수
	이인용	서울여자대학교 아동학과 교수
	이현정	홍익대학교 교육대학원 교수
	임현숙	경기보육교사교육원 교수
	최은주	유원대학교 학생생활상담센터 교수
	홍미자	이룸교육원 교수
양육방법 심리관련	김선영	단국대학교 유아특수교육 박사과정
	오현주	지음심리상담센터 센터장
	유정희	참빛상담치유센터 센터장
	전미숙	여주초등학교 전문상담사
어린이집	심현숙	시립서광교파크스위첸어린이집 원장
	오은희	시립호반라운어린이집 원장
	이은화	중앙어린이집 원장
	최연화	구립서초사랑어린이집 원장
	한혜원	시립상현어린이집 보육교사

#### 2) 상담 운영 현황

##### • 운영 건수

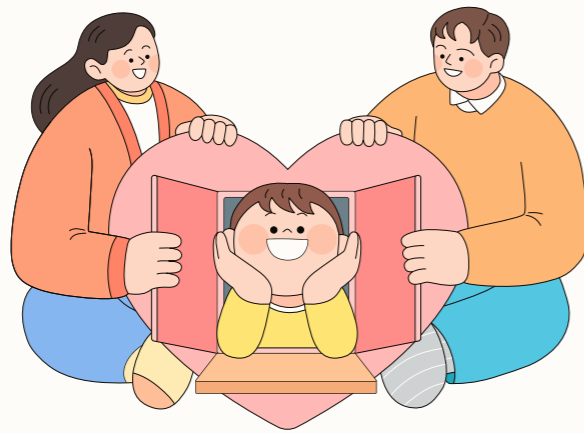
구분	2023년	2024년	2025년 6월
건	478건	385건	176건

##### • 상담주제

(2025년 1월~6월 기준)

구분	영유아 발달 및 문제행동	양육방법	어린이집 관련	가족관계 어려움	심리관련	기타	총계
건	78건(44%)	66건(38%)	24건(14%)	2건(1%)	6건(3%)	0건(0%)	176건

경기도육아종합지원센터  
육아상담 사례집



# I

## 발달 상담 사례

1. 신체 '11개월 걸음마시기'
2. 언어 '27개월 표현언어와 수용언어'
3. 언어 '27개월 언어지연과 자폐의심'
4. 사회성 '17개월 놀이 상호작용'
5. 사회성 '44개월 또래관계'
6. 도덕성 '7세 여아 친구물건 몰래 가져왔어요'



## 1. '11개월 걸음마 시기'

Q

아기가 이제 11개월이고 73cm 8.2kg 에요. 잡고 서고, 잡고 걷고, 잡고 걸어 다니는 걸 하고 있는데 언제 걸음마를 할 수 있을까요?

A

우리 아이의 언어발달로 문의 주셨어요.

아기가 잘 성장하고 있다는 것을 확인하는 여러 방법들 중 가장 쉽게 찾아볼 수 있는 방법은 '언어발달'입니다. 부모와 아이의 상호작용을 통해 의사소통이 이루어진다는 것은 아기가 잘 성장하고 있다는 의미를 갖습니다. 그렇기에 27개월 아이가 언어가 늘지 않고 머물러 있는 모습을 보면 걱정이 될 것입니다.

아이 키와 몸무게를 보면 현재 11개월에 73cm, 8.2kg이면 표준 범위 안에는 들어가 있고, 성장 곡선상으로 보면 약간 마른 편일 수는 있지만 저체중은 아니에요. 걱정하지 않으셔도 됩니다.

또, 이미 잡고 서고, 잡고 걷고, 잡고 걸어 다니는 걸 하고 있다면, 좋은 발달 과정을 밟고 있는 중입니다.

첫 걸음마 시기의 일반적 특징을 살펴보면 다음과 같습니다.

- 8~10개월 : 잡고 서기, 잡고 걷기 시작
- 11~13개월 : 첫 걸음마 시도
- 14~15개월 : 혼자 걷는 아기가 많아짐
- 18개월까지 : 걷지 않아도 발달 지연으로 보지 않음

지금 아이가 혼자 걷기까지는 1~2개월 안에 시작할 가능성이 높아요. 다만 아이마다 차이가 있으니 18개월까지 기다려 주시기 바랍니다.

이미 아이가 잡고 걷는 걸 하고 있다는 것은 근력과 균형이 잘 발달된 상태예요. 부모님이 걷고 싶은 마음이 들게끔 옆에서 격려하고 기다려주는 것만으로도 충분합니다. 아이가 혼자서 첫걸음을 할 수 있도록 다음과 같이 해 보세요.

- 낮은 테이블이나 소파를 활용해 이것저것 붙잡고 움직일 수 있는 동선을 만들어 주세요.
- 두 손 잡고 1~2걸음씩 유도하며 놀이처럼 해보세요.
- 너무 성급히 보행기에 의존하지 않는 게 좋아요. (오히려 자연 발달을 방해할 수 있어요.)

아기가 지금처럼 잘 발달해 나가고 있다면, 첫 걸음은 정말 눈 깜짝할 사이에 나올 거예요. 응원하는 마음으로 기다려주시기 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 임현숙교수님의 답변입니다.



## 2. '27개월 표현언어와 수용언어'

Q

27개월 남아이고 어린이집은 6개월 정도 다녔고 잘 다닙니다. 주변에 말 못하는 애가 하나도 없고 12월 생 여자에 남자애 다 잘하는데 우리 아들만 말을 안해서 걱정입니다. 말은 많이 알아들어요. 이거 하자 저거 하자 다 알고, 양말 신으면 비타민 줄게 하면 바로 발 내밀어요. 응/아니 이진 제대로 말해서 집에선 별 문제가 없어요. 따라 말하기는 자기가 재밌어보이는 말, 제가 한번 못찾겠다 꾀꼬리꾀꼬리 했더니 꾀꼬리 재미 있다고 계속해요. 말을 의사소통이 아니고 그냥 재미있는 말 발음 나오면 따라하고, 필요하면 말을 하긴 해요. 엄마 안아달라고 와서 엄마 안아 해야지 하니까 "엄마 안아" 하고. 엄마 일어나 하면 일어날게 하니까 바로 "엄마 일어나"하고요. 그저께는 리모콘을 들고 오더니 "엄마 이거 해주세요" 이렇게 말해서 너무 깜짝 놀라서 다시 하면 해줄게 하니까 "엄마 이거 해요" 이래서 타요를 틀어줬어요. (평소에 주말에만 타요 2편 보여줍니다.)

A

우리 아이의 언어발달로 문의 주셨어요.

아이가 잘 성장하고 있다는 것을 확인하는 여러 방법들 중 가장 쉽게 찾아볼 수 있는 방법은 '언어발달'입니다. 부모와 아이의 상호작용을 통해 의사소통이 이루어진다는 것은 아이가 잘 성장하고 있다는 의미를 갖습니다. 그렇기에 27개월 아이가 언어가 늘지 않고 머물러 있는 모습을 보면 걱정이 될 것입니다.

우리 아이의 언어발달에 대해 이야기를 나누면서 표현 언어와 수용 언어에 대해 알아보도록 하겠습니다.

표현 언어란 입 밖으로 소리 내어 자신의 의사를 표현하는 능력입니다. 예를 들면 '물', '까까', '맘마' 라고 아이가 말을 하는 것입니다. 표현 언어가 늦은 아이를 '말문이 트이지 않았다!' 라고 흔히 이야기 합니다. 표현 언어가 발달하는 시기는 아이들마다 다르게 나타나며 훈련을 통해서도 금세 발달합니다. 아이와 일상생활 속에서 자주 접하는 물건의 이름을 반복적으로 말해주거나, 아이가 좋아하는 동물이나 그림책, 또는 장난감의 이름을 말해주는 방법도 도움이 됩니다. 우리 아이가 타요를 좋아한다면 타요 그림책을 보여주면서 이야기를 이끌어 볼 수도 있겠습니다. 아이의 경험이나 관심사에 먼저 반응하기 때문에 아이가 좋아하는 것들을 언어로 표현해 보는 것이 좋을 듯 싶습니다. 또한 아이가 좋아하는 놀이를 통해 언어자극을 주는 방법도 있습니다. 예를 들어 병원놀이를 하고 있는 상황이라면 "곰이 배가 아파요. 병원에 데려다 주세요." "의사 선생님. 곰이 배가 아프대요." 라고 상황에 따른 놀이를 통해 언어발달에 도움을 줄 수 있습니다. 그러나 이러한 훈련들을 지속해도 몇 달 후에 반응이 나타나지 않는다면 병원에서 검사 받아보시길 권유합니다.

한편, 수용 언어란 언어의 의미를 이해하는 능력입니다. 예를 들면 11개월의 아이는 '물', '까까', '맘마' 라

는 말을 들었을 때 그 의미를 이해합니다. 27개월의 아이는 평균적으로 500~900개 이상의 수용 어휘를 습득하고 2개 이상의 단어를 연결하여 문장을 만들어낼 수 있어요. 그림을 보고 이름을 말할 수 있으며 그림책을 보고 스토리를 이해할 수 있기도 합니다. 어휘력이 폭발하는 시기라고 볼 수 있겠죠. 물론 아이들마다 개인차가 있기 때문에 모든 27개월의 아이가 그렇다고 볼 수는 없어요.

수용 언어는 꼭 체크해 보셔야 합니다. 우리 아이의 이름을 불렀을 때 돌아보지 않는거나 아이가 자주 접하는 물건(기저귀, 물컵 등)의 이름을 말했을 때 쳐다보지 않는거나 "신발 주세요.", "기저귀 가져오세요." 등의 의미를 이해하지 못하는 행동이 나타나면 병원에 가서 꼭 검사를 받아보시길 바랍니다. 언어뿐만 아니라 다른 기관(청각 등)의 문제가 있는 경우도 종종 발생하기 때문입니다.

어린이집에 다니고 있으니 선생님께 어린이집에선 어떻게 언어발달이 이루어지고 있는지 여쭙보시면서 체크해 보는 것이 좋겠습니다. 또 다른 방법으로 수용 언어는 가정에서 훈련이 가능합니다. 표현 언어 훈련과 마찬가지로 일상생활에서 자주 접하는 것이나 아이가 좋아하는 놀이를 통해 발달에 도움을 줄 수 있습니다. 이때 중요한 것은 부모님과 아이의 지속적인 상호작용입니다. 아이의 언어 발달은 아이가 경험한 것과 주변 환경과의 상호작용을 통해 확장될 수 있기 때문입니다. 그러기에 가정에서 먼저 아이와 부모가 많은 이야기를 나누는 것이 중요합니다.

마지막으로 병원에서 영유아 건강검진을 통해 우리 아이의 언어발달을 체크해 보는 것도 좋겠습니다. 그 후 언어치료에 대한 생각을 해보시는 것이 좋을 것 같습니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 심현숙 원장님의 답변입니다.





### 3. '27개월 언어지연과 자폐의심'

Q

27개월 여아입니다. 아직 말이 트이지 않아서 걱정입니다. 단어는 많이 말하는데 아직 두 단어 이상 연결이 안돼요. 그렇지만 말은 알아들어요. 그리고 인터넷으로 이것저것 찾아보다가 집중력도 낮고 말을 아직 못하면 자폐도 의심 해보아야 한다고 해서 너무 걱정이 되요. 단순 언어지연인지 자폐인지 발달센터 가서 상담하면 바로 알 수 있는 건가요?

A

아기의 늦은 언어발달로 인해 걱정이 많으시군요. 27개월이면 이제 만2세가 된 연령입니다. 2세 무렵의 아이들의 언어발달은 두 개의 단어를 연결해서 말을 하는 수준입니다. 그러나 두 개의 단어를 연결한다는 것은 예를 들어 "엄마 물", "멍멍이 싫어."와 같이 조사를 생략한 채 단어만을 연결하는 것을 의미합니다. 그리고 단어의 연결에서 의미가 생성되므로 어른이 이해할 수 있는 수준입니다.

언어발달이 아기마다 조금씩 다르기 때문에 어떤 아기들은 12개월이 지나면 2단어를 연결하여 말을 하는 아기도 있고, 어떤 아기들은 36개월이 다 되어가도 겨우 2단어를 연결하여 말을 하기도 합니다. 게다가 집중력이 낮은 것은 27개월 연령에서는 매우 정상적인 반응입니다. 따라서 보내주신 사례로는 아기의 언어발달이 어느 정도인지 정확하게 파악하기는 어렵습니다.

자폐는 18개월 이후가 되면 진단이 가능합니다. 그러나 서툴더라도 어른과 언어적, 사회적 상호작용이 가능하고 반항어나 상동행동을 보이지 않는다면 자폐로 진단할 수 없습니다. 정확한 진단은 가까운 발달센터나 언어치료실 등을 방문하셔서 발달검사를 해 보셔야 합니다.

요즘은 소아과에서 개월 수에 따라 영유아 건강검진을 하기 때문에 검진 결과에서 '정밀진단 평가 권고'가 나오지 않는다면 미리 걱정하실 필요는 없습니다.

언어발달이 느리다고 판단될 경우 아기에게 많은 언어적 자극을 주는 방법이 가장 좋은 교육방법입니다. 이때 아기에게 효과적인 언어적 자극은 미디어를 통한 자극이 아니라 성인과의 직접적인 상호작용입니다. 아기가 듣고 있지 않더라도 말을 계속 걸어주고 아기의 말에 적극적이고 적절하게 반응하고 칭찬을 곁들인다면 언어발달이 증가할 수 있습니다.

아기와 말을 활용한 놀이, 동요 부르기, 그림책 읽어주기, 의성어 의태어 놀이하기 등과 같은 언어놀이를 즐겁게 하는 것이 좋습니다. 다만 아기가 말을 잘 하지 않는다고 해서 조바심을 내거나 다그치는 것은 바람직하지 않습니다. 즉 억지로 훈련하는 것이 아기에게 도움이 되지 않는다는 의미입니다. 아기들은 놀이

상황에서 즐거움을 통해 배워야 합니다. 아직은 사회성이 발현된 연령이 아니기 때문에 또래보다는 가족들과 상호작용하는 것이 바람직하며 어머니와 아버지가 아이에게 말을 많이 하는 수다스러운 환경을 만드는 것이 가장 바람직한 교육환경이 될 것입니다. 아기의 늦은 언어발달로 인해 걱정이 많으시군요. 27개월이면 이제 만2세가 된 연령입니다. 2세 무렵의 아이들의 언어발달은 두 개의 단어를 연결해서 말을 하는 수준입니다. 그러나 두 개의 단어를 연결한다는 것은 예를 들어 "엄마 물", "멍멍이 싫어."와 같이 조사를 생략한 채 단어만을 연결하는 것을 의미합니다. 그리고 단어의 연결에서 의미가 생성되므로 어른이 이해할 수 있는 수준입니다.

언어발달이 아기마다 조금씩 다르기 때문에 어떤 아기들은 12개월이 지나면 2단어를 연결하여 말을 하는 아기도 있고, 어떤 아기들은 36개월이 다 되어가도 겨우 2단어를 연결하여 말을 하기도 합니다. 게다가 집중력이 낮은 것은 27개월 연령에서는 매우 정상적인 반응입니다. 따라서 보내주신 사례로는 아기의 언어발달이 어느 정도인지 정확하게 파악하기는 어렵습니다.

자폐는 18개월 이후가 되면 진단이 가능합니다. 그러나 서툴더라도 어른과 언어적, 사회적 상호작용이 가능하고 반항어나 상동행동을 보이지 않는다면 자폐로 진단할 수 없습니다. 정확한 진단은 가까운 발달센터나 언어치료실 등을 방문하셔서 발달검사를 해 보셔야 합니다.

요즘은 소아과에서 개월 수에 따라 영유아 건강검진을 하기 때문에 검진 결과에서 '정밀진단 평가 권고'가 나오지 않는다면 미리 걱정하실 필요는 없습니다.

언어발달이 느리다고 판단될 경우 아기에게 많은 언어적 자극을 주는 방법이 가장 좋은 교육방법입니다. 이때 아기에게 효과적인 언어적 자극은 미디어를 통한 자극이 아니라 성인과의 직접적인 상호작용입니다. 아기가 듣고 있지 않더라도 말을 계속 걸어주고 아기의 말에 적극적이고 적절하게 반응하고 칭찬을 곁들인다면 언어발달이 증가할 수 있습니다.

아기와 말을 활용한 놀이, 동요 부르기, 그림책 읽어주기, 의성어 의태어 놀이하기 등과 같은 언어놀이를 즐겁게 하는 것이 좋습니다. 다만 아기가 말을 잘 하지 않는다고 해서 조바심을 내거나 다그치는 것은 바람직하지 않습니다. 즉 억지로 훈련하는 것이 아기에게 도움이 되지 않는다는 의미입니다. 아기들은 놀이 상황에서 즐거움을 통해 배워야 합니다. 아직은 사회성이 발현된 연령이 아니기 때문에 또래보다는 가족들과 상호작용하는 것이 바람직하며 어머니와 아버지가 아이에게 말을 많이 하는 수다스러운 환경을 만드는 것이 가장 바람직한 교육환경이 될 것입니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 김경민 교수님의 답변입니다.



## 4. '17개월 놀이 상호작용'

Q

17개월 남아입니다. 장난감을 가지고 아기와 함께 놀이할 때 상호작용이 잘 안되는 느낌을 받아 상담드립니다. 볼록을 높이 쌓아보자 하고 여기 올려봐 하면 싫다고 고개를 저으며 찡그린 표정을 하고 소꿉놀이를 할 땐 접시에 맘마 놓아볼까? 어떤 거 놓을까? 수박 올려보자 하면 또 싫다는 표현을 하네요. 제가 권유하는 방법을 좋아하지 않고 싫어하는 편이라고 할까요? 긍정적으로 좋아하기보다 싫어하는 걸 더 많이 봐서 인지 같이 놀아주기가 힘듭니다. 이렇게 상호작용이 되지 않아도 괜찮은 걸까요? 놀이 시 상호작용 외에 다른 일상적인 상호작용은 안된다고 느낀 적 없는데 꼭 같이 놀이해줄 때 부정적 표현을 많이 해서 걱정입니다. 그리고 이맘때 역할 놀이를 잘 못하나요? 제가 권유하면 아기인형한테 맘마주고 저나 아빠한테 맘마 주는 흉내를 내는데 스스로 역할놀이는 하지 않아요. 놀이할 때 상호작용이 잘되고 역할 놀이하는 게 사회성에 중요한 부분이라 들었는데 이게 잘 안되니 혹시 자폐인가 하는 걱정이 듭니다.

A

이제 막 17개월이 되는 아이와 놀이해 주시면서 상호작용을 하면서 걱정이 되셨군요.

먼저 아이와 함께 놀이를 많이 해 주고 계시는 것으로 보여 응원해 드리고 싶습니다. 아기와 상호작용이 잘 안된다는 느낌을 받는데 어머니의 글 내용을 보면 '아기가 고개를 저으며 찡그린 표정을 하고 싫다는 표현을 했다'라고 하셨습니다. 상호작용이란 두 개 이상의 사람, 또는 개체가 서로 영향을 주고 받는 것을 말합니다. 어머니가 말씀하신 놀이 중에 일어나는 상호작용은 사회적 상호작용이라고 할 수 있는데 사회적 상호작용은 의사소통뿐 아니라 모든 영향을 주고받는 과정을 이야기하므로 아이가 싫다는 표현을 한 것도 상호작용의 일부라고 볼 수 있습니다. 아이가 자폐는 아닌지 걱정하실 필요는 없을 것으로 보입니다.

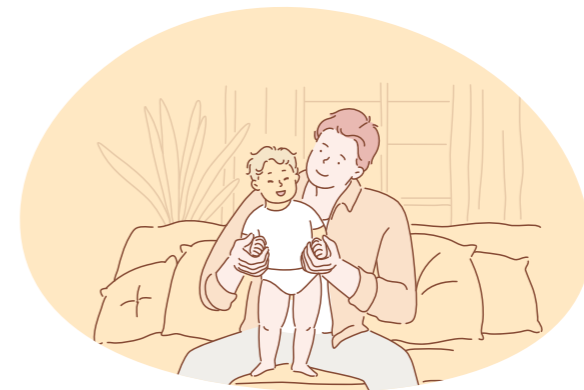
17개월쯤의 아이들은 대근육 발달이 많이 이루어지면서 부모와 독립된 자신을 인식하게 됩니다. 이 무렵의 아기들은 자신이 원하는 것과 원하지 않는 것을 구별하게 되는데 특히 '아니'나 '싫어'라는 짧고 말하기 쉬운 단어로 자기 의사를 효과적으로 전달할 수 있는 단어이기 때문에 자주 사용하게 됩니다.

어머니의 상담 내용을 읽어보면 놀이 중에 "해볼까?", "해보자" 등의 권유가 많은 것으로 보입니다. 이 시기의 아이들은 부모와 독립된 개체로 자신을 인식하며 자율성이 발달하게 되어 스스로 시도해 보고 싶어 하게 됩니다. 이때 부모가 아이의 시도에 대해 긍정적으로 격려해 주면 아이는 자기 주도성이 발달하게 되고 독립심이 형성되게 됩니다. 아이가 먼저 놀이를 선택할 수 있게 해 주시고 아이가 선택한 놀이에 대해 함께 놀이해 주시기를 제안드립니다.

아이가 놀이를 선택했을 때 옆에서 아이의 놀이를 지켜봐 주시고 아이가 부모님께 함께 놀기를 원하는 행동을 보여줄 때 아기와 상호작용해 주시면 됩니다. 아기가 엄마와의 놀이에 싫다는 표현을 해서 함께 놀아주기 힘들다고 하셨는데 아이의 놀이에 먼저 제안하기보다는 아이의 놀이를 언어로 표현해 주세요. 예를 들어 블록 놀이를 한다면 "여기 올려봐."라는 말 대신 "아, 옆에 놓았어? 옆에 놓고 싶었구나."라고 아이의 놀이에 대해 긍정적인 반응을 보여주시며 엄마에게 함께 놀이를 제안할 때까지 기다려주시면 지금처럼 놀아주기가 힘이 드신 상황은 조금 개선되지 않을까 생각이 됩니다. 그런데도 아이가 반복적으로 "싫어"라고 이야기한다면 "하기 싫구나, 왜 그런지 말해줄래? 그럼 어떻게 하고 싶든지 보여줄래?"라고 이야기하며 아이의 감정을 인정하고 아이가 하고 싶은 것은 무엇인지 되물어 아이의 주도성을 존중하면서도 아이가 자신의 감정을 존중받는 느낌을 가지고 함께 놀이할 수 있습니다. 또한 부정적인 표현 대신 "좋아", "네" 등의 표현을 할 때는 칭찬으로 격려해 주시는 것이 좋습니다. 아이가 자기 의사를 표현할 때 긍정적인 표현을 사용할 때도 "OO이가 좋다고 말해주니까 엄마도 기분이 너무 좋다~" 등으로 구체적인 칭찬으로 격려를 해 주시면 아이의 긍정적인 언어 사용에 큰 도움이 됩니다.

아이와 놀이를 많이 해 주려고 노력하시고 아기가 발달상에 문제가 있는 것은 아닌지 염려하며 아이를 생각해 주시는 어머니의 모습에 다시한번 응원을 보내드립니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 김선영 박사님의 답변입니다.





## 5. '44개월 또래관계'

Q

44개월 외동 남아 엄마입니다. 아이가 친구들을 자주 툭툭 건드리어서 고민입니다. 올 초에 어린이집을 졸업하고 3월부터 유치원에 등원을 하고 있는데 친구들을 툭툭 건드리거나 발을 밟고 다녀서 고민입니다. 여자 친구들한테는 머리카락을 만져본다고 해요. 2년간 다닌 어린이집에서는 밝고 친구들과도 잘 지내고 즐겁게 다녀서 큰 문제는 없었는데 유치원에 가서는 새로운 친구들과는 조금 소통에 문제가 있는 것 같아요. 담임 선생님이 주의를 줬는데도 쉽게 고쳐지지 않는다고 하네요. 주의를 주면 선생님이나 친구들 얘기는 일절하지 않고 그냥 등원하길 꺼려합니다. 집에서도 친구들이랑 놀고 싶으면 말로 같이 놀자 라고 하는 거라고 알려줬는데도 효과가 크지는 않은 것 같아요. 현재 유치원은 남아 4 여아 9명반이며 남아 2명은 이미 단팍이고 여아 친구들이랑은 잘 놀긴 하는데 중간쯤 되면 서로 다른 놀이를 한다고 합니다. 평소 아이 성향은 조심성이 많은 편이지만 적응하면 적극적이고 긍정적 상호작용도 잘합니다. 사회성발달을 조금 더 부드럽게 시킬 수 있는 방법이 있을까요?

A

유치원에 입학한 44개월 아이의 사회성 문제로 고민이 되시는군요. 사람은 누구나 타인과 관계를 맺고 정서적 접촉과 연대감을 통해 개인적인 안정감을 추구하며 살아가게 됩니다. 이러한 과정에서 자신을 둘러싸고 있는 환경과의 다양한 상호작용을 하게 되고 그 중에서도 특히 다른 사람과의 관계를 맺고자 하는 근본적인 노력을 흔히 사회성이라고 합니다. 살아가는 동안 다른 사람과 함께 연결된 모든 행동들과 그 행동을 결정하기 위해 사고하는 과정들을 모두 사회성이라고 하는데 이는 사회적 상황 속에서 저절로 습득되기도 하지만 대부분의 경우 주 양육자나 교사를 통해 다양한 사회적 환경에 대처하는 올바른 능력을 배우고 이를 활용하는 과정에서 일어나는 실패와 성공을 통해 사회성이 발달 됩니다.

보통 첫 번째 사회는 가정입니다. 아기는 울음으로 자신의 의사를 표현하게 되고 이를 알아주고 들어주는 양육자와의 관계를 통해 안정감을 얻게 되고 눈 맞춤이나 웅얼이 등의 사회적 소통을 시작하게 됩니다. 이렇게 가정에서 사회적 발달을 하던 아기가 만나는 첫 번째 사회생활은 주로 어린이집입니다. 입학 연령은 다를 수 있으나 대부분 가정보다 한 단계 성숙한 사회성을 요구받는 첫 번째 사회생활을 하게 됩니다. 어린이집에서 아이들은 또래와의 상호작용을 하게 되고, 교사와의 상호작용도 하게 되며 주 양육자와의 1 대 1 상호작용상황과는 다른 상황을 마주하게 되고 이 때 많은 아이들이 자연스럽게 사회성을 배우게 됩니다. 혼자서 모든 것을 누리던 가정과는 달리 또래와 놀잇감을 나누고, 주 양육자와 같은 역할을 하는 교사의 관심이나 상호작용도 나누어야 합니다. 이 때 다양한 성공과 실패의 경험을 통해 여러 가지 시도를 하게 되고 이 과정에서 사회성이 발달하는 것입니다.

2년간 다닌 어린이집에서는 크게 문제가 없었다고 하시는 것으로 보아 사회성에 문제가 있다기 보다는 어린이집과 환경이 다른 유치원에서 타인에 대한 관심과 관계를 시작하는 방법에 대한 경험이 미숙하기 때문에 생겨난 어려움인 것으로 보입니다. 보통의 경우 어린이집은 교실이 넓지 않고 교사 대 아동의 비율이 높지 않아 성인과 아동의 상호작용 기회가 더 많은 경우가 많습니다. 따라서 우리 아이가 또래에게 관심을 보이고 사회적 관계를 시작하고자 할 때 자연스럽게 성인의 도움을 받아 성공적인 경험을 했을 수 있습니다. 그로 인해 밝고 즐겁게 생활했을 것으로 생각됩니다. 하지만 유치원의 경우 대부분 교실이 넓고 교사와 아동의 비율이 높기 때문에 스스로 또래와의 관계를 맺을 기회가 생기는 경우가 많습니다. 우리 아이의 경우 친구를 건드리는 행동을 하는 것으로 보아 또래에 대한 관심이 많은데 자신의 관심을 올바르게 표현하는 방법을 몰라 어려움을 겪고 있는 것으로 보입니다. 타인에 대한 관심을 가지고 있다는 것은 사회성 발달에 있어 매우 긍정적인 신호이기 때문에 이를 잘 발달시켜준다면 더없이 사회성이 좋은 아이로 성장할 수 있습니다.

양육자 분께서 "말로 같이 놀자고 하는 거야."라고 알려주셨다고 하셨는데 이러한 방법으로 알려주신 것이 잘 적용되지 않는다면 우리 아이는 말로 같이 놀자고 하는 것이 어떻게 하는 것인지 잘 인식하지 못했기 때문일 수 있습니다. 이럴 때는 양육자 분께서 역할놀이를 통해 구체적인 방법을 알려주시는 것이 좋습니다. 양육자 분께서 우리 아이의 역할을 하며 우리 아이를 건드리는 행동을 했을 때 우리 아이가 어떤 감정이 드는지 실제로 느껴 볼 수 있도록 해 주세요. 이 때 주의하셔야 할 점은 아이를 훈육하는 분위기에서 아이를 따라하는 것이 아니라 함께 놀이하는 역할 놀이 중에 아이의 역할을 하며 보여주셔야 한다는 것입니다. 아이가 자연스럽게 상황을 인식해야 아이 이러한 상황에서 친구가 느꼈을 감정(타인 인식)을 이해할 수 있기 때문입니다. 이러한 놀이를 통해 서로의 역할을 바꾸어가며 놀이하면서 또래에게 관심을 표현하는 올바른 방법을 알려주시는 것이 좋습니다. 아이가 또래에게 다가가 "지금 뭐 하고 있어?", "나도 같이 해도 돼?", "나랑 같이 놀래?", "너는 무슨 놀이를 좋아해?" 등의 질문을 통해 사회적 의사소통을 해 볼 수 있도록 다양한 상황을 만들어 주시고 실제로 놀이터나 키즈카페 등에서 아이에게 친구에게 연습해 볼 수 있는 상황을 만들어주시고 아이가 성공했을 때 칭찬으로 강화해 주시는 것이 좋습니다.

사회성의 많은 부분들은 다양한 성공과 실패를 통해 배워가는 과정이기 때문에 성인들 중에서도 이를 자연스럽게 해내는 것이 어려운 사람들도 있습니다. 따라서 아이가 아직 미성숙한 방법으로 표현한다고 해서 문제가 되는 것은 아닙니다. 노력하고 배워간다면 충분히 잘 할 수 있는 부분이기 때문에 많은 격려와 응원으로 아이의 사회성을 키워주시기를 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 김선영 박사님의 답변입니다.



## 6. '7세 친구물건 몰래 가져 왔어요'

Q

7살 딸을 둔 엄마입니다. 어제 아이가 못 보던 물건을 주머니에 넣어 와서 뭔지 물어봤더니, 친구가 잠깐 가지고 있으라고 했는데 모르고 가져왔다고 하더라고요. 이상해서 솔직하게 얘기해보라고 했더니 사실은 친구 물건을 몰래 가져온 거였어요. 머리핀이랑 연필꽃이었고, 한 친구 것도 아니고 2명의 친구 것을 가져온 거였어요. 귀여운 물건이라 갖고 싶었던 마음은 이해하는데, 친구 몰래 가져왔다는 게 너무 충격이었어요. 아이에게 어느 정도로 훈육을 해야 하는지, 이런 행동을 왜 하는 것인지 궁금합니다. 조언 부탁드립니다.

A

7살 아이가 친구의 물건을 가져오는 행동은 발달 과정에서 자연스럽게 나타날 수 있는 행동이지만 어머님 입장에서서는 매우 놀라셨으리라 생각됩니다.

콜버그의 도덕성 발달 이론에 따르면, 7살 아이의 도덕성 수준은 일반적으로 전인습적 수준(Pre-conventional Level)에 해당합니다. 이 단계는 도덕적 판단이 사회적 규범보다는 개인적인 욕구와 외부의 보상 또는 처벌에 의해 이루어지는 시기입니다.

이 시기의 아이들은 도덕성과 충동조절능력이 미숙하고 아직 소유 개념이 완전히 발달하지 않아서 이러한 행동을 보일 수 있습니다. 옳고 그름, 책임감, 규칙, 이해 등의 도덕적 개념을 점차 배워가는 단계에 있습니다. 그 과정에서 자신의 행동이 다른 사람에게 미칠 영향을 완전히 이해하지 못할 수 있습니다. 또한, 규칙과 규범을 따르는 것보다 자신의 욕구와 충동이 우선시되기도 합니다. 친구의 물건을 가져가는 행동은 아이의 도덕성 발달 과정에서 관찰될 수 있는 자연스러운 모습입니다. 부모나 교사가 이를 지도하고 설명해 주는 과정에서 아이들은 점차 자신의 행동이 타인에게 미치는 영향을 이해하게 됩니다. 예를 들어, 물건을 가져가는 것은 잘못된 행동이며, 상대방의 권리를 존중해야 한다는 것을 배우게 됩니다. 이를 통해 아이의 도덕성은 더 성숙한 단계로 발전할 수 있습니다.

또 한 가지는 소유 개념입니다. 소유 개념은 사람들이 물건이나 자원 등을 자신의 것으로 인식하고, 이에 대한 권리와 책임을 이해하는 능력을 말합니다. 이 개념도 도덕성 발달처럼 아이의 발달 과정에서 서서히 형성되는 중요한 사고 체계 중 하나입니다. 영유아기 아이들은 모든 것이 자신의 것이라고 생각하거나 다른 사람의 소유물에 대한 경계를 잘 이해하지 못할 수 있습니다. 시간이 지나고 경험을 통해 나와 타인의 것을 구분하고, 남의 물건을 존중하는 태도를 배우게 됩니다. 이러한 개념은 사회적 규범과 개인 간의 상호작용을 이해하는 데 중요한 역할을 합니다.

부모는 무엇보다 아이의 발달특성을 이해하는 것이 중요하며 아이에게는 다른 사람의 물건을 가져오는 행동이 적절하지 않다는 것을 설명하고 규칙을 정함으로써 바른 행동을 습관 들일 수 있도록 하시면 됩니다. 예를 들어 "이건 너의 물건이고, 이건 친구의 물건이야. 만지고 싶거나 가지고 싶으면 친구에게 물어 봐야 해. 말하지 않고 가져오는 건 안 돼."라고 설명할 수 있으며 부모님과 함께하는 놀이를 통해 다른 사람의 물건을 빌리는 방법이나 바른 행동을 배울 수 있도록 하는 것도 효과적입니다. 또한 아이가 친구에게 빌려달라고 말하거나 자신의 물건을 잘 관리했을 때 칭찬해 주시는 것도 긍정적인 행동을 강화시킬 수 있습니다.

아이가 새로운 개념을 익히거나 행동을 바꾸는 데에는 시간이 필요합니다. 일관성 있는 태도로 꾸준히 안내하신다면 아이는 건강하게 성장할 수 있을 것입니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 오현주 센터장님의 답변입니다.



경기도육아종합지원센터  
육아상담 사례집



## II

# 문제행동 상담 사례

1. 배변훈련 '소변실수'
2. 배변훈련 '변기거부'
3. 공격성 '13개월 깨우는 아이'
4. 공격성 '27개월 폭력성'
5. 공격성 '40개월 뜻대로 안되면 소리지르고 분노하는 아이'
6. 고집 '17개월 떼가 늘었어요.'
7. 고집 '35개월 말 안듣는 아이'
8. 미디어 '100일 TV시청'
9. 미디어 '16개월 스마트폰 사진'
10. 손빨기 '18개월 손빠는 아기'
11. 쪽쪽이 '18개월 쪽쪽이'
12. 카시트 '135일 카시트 거부'



## 1. '소변실수'

Q

갑자기 놀이 중에 소변이나 소량의 변 실수를 합니다. 처음에는 놀이에 집중하느라 너무 참다보니 실수를 했나보다하고 크게 걱정하지 않고, 소변은 참는 것 아니라고 알려주며 안아주고 타일렀습니다. 그런데 최근 들어 자주 실수를 해서 남편과 병원에 가봐야 하나 고민입니다. 심리적으로 불안해서 그런 것은 아닌 것 같고, 엄마 아빠와 집에서 신나게 놀다보니 그냥 나왔다고 합니다. 처음에는 쉬만 하다가 이제 작은 변까지요. 왜 그런 것일까요? 소아 비뇨기과 쪽으로 가봐야 할까요? 유치원에서는 아직 실수를 한 적이 없는데 유치원에서도 실수를 하면 어쩌나 걱정도 됩니다.

A

어머님 걱정이 많으시겠어요. 우선 여러 가지 가능성이 있으니 말씀드리겠습니다.

아이 입장에서 무의식적인 긴장이나 변화에 대한 적응 중일 수도 있습니다.

예를 들어

- ◆ 놀이에 지나치게 몰입하면서 배설 신호를 인지하지 못하는 경우
- ◆ 신체적 컨트롤 능력이 아직 완전히 발달되지 않은 경우
- ◆ 최근의 환경 변화 (이사, 새로운 활동, 부모의 감정 변화 등도 아이에게 원인이 될 수 있습니다.)

아이가 "그냥 나왔다"고 말하는 것은 무의식적 배설일 가능성이 있어요. 감정적으로 불안정하지 않더라도 인지적 집중과 배설 조절 간의 균형이 아직 익숙하지 않은 상태일 수 있습니다. 그러니 심리적인 원인들이 무엇인지 관찰해주세요.

또한 의학적인 가능성도 확인해봐야 합니다.

요로감염(UTI), 과민성 방광, 변비 등은 소변/대변 실수와 관련이 있습니다.

배변을 오래 참으면 직장에 대변이 쌓이면서 방광을 자극해 요실금처럼 보이는 증상이 생기기도 합니다. 신경학적 이상은 매우 드물지만, 반복되거나 갑작스럽게 실수가 많아지면 한 번쯤 소아 비뇨기과 또는 소아과 진료를 받아보는 것이 좋습니다.

가정에서는 우선 절대 혼내지 않는 게 중요합니다. 어머님께서 잘 대처하셨어요. 실수는 무의식적일 수 있으므로, 벌이나 야단은 아이의 자존감과 배변 불안을 높일 수 있습니다.

신체 신호에 민감하게 반응하도록 격려하는 것이 중요합니다. "쉬 마려운 느낌이 들면 꼭 말해줘~", "쉬 하러 가는 것도 중요한 놀이야~" 등으로 자연스럽게 화장실 가는 습관을 알려주시면 됩니다.

규칙적인 화장실 시간 정해서 실천해보세요. 놀이 시작 전, 중간, 후에 꼭 화장실에 가는 습관을 함께 만

들어 주세요.

하지만 만약 다음과 같은 경우라면 소아 비뇨기과나 소아과 진료를 권합니다.

- ◆ 갑작스럽게 소변 횟수가 많아지거나 급박뇨
- ◆ 소변 볼 때 통증 호소
- ◆ 자주 속옷이 젖어 있음
- ◆ 실수 횟수가 일주일 이상 자주 반복
- ◆ 대변 실수가 잦아질 때는 의사선생님께 진찰받아보세요.

일시적일 수 있으니 지켜보시고 민감하게 대처해 주시기 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 이현정 교수님의 답변입니다.





## 2. '변기거부'

Q

40개월 들어서는 여자아이 키웁니다. 기저귀 떼기를 하려는데 잘 되지 않아 도움을 청합니다. 기저귀 떼기는 30개월부터 시도했고, 어린이집에서 배워서 스스로 팬티 입고 벗기 가능합니다. 그리고 쉬가 마려우면 변기에 앉는다는 걸 압니다. 그런데 변기에 앉으면 쉬가 나오지 않는다고 합니다. 배변훈련 초기에 기저귀를 벗겨놓고 팬티를 입혔는데 실수할 때 엄청나게 울면서 그 이후로 팬티를 입는 것도 거부했습니다. 처음 준비한 변기가 어려운가 싶어서 다른 변기도 구입해보았으나 실패했고요. 아이가 좋아하는 캐릭터 팬티를 준비해서 팬티입기는 성공했지만 쉬가 마려우면 다시 기저귀를 찾아요. 한 시간마다 화장실 가는 것부터 연습했는데 변기 앉는 것까지 성공했으나 '나는 변기에서 쉬가 안나와라면서 쉬를 하지 않아요. 기저귀를 입고 변기에 앉는 것도 해보았는데 변기에 앉으면 기저귀를 벗어야하는데 왜 그렇게 하나며 이상해하길래 포기했고 어린이집에서 하루 종일 팬티를 입혔는데, 하루 종일 소변을 참는다고 전해 들었어요. 그러다 하원하면서 도중에 길에서 온 몸을 떨면서 '기저귀 채워줘'하길래 기저귀 채워주면 기저귀가 넘쳐서 썰 정도로 어마어마하게 싸입니다. 아이는 평소 자기만의 규칙이 강하고 완벽주의 성향이 있어요. 생활도 자기만의 루틴대로 생활해야하고, 말도 늦게 트였는데(30개월) 말문이 트이자마자 바로 문장으로 구사했어요. 이제 곧 유치원 가야하는데 걱정이 되어서 문의 드립니다.

1. 혹시 전문적인 심리 상담 치료가 필요할까요.
2. 기저귀는 처음부터 벗겨두고 시작할까요, 아니면 스스로 변기에 앉아서 쉬할 수 있을 때까지 기저귀를 착용해야할까요.
3. 혹시 저희 아이 성향에 맞는 배변훈련 단계가 있나요 배변훈련 코칭 부탁드립니다.

A

변기를 거부하는 우리 아이로 인해 고민이 많으시죠? 많은 가정에서 배변훈련과 관련된 이유로 부모님이 힘들어하는 경우가 많습니다. 그런데 중요한 건 아이가 제일 힘들다는 거예요. 더욱이 완벽주의 성향을 지닌 아이가 배변훈련을 하려고 하니 얼마나 힘들겠어요. 자신의 신체를 조절하는 과정에서 마음대로 되지 않으니 속상하고 좌절된 마음이 클 거예요. 현재 제일 중요한 건 심리적인 안정이 필요해 보여요. 배변훈련에서 가장 중요한 점은 "내가 할 수 있어!" 랍니다. 아이가 스스로 해 낼 수 있는 자세를 가져야 합니다.

어머님 질문에 답변을 드리면 전문적인 상담치료가 아직은 필요하지 않을 것 같아요. 아이들의 성향이나 개인적인 발달에 따라 배변훈련이 마무리되는 시기는 달라요. 빨리 마무리가 된 아이들도 있지만 5살이 되어 배변훈련을 끝내는 아이들도 있어요. 조금 마음을 편히 가지고 기다려 보세요. 유치원에 입학해서는 꼭 첫 날 담임 선생님께 이와 관련된 사항들을 이야기 나누시고요. 배변훈련은 가정과 기관이 같이

해야 하기 때문입니다.

둘째, 기저귀 착용 여부는 아이와 이야기 나눠 보세요. 앞서 말씀드린대로 현재 아이가 가장 힘들어하기 때문에 심리적인 안정감이 먼저 필요하다고 여겨지므로 아이가 가장 편한 방법을 찾는 것이 중요합니다. 아이와 충분히 이야기를 나눈 후 착용 여부를 결정하세요. 여기에서 중요한 건 기저귀를 벗는 시기와 벗는 장소는 가정에서 먼저 시작해야 합니다. 우리 아이에게는 집이 가장 편안한 장소이기 때문에 집에서 편안함을 느끼면서 자연스럽게 벗기를 도전해야 해요.

셋째, 아이의 성향에 맞는 배변훈련 코칭은 따로 없어요. 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 수도 있다고 했어요. 그래서 배변훈련 시기에 아이가 대소변을 가리는 과정에서 부정적인 감정을 갖지 않도록 해야 해요. 실수해도 너그러이 이해해 주시고 이러한 마음을 아이에게 표현해 주셔야 합니다. "\*\*\*야 실수해도 괜찮아. 지금 잘하고 있어." 라는 표현을 해 주세요. 더욱이 우리 아이처럼 자신만의 규칙이 있고 그대로 생활하는 완벽주의적 성향이라면 배변 뿐 만 아니라 종종 이러한 일들이 문제로 받아들여 질 수 있어요. 그럴 땐 "\*\*\*해도 괜찮아." 라고 아이의 마음을 다독여주시며 안정감을 주려고 노력해 보세요.

이와 함께 배변훈련에 도움이 되는 걸 말씀드릴까요.

배변훈련과 관련된 그림책을 아이와 함께 읽어보는 것도 도움이 됩니다. 특히 아이들은 '똥'과 관련된 그림책을 좋아합니다. 변기에 대한 부정적인 감정을 가졌다면 책을 통해 재미있게 느낄 수 있습니다. 더욱이 대변을 보았을 때의 성취감 등을 그림책으로 대신 느낄 수도 있습니다.

또 다른 방법으로는 수원시에 해우제문화센터('똥 박물관')에 가보시는 것도 추천드립니다. 직접 눈으로 관찰하고 체험해 보면서 변기와 친숙할 수 있는 계기가 될 수 있으니까요.

우리 아이의 마음을 잘 헤아려주면서 배변훈련을 시작해 보시기 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 심현숙 원장님의 답변입니다.



### 3. '13개월 깨우는 아이'

Q

13개월 남아입니다. 아랫니4개 윗니4개 치아는 총 8개입니다. 요새 자꾸 부모인 저희를 이곳저곳 깨물어서 문제입니다. 손가락이고 다리고 부위 상관없이 달려들어서 물거나 물려고 합니다. 현재 어린이집 다니고 있어 또래 친구들을 물까봐 걱정이 됩니다. 아기가 물면 팔다리를 잡고 눈을 맞추고 단호하게 "상대방을 다치게 해선 안돼"라고 말하고 있는데 아기가 그런지 장난인 줄 알고 웃어버려요. 요새 말귀를 알아듣고 눈치는 있어서 반복적으로 말해주고 있는데 너무 어렵네요. 훈육방법이 있을까요? 아님 아직 구강기라 그런 건가요?

A

아이의 기질이나 양육환경에 따라 개인차가 있으나 구강기 아이들에게 깨우는 행동은 본능적이며 자연스러운 행동 일 수 있습니다. 빨고 씹고 깨우는 행동을 통해 감각탐색을 하고 만족감이나 긴장감을 해소하기도 합니다.

다만, 깨우는 행동이 습관적 행동으로 고착되면 기관에서의 또래관계나 정서발달에 영향을 미치므로 적극적으로 도와주어야 합니다. 내 아이의 감정을 공감하고 영아발달단계를 이해하면서 몇 가지 방법을 시도해 볼 수 있습니다.

첫 번째는 깨물기 행동의 주된 원인파악 노력이 필요합니다.

아이가 깨물게 된 배경사건에 대해 알아보아야 합니다. 엄마아빠와 신나게 놀이하던 중에 흥분상태였는지, 처음 물었을 때 부모가 과한 반응을 보이진 않았는지요. 부모의 놀란 반응을 아이들은 재미로 느낄 수 있습니다.

두 번째는 즉각적이고 일관된 방법으로 알려주세요.

"아야 엄마 아파, 물면 안 돼" 차분하게 가르쳐주시고 잠시 행동이 멈췄을 때 "더 놀고 싶어서 화가 났구나" 말해주면 자연스럽게 감정표현을 배웁니다.

또한, 자신의 부정감정을 수용 받은 안정감으로 깨우는 행동이 줄어들 수 있습니다. 안 되는 행동은 통제 하되 감정은 충분히 공감해 주세요.

세 번째는 대안을 제시해 주세요.

깨물지 않고 할 수 있는 바람직한 행동이나 표현 할 수 있는 말을 가르쳐주세요.

예를 들면, 고개를 젓는 다거나 "싫어요" 등이 있습니다. 아이가 잘 하는 제스처어가 있다면 내 아이만의 사인(sign)을 만드는 것도 좋습니다.

잘못 했을 때의 지적 보다는 시도했을 때 칭찬과 격려를 충분히 해주세요. 아이에게 스트레스 없이 더 큰 동기를 줄 수 있고 부모와 아이가 함께 행복하게 성장할 수 있습니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 오은희 원장님의 답변입니다.



### 4. '27개월 폭력성'

Q

27개월 남아이고 14개월부터 어린이집을 다녔습니다. 20개월 전후 어린이집 친구를 세게 껴안고 뽀뽀하기 시작했는데, 현재는 친구뿐 아니라 처음 보는 친구, 누나, 형까지 껴안으려고 합니다. 문제는 처음에는 껴안기로 시작하다가 잡아당기기, 넘어지기, 몸으로 깔아뭉개기 등으로 발전한다는 겁니다. 정말 애정 어리게 껴안고 뽀뽀하다가도 갑자기 폭력적으로 변합니다. 가정은 물론 주변에서도 그런 폭력에 노출된 적이 없는데 왜 그러는지, 훈육이 왜 안되는지 어렵고 답답합니다. 언어나 인지능력은 주변 또래 중 가장 빠르기 때문에 이유를 찾기 더 어렵습니다. 훈육하려고 하면 눈을 피하고 도망가려하며 실수로 그랬다는 등, 장난 꾸러기라서 그렇다는 등 핑계를 대며 상황을 모면하려고만 합니다. 크게 혼내보기도 하고 따로 붙잡고 천천히 설명하기도 했지만 전혀 개선의 여지가 없습니다. 도대체 왜 그러는지, 어떻게 훈육해야 할지 알고 싶습니다.

A

부모님의 글을 읽으며 자녀 양육에 대한 어려움과 고민이 충분히 이해되고, 깊이 공감되었습니다.

27개월 된 남자는 많은 에너지를 가지고 있으며, 몸을 활발히 움직이며 사람이나 사물 등을 탐색하는 시기입니다. 또한, 타인과 친해지고 싶은 마음이 행동으로 거칠게 표현되기도 합니다. 하지만 이 시기의 아이들은 또래와 함께 생활하면서도 타인이 느끼는 불편함을 인지하는 데에는 아직 미숙함이 있습니다. 따라서 올바른 훈육을 통해 아이에게 타인과 함께 지내는 방법을 알려줄 필요가 있습니다.

훈육이란 부모가 아이에게 삶의 규칙과 사회적 행동을 가르쳐주는 것을 의미합니다. 그렇기에 긍정적인 결과를 얻기 위해서는 훈육을 하는 부모의 언행이 매우 중요합니다. 훈육할 때는, 부모가 아이를 통제할 수 있어야 하며, 예를 들어 친구를 때리거나 밀치는 행동에 대해서는 "친구가 불편하고 아플 수 있어요" 처럼 짧고 분명하게 알려주는 것이 필요합니다. 무섭게 훈육하기보다는 일관성 있고 단호한 태도로, 감정을 조절한 상태에서 전달하는 것이 바람직합니다.

또한 언어 능력이나 인지가 또래보다 빠른 아이라면, 이해력 또한 높을 수 있으므로 부모님의 훈육을 잘 수용할 수 있을 것으로 생각됩니다. 다만, 친구를 때리거나 공격적인 행동이 지속적으로 반복된다면 전문가의 도움을 받아보는 것도 권해드립니다.

아이마다 기질적 에너지의 차이가 존재하므로, 아이의 욕구와 기질을 정확히 이해하는 것은 양육에 있어 매우 중요한 정보가 될 수 있습니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 전미숙 상담사님의 답변입니다.



## 5. '40개월 뜻대로 안되면 소리지르고 분노하는 아이'

Q

첫째 형 7살, 둘째 5살(40개월), 셋째 여동생 3살(24개월)중 둘째 남아입니다. 자기 뜻대로 안 되면 소리 지르고 울고 떼쓰는 아이입니다. 성격이 급해서 기다리는 것을 힘들어 하고 어두운 곳에 들어가면 무섭다고 하면서 소리 지르고 울며 나가자고 합니다. 주 양육자나 담임 선생님이 잠시라도 눈에 보이지 않으면 소리 지르고 울면서 가지 말라고 합니다. 엄마가 화장실에 들어가면 문을 닫지 말라며 문을 꼭 열어 두게하거나 화장실에 같이 들어옵니다. 새벽에 자다가 갑자기 깨면 다시 잠들 때까지 소리지르면서 울고 원하는 대로 하나라도 해주지 않으면 계속 고집을 부리며 떼를 부립니다. 말로 타일러보고 따끔하게 훈육해 보기도 했지만 행동의 변화는 거의 없습니다. 1번 소리 지르고 울기 시작하면 자신의 감정을 통제하기 힘들어 보입니다. 사설 발달 센터의 "떼쟁이 훈련 프로그램"에도 참여 했었는데 그곳에서는 별다른 피드백이 없이 지나가는 과정이라는 말을 들었습니다. 하지만 이 기간이 현재 거의 일 년째입니다. 가족들이 많이 지치고 힘들어 하는 상태입니다. 그리고 유치원에서도 이런 행동을 보여 유치원 수업에 지장이 생길까 우려됩니다. 해결할 수 있는 여러 가지 방법을 찾던 중에 글을 올리게 되었습니다. 참고로 돌 이후부터 어린이집을 등원하였고 지금은 유치원에 다니고 있습니다. 기관 다니는 시간을 제외하고 양육 공백은 없었습니다. 시기상으로는 셋째인 여동생이 돌을 지나면서부터 이런 행동이 나타나기 시작했습니다. 그 전에는 늘 협조적이었고 양육자가 잠시 보이지 않거나 어두운 곳에 가더라도 특별한 반응을 보이지 않았었습니다. 부모인 저는 이 아이를 어떻게 도와줄 수 있을까요?

A

둘째 아이의 개월 수를 고려해보면 자기주장이 왕성하게 나타나는 시기이긴 합니다. 그러나 부모님께서 감당하기 어려운 둘째 아이의 행동과 감정이 일 년 동안 지속되는 원인은 찾아볼 필요가 있습니다.

첫째, 둘째 아이의 환경적인 변화가 있었는지 관찰할 필요가 있습니다.

예를 들어, 동생으로 인한 변화, 어린이집에서 보인 사건이 있는지, 선생님의 바뀜으로 인한 변화, 보육 시간의 변화, 주 양육자가 바뀌었는지, 둘째 아이의 기질 등 면밀하게 살펴볼 필요가 있습니다. 둘째 아이의 변화가 처음으로 찾아온 시기를 생각해 보시고 주된 원인을 찾아보시기 바랍니다. 만약, 심각한 원인이나 사건이 있다면 병원, 상담센터 등 전문가의 상담을 받으시길 바랍니다.

둘째, 둘째 아이와 따로 함께 있는 시간을 많이 보내주시길 바랍니다.

세 아이의 양육으로 인하여 부모님께서 체력적으로 어렵고 시간을 쪼개기가 어렵겠지만, 둘째 아이의 울거나 소리 지르기, 떨어지지 않으려는 행동, 원하는 대로 지나치게 요구하는 행동 등은 좋아하는 양육자와 떨어지고 싶지 않으려는 자기 나름의 방법일 수 있습니다. 따라서 둘째 아이의 입장에서 더 받고 싶

은 애정과 관심을 받으려고 요구하는 행동일 수 있습니다. 만약 유치원에서 보내는 시간이 길다면, 조절하여 부모님과 보내는 시간을 더 가지는 것이 좋습니다. 셋째 아이가 같이 있다면, 함께 보시되 둘째 아이에게 더 많은 상호작용을 하시길 바랍니다.

셋째, 둘째 아이에게 "사랑해, 고마워, 씩씩해, 멋있어, 잘했어" 등의 칭찬과 격려의 말을 많이 해 주시고 스킨십(안아주기, 뽀뽀 등)을 많이 표현해 주셔야 합니다. 당분간은 둘째 아이의 요구하는 행동과 달라지지 않은 감정 등에 초점을 맞추거나 훈육보다도 아무 때나 칭찬의 말과 스킨십을 충분히 해 주시길 바랍니다. 유아들은 변화가 유연하고 성장하면서 여러 가지 모습을 나타내며 성격 형성을 하므로, 부모님의 지속적인 칭찬과 격려, 사랑의 표현은 둘째 아이에게 전달되어 무섭고 불안하고 자기 뜻대로 안 되는 마음과 행동을 조절하고 안정감 있게 변화시킬 수 있습니다. 둘째 아이의 변화된 행동의 원인을 찾지 못하더라도 부모님의 칭찬과 애정, 스킨십 등은 치료적 방법일 수 있기에 지속해서 해 주시길 바랍니다.

넷째, 둘째 아이의 마음을 물어봐 주세요. 둘째 아이와 이야기를 많이 하시고 무엇이 무섭고 싫은지 이야기를 해 달라고 하세요. 예전에도 그랬는지, 지금도 무섭거나 싫은 것이 있는지, 있다면 엄마나 아빠에게 이야기해 달라고 하세요. 엄마 아빠가 OO가 말하는 것은 들어줄 수 있고, OO를 사랑하고 옆에 있을 것이라는 이야기를 해 주세요. 둘째 아이가 자신의 마음을 이야기한다면, 부모님께서 세심하게 잘 들어주시는 것이 둘째 아이의 마음속에 있는 걱정과 두려움을 낮추게 합니다.

세 아이가 모두 다 어리고 중요한 시기를 지나가고 마주하는 연령이기에 부모님께서 양육이 매우 바쁘시고 어려울 수 있을 것으로 생각합니다. 그런데도, 세 명의 아이들이 서로에게 의지할 수 있는 형제자매가 있다는 것은 부모님께서 주신 큰 행복이기도 합니다. 부모님께서 긍정적인 양육태도를 가지시고 양육의 어려움을 잘 이겨나가시길 바랍니다. 부모님께서 보여주시는 긍정적인 양육태도는 아이의 성장에서 긍정적 변화를 이끄는 힘을 가지고 있으며 그 무엇보다 최고의 방법이기도 합니다.

부모님께 도움되시는 답변이길 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 홍미자 교수님의 답변입니다.



## 6. '17개월 떼가 늘었어요'

Q

적응이 힘들어 떼쓰기도 나타나는 것 같은데 계속 받아주어야 하는 것인지 궁금합니다. 17개월 된 아이고, 3월부터 천천히 어린이집 적응 중인데 집에서 소리를 지르고 일부러 엄마 아빠가 가지고 있는 물건을 잡아 당겨 던지는 행동들을 왜 안되는지 설명과 전환으로 대응하는데요. 이 시기에 아이들이 그런 것인지 안되는 것은 단호하게 훈육이 들어가야 하는 것인지 궁금합니다.

A

어린이집에 다니며 떼가 늘어난 아이를 보며 걱정이 많이 되셨을 것 같습니다. 어린이집에 처음 다니는 아이들에게 아주 흔하게 나타나는 일입니다. 그 이유와 대처 방법에 대해 말씀드리겠습니다.

어린이집은 아이가 가정에서 떠나 만나는 첫 번째 사회입니다. 양육자분들도 학교를 졸업하고 처음 사회생활을 하셨던 때가 혹시 기억나시나요? 모든 것이 어렵고, 힘들고, 혼란스러운 상황에서 동료와의 경쟁, 상사에게 칭찬받고 싶었던 기억이 떠오르실 것입니다. 아이들도 똑같습니다. 가정과는 다른 환경에 어렵고, 힘들게 갑자기 생겨난 또래들과 함께 지내야 하고 선생님께 칭찬받는 또래를 보면 칭찬받고 싶은 마음도 생길 것입니다.

양육자분들께서는 첫 사회생활 중에 힘들었을 때 가까운 사람(예를 들어 부모님)에게 투정을 부리셨던 기억은 혹시 없으신가요? 아이들도 첫 사회생활을 하며 겪는 스트레스로 인해 자신이 가장 안전하고 사랑받는 곳인 가정에서 그 마음을 해소하고 싶은 마음이 생길 수 있습니다.

아이가 가장 많은 위로와 위안을 얻을 수 있는 곳이 가정이기 때문에 아이의 마음을 이해하고 아이가 스트레스를 해소할 수 있도록 도와주시는 것이 좋습니다. 아이가 원하는 것을 잘 듣고 빠르게 대응해 주시고 아이가 작은 성공을 했을 때 칭찬으로 격려해 주세요. 아이가 어린이집에서 느끼는 어려움들을 해소하는데 도움이 될 수 있습니다.

하지만 아이가 받는 스트레스로 인해 떼를 쓰거나 소리를 지르고 물건을 던지는 행동까지 이해해 주는 것은 안 됩니다. 아이를 정서적으로는 인정해 주고 보듬어 주셔야 하지만 그로 인해 행동으로 나타나는 문제까지 모두 이해해 준다면 아이는 점점 더 과격해 방법으로 스트레스를 풀고자 할 수 있습니다. 아이가 어린이집에서 돌아와 사소한 문제 상황에 짜증을 내거나 떼를 쓸 때는 일단 들어주시고, 안아주시고 아이의 정서적 어려움을 최대한 받아주세요. 하지만 아이가 짜증을 내거나 떼를 쓰면서 물건을 던지거나 소리를 지를 때는 지금처럼 양육자분들께서 최대한 단호하게 하면 안 되는 행동이라는 것을 알려주시는

것이 좋습니다.

이런 행동들은 어린이집이 차차 적응되고 어린이집에 느끼는 어려움보다 즐거움이 커지게 되면 대부분 서서히 사라지게 됩니다. 아이가 느끼는 어려움을 이해하게 되면 아이의 행동이 조금은 이해가 되실 것이라고 생각이 됩니다. 양육자분들의 첫 사회생활을 떠올리며 아이가 좋아하는 것을 함께 해주시고 아이가 충분히 정서적인 안정감을 가질 수 있도록 해주신다면 어린이집 적응에도 도움이 될 것입니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 김선영 박사님의 답변입니다.





## 7. '35개월 말 안 듣는 아이'

Q

35개월인데 말을 너무 안 들어요. 마트에서 자기 사달라는 거 안사주면 안가겠다고 뺑깡을 부리고 집에 절대 가지 않으려고 해요. 말 안 듣는 아기 어떻게 훈육해야 하나요?

A

아이가 말을 잘 듣지 않아 걱정이 많으시군요. 고민과 걱정으로 상담을 의뢰하신 부모님은 이미 최선을 다해 노력하시는 좋은 부모님이신 것 같아요.

자녀를 양육하는 일은 예측할 수 없는 여러 이유로 인해 당황하거나 걱정하는 일이 자주 발생할 수 있습니다. 그러나 아이가 성장하면서 이러한 시기에 감정을 표현하는 것은 매우 자연스러운 과정입니다. 아이들은 자신이 원하는 것을 말로 표현하지 못할 때 울거나 떼쓰는 행동을 보일 수 있습니다. 특히 2~3세 시기는 자율성이 더욱 성장하는 시기입니다. 이 시기에는 원하는 것을 얻지 못하거나 의사소통의 어려움으로 인해 충동이 발생하는 경우가 많습니다.

아이가 떼쓰거나 울 때는 아이의 욕구가 무엇인지 차분히 물어보고, 그 욕구를 인정해 주는 것이 필요합니다. 아이도 어른처럼 자신의 감정을 충분히 공감받고 싶어 합니다. 부모가 아이의 입장을 이해하지 않고 무조건 혼내는 것은 아이와의 관계를 나쁘게 만들 뿐만 아니라, 문제 행동의 개선도 어렵게 만듭니다.

부모가 인내심을 가지고 아이의 욕구를 들어주는 태도가 필요합니다.

예를 들어, 마트에서 아이가 물건을 사달라고 떼를 쓸 때는 간결하게 아이에게 선택권을 주어 스스로 선택할 수 있도록 기다려 주시는 것이 좋습니다. "물건을 사는 것"과 "집에 가서 다른 즐거운 활동을 하는 것" 중 선택할 수 있도록 안내하면 좋을 것 같습니다.

아이의 가장 큰 욕구는 부모의 관심과 반응적인 상호작용입니다. 평소에 아이에게 관심을 기울이고 욕구를 받아주는 것이 문제 행동을 예방하는 데 큰 도움이 됩니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 전미숙 상담사님의 답변입니다.



## 8. '100일 TV시청'

Q

100일된 아기인데요. 저희 부부가 바쁜 직업이고, 될 수 있는 상황이 안되서 아이의 조부모님께서 아이를 양육해 주십니다. 어른들이시다 보니 아기가 있어도 티비를 틀고 지내시는데 아이가 요즘 들어 티비를 보는 느낌이에요. 놀다가도 눈이 티비로 가있고 어머니는 아이가 좋아한다고 같이 보십니다. 인터넷에 찾아보니 아이가 티비를 보면 ADHD 확률이 높아지고, 눈이 나빠지고, 청력이 상실된다고 하던데 정말인가요?

A

100일 된 아기가 TV를 보게 되는 상황에 대해 걱정이 많으시겠어요.

영아의 TV 시청에 관한 우려는 다음과 같은 이유에서 나옵니다.

발달에 미치는 영향으로 연구에 따르면 2세 이전의 영아가 TV화면에 노출 될 경우 주의력 문제(ADHD 경향), 언어 발달 지연, 사회적 상호작용 능력저하 가능성이 높아질 수 있다는 결과가 있습니다. 이는 TV 시청이 뇌 발달에 필요한 직접적 경험(상호작용, 놀이 등)을 대신하기 때문입니다. 빠르게 바뀌는 화면과 밝은 색상은 뇌를 과도하게 자극할 수 있으며, 이는 주의력 발달에 부정적인 영향을 줄 수 있습니다. TV는 주의력을 요구하지 않고도 시청할 수 있기 때문에 아기가 스스로 주의를 집중하거나 탐구하는 능력이 약화 될 가능성이 있습니다.

또한 TV를 너무 가까이에서 오래 볼 경우 시력에 영향을 받을 수 있고, 큰 소리나 지속적인 소음은 청각에도 부담을 줄 수 있습니다. 100일 된 아기의 시력과 청각은 아직 완전히 발달하지 않았습니다. TV를 오래 보면 시각과 청각에 불필요한 피로를 줄 수 있습니다.

그리고 TV 화면의 밝은 빛과 자극적인 소리는 아이의 생체 리듬을 방해해 수면의 질을 떨어뜨릴 수 있습니다.

그러므로 아기가 깨어 있는 시간에는 TV를 끄거나 아기가 보지 않도록 방향을 돌려 주세요. 일시적으로 TV를 보게 되는 상황은 큰 문제가 되지 않지만, 습관적으로 노출되지 않도록 환경을 조성하는 것이 중요합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 임현숙 교수님의 답변입니다.



## 9. '16개월 스마트폰 사진'

Q

16개월 여아를 키우고 있습니다. 아기에게 스마트폰에서 본인 사진이나 동영상 찍은걸 종종 보여줬었는데 최근 들어 스마트폰만 보면 "사진", "사진" 하면서 계속 본인 사진을 보려달라고 즐라요. 스마트폰을 숨기고 아니라고 하고 관심을 돌리면 괜챦아 지다가도 저녁에 잘 때가 되면 생각이 나는지 사진 사진 하며 스마트폰을 찾고 안된다 하면 떼를 쓰며 울고 그래요. 아기 본인 영상이나 사진을 원할 때마다 계속 보여줘도 되는지 모르겠어요. 본인 동영상도 미디어노출이라고 볼 수 있는 건가요? 매일 보여줘도 될지 얼마나 보여줘야 할지 궁금합니다.

A

16개월 예쁜 딸을 양육하고 계시군요.

아기 사진·영상 보는 것이 무조건 나쁜 건 아닙니다. 아이들이 본인의 사진이나 영상을 보는 것은 자기 인식(self-recognition) 능력을 발달시키는 데 도움이 될 수 있습니다. 거울을 보는 것처럼 '자기'를 인식하고, 부모의 반응과 함께 보면 애착 형성에도 좋을 수 있어요. 따라서 짧은 시간 동안 적절히 보여주는 건 괜찮습니다.

하지만 지나친 노출은 "디지털 미디어 중독" 위험이 있습니다. 16개월 아기는 아직 자기조절 능력이 충분하지 않아 반복적인 노출에 쉽게 의존할 수 있습니다. 특히 스마트폰은 화면이 밝고 자극적이라 아이의 뇌에 강한 인상을 남깁니다. 이로 인해 자기 주도적 놀이가 감소하고 언어 발달 지연과 감정 조절 능력 저하, 수면 방해 (특히 밤에 "사진" 찾는 행동) 같은 문제들이 생길 수 있어요.

그럼 어떻게 대처하면 좋을까요?

• 루틴을 만들어 보여주세요.

하루 1회~2회, 정해진 시간(예: 점심 후 5분, 하루 1~2회 5분 이내)에만 보여주세요.

보여줄 땐 부모가 함께 사진을 보며 말로 표현해 주세요. (예: "여기 네가 웃고 있네~", "엄마랑 산책했지~")

• 아이가 좋아할 만한 다른 놀이를 해보세요.

사진 대신 실제 사진 책을 만들어 보여주는 것도 좋습니다.

본인 얼굴이 들어간 그림책 만들기도 효과적이에요.

• 잠자기 전 스마트폰 대신 부드러운 전환 놀이를 하세요.

인형 놀이, 그림책 읽기, 자장가 등으로 수면 루틴을 만들어 보세요.

스마트폰은 잠자리 근처에 아예 두지 않는 것도 중요합니다.

아이를 찍은 "본인 영상"을 스마트폰 화면으로 보는 것도 아이의 뇌에 시각적·청각적 자극을 주는 미디어 경험이므로 미디어 노출이라고 볼 수 있습니다. WHO에서는 24개월 미만 아이는 '모든 스크린 노출'을 피하라고 권고하고 있으며 꼭 필요한 경우 보호자와 함께 제한된 시간만 허용하라고 합니다.

결론적으로 16개월 아기에게 스마트폰은 되도록 제한해야 하지만 보여줄 경우 부모가 함께, 짧고 의미 있게 보는 것이 중요합니다. 아기의 뇌는 지금도 빠르게 자라고 있다는 것을 기억해 주세요.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 임현숙 교수님의 답변입니다.





## 10. '18개월 손 빠는 아이'

Q

18개월 아기가 손을 빨아요. 뽀뽀보다 저 보란 듯이 검지 손가락을 깨물어요. 제가 하지 말라고 제지하니까 더 그런 것 같은데 주로 뭔가에 집중했을 때나 자기 전에 그렇습니다. 이런 경우 어떻게 해야 할까요?

A

18개월 아기가 손을 빠는 것은 정상적인 발달과정입니다. 손을 빠는 행동은 심리적 안정감을 제공하기도 하고 구강기 아기들의 욕구를 충족하는 일이기도 합니다. 손가락 빨기가 주로 집중을 하거나 자기 전에 발생하는 것도 이와 같은 의미가 있습니다.

손가락을 빠는 행동은 늦어도 4살이 지나면 자연스럽게 사라지게 됩니다. 그러나 4살 이후에도 지속적으로 손가락을 빨거나, 혹은 그 이전이라도 치아 발달에 좋지 않은 영향을 미친다고 판단이 된다면 교정을 해 주어야 합니다.

아기가 엄마 보란 듯이 손가락을 깨무는 행동은 관심 끌기 행동일 수 있습니다. 보내주신 사례에서 제지할 때 그 행동이 더 강해진다고 하신 것으로 미루어보아 자신이 손가락을 빨거나 깨물 때 어머니로부터 관심을 더 받을 수 있음을 학습한 것으로 판단됩니다. 만일 손가락 빨기나 깨물기의 행동이 관심끌기가 목적이라면 손가락을 빠는 행동을 제지하는 것은 도움이 되지 않습니다. 오히려 손가락 빠는 행동에는 관심을 주지 않고 손을 사용하여 놀 수 있는 다른 놀잇감을 제공하거나 다른 곳을 관심을 돌려서 자연스럽게 손을 빨지 않도록 하는 것이 더 도움이 됩니다.

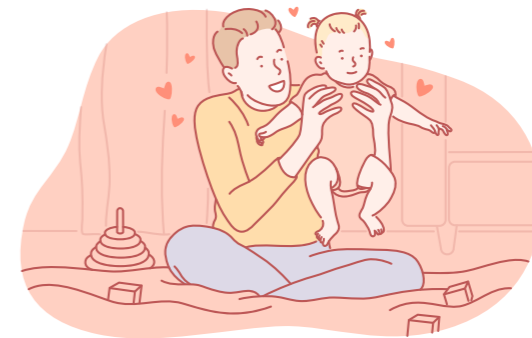
아기의 행동에는 반드시 2가지 중 하나의 목적이 존재하는데 '획득'이거나 '회피'입니다. 예를 들어 획득인 경우는 위와 같은 사례에서 관심을 끌기 위해 손가락을 빠는 것을 의미합니다. 회피의 경우는 심심하거나 졸릴 때 무료함을 회피하기 위해 손가락을 빠는 것입니다. 따라서 아기가 손가락을 빨 때는 어떤 목적을 가지고 손가락을 빠는지 관찰을 해 보셔야 합니다. 가령 손가락 빠는 행동이 어머니의 관심을 획득하고자 하는데 목적이 있다면 이 행동을 제지하거나 야단치는 어머니의 행동이 강화가 되어 빨기 행동을 더 자주 하게 할 수도 있습니다. 그러므로 행동의 목적이 무엇이나에 따라 중재의 방법이 달라집니다.

관심 획득이 목적인 경우는 손가락을 빨기 전에 아기에게 관심을 듬뿍 주고 즐겁게 놀아줌으로써 손가락 빠는 행동 자체를 예방할 수 있습니다. 그리고 놀이를 할 때는 손이 입에 들어가지 못하도록 손을 사용해야만 가능한 놀이를 하는 것도 예방 전략이 될 수 있습니다.

무료함을 달래려는 회피가 목적인 경우 역시 아기가 좋아하는 놀이를 함께 하거나 간식 등을 제공함으로써 손가락을 빠는 행동보다 더 즐거운 놀이를 제공하는 것이 도움이 됩니다.

지금은 손가락을 빠는 행동이 큰 문제가 되지 않으므로 억지로 그만두게 할 필요는 없습니다. 다만 그 행동이 아기의 건강이나 심리적인 문제를 유발한다고 판단이 될 경우는 위에서 말씀드린 방법으로 유연하게 관심을 돌리는 방법을 사용하는 것이 좋습니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 김경민 교수님의 답변입니다.





## 11. '18개월 쪽쪽이'

Q

18개월 되는 남아입니다. 평소에는 쪽쪽이를 하지 않는데 잠에 들 때는 쪽쪽이를 합니다. 쪽쪽이가 없으면 찾지 않고 바로 손가락을 빨아서 쪽쪽이를 해주려고 합니다. 그런데 16-17개월부터는 졸리기 시작할 때나 혼자 심심할 때는 애착이불을 가지고 와 손가락을 빠는 게 더 많아졌습니다. 아직은 말이 통하지 않으니 좀 더 있다 쪽쪽이 끊으려고 했는데 중이염이 생겨 쪽쪽이가 영향을 미치는가 싶어 끊어야 되나 고민이 됩니다. 그런데 억지로 끊는 게 맞는 건지 의문이 들기는 합니다. 오히려 악영향으로 더 빨게 될까 걱정이 되기도 합니다. 두 돌까지는 쪽쪽이를 놔둬도 되는지 억지로라도 끊어야 되는 건지 알고 싶습니다. 억지로라도 끊어야 되면 손가락도 빨지 못하도록 장치같은 것을 사용해야 되는 건지 궁금합니다.

A

빠는 행위를 통해 안정감과 행복감을 느끼는 아기에게서 쪽쪽이를 떼는 것은 쉽지 않은 일입니다. 그럼에도 보통 이가 어느 정도 나고, 유아식이 시작되면 쪽쪽이를 끊는 것이 좋습니다. 대체로 두 돌 정도라고 그 시기를 이야기하는데요. 이 시기의 아기들은 양육자와 어느 정도 의사소통이 가능하기 때문에 쪽쪽이 떼기가 더 어릴 때 보다 수월합니다. 그리고 유치는 뿌리가 유연하여 쉽게 변형될 수 있으므로 이가 많이 나 있는 상태에서 쪽쪽이를 계속 빠면 구강 구조에 변형이 올 수 있고, 쪽쪽이의 사용이 언어 발달에도 좋지 않은 영향을 줄 수 있기 때문임을 기억해 주세요. 아기들은 이가 나는 시기, 유아식의 진전, 정서와 인지 발달 등에서 개인적인 차이가 있으므로 먼저 우리 아기의 발달을 체크해 보시는 것을 권합니다. 유치는 생후 6~8개월 정도부터 나기 시작하여 24~36개월이면 모두 나온다는 것도 참고해 주세요.

쪽쪽이 사용이 중이염의 직접적인 원인이 되지는 않습니다. 그렇지만 사용 시간과 습관은 체크해 보시는 것이 좋겠습니다. 의뢰에 적어주신 내용대로 평소에는 쪽쪽이를 사용하지 않고 잠들 때만 선택적으로 사용한다면 크게 문제가 되지는 않으리라고 생각합니다. 그러나 중이염이 있을 때는 쪽쪽이를 빨 때 이관에 압력이 가해져 증상이 악화될 수 있고, 쪽쪽이를 물고 있는 동안 입 안에 세균이 증식하여 귀로 이동하기 쉬워지니 사용하지 않는 것이 좋습니다.

쪽쪽이를 뗄 때 아기가 잠들 때는 쪽쪽이를 사용하더라도 잠이 든 후에는 쪽쪽이 빼 주기, 약속을 통해 쪽쪽이 사용 시간을 천천히 줄이고 결국 직접 버릴 수 있도록 유도하여 갑작스럽지 않게 쪽쪽이에 대한 의존을 낮추는 방법을 추천합니다. 쪽쪽이가 아닌 다른 것에 애착을 갖도록 도와주면 더 좋겠지요. 쪽쪽이에 대한 애착이 높은 경우 극단적인 방법은 아기를 당황시키고 불안감을 키울 수 있습니다.

모쪼록 우리 아기는 이가 어느 정도 났는지, 이유식이 잘 진행되고 있는지, 양육자와의 상호작용과 인지

발달은 쪽쪽이를 떼는 상황에 대해 이해하고 소통할 만큼 자랐는지, 평소시의 쪽쪽이 사용 습관은 어떠했는지, 중이염이 자주 재발하는 경우인지 등을 전반적으로 체크해 보세요. 이 과정에서 아기에게 스트레스를 주지 않는 방법으로 슬기롭게 쪽쪽이와 이별할 수 있기를 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 한혜원 선생님의 답변입니다.





## 12. '135일 카시트 거부'

Q

135일 남아입니다. 50일부터 아기가 재활 병원을 다녀서 적어도 주4~5회는 차를 타고 나가서 그런지 카시트도 적응이 빨랐고 저 혼자 정말 편하게 운전을 했었어요. 근데 120일부터 서서히 카시트에서 울기 시작 하더니 근래에는 그냥 강성울음을 계속해요.

그나마 쪽쪽이 끼면 덜 우는데 문제는 10초마다 쪽쪽이가 빠져서 운전 중 쪽쪽이를 다시 입에 넣어 주는 게 힘들기 때문에 그냥 또 다시 강성울음 시작입니다. 왜 갑자기 카시트를 불편해할까요? 다시 잘 타는 방법은 없는 걸까요? 병원을 1년은 다녀야하기에 무조건 적응을 다시 시켜야하는데 방법을 모르겠습니다.

A

생후 50일부터 잘 타던 카시트를 최근 한 달 전부터 갑자기 심하게 운다면, 그 시기를 기점으로 아기의 신체적·정서적 변화가 생겼을 가능성이 높습니다. 영아들의 1개월은 발달상에 많은 차이를 나타냅니다. 4~5개월 아기는 세상이 훨씬 더 잘 보이고, 낯가림이나 분리불안의 초기 징후도 나타나기 시작하는 시기입니다.

### 1. 발달 단계 변화로 인한 가능성

- 감각이 급속도로 발달하면서 시야가 넓어지고, 엄마가 안 보이면 불안해함
- 분리불안 초기 증상: 엄마랑 떨어지는 것을 더 두려워함
- 움직이고 싶어 하는 욕구가 생기는데, 카시트는 이를 제한하므로 답답함을 느낌

### 2. 병원 방문 경험의 축적

- 이전엔 잘 몰랐던 병원이라는 장소에 대한 기억이 형성되고
- "카시트 → 병원 → 싫은 경험"으로 이어지는 부정적 경험이 자리잡았을 수 있어요.

### 3. 신체적 변화

- 몸이 커지며 기존 카시트가 불편해졌을 가능성도 있어요.
- 벨트 위치, 각도, 시트 쿠션이 지금 체형에 맞지 않게 된 건 아닌지 점검해보세요.

\*도움이 될 수 있는 방법

### 1. 병원 외의 장소로 카시트 경험 늘리기

- 짧은 거리라도 병원 외의 즐거운 곳(공원, 마트 등)에 가며 "카시트 = 좋은 곳 가는 수단"이라는 인식

을 다시 심어주세요.

### 2. 탑승 전에 차 안에서 미리 안고 놀아주기

- 억지로 넣기보다, 차 안에서 먼저 엄마 품에서 안정시키고 자연스럽게 태워보세요.

### 3. 탑승 직전에 수유/수면이 잘 되었는지 확인

- 피곤하거나 배가 고프 상태에서 타면 울 확률이 더 높습니다.

### 4. 소리나 시각 자극으로 안정을 유도

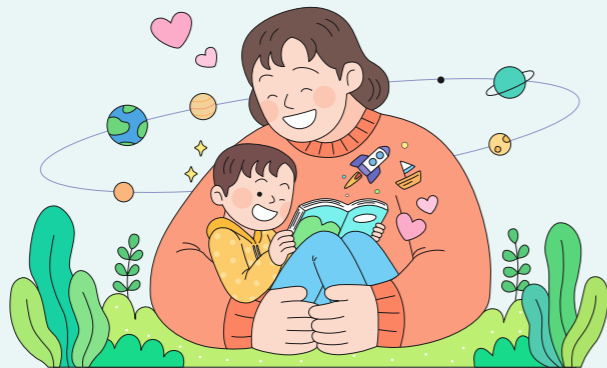
- 좋아하는 음악, 엄마 목소리 녹음, 간단한 딸랑이 장난감 등이 도움이 될 수 있어요.

카시트 적응에 도움이 되시길 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 최은주 교수님의 답변입니다.



경기도육아종합지원센터  
육아상담 사례집



### III

## 양육방법 상담 사례

1. 수면 '5개월 수면'
2. 수면 '18개월 분리수면'
3. 식습관 '17개월 식습관'
4. 훈육 '31개월 양보'
5. 훈육 '27개월 안된다는 말이 통하지 않는 아이'
6. 애착 '애착이불'
7. 애착 '아빠 껌딱지'
8. 애착 '엄마 껌딱지'
9. 형제관계 '동생이 생긴 40개월 첫째의 질투'
10. 성격 '내성적인 아이 놀이치료 필요성'



## 1. '5개월 수면'

Q

161일부터 수면교육을 하고 있습니다. 밤잠은 금방 잠이 드는데 새벽에 적으면 1~3번 깨고 많으면 5번 이상은 깨는 것 같아요. 왜 그런 걸까요? 어떻게 해야 안 깨고 통잠을 잘까요?

A

아이의 수면양상이 불규칙하고 자주 깨는 편이라 해결방법이 궁금하시군요.

밤잠은 금방 잠이 든다는 내용으로 보아 잠들기 전 수면패턴이 일관적으로 적절히 이루어지고 있는 것으로 보여 집니다.

아이마다 개인차가 있으므로 다양한 접근이 필요하나 수면 주기에 대해 알아 볼 수 있습니다. 일반적으로 성인은 1시간30분, 영아의 경우 50분 간격으로 수면 주기가 반복되고 6개월이 지나면서 성인과 비슷한 주기로 발달합니다.

이 시기에는 깊은 잠과 꿈꾸는 잠(렘수면)이 빠르게 반복되는 특징을 보이는데 꿈꾸는 잠 주기에는 아이가 자주 깨는 어려움으로 느낄 수도 있습니다. 왜냐하면 꿈꾸는 주기에는 아이가 깬 것처럼 눈동자가 움직이고 팔다리를 허우적대거나 뒤척이고 칭얼대는 소리까지 내니까요. 따라서 새벽에 불면을 이루거나 다시 잠드는데 어려움이 없다면 뇌 발달을 위한 자연스러운 과정이므로 걱정보다는 편안한 마음으로 도와주시는 것이 중요합니다.

아이의 좀 더 깊은 잠을 돕기 위해서는 아이가 스스로 진정하여 다시 잠들 수 있는 기회를 주는 방법이 있습니다. 아이가 깬 때 즉각적으로 반응하기 보다는 아이의 움직임이나 소리를 살피면서 가벼운 토닥임 정도로 잠드는 것을 도와주세요. 시간이 지나면서 스스로 잠드는 방식에 익숙해져 연속적인 밤잠이 수월해질 수 있습니다. 이 외에도 코 막힘 등 건강 상태를 확인하고, 주변 소음과 빛을 최소화하여 편안한 수면 환경이 유지되고 있는지 살펴보세요.

부모님의 따뜻한 보살핌과 여유 있는 마음은 아이에게 깊은 잠을 선물합니다. 우리 아이의 건강한 성장 발달과 함께 엄마 아빠가 행복한 꿈 꾸시길 기대 합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 오은희 원장님의 답변입니다.



## 2. '18개월 분리수면'

Q

이제 18개월 되는 아기인데 새벽에 깨서 엄마 아빠 방을 찾아옵니다. 새벽1시반에서 3시쯤 깨서 울지는 않고 애착이불이나 인형가지고 저희 방으로 찾아와요. 처음엔 같이 잤는데 이제는 버릇이 된 것 같아서 새벽에 아기 방으로 가면 나가자고 떼쓰고 안방도 가기 싫다하고 아빠만 찾고 결국 거실에서 잠들면 데리고 들어와서 잡니다. 근데 최근에 낮잠, 밤잠 입면할 때도 안자겠다고 나가자고 하다가 안방에서 잔다고 시름하다 결국 울음이 터져 안방에서 재워요. 그리고 원래 안아서 재우지 않았는데 요즘은 안아야만 자요. 참고로 쪽쪽이를 떼지 2주차입니다. 3월에 어린이집을 가는데 너무 걱정됩니다. 분리수면을 하면 안되는 걸까요?

A

분리 수면은 부모님의 수면과 삶의 질을 높일 수 있고, 아이에게 독립심이 생기는데 도움이 된다고 하여 최근 더 어린 연령부터 시도하는 가정이 늘고 있습니다. 충분히 이해가 가는 상황이지요. 그러나 분리 수면의 시기와 방법에 정답은 따로 없으며, 트렌드를 따라가는 것은 위험한 일입니다. 부모와의 애착, 자녀의 수면 패턴, 가족들의 생활 패턴 등에 따라 달라질 수 있으므로 먼저 단순히 밤잠의 시간만 계산하거나 이웃에서 분리 수면에 성공한 월령을 비교하기보다 우리 가정의 환경, 우리 아이의 애착 발달을 구체적으로 살펴보는 것이 도움이 될 것으로 생각합니다. 여러 변수에도 불구하고 어머니께서 적어주신 호소를 바탕으로 분리 수면에 성공할 수 있는 공통적인 팁을 안내해 드리다면 다음과 같습니다.

첫째, 우리 아이의 기질과 발달 특성을 살펴보세요. 보통의 경우 6개월이 넘으면 분리 불안이 시작되어 신생아 때보다 오히려 분리 수면이 어렵고, 18개월 정도의 유아라면 아직 언어적인 의사소통이 원활하지 않아 부모님의 의도와 설명이 통하지 않을 가능성이 더 큼니다. 아이가 생떼를 부리는 것이 아니라 해당 시기에 불안감은 크게 느끼고, 부모님의 설명이나 의도는 이해하기 어려울 수 있음을 기억해 주세요.

둘째, 시간적 여유를 갖고 시도하세요. 아이가 준비되지 않았는데 잠자리에서 갑자기 떼어놓으려는 시도를 강하게 느끼면 점점 분리불안만 더 커질 수 있겠지요. 부모님과 함께 자더라도 한 이불을 덮기보다는 이불을 분리하기, 다음에는 아이는 바닥에서 부모님은 침대에서 자는 것처럼 잠을 자는 위치를 바꾸기 등 차근차근 작은 변화를 시도하며 분리해 나가는 것이 도움이 됩니다.

셋째, 학기가 시작되는 3월에는 어린이집 생활에서도 변화가 크므로 평상시보다 유아가 불안을 크게 느낄 수 있습니다. 처음 어린이집에 가게 되는 시기라면 더욱 부모님과 애착에 예민할 수 있겠습니다. 분리 수면을 본격적으로 시도하는 것은 어린이집에 안정적으로 적응한 이후(학기 초 보다는 학기 중반)가 더 효과적일 것 같습니다.

넷째, 엄마 아빠의 일상을 고려하세요. 혹시 부모님이 늦게까지 일하시다 잠드시는 '올빼미족' 이시라면 그 자체가 자녀의 수면에 좋지 않은 영향을 미칠 수 있으니 이 점도 점검해 보세요.

분리 수면에 있어 정답은 없습니다. 따로 자는 것과 같이 자는 것의 우열을 정할 수는 없습니다. 가정환경이나 분리 수면을 시작하는 시기, 자녀의 기질과 특성에 따라 최선의 방향은 얼마든지 달라질 수 있으니 지혜롭게 일상을 돌아보시고 부모님께서 서로 협의하여 아이를 위한 결정을 하시면 될 것 같습니다. 모쪼록 지금의 힘든 상황에서 우리 아이가 잠에 대한 투정이 는 것이 아니라 주변 인식과 자기주장이 성장했다고 관점을 바꾸어 생각해보시면 어떨까요? 엄마 아빠의 고난이 앞으로도 길게 남아있지만, 아이가 혼자 잘 수 있는 능력은 점점 자라고 잠자리 독립의 그날은 언젠가 꼭 온답니다. 부모님의 육아를 응원합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 한혜원 선생님의 답변입니다.





### 3. '17개월 식습관'

Q

17개월 여아를 키우고 있는 엄마입니다. 아이가 식사 시에 밥을 잘 씹지 않고 그냥 삼켜요. 밥 외에 다른 반찬들도 꿀꺽해버리는데 (고기는 좀 씹는 편이에요) 어금니가 나면 씹겠지, 이가 더 나오면 씹으려나 기다려 주고 있는데 아무리 씹는걸 보여주고 가르쳐줘도 꿀꺽해버려요. 지금 윗니, 아랫니 모두 네 개 + 어금니 나오고 있고 어금니 옆에도 자그만하게 이가 나오고 있어요. 계속 알려주면서 기다려주면 될까요? 이렇게 계속 씹지 않고 먹는 것이 괜찮은 걸까요?

A

예쁜 17개월 아기 키우시느라 정말 고생 많으세요.

말씀해주신 내용 잘 보았습니다. 아이가 밥이나 반찬을 잘 안 씹고 꿀꺽 삼키는 모습 보면 엄마 입장에서는 걱정도 되고, "이래도 괜찮은 건가?" 싶으시죠. 아래에 하나씩 정리해서 알려드리겠습니다.

1. 17개월 아이가 음식을 잘 안 씹는 건 흔한가요?

: 상당히 흔한 일이에요!

17개월쯤 되는 아이는 아직 씹는 기술이 완전히 발달되지 않았고, 치아의 개수도 충분치 않아서 씹는 게 익숙하지 않아요. 지금 말씀하신 것처럼 앞니 8개와 어금니가 나오는 중이라면, 아직은 열심히 연습해나가는 단계예요.

2. 왜 씹지 않고 삼키려고 할까요?

: 이유는 다양하지만 이런 경우가 많아요. 아래와 같이 다양한 이유가 있을 수 있으니 자녀의 상황이 어느 쪽에 해당될지 천천히 관찰해 보세요.

- 씹는 법이 아직 익숙하지 않아서 (기술이 미숙)
- 밥이나 반찬이 너무 부드럽거나 잘 넘기는 식감이라서
- 성격상 성격이 급하거나, 음식에 집중하기보다는 빨리 먹는 게 목적이어서
- 씹어야 하는 음식을 먹는 경험이 부족해서
- 구강 감각에 민감하거나, 씹는 것에 거부감이 있는 경우

3. 이대로 기다려줘도 괜찮을까요?

: 기본적으로는 기다려주시면서 계속 '씹는 경험'을 쌓게 해주시는 게 좋아요. 하지만 몇 가지 도와줄 수 있는 팁을 함께 시도해보시면 더 좋습니다.

\* 씹어야 먹을 수 있는 음식을 천천히 늘려주세요.

- 익힌 당근, 바나나, 두부, 찐 고구마, 작은 식빵 조각 등
- 입에서 쉽게 녹지 않지만, 너무 단단하지도 않은 음식 위주로
- 아이가 씹어야 삼킬 수 있게 식감 조절을 해 주세요.

\* 엄마 아빠가 씹는 모습을 반복적으로 보여주세요.

- "엄마는 아~ 남남~ 오물오물~" 하면서 다소 과장되게 보여주는 것도 \*좋아요.
- 거울을 보여주면서 아이가 자기 씹는 모습 보는 것도 도움돼요.

\* 노래나 놀이처럼 '씹기'를 연결해서 알려 주세요.

- 예: "아기랑 엄마랑 오물오물~♪"
- 간단한 율동 놀이처럼 해도 좋아요.

\* 성급하게 삼키는 게 위험하지 않게 천천히 먹도록 도와주세요.

- 한입 먹을 때 다 삼키기 전에 다음 숟가락 안 주기
- 먹는 속도를 조금 느리게 유도해 주세요.

\* 고기처럼 꼭꼭 씹어야 하는 식감을 조금씩 늘려주세요.

- 잘 씹는 고기 종류가 있다면, 그 식감과 비슷한 다른 식재료도 활용해보세요.

아이의 식사 모습을 이렇게 세심하게 관찰하고 걱정하시는 것만으로도 이미 충분히 좋은 방향으로 이끌고 계시다고 생각합니다. 발달은 개인차가 크고, 아이는 엄마의 인내심과 따뜻한 가이드 속에서 천천히 잘 자랍니다. 조금만 더 기다려주시고, 맛있고 다양한 식감의 음식 경험을 함께 나눠주세요.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 이은화 원장님의 답변입니다.



## 4. '31개월 양보'

Q

31개월 여아를 키우고 있는 엄마입니다. 예전에 육아교육관련 영상을 보았는데요. 그 영상에서 양보에 대해 우리나라 정서상 상대방이 원하면 내 마음과는 상관없이 양보를 하게 되는데, 예를 들어 내 아이가 장난감을 갖고 노는데 친구가 와서 내 아이의 장난감을 갖고 놀고 싶어 하면 "친구가 놀고 싶어 하니까 양보해주자" 하지 말고 내 아이가 더 놀고 싶어 하는지, 양보를 해주고 싶은지 아이가 어떤 마음인지가 더 먼저이고, 내가 더 놀고 싶으면 양보를 안해도 된다. 라는 내용의 영상을 본 적이 있습니다. 그래서 그렇게 아이에게 교육을 해왔었는데 어느 날 놀이터에서 제 아이가 그네를 탔다가 다른 놀이를 하고 다시 또 그네를 타는 상황이 있었 습니다. 그네를 한 번도 타지 않은 친구가 너무 타고 싶어 해서 제가 제 아이에게 아까 탔으니까 친구에게 양보해줄까? 하니 싫다고 하더라고요. 저번에 언니도 너를 위해 양보해준 적이 있으니까 너도 친구에게 양보 해 주는 게 어때? 라고 말해도 싫다고 해서 계속 태우긴 했는데... 영상에서 말하는 내용을 내 아이에게 일정 하게 적용시키고 싶어도 현실적으로 주변인들과 더불어 가는 사회에서 일정하게 적용하기가 쉽지 않을 때가 있습니다. 집에서는 본인의 감정이 중요하다 가르쳐놓고 밖에 나가면 양보를 해야 되는 분위기 때문에 반대로 가르치고 있는데... 훈육은 일정하게 해야 된다고들 하는데 이럴 땐 어떻게 이야기해줘야 되는 걸까요?

A

어떤 영상을 보셨는지 구체적으로는 알 수 없지만, 그 영상의 메시지가 '양보를 안해도 된다'는 아니었지 않을까 하는 생각이 듭니다. 말씀하신 것처럼 우리나라에서는 '양보'가 미덕으로 강조되는 경우가 있습니다. 그러나 그것도 반드시 모든 상황에서 양보해야 한다고 보는 것은 아닙니다. 아이들이 읽는 동화책(예: 년 괜찮은 줄 알았어)에서도 꼭 양보를 하지 않아도 괜찮다는 메시지를 전달하는 경우도 있습니다. 양보가 미덕이라고 여겨 양보를 강요받고, 자기의 마음보다 상대방의 입장을 더 헤아리는 성향을 가진 아이들이 있습니다. 기질적으로 사회적 민감성(예: 의미있는 성인이 주는 칭찬에 민감함, 친구의 고마워 라는 말에 상대적으로 더 민감함 등)이 높은 아이 같은 경우는 '착한 아이'가 되기 위해서 남의 눈치를 보면서 억지로 양보를 하는 경우가 있는데 그렇지 않아도 된다, 그보다 나도 행복하고 기분 좋은 양보를 하는 것이 중요하다와 같은 메시지를 전달하게 됩니다. 어머님께서 보신 영상도 무조건적인 양보보다 원해서 하는 양보를 하는 것이 필요하다는 메시지를 전달하는 것이 아니었을까 하는 생각이 듭니다.

위와 같은 기질을 가진 일부의 아이들이 있지만, 대부분의 영유아는 자기중심적인 성향을 발달적으로 가지고 있습니다. 다시 말해, 다른 사람의 입장을 헤아리기보다 자기의 관점이나 욕구를 중심으로 생활합니다. 이 경우에는 내가 원하는 것이 있지만 다른 사람의 원함이 있는 것을 알고, 소유권이 나에게 있는 물건이나 장소가 아닌 경우에는 함께 나누어 사용해야 함을 배워야 합니다. 가정에서는 자녀분의 물건이 내 것이기 때문에 내 욕구에 따라 내가 원하는 만큼 사용할 수 있지만, 바깥에서는 내 것이 아니기 때문에 내

가 일정 시간을 사용한 후에 다른 사람에게 양보할 수 있는 행동을 지도받고 배워야 합니다.

예를 주신 그네를 타는 상황에서는 기다리는 친구가 있는 경우 양보를 해야 합니다. 아이에게는 선택권을 주시지 말고 "뒤에 다른 친구가 기다리니까 00분(상황에 따라 3분~5분 정도 결정)만 더 타고 다른 친구가 탈 수 있도록 하자"하고 가르쳐주세요. 그리고 기다리는 친구에게는 "동생이 5분만 더 타고 순서를 바꾸어 줄테니 기다려줘" 하고 알려주세요. 이렇게 공동의 물건을 함께 나누어 쓰는 방법을 아이에게 가르쳐줄 수 있습니다. 또 아이가 떼를 쓰면, "기다리는 친구가 5분 타는 동안 네가 기다리면 너도 다시 탈 수 있어"처럼 차례를 지키고 함께 나누어 쓰는 행동도 지도할 수 있습니다.

양보는 배려, 나눔과 함께 대표적인 친사회적 행동으로 이를 배워야만 타인과 긍정적인 관계를 맺고 유지할 수 있습니다. 특히 유아기는 자기중심적 사고에서 벗어나 타인의 입장과 감정을 이해하는 시기이므로 양보가 필요한 순간에 양보를 하면서 타인에 대한 이해와 공감 능력이 발달합니다. 또 양보는 아이가 자신의 욕구와 타인의 욕구를 균형 있게 고려하는 방법을 익히면서 자기조절력을 발달시키게 합니다. 내가 가진 감정과 욕구를 아는 것 이상으로 왜 양보를 해야 하는지를 이해하고 선택하는 경험을 통해서 아이는 건강한 사회의 일원으로 성장할 수 있으므로 함께 나누어 쓰는 공동의 재산에 대해서는 양보를 경험할 수 있도록 지도해주세요.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 백지희 교수님의 답변입니다.





## 5. '27개월 안된다는 말이 통하지 않는 아이'

Q

27개월 활동량 많은 남자아이를 키우고 있는 엄마입니다. 아이가 어느 순간부터 위험한 행동이 많아져 안된다는 말을 종종하면서 제지했어요. 특히 다른 사람을 때리는 것은 강하게 안된다고 훈육하며 키웠습니다. 소리를 지르거나 하진 않고, 굳은 표정과 단호하고 강한 말투로 안된다고 해왔는데, 처음에는 울기도 했지만 대부분은 잘 수용이 되는 상태였어요. 그런데 요즘에는 안돼! 라는 말이 아예 통하질 않네요. 일단 탄성을 부리거나 탄 곳을 쳐다보고, 웃어넘기려고 하고, 탄 얘기를 하면서 화제를 돌리려고 합니다. 결국 소리를 지르게 되거나 좋아하는 장난감을 압수하거나 협박식으로 훈육이 끝나게 돼버려요. 엄마가 있을 때 살살 눈치 보면서 더 때리는 경우가 많고요. 어린이집에서는 오히려 다른 친구들 때리는 경우가 없다고 합니다. 더 이상 안돼! 라는 훈육이 통하지 않고, 웃거나 탄성부리는 아이 어떻게 가르쳐야 좋을까요?

A

27개월 남자아이의 양육은 정말 쉽지 않지요. 가르치는 것보다 말리는 것이 더 많게 느껴질 만큼 부모님의 인내를 크게 필요로 하는 시기입니다. 훈육에 대한 고민이 당연히 많으실 텐데요. 가정에서 이루어진 훈육의 방법과 효과성에 대해서 따져보기 전에, 27개월 남자아이의 발달 특성을 먼저 이해하는 것이 문제 해결에 도움이 될 것 같습니다.

먼저 27개월 남자아이는 주변의 간섭을 벗어나서 스스로 환경을 탐색하고 싶어 합니다. 호기심도 왕성하고, 대소근육 발달도 만지고, 던지고, 올라가는 등의 일상적인 행동을 혼자서 할 수 있을 만큼 성장했기 때문입니다. 그러나 아직 감정이나 충동을 적절하게 조절하기 어렵고 인지적인 발달도 미숙하여서 위험한 행동을 구분하지 못하지요. 더불어 언어 발달에 한계가 있어 자신의 요구나 감정을 울거나 떼쓰는 행동으로 대신하기도 합니다. 위에 구술해 주신 상황을 천천히 다시 읽어보니 처음에는 그렇지 않았는데 이제 아이가 엄마 앞에서만 탄성을 부리거나 웃으면서 넘어간다고 합니다. 최초의 훈육이 아이의 행동을 일시 멈춤 하는 기능은 하였지만, 그래서 무엇이 잘못되었는지와 어떻게 행동하는 것이 더 좋은지를 전달하지는 못했기 때문인 것 같습니다. 아직 언어와 인지 발달이 미숙하나 활동에 대한 요구량이 많은 아이의 특성, 양육자의 감정을 인식하지만 적절한 대처 행동을 알아서 찾기 어려운 시기인 점을 고려한다면 훈육할 때 아이가 보이는 행동이 양육자를 무시하거나 호시탐탐 발뺌하려는 나쁜 의도에서 비롯하는 것이 아니라 하는 것은 이해해 줄 수 있지 않을까 싶습니다.

두 번째, '안된다!' 는 금지가 충분한 이유 없이 반복되는 것은 아무리 어린 아이라 해도 반항심이나 불안감을 주는 등 정서적으로 나쁜 영향을 줄 수 있습니다. 또 이미 경험하셨겠지만, 양육자와의 관계를 악화시킬 수 있습니다. 만약 소극적인 기질의 아이라면 양육자의 지시에 익숙해지는 수동적인 태도가 길러질

수도 있고요. 훈육의 이유가 위험한 행동을 멈추게 하는 것도 있지만, 위험한 상황과 타인의 입장과 같은 상황 맥락에 대한 인지 능력과 자기 조절을 기르는 것에 있음을 기억해 주세요. 이유를 알려주어 스스로 충동적인 감정과 욕구를 조절하게 하는 것에 훈육의 더 큰 목표가 있습니다. 굳은 표정과 엄한 말투 같은 감정적인 사인이 아니라, 명확하고 간결하게 우리 아이가 이해할 수 있는 언어 표현으로 상황을 설명해 주세요. 장황하게 야단치고, 양육자의 격한 감정을 노출하는 것보다 쉽고 짧은 설명이 더 효과적입니다.

세 번째, 일관성 있게 아이가 할 수 있는 대안을 제시해 주세요. 하지 말라는 금지만 있고, 대체 행동을 알려주지 않는다면 아이는 바뀔 수가 없습니다. 그리고 양육자의 감정에 따라 훈육의 내용이 바뀐다면, 눈치를 살펴 행동하는 것을 배우게 되지 상황 맥락에 알맞은 적절한 기준을 습득하기 어렵습니다.

네 번째, 감정에 대한 공감은 어떤 상황에서도 중요할 것 같습니다. 떼쓰고 화를 내는 순간에도 아이가 느끼는 감정에는 공감해 주세요. 다만 그것이 받아들여져 잘못된 행동을 용인해 줄 수는 없다는 기준을 세워주시면 좋겠지요. 그 외 아이가 적절하지 않은 놀이나 행동에 집착할 때 자연스럽게 주의를 다른 곳으로 돌려주는 것, 반복되는 문제 상황이 있다면 미리 환경을 점검하여 불필요한 갈등을 줄이는 것도 육아 팁이라고 할 수 있습니다.

어른들도 자신의 감정이나 행동을 자제하며, 한번 길이 든 습관을 조절하는 것은 어려운 일 같습니다. 훈육은 단기간에 효과를 보기 어려운데요. 꾸준한 인내와 사랑, 그리고 양육자가 먼저 침착하게 상대방의 요구와 의견을 수용하는 모습을 일상적으로 보여준다면 긍정적인 모델링의 효과로서 아이도 훈육과 중재의 상황에서 이를 따라 할 수 있다는 것도 안내해 드립니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 한혜원 선생님의 답변입니다.



## 6. '애착이불'

Q

애착이불을 많이 집착하는 편입니다. 30개월 다 되가는 지금도 물고 빨고 머리 위까지 덮고 쓸고 다니기, 그냥 나두기도 많이 했어요. 예전부터 넘어지거나 아플 때면 "핑퐁이불" 이러면서 울고불고 같이 덮어주고 안아줘야 진정되곤 했어요. 특히 잠 잘때 애착이불이 없으면 계속 울고 난리가 납니다. 머리부터 발끝까지 덮어 달라고도 하고 예전부터 그래서 누우면 다 덮어주기도 했어요. 어린이집 선생님께서 얼굴을 다 덮는 건 위험하지 않겠냐고 물어보시더라고요. 집에서 덮어주고 잠들면 이불을 빼기도 하고 그랬어요.

오늘도 머리부터 발끝까지 덮어달라고 난리가 나서 안된다고 했더니 울고불고 소리치고 난리가 났어요. 1시간가량 가까이 울고 간신히 진정이 되서 잠들었어요. 이렇게 애착이불을 머리부터 발끝까지 싸매도 되는 걸까, 안 들어 준다고 이렇게 난리가 나는 게 괜찮나 싶어서요. 뭔가 불안해서 그렇다는 건데 이불자체에 안정감을 많이 느끼는 게 엄마의 사랑이 부족하다고 느끼는 건지 어떤지 알고 싶어요. 그리고 재울 때 어떤 식으로 안정감을 느끼게 하고 애착이불에 대한 집착을 없앨 수 있을까요. 이불을 얼굴까지 다 덮으려고 발끝까지 다 덮어 달래요. 이불을 물고 빨고 하는건 어떻게 하면 좋을지 문의 드려요. 위생에 대한 부분도 있을 것 같아서요.

A

애착이불이나 애착인형 등의 물건은 영아가 새로운 환경에 적응하거나 부모와 떨어져 있을 때 위로와 안정감을 제공하는 데 큰 도움이 됩니다. 그러나 양육자가 느끼기에 너무 자주, 과하게 찾는다는 기분이 들면 걱정이 되지요. 영아에 따라 이불이나 담요, 인형 등이 애착 물건이 되는데 대개는 천으로 만들어진 물건으로 해당 물건의 질감, 냄새 등이 아이의 안정감을 찾는데 도움을 주게 됩니다.

30개월 경의 영아는 세상을 탐색하면서 부모 곁을 더 많이 떠나게 됩니다. 그래서 양육자가 보기에는 아이가 어느 정도 자랐다고 느끼지만 아이의 입장에서는 스스로 주변을 탐색하는 기회가 더 많아진 것이지요. 따라서 오히려 안정감, 안정을 추구해야 하는 일이 많아지고 새로운 환경탐색에서 오는 스트레스가 많아져 오히려 애착 물건의 도움을 받아야 하는 상황이 됩니다. 이는 어린이집 등에서 또래 관계를 하는 데서도 도움을 받을 수 있습니다. 아이의 성향에 따라 어떤 아이는 또래와 놀이하는 과정이 매우 즐겁고 유쾌하지만, 어떤 아이는 또래와의 놀이에서 많은 신경을 쓰고 에너지를 뺏긴다고 느낄 수 있습니다. 이런 힘들었던 시간이 지나고 낮잠 시간이 되면 온전하게 자기에게 안전한 공간인 애착이불로 감싸고 싶은 마음이 들 수 있습니다.

애착 물건은 아이가 스스로 물건을 내려놓기까지 아이에 따라 많은 시간이 들 수 있습니다. 일반적으로 기관에서 낮잠 시간이 없다면 기관에 애착물건을 들는 일이 줄어들기 때문에 그 때부터는 좀 더 오랜

시간 분리가 가능합니다. 그리고 만 4세에서 6세 사이에는 밤잠을 자는 동안에만 애착물건이 있어도 되는 시기가 찾아옵니다. 그러나 그 사이, 자연스러운 환경의 변화로 아이 스스로 찾지 않는 것을 양육자가 기다려주는 것이 가장 바람직합니다. 억지로 아이에게서 물건을 떼어놓는 것은 아이에게 더 큰 스트레스를 줄 수 있습니다.

양육자의 사랑이나 애정이 부족해서 애착물건에 집착한다고 생각하지 않으셔도 괜찮습니다. 아이마다 성향이 달라, 새로운 도전, 사람, 환경에 익숙해지는 시간이 오래 걸리는 아이일수록 애착물건에 대한 의지가 더 커보일 수 있습니다. 앞으로의 성장에서도 적응을 위해 위로와 격려가 많이 필요한 아이라고 생각하고 여유있게 기다려주시면 좋습니다.

아이의 애착이불에 대한 의지가 커서 이제 머리끝부터 발끝까지 온 몸을 덮으려고 하는 것이 가장 걱정되는 부분일 것입니다. 그만큼 아이는 바깥 세상에서 스스로를 보호하고 싶어하는 것이라 이해해 줄 수 있을 것 같습니다. 그런 마음을 우선 보듬어주세요. 아이의 양육자가 애착이불이 되어 이야기(역할놀이)처럼 아이 마음을 들어주시는 것도 방법입니다. 그리고 아이가 커질수록 애착이불이 아이의 마음속으로 들어가서 점점 크기가 작아진다고 알려주세요. 애착이불이 아이의 마음속에서 아이를 마음을 늘 토닥토닥해준다고 이야기를 지어 들려주세요. 그리고 아이가 자는 동안 애착이불을 바느질하여 크기를 조금씩 줄여가면서 머리부터 발끝까지 덮을 수 없도록 만들어주세요.

30개월의 우리 아이는 아직 참 어렵습니다. 예전 같으면 늘 엄마 곁에서 꼭 붙어있을 시기이지요. 아이가 천천히 세상에 적응해갈 수 있도록 지금처럼 늘 응원해주세요.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 백지희 교수님의 답변입니다.



## 7. '아빠 껌딱지'

Q

15개월 남아입니다. 어린이집은 다니지 않고, 주 양육자는 엄마이고 아빠는 평일 퇴근하고 한 시간 정도 놀아주고, 주말 이틀 케어해요. 잠은 엄마랑 자는데, 엄마랑 단둘이 있으면 엄마한테 잘 오는데 아빠와 엄마가 함께 있으면 아빠한테만 가요. 엄마가 오라고해도 오지도 않고 안으려고 하면 싫다고 합니다. 엄마는 찾지도 않고 아빠만 졸졸 쫓아다녀요. 셋이 있다가도 아빠가 일어나면 울고불고 난리입니다. 엄마가 달래줘도 달래지지도 않고 넘어져도 아빠만 찾습니다. 주 양육자는 엄마인데 아빠만 찾으니 제가 뭘 잘못하고 있는 건 아닌지 걱정이 되요. 애착형성에 이상이 있는 걸까요?

A

어머니께서 온종일 자녀를 돌보는 중인데, 아빠가 퇴근 후 집에 오면 엄마보다 아빠를 더 따르고 엄마의 통제도 어렵다는 이야기로 이해됩니다.

자녀가 연령이 어리기에 말로 정확하게 표현하기 어렵겠지만 엄마보다 아빠를 더 따르는 자기 나름의 이유가 있을 수 있습니다. 엄마보다 아빠는 훈육을 덜 하거나 자녀가 해달라거나 요구하는 것을 거의 해주는 등 아버님께서 자녀의 요구를 더 받아주었을 수 있습니다. 어린이집은 안 다니고 어머니께서 자녀를 돌보는 시간 동안 자녀의 안전 등의 여러 이유로 양육을 하면서 사랑의 제지를 하였을 수 있습니다. 그에 비해 아빠는 자신에게 좋은 모습이 더 많았다고 느껴서, 받아주는 아빠가 오면 자신의 응석과 떼를 아빠에게 더 요구하며 아빠를 자신의 마음대로 통제하고 싶어 하는 행동을 보일 수 있습니다.

어머니께서 자녀를 어린이집에도 안 보내고 보살피고 신경 쓰는데 비해 아빠를 더 따르고 아빠가 오면 자녀의 응석이 더 많아지고 어머니의 통제도 잘 안 되는 것이 서운하기도 하고 양육의 어려움으로 느껴질 수도 있습니다. 그렇다고 자녀를 온종일 양육하면서 자녀의 요구대로 응해주는 좋은 엄마의 모습으로만 있을 수 없습니다. 자녀와 있는 시간 동안 자녀의 요구에 조금 더 응해주며 재밌게 놀아주시면 좋습니다.

그리고 엄마에 대한 애착 형성의 이상이나 어머니의 양육 문제로 생각하실 필요는 없습니다. 이는 자녀가 커 나가는 과정의 일부입니다. 자녀의 입장에서 보면 엄마의 모습 중 자신에게 좋기도 하며 나쁘기도 한 모습들을 둘 다 이해하는 것은 연령이 어리기에 어려울 수 있습니다. 엄마와 아빠의 양육 차이를 알게 되고, 엄마가 필요할 때와 아빠가 필요할 때를 자녀 스스로 구분하는 시기가 올 것입니다. 엄마와 좋은 점과 나쁜 점, 아빠의 좋은 점과 나쁜 점을 스스로 생각하면서 그럼에도 엄마와 아빠는 자신을 사랑하고 자신에게 필요한 사람이라는 생각을 갖게 될 것입니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 홍미자 교수님의 답변입니다.



## 8. '엄마 껌딱지'

Q

32개월 여아이며 아빠거부가 심해 문의 드립니다. 일단 아이 아빠는 자상한 스타일이며, 일반 직장인이 아니라 주말에도 일을 할 때가 많습니다. 쉬는 날 빼고는 아이 얼굴을 밤에 퇴근하고 조금 보는 정도입니다. 전에도 아빠거부가 몇 번 있었지만 괜찮아졌다가 요즘 다시 심해져서 걱정이 많습니다.

아빠랑 같이 있는 내내 거부를 하는 건 아니고 밖에 같이 나갔을 때 양쪽으로 아빠엄마 손을 잡고 간다던지, 가끔 뽀뽀도 합니다. 대부분은 남편이 퇴근하고 집에 들어오면 쳐다보지 않고 인사를 하지 않습니다. 제가 볼 일을 보려고 남편에게 아이랑 놀아주라고 하면 "아빠 저리가" 라고 하거나 아이에게 "엄마 샤워하고 올 테니 아빠랑 놀고 있어" 라고 하면 밖에서 잘 놀다가도 갑자기 화장실 문 앞으로 와 울면서 엄마 안아달라고 합니다. (남편은 잘 놀고 있다가 갑자기 그랬다고 합니다.)

아빠거부를 할 때마다 저는 그러면 안된다고 단호히 말하며 "아빠는 ㅇㅇ이 맛있는거 사주려고 밖에서 열심히 일하고 오시는 거야. 그러니까 아빠 저리가! 라고 말하면 아빠가 속상하겠지? 그렇게 말하지 말고 아빠 다녀오셨어요~ 고생 많았어요~ 라고 말해줘~" 라고 이야기해주면 알겠다고 잘 따라줄 때도 있고 계속 거부할 때도 있습니다.

저도 남편에게 아이를 맡기고 해야 될 일이 있는데 엄마 껌딱지가 심해 스트레스도 많이 받고, 남편을 모른척하거나 상처주는 말을 하는 아이에게 화가 날 때가 많은데 제가 어떻게 훈육하거나 행동해야 개선이 될까요?

A

아이가 엄마에 대한 강한 애착으로 아빠를 거부하고 있어 속상하고, 엄마와만 뭐든 같이 하려고 해서 스트레스도 많아지고 양육에 어려움이 있으신 것 같습니다. 엄마, 아빠 모두 아이를 너무 사랑하고 때로는 효율적으로 가정의 여러 일을 처리해야 하는 경우도 있는데, 아이가 아빠에게 이런 반응을 보이면 당연히 부모로서 당황스러울 것 같아요. 부모도 어른이지만 자연스럽게 이런 서운한 마음이 들기도 하고, 자꾸 이런 상황이 반복되면 상처를 받기도 하지요. 아이에게 화를 내기도 하고 그리고 나면 부모로서는 자책감이 들기도 합니다. 엄마에게만 붙어있으려고 하는 행동에 대해 이 시기 발달적 특성을 자세히 들여다보게 되면 아이를 이해하는데 조금이라도 도움이 되지 않을까 합니다. 이해를 바탕으로 적절하게 대응하다 보면 부모자녀 관계를 안정적으로 만들어 가고 아빠와의 관계도 좀 더 돈독하게 하는데 효과가 있을 것으로 생각됩니다.

영유아기 아이들의 거부는 자아발달과 관련이 있습니다. 자아가 형성되면서 자신을 부모와는 독립적인 자아로 인식하게 되고, 내가 선택하고 내가 거절할 수 있다는 것을 드러내는 따라 이런 행동을 보이는 것

입니다. 그래서 꼭 아빠와 관련된 것이 아니라도 일상생활 속에서 부모의 제안을 거부하거나 자신만의 선호를 드러내기도 합니다.

영아기의 아이들은 주로 양육시간을 함께하는 대상을 주요 애착 대상으로 생각하고 그 대상과의 유대를 강하게 느끼고 그 외의 인물들과 관계가 비교적 제한적으로 형성됩니다. 엄마와 대부분의 시간을 보내는 아이는 엄마를 심리적인 안전기지로 삼아 낯선 감정이나 상황, 불안할 때마다 엄마를 찾아 위로를 받고 안정감을 회복하게 됩니다. 아빠가 낯선 존재여서 그런 것이 아니라 자신에게 가장 중요한 애착대상을 더 선호하기 때문입니다. 뭔가 해야 할 일이 있는데도 엄마를 찾는 것은 아직 아이들은 다른 상황을 종합적으로 고려하여 사고하는 것이 아니라 자신의 심리적 안정감을 최우선으로 하기 때문에 나타나는 현상입니다.

아이는 놀다가도 엄마가 없다는 사실을 문득 인지하는 순간 갑자기 불안을 느끼거나 다른 대상에게 거부반응을 보이기도 합니다. 아직 감정을 인식하고 조절하는 뇌의 발달이 미성숙하기 때문에 이런 감정이 들이닥치면 아이는 이것을 스스로 조절하기 어렵고 특히 이별상황에서는 평상시보다 더 과민하게 반응하기도 합니다.

다른 집도 비슷한 상황일텐데 왜 우리 아이만 유독 더 심하게 느껴질까? 이 부분은 아이의 개별적인 기질의 차이도 있을 것으로 생각합니다. 기질은 아이가 가지고 태어나는 생물학적인 특성으로 환경에 대해 반응하는 방식이나 정서적 반응의 강도 등에 영향을 미칩니다. 그래서 어떤 아이는 같은 상황에서도 금방 적응하고 현실에 순응적인 반면 어떤 아이는 쉽게 불안해하거나 거부반응을 보이기도 합니다. 이런 경우는 억지로 맞바듯하게 하기보다는 천천히 접근하고 기다림을 통해 신뢰를 쌓아가는 방법이 더 효과적일 수도 있습니다.

아빠를 향해 '저리 가'라고 말할 때의 그 감정 자체는 안정감에 대한 욕구일 수 있습니다. 그럴 때는 '아빠가 와서 낯설었구나. 아빠는 너랑 놀고 싶어서 온 거야'처럼 감정도 수용하고 부드럽게 상황을 이해할 수 있게 이야기해 주는 것이 좋습니다. 아빠가 퇴근 후에 올 시간이 될 즈음이면 '곧 OO이를 너무 사랑하는 아빠가 오실시간이네. 오늘도 아빠랑 OO놀이하면 너무 재미있겠다'라고 기대감을 유도해 주는 것도 방법입니다. 지금의 상황은 훈육의 상황이라기보다는 감정조절이나 관계형성의 상황이라고 생각합니다. 너무 단호하게 훈육하는 방식은 오히려 감정적 압박이나 거부감을 키울 수 있어 엄마와도 조금씩 독립적으로 생활하는 시간도 점차 늘어나가고 아빠와의 즐거운 경험을 차곡차곡 쌓아나갈 수 있도록 하시는 것이 도움이 될 것 같습니다.

아빠와의 관계를 쌓아가는 방법을 말씀 드리자면 아빠가 짧더라도 매일 일정한 시간에 아이와 단독놀이 할 수 있는 시간을 가져보면 어떨까 합니다. 반복적인 경험은 아이에게 안정감을 줍니다. 아빠랑 OO놀이시간이라고 이름을 붙여 간단한 블록쌓기, 인형놀이, 소꿉놀이, 그림그리기 등 아이가 좋아하는 놀이

를 정해 반복적으로 해보는 것도 좋습니다. 놀이시간에는 아이가 놀이를 주도할 수 있도록 존중하는 것이 좋습니다. 아빠가 과하게 개입하고 가르치기 주도하기 보다는 아이가 원하는 방식으로 놀이하고 '이건 뭘까, 다음에는 어떻게 할까'와 같이 질문으로 참여하는 것도 방법입니다. 아이가 하는 말과 행동을 그대로 따라 하거나 반복해주는 미러링도 정서적 일치감을 높이는 방법 중 하나입니다.

엄마로서 아이에게 늘 사랑과 인내로 양육해야 한다는 것은 엄청 부담스러운 일이고 에너지 소모도 많습니다. 그리고 때로는 아이의 행동에 화가 나거나 서운한 감정이 드는 것도 너무 자연스러운 일입니다. 이런 감정이 들 때는 나는 왜 이럴까, 좋은 부모 맞나, 부모역할을 잘하는 것일까 하기 보다는 내가 조금 지쳤구나, 나를 도와줄 사람이 필요하구나처럼 자기점검을 하고 감정을 인정하고 돌보는 것이 필요합니다. 이렇게 좀 내 감정을 돌보고 나면 위에 말씀드린 것처럼 아이의 입장에서 좀 더 생각해 볼 수 있습니다. 하루 5분만이라도 자기회복을 할 수 있는 여유를 가져보세요. 커피를 마실 수도 있고 좋아하는 음악을 들을 수도 있고, 아이가 자는 동안 좋아하는 글을 읽을 수도 있고 짧은 자기회복을 통해서 정서적인 여유를 갖는 것이 도움이 됩니다.

배우자와도 공감적인 대화를 통해 이야기를 나누어 보세요. 아빠도 아이가 자꾸 거부하는 표현을 하면 상처를 받을 수도 있습니다. '당신도 서운하지. 아빠가 얼마나 사랑하는데. 우리 같이 조금씩 도와주자'와 같이 공감과 협력의 대화를 나누다보면 훨씬 가벼워지고 가족 전체의 정서가 안정감을 갖게 됩니다.

한편으로 보면 아이는 건강하게 자아를 키우며 애착을 기반으로 여러 가지 관계를 탐색하고 있는 과정입니다. 엄마 자신도 너무 지치지 않게 스스로를 잘 돌보는 것이 건강한 양육의 핵심이므로 너무 완벽한 양육을 추구하기보다 충분히 노력하고 있는 모습을 인정하시기 좋겠습니다. 충분히 잘 하고 계시다고 생각해요. 양육은 아이와 함께하는 마라톤이에요. 페이스를 잘 유지하시면서 행복한 마라톤이 될 수 있기를 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 이인용 교수님의 답변입니다.



## 9. '동생이 생긴 40개월 첫째의 질투'

Q

40개월 딸, 36일 된 아들 두 아이 키우는 중입니다. 동생이 태어난 후로 스트레스를 많이 받았는지 말만 하면 "싫어", "안해" 이런 말을 달고 살고, 동생을 이뻐하다가도 과격하게 표현할 때가 많아요. 원래도 짜증이 좀 많은 편이었는데 동생이 태어나고 더 심해졌어요.

1. 둘째한테 과격한 행동을 했을 때 순간적으로 야!!하고 소리를 지르게 되는데 어떻게 하는 게 좋은 방법일까요?
  2. 아기처럼 말하고 행동하거나 동생을 가져다 버리라는 등 말할 때는 반응은 어찌하는 게 좋은가요?
  3. 거의 대부분의 말에 싫어 안해 이렇게 말하는데 어니지만 너무 듣기 싫고 화가 나는데 어떻게 반응을 해 주는 게 좋은가요?
  4. 저한테는 거의 그러지 않지만 친정부모님께(특히 친정아빠) 이유도 없이 짜증을 낼 때 어떻게 훈육을 해야 하나요?
  5. 첫째 감정기복이 너무 심한데 정상인가요? 아니면 좀 문제가 있는 걸까요. 막 짜증을 내다가 어른이 기본 좋게 반응 해주면 금방 웃고 넘어간다거나 동생을 때려서 혼나면 막 울면서 "내 동생 미안해.", "어떡해 내 동생." 이러면서 울어요. 종잡을 수가 없어서 너무 어려워요.
- 마지막으로 궁금한 건 둘째가 태어나기 전에도 둘째관련 문제 빼고는 비슷한 상황들이 있었는데 전담육아는 대부분 제가 하고 그다음으로는 친정엄마, 남편 그다음으로는 친정아빠도 많이 봐주세요. 아이가 짜증이 많은 건 육아에 일관성이 없어서 그런가 하는 생각이 드는데 아이를 돌보는 사람이 많아서 다들 대하는 방식이 다르다면 이럴 수 있을까요?

A

동생을 둔 첫째 아이의 퇴행 행동으로 고민이 많으시군요. 첫째 아이가 동생을 보게 되면 심리학에서는 이 아이의 심리를 '폐위된 왕'에 비유합니다. 다시 말해서 모든 사람들의 관심과 사랑을 한 몸에 받다가 어느 날 갑자기 그 관심과 사랑이 동생에게 가 버리기 때문에 아이의 입장에서는 엄청난 충격으로 다가옵니다. 물론 어른들이 동생만 예뻐하는 것은 아닙니다. 하지만 첫째 아이의 입장에서는 동생으로 인해 어른들의 관심이 덜 하다는 것을 느낍니다. 그래서 고민을 하기 시작합니다. 어떻게 하면 예전의 관심과 사랑을 다시 얻을 수 있을까 하고요. 하지만 아직 아기이기 때문에 동생이 없어도 원래대로 상황이 돌아오지 않을까 하는 생각을 하기도 하고, 심지어는 동생처럼 지금보다 더 아기같은 행동을 하게 되면 다시 어른들의 관심을 끌 수 있지 않을까 하는 생각을 하기도 합니다. 이는 지극히 정상적인 발달 과정이므로 크게 염려하지 않으셔도 됩니다. 하지만 첫째 아이의 마음을 어루만져줄 필요는 있습니다. 예를 들어 어른들이 집에 돌아왔을 때 동생을 먼저 부르거나 안아주기 보다는 첫째 아이에게 먼저 관심을 보이고 예뻐해 주어야 합니다. 그리고 나서 동생을 돌봐도 되는지 첫째에게 물어봐야 합니다. 처음에는 동생을 돌보지 못하게 할 수도 있습니다. 이때 동생이 울더라도 동생에게 관심을 주지 않아야 합니다. 어른들이 동생을 모른척하면 첫째 아이는 자연스럽게 동생을 돌봐주라고 할 것입니다. 쉬운 과정은 아니지만 이런 행동을 반복적으로 할 때 첫째 아이는 어른들이 자신을 버린 것이 아니라고 생각하게 됩니다. 그리고 동생을

돌볼 책임과 권한이 자신에게도 있음을 이해하게 됩니다. 이런 과정을 통해 둘째에게 과격한 행동을 하지 않게 되고 동생을 어떻게 돌봐야 하는지 어른에게 배울 수도 있게 됩니다. 만일 동생을 버리라고 할 때는 "엄마가 동생을 돌보지 않아도 되니? 그럼 엄마는 OO(첫째 아이)이만 돌볼게." 하면서 동생을 방에 두고 나오시면 됩니다. 그리고 이때는 동생이 울어도 그냥 두셔야 합니다. 첫째가 동생을 마냥 미워하는 것은 아니기 때문에 동생이 울면 안타까운 마음이 들어서 오히려 어른들에게 동생을 돌봐달라고 할 것입니다.

두 번째로는 문제행동의 중재 방법입니다. "안 해. 싫어."와 같은 말을 할 때는 다른 반응을 하지 않아야 합니다. 반응을 해 주게 되면 오히려 강화가 되어 문제 행동이 더 심해집니다. 아기들은 자신이 어떻게 행동을 해야 어른들에게 칭찬을 받는지 배워야 합니다. 이는 훗날 사회성과도 연결이 됩니다. 따라서 부정적인 말을 할 때는 그냥 첫째 아이가 하는 대로 내버려 두시기 바랍니다. 그리고 말을 잘 들으면 즉시 엄청난 칭찬을 해 주셔야 합니다. 칭찬받은 행동은 강화가 되기 때문에 어른들로부터 어떠한 반응도 받지 못하는 행동보다는 칭찬받는 행동을 하게 됩니다. 그리고 행동을 중재할 때는 아이를 돌보는 모든 어른들의 행동이 일관되어야 효과가 있습니다. 따라서 부모님께도 잘 설명해드려서 긍정적인 행동을 할 때는 칭찬과 그 밖의 강화가 주어져야 하며 부정적인 행동을 할 때는 무반응으로 일관하는 것이 좋습니다. 어른들이 반응을 보이지 않으면 더 심한 부정적 행동을 할 수 있습니다. 하지만 이는 일시적인 현상이므로 반드시 어른들이 견뎌야 합니다. 이때 아이의 말을 들어주거나 달래게 되면 결국 행동을 교정할 수 없게 됩니다. 행동 중재는 쉬운 일이 아닙니다. 떴는 아이가 안쓰럽고 때론 미안한 마음이 들 수도 있지만 훗날 예절 바르고 사회성이 좋은 어른으로 성장하게 위해서는 반드시 필요한 일이므로 꼭 노력하셔서 성공하시기 바랍니다.

짜증이 많고 감정기복이 심한 아기들은 기질적으로 예민한 경우일 수 있습니다. 기질이 예민하게 태어난 아이들은 어른들의 꾸준하고 일관된 대응이 중요합니다. 아이의 감정에 매번 반응해 주기 보다는 올바른 행동이 무엇인지 알려주는 것이 필요합니다. 벌써 만 3세가 넘었기 때문에 공감능력이 형성될 시기입니다. 공감능력이 형성되면 타인의 말과 행동이 무엇을 의미하는지 이해하게 됩니다. 공감능력은 눈치와도 관련이 있기 때문에 형성된 공감능력은 키워야 하는 것이지 그냥 내버려 두면 더 이상 성장하지 않습니다. 공감능력은 정서지능과 관련이 있습니다. 인지 지능보다 정서 지능이 높은 아이들이 학업성적이 높습니다. 따라서 공감능력이 형성되는 이 시기는 인간의 전 생애 가운데 가장 중요한 시기라고 할 수 있습니다. 공감능력을 키우는 방법은 대화를 많이 하고 다양한 동화를 읽어주며 타인의 감정을 이해할 수 있는 기회를 주어야 합니다. 2살까지는 자기중심적인 사고를 하지만 지금부터는 이타성을 배울 수 있습니다. 아이의 감정을 이해하는 말을 많이 해주고 (예를 들어 "OO이가 OO 때문에 짜증이 났구나!") 어떻게 도와주면 좋을지 아이에게 물어보는 것도 좋은 방법입니다. 그런 과정에서 아이는 자신의 감정이 무엇인지 이해하게 되고 어떻게 감정을 해소하는지 스스로 생각하고 때로는 어른들의 조언을 통해 배우게 되는 것입니다. 공감능력은 사회성, 도덕성, 창의성의 발달과 밀접하게 연결되므로 이 시기를 잘 보낼 수 있게 아이를 도와주시기 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 김경민 교수님의 답변입니다.



## 10. ‘내성적인 아이 놀이치료 필요성’

Q

29개월 아들 키우는 엄마입니다. 어린이집에서 놀이치료를 권하셨어요. 애가 원래 트니트니같은 운동문화센터를 싫어했는데, 어린이집에선 5월에 들어서 특별활동 거부가 심해졌어요. 말을 하면서 좀 더 의사소통이 명확해지면서 싫은 걸 거부하는 반응이 집에서도 늘었어요. 그래서 제가 문화센터도 다 끊었거든요. 근데 어린이집에선 그 30분 특별거부를 엄청 심각하게 생각하시는 것 같아요.

담임선생님을 좋아해서 아침에 선생님을 보면 함박웃음 지으면서 가요. 그런데 특활시간에는 선생님 손잡고 나가자고 한대요. 이게 놀이치료까지 필요한 일일까요? 저는 좀 당황스럽고 조금 언짢기도 하네요. 놀이치료하면 혼자 놀지 않고 친구와 같이 놀 거라고 하는데, 이제 29개월이고 친구는 36개월 지나야 같이 놀 수 있는 거 아닌가요. 우리아이가 호불호가 강하고 친구한테 관심이 좀 없긴 합니다. 놀이터에서 시소도 다른 친구 있으면 안타요. 근데 키즈 카페 방방이는 또 신나게 다른 애들이랑 같이 타요. 다른 애가 주는 사탕은 냉큼 집어먹고요. 전엔 그것도 안받아먹었는데... 놀이치료하면 내성적인 성격도 바꿀 수 있나요? 지금 놀이치료가 필요한가요?

A

29개월의 아이는 자아가 형성되기 시작하면서 자기주장이 강해집니다. 그래서 자신이 하기 싫은 것과 하고 싶은 것 호불호를 강하게 표현하기에 보통 떼가 심해졌다고 말들을 합니다.

사람은 저마다 타고난 기질이 있습니다. 기질은 생물학적인 반응성으로(부모로부터 물려받은 것) 보통 3가지로 설명하는데 순한 기질, 예민한 기질, 느린 기질로 기질은 변하지 않습니다. 다만 기질+환경=성격이므로 기질은 변하지 않는데 환경을 바꾸어주면 성격은 바뀔 수 있습니다. 예민한 기질이거나 느린 기질인 경우 새로운 환경에 바로 바로 적응하기가 어려워요. (놀이도 이와 같은 맥락에서 이해) 낯선 환경에 적응하기 위해서 시간이 필요합니다. 이 기질은 좋고 나쁜 것이 아니라 다른 기질이지요. 그래서 양육하실 때 느리거나 예민한 아이들은 양육자가 느긋하게 기다려 주셔야 합니다.

놀이도 아이가 천천히 탐색하면서 놀이에 적응하려고 합니다.

낯선 환경이나 놀이가 한꺼번에 정보로 아이에게 들어오면 아이는 마치 홍수에 물이 밀려오듯 혼란스러워 집니다. 이를 정리해서 나름대로 인식하기까지 시간이 필요하다고 설명할 수 있습니다.

물론 아이들은 놀이를 통해서 성장하고 발달합니다. 그러나 꼭 놀이치료를 받을 것까지는 좀 더 지켜보는 것이 좋을 듯합니다. 집에서도 엄마 아빠와 같이 역할 놀이도 해보세요. 엄마가 친구도 되어 보시고 선생님도 되어 보시고 등 등. 아이를 양육하는 것은 20년의 긴 여정입니다. 너무 조급하게 생각하지 마시

고 아이는 바람직한 방향으로 잘 성장한다는 믿음을 가지고 이 긴 시간을 즐겁고 행복하게 지켜 내세요. 아이들은 부모님이 믿는 만큼 성장합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 유정희 센터장님의 답변입니다.



경기도육아종합지원센터  
육아상담 사례집



## IV

# 문제행동 상담 사례

1. 어린이집 '보내는 시기'
2. 어린이집 '발달이 느린 아이 어린이집'
3. 어린이집 '46개월 어린이집 적응'
4. 어린이집 '3세 친구문제'
5. 어린이집 '19개월 할퀴를 당하고 왔어요'



# 1. '보내는 시기'

Q

가계 상황 상 맞벌이를 해야 하는 상황입니다. 그래서 아이를 3살 이전에 보내야하는 상황인데 10개월 차에 보내는 것과 엄마인 저의 육아휴직을 1년 더 연장하여 18개월 차에 보내는 방안을 고려중입니다. 10개월 차에 보내면 예정대로 복직하고 육휴수당 끝나자마자 복직하게 되는 것이니 소득공백이 없고, 엄마인 저에게는 이게 더 나은 것 같습니다. 다만 아이를 생각하면 그래도 되는 데까지는 휴직을 연장해서 18개월 때 보내고 두 돌 때 복직하는 게 좀 더 낫지 않나 하는 생각도 들어서요. 주변 엄마들 말에 의하면 돌전에 보내야 아이들이 오히려 어린이집에 있는 스트레스를 덜 받아서 적응이 더 빠르다고 하기도 하던데 유튜브 등등 전문가들은 최대한 늦게 보내라고 하더라고요. 아기는 예민하지 않고 순한 편이긴 합니다. 다만 제가 내향형 성격이라 주변에 사람들이 많거나 엄마모임 등에 적극적으로 참여하는 편이 아니라서 휴직기간동안 저와 아이가 단 둘이만 생활하는 시간이 많은 텐데 이게 아이에게 마냥 좋은 것인지는 조금 의문이 듭니다. 어린이집 등원 시기 어떤 게 더 나을지 조언 부탁드립니다.

A

아이의 어린이집 등원 시기를 결정하는 문제는 단순히 이른 등원이 무조건 나쁘거나 늦은 등원이 무조건 좋다고 말하기 어려운, 매우 개인적이고 가정마다 다른 요소들이 얽혀 있는 문제입니다. 아래에 상황별 장단점을 정리하고, 현재 고민하시는 두 가지 선택지(10개월차 vs. 18개월차)에 대한 조언을 드리겠습니다.

## 가정1> 10개월차 등원 (예정대로 복직)

[장점]

- 1. 가계 소득 공백이 없음: 경제적으로 더 안정적.
- 2. 돌 이전에 적응 빠르다는 사례도 있음: 일부 아이들은 돌 이전에 분리불안을 겪기 전이라 상대적으로 적응이 수월하다는 연구나 경험담도 있습니다.(다만 일반적인 이야기는 아닙니다.)
- 3. 엄마의 컨디션 회복: 육아에서 오는 피로와 정서적 부담이 완화될 수 있음.

[단점]

- 1. 발달적 측면에서 이른 또래 분리: 생후 12~18개월 사이는 애착 형성이 한창 진행 중인 시기로, 주요 양육자와의 애착이 안정된 후 분리 경험을 갖는 것이 권장되기도 합니다.
- 2. 면역력 문제: 10개월은 감염에 대한 면역력이 아직 약한 시기라, 감기나 장염 등으로 자주 앓을 수 있음.
- 3. 어린이집에서도 돌 이전 아기들은 돌봄보다는 보호 위주로 이루어짐 (상호작용보다는 기초 돌봄에 집중).

## 가정2> 18개월차 등원 (육휴 연장)

[장점]

- 1. 애착 안정 시기 이후에 분리: 아이가 주요 양육자(엄마)와의 안정된 애착을 바탕으로 어린이집에 적응할 가능성이 높음.
- 2. 자기 표현력 향상: 아이가 의사 표현을 조금이라도 할 수 있게 되어 의사소통이 수월함.
- 3. 활동 참여 가능: 18개월 이후에는 또래와 상호작용이나 놀이 중심 활동에도 참여할 수 있어 어린이집 활동의 질이 올라감.

[단점]

- 1. 소득 공백: 육아휴직 급여 종료 후 복직까지의 공백으로 인한 경제적 부담.
- 2. 분리불안이 더 클 수 있음: 돌 이후에는 '엄마는 나와 떨어질 수 있다'는 인지가 생기므로, 등원 초기에는 더 격한 저항을 보일 수 있음.
- 3. 엄마와 단독 생활 지속: 엄마가 내향적 성향이라 외부 자극이 적을 경우, 아이도 자극 부족으로 인한 제한된 사회적 경험을 할 가능성 있음.

## [중간 결론 & 추천 방향]

아이의 성향(순하고 예민하지 않음), 엄마의 성향(내향적), 가계 상황 등을 종합했을 때 다음의 조합을 추천드립니다.

## [타협안 (12~14개월 사이에 점진적 등원 시작)]

- 1. 육아휴직은 12~14개월까지 연장해서 아이가 어느 정도 자기표현과 간단한 활동을 할 수 있는 시기에 맞추고, 가정에서 어린이집 적응 훈련(낮잠 독립, 짧은 외출, 분리 놀이 등)을 시도하면서, 처음 1~2개월은 단축 보육으로 점진적 적응을 유도하면, 돌 전에 보내는 이점과 돌 이후 보내는 안정감을 일정 부분 절충할 수 있습니다.

덧붙여 몇 가지 말씀 더 드리고자 합니다.

- 1. 아이의 적응은 "엄마의 마음 준비"와 매우 밀접합니다. 죄책감이나 불안한 감정이 있다면, 아이에게도 전해질 수 있습니다. 자신 있게 선택하시는 방향이 중요합니다.
- 2. 내향적인 엄마라도 '질 높은 상호작용'을 하고 있다면 아이에게 결핍은 없습니다. 내향적인 부모의 성격과 아이와의 상호작용은 다른 부분일 수 있기 때문입니다. 하루 종일 같이 있는 것이 중요한 게 아니라, 하루에 짧게라도 깊이 있는 놀이와 소통이 이루어진다면 충분합니다.
- 3. 어린이집 탐방을 통해 돌봄 중심이 잘 운영되고 있는지, 선생님-아동 비율이 낮은지 확인해 보세요. 기관 선택이 등원 시기보다도 훨씬 더 큰 영향을 미칩니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 이은화 원장님의 답변입니다.



## 2. ‘발달이 느린 아이 어린이집’

Q

10개월 (교정 8개월) 아이 부모입니다. 아이가 선천성 심장병과 조산으로 7개월동안 병원에서 크고 퇴원해 이제 집에서 조금씩 자라고 있습니다. 최근 병원에서 발달 수준이 4개월 정도로 보여 재활을 시작했는데, 이런 경우 일반 어린이집에 다닐 수 있을지 궁금합니다. 체격도 아직 4개월 수준으로 6.9kg, 63cm입니다. 일반 어린이집을 갈 수 있는지, 아니면 한 살 더 어린 반에 가능한지 어린이집이 안된다면 다른 보육방법이 있을지 잘 모르겠네요. 제가 11월 복직 예정이라 어린이집 보육을 알아보는 건데, 가정 보육이 최선일까요?

A

10개월 (교정 8개월) 자녀의 어린이집 보육과 관련하여 여러 고민이 많으실 것 같습니다. 특히 자녀분이 선천성 심장질환과 조산으로 오랜 기간 병원에서 지내셨고, 현재 발달 수준이 4개월 정도라고 하니 걱정이 크실 텐데요. 보내주시는 의뢰 내용을 바탕으로 몇 가지 사항을 고려하여 상담 내용을 제안드립니다.

1. 자녀의 건강 상태 확인이 최우선입니다.

자녀의 어린이집 생활 가능 여부를 판단하는 데 있어 가장 중요한 것은 선천성 심장질환의 완치 여부 및 현재 상태입니다. 현재 담당하고 계신 전문의에게 자녀가 어린이집과 같은 단체생활을 하기에 적합한지 전문적인 의견을 구해보시는 것이 필수적입니다. 자녀의 정확한 건강 상태와 면역력 수준, 그리고 혹시 발생할 수 있는 응급 상황에 대한 대비책 등을 의료진과 충분히 논의하시길 바라며 어린이집 입소를 결정하게 된다면 어린이집의 원장 및 담임교사와 해당내용을 충분히 설명하고 공유해야 합니다.

2. 영아기 어린이집 보육 시 감염 위험에 대한 고려가 필요합니다.

어린이집은 여러 아이들이 함께 생활하는 공간이므로, 면역력이 취약한 영아기에는 일반적인 전염성 질환에 노출될 위험이 높습니다. 특히 자녀분처럼 이른둥이로 태어나셨고 선천성 심장질환을 앓았던 이력이 있다면, 작은 감염도 예상치 못한 결과를 초래할 수 있습니다. 이러한 점을 충분히 인지하시고 감염 위험에 대한 대비가 가능한지 의료진과 상담해 보시는 것이 좋습니다.

3. 영아반의 개별 돌봄 한계 및 발달 수준 고려가 필요합니다.

현재 자녀의 신장과 체중 지표가 4개월 수준이고, 발달 수준 또한 4개월 정도라고 말씀하셨습니다. 0세 반의 경우 1:3의 비율로 보육 교사가 아이들을 돌보게 됩니다. 이처럼 제한된 인력으로는 자녀에게 필요한 개별적인 케어를 충분히 제공하기 어려울 수 있습니다. 자녀의 신장과 체중 지표만으로 어린이집 생활 가능 여부를 판단하기는 어렵습니다. 담당 전문의와 상담하여 자녀의 전반적인 발달 상황과 신체적 특성

을 고려했을 때 어린이집 환경이 적절한지, 혹시 특정 발달 지연으로 인해 추가적인 개입이나 특별한 돌봄이 필요한지 등에 대해 논의해 보시는 것이 바람직합니다.

4. 다른 보육 방법도 고려해 볼 수 있습니다.

11월 복직 예정이시라 보육 방법에 대해 고민이 많으실 텐데요. 현재 자녀의 건강 상태와 발달 수준을 고려했을 때, 어린이집보다는 개별적인 돌봄이 가능한 방법을 우선적으로 고려해 보시는 것을 권해드립니다.

대안으로 아이돌보미 제도를 활용해 보실 수 있습니다. 아이돌보미는 아이의 집으로 방문하여 개별적으로 돌봄 서비스를 제공하므로, 자녀의 건강 상태와 발달 수준에 맞는 맞춤형 돌봄을 받을 수 있다는 장점이 있습니다. 관련 정보는 여성가족부 아이돌봄 서비스 홈페이지 또는 각 지역 건강가정지원센터에서 자세히 알아보실 수 있습니다.

종합적으로 판단했을 때 자녀의 건강과 발달에 대한 전문적인 의견을 먼저 구하시고, 그 결과를 바탕으로 보육 방법을 결정하시는 것이 가장 중요합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 최연화 원장님의 답변입니다.



### 3. '46개월 어린이집 적응'

Q

45개월까지 가정보육을 했습니다. 낮선 환경에 엄마랑 떨어지는 것을 싫어하며 낮가림도 있는 남자아이입니다. 3월부터 어린이집에 등원하고 있습니다. "어린이집에 가기 싫어"를 자기 전과 아침 눈뜨자마자 하고 있습니다. 어린이집에서 적응은 조금씩 하고 있는데 "가기 싫어"라는 말을 할 때 어떻게 말해야 할까요? 아이는 제가 가지마라는 말을 기다리고 있는 것 같아요. 일관성있게 그저 "힘들었어? 처음이라 그래"라는 말도 이제는 어렵고 어떻게 말해야 아이에게 도움이 될까요?

A

3-4월에는 아이의 기관 적응 때문에 고민하는 부모님들이 많습니다. 가정보육을 하던 아이가 기관에 다니게 되면 불편한 것이 매우 많습니다. 가정에서는 순서를 지키거나 또래의 의견을 묻지 않고 개인 중심으로 생활할 수 있는데, 기관에서 생활하면 학급규칙을 따르고 사회관계에서 여러 가지 새로 적응해야 할 것들이 많아집니다. 따라서 딱히 선생님이 싫거나 또래 중 자신을 괴롭히는 친구가 있는 것이 아니라도 기관에 다니는 것에 대해 어려움을 계속 호소하게 됩니다.

선생님께 상담을 드리면 딱히 눈에 띄는 문제는 없다, 아이는 잘 지내고 있다와 같은 답을 듣는 것이 대부분입니다. 기관이 처음인 아이들은 대부분 집단생활을 하는 것에 어려움을 겪습니다. 다시 말해 선생님이 싫거나 특정 또래와 어려움이 있는 것이 아니라 차를 기다리고, 놀잇감을 나눠 쓰고 집단의 약속을 지키는 등이 불편하여 기관에 가기 싫다는 표현을 자주 하게 됩니다.

자녀가 기관에 가기 싫다고 말할 때에는 우선 아이의 마음을 이해해주는 공감하기를 해주세요. 아이의 감정을 인정하면 아이는 더 편하게 가기 싫은 이유에 대해서 이야기할 수 있습니다. 싫어하는 이유를 알면 문제해결이 쉽지만 아직 46개월인 아이는 자신이 왜 가기 싫어하는지를 스스로도 알기 어려울 수 있습니다. 그럴 때 위의 이유와 같은 내용들도 함께 물어봐주세요. 그리고 마지막으로 어린이집에서만 할 수 있는 것들을 통해서 아이가 기관에 갈 이유를 찾을 수 있게 도와주세요. 예를 들어, 선생님께서 재미있는 이야기 그림책을 읽어주신 다거나, 종이접기를 가르쳐 주신다거나, 집에서는 먹을 수 없는 간식을 어린이집에서는 먹을 수 있다거나 하는 점을 강조하는 것이지요.

요즘 아이들은 어린이집보다 책이 많고 놀잇감이 많은 풍요로운 가정에서 자라납니다. 그래서 기관에서 보다 오히려 가정에서 더 많은 것을 누릴 수 있다는 생각을 합니다. 가정에서 부족한 점을 기관에서 경험할 수 있도록 경험을 조금씩 조절해주세요. 특히 기관에서는 또래와의 놀이를 경험할 수 있다는 점이 가장 큰 장점입니다. 아이가 또래와 놀이하는 방법, 또래와 대화하는 법 등을 익히면 기관 적응이 더욱 쉬워지고, 친구를 만나서 놀기 위해 기관에 간다는 것을 알 수 있게 될 것입니다.

아이의 기관 적응을 위해서 일관적으로 더 좋은 경험, 더 많은 경험을 위해서 꼭 어린이집을 가야 한다는 것을 차분하게 알려주세요. 그러면 분명 아이도 기관이 더 좋은 것이라는 생각을 하고 적응을 하게 될 것입니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 백지희 교수님의 답변입니다.





## 4. '3세 친구문제'

Q

3세이고 돌 지나고 바로 가정어린이집에 다녔습니다. 같은 년생 친구들은 3명 있었고 이번에 그 어린이집이 0세 전용으로 변경되면서 3명이 다 같은 어린이집으로 옮겼어요. 세 명 중 저희 딸과 남자 아이 한 명만 같은 반이 되고(작은 반, 총 인원 6명), 다른 여자 아이는 혼자 반이 되었습니다.(큰 반 총 인원 12명) 반이 달라도 돌 지나고 계속 본 친구라 그런지 엄청 잘 놀았고, 돌 다 연장보육도 하기에 끝나고 한 교실에 모여서도 잘 놀았습니다.

근데 갑자기 2주 정도 전부터 그 여자아가 반에 친구가 훨씬 더 많다보니 놀이터에서 만나고 같이 놀자고 해도 제 딸한테 "안돼~지금 다른 친구들하고 놀아야해"이렇게 거부하고 점점 더 심해져 "같이 놀자"해도 "싫어"라고하기 시작했습니다. 집에 와서 속상해서 딸이 울기도 했어요. 어린이집에도 잘 봐달라고 얘기하고 원에서도 그러는지 문의했을 때 원에서는 그러지 않는다고 해서 그냥 나중에 정 심하면 놀이터만 가지말자 생각하고 제 딸한테도 모든 상황을 이해시키려고 계속 설명 하였습니다. 놀이터 가서 그런 모습 보면 저도 화가 나니까 안돼!!하지마!!라는 말이 계속 나왔고요. 그래서 유치원 갈 때까지 기다리자 이렇게 생각했는데 어제는 갑자기 정도가 더 심해져 놀자고 오는데 저리가라며 제 아이를 밀었다고 합니다. 저희 딸도 아무리 제가 다가가지 말라 해도 안 듣고 상처 받는 모습 보면 너무 마음이 아픈데 제가 어떻게 해야 할까요? 조언 받을 수 있을까요? 최악이 경우 유치원 갈 나이가 얼마 안 남았어도 어린이집 옮기는 것까지 생각하고 있고. 어린이집에도 면담을 신청한 상황입니다.

A

어린이집에 같이 다니고 있는 친구 관계로 인해 고민이 많으시죠?

친구 관계를 형성하기 시작하는 영유아기는 사회성이 발달하기 시작하는 중요한 시기입니다. 이 시기에 친구들과의 상호작용을 통해 다양한 사회적 기술들을 습득하며 이러한 사회적 기술의 습득은 앞으로 아이가 살아가는 전 생애에 걸쳐 중요한 영향을 미치게 됩니다. 즉 앞으로 우리 아이의 만날 다양한 친구 중에는 우리 아이와 잘 맞는 친구도 있지만 잘 맞지 않는 친구도 있기 때문에 친구들과 어떻게 상호작용해야 할지 어떻게 대처해야 할지 배워야 한다는 것입니다. 또 아이들 마다 가지고 있는 기질과 환경은 모두 다르죠. 순한 아이도 있고 까다로운 아이도 있고 느린 아이도 있습니다. 또 활동적인 아이도 있고 소극적인 아이도 있고, 잘 지냈던 친구와 그대로 잘 지내는 아이가 있는 반면 갑자기 친구와 지내는 걸 싫어하거나 거부하는 아이도 있습니다. 이런 상황 속에서 우리 아이는 상처를 받을 수 있으며 상처가 되지 않고 잘 헤쳐 나갈 수 있도록 어머니께서 도와주셔야 합니다.

먼저 우리 아이가 그 친구와 노는 것을 계속 원하면 따로 만나보세요. 놀이터 등 또래 친구들이 많은 장소가 아닌 둘 만 집중해서 놀 수 있는 장소를 선택해서 놀이해 보세요. 앞서 말씀드렸듯이 둘의 기질이 다

르기 때문에 친구를 대하는 태도 또한 다를 수 있습니다. 서로에게 집중해서 놀 수 있는 환경을 만들어주세요.

두 번째, 우리 아이와 친구의 놀이성을 파악해 보세요. 다시 말하면 우리 아이와 그 친구가 놀이를 할 때 서로 비슷한지 파악해 보세요. 친구와 잘 놀이할 것 같지만 자세히 들여다보면 서로 다른 놀이를 하는 아이들도 많아요. 예를 들어 우리 아이는 병원 놀이를 하면서 역할 놀이 하는 것을 좋아하는데 친구는 병원 놀이 하면서 병원을 만들면서 쌓기 놀이를 더 좋아할 수 있어요. 같은 병원 놀이를 하지만 서로 다른 놀이를 좋아하는 거죠. 이럴 땐 놀이는 즐겁지만 서로의 만족도와 성취감이 다른 거죠. 우리 아이와 놀이성이 비슷한지 살펴보는 것도 필요해요.

세 번째, 담임 선생님과 면담을 신청했으니 담임 선생님과 충분히 이야기를 나눠 보세요. 우리 아이와 그 친구와의 관계가 어떤지, 놀이 성향이 어떤지, 우리 아이가 다른 친구들과는 어떻게 지내는지 등 면담을 해 보시고 우리 아이와 비슷한 성향의 친구를 만나보는 것도 도움이 된답니다.

마지막으로 친구와 지내는 방법을 구체적으로 알려주세요. 손쉽게 가정에서 인형 놀이를 통해 알려줄 수 있습니다. 우리 아이가 좋아하는 인형들을 놓고 인형에 우리 아이와 친구 이름을 붙여 놀이하세요. 놀이를 통해 우리 아이의 마음을 엿볼 수도 있습니다. 놀이 상황에서 특별히 힘들어하는 부분이 보인다면 알려주세요. "이럴 땐(상황) 이렇게 해 봐(행동/언어)." 라고 짚어주는 것은 친구 관계를 어려워하는 아이에게 큰 도움이 될 수 있어요.

이렇게 알려주시면 친구와 어울리는 방법을 조금씩 이해하면서 친구와 긍정적인 관계를 경험할 수 있게 됩니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 심현숙 원장님의 답변입니다.



## 5. '19개월 할퀴를 당하고 왔어요.'

Q

19개월 남아이고 어린이집 다닌 지 이제 2달째인데 같은 반 아이 2명(남아1, 여아1)으로부터 할퀴당하고 물려온 게 벌써 4번째네요. 어린이집을 전원해야 할지 고민이 됩니다. 아이가 또다시 적응을 해야 하는 게 스트레스일수도 있을 것 같아서 걱정입니다. 그렇다고 저 2명의 아이의 기질이 쉽게 바뀔 것 같지는 않습니다. 어떻게 하는 게 아이에게 좋을까요?

A

새로운 기관 적응 스트레스는 아이마다 개인차가 있으므로 적응 프로그램과 아이의 특성에 잘 맞는 충분한 시간을 가지고 기관 상담을 거친 후 결정하시는 것이 도움 됩니다. 아이의 기관 이동을 고민할 때 가장 중요한 것은 아이의 반응입니다. 상황에 따라 다를 수 있겠지만 예를 들어, 등원할 때 가방을 치우라고 하거나 막무가내로 등원거부를 할 수 있어요. 언어 표현이 제한적인 이 시기의 아이들은 주로 행동으로 신호를 보내니까요.

아직까지 이러한 반응들이 보이지 않고 아이가 비교적 잘 지내고 있다면, 현재 기관과 충분히 협의하여 해결책을 찾는 것이 아이를 위해 더 나은 방법일 수 있습니다.

더불어 아이의 안정을 최우선으로 고려하시는 만큼, 18개월~24개월 영아의 발달특성을 이해하는 것도 큰 도움이 될 수 있습니다. 이 시기에는 자율성이 빠르게 발달하면서 끊임없이 새로운 시도를 합니다. 하지만 강한 욕구에 비해 사회적 상호작용이 아직 미숙하고, 자기중심적 사고가 강해 고집스러워 보이거나, 자기도 모르게 또래에게 해를 가하는 결과를 가지기도 합니다. 예를 들어, 무엇이든 직접 해보려는 강한 의지로 "내가, 내가"라는 말을 반복하며 자기주장을 표현하거나, 또래가 가지고 있는 놀잇감을 탐내면서 본능적으로 잡아당기거나 깨무는 행동을 보이기도 하니까요.

이러한 행동은 발달과정에서 자연스럽게 나타나는 모습이지만, 반복적인 깨물림이나 할퀴가 지속되지 않도록 기관 차원의 예방 전략을 요청하고 협력할 필요가 있습니다. 예를 들면, 영아 안전 문제 발생 시 원인을 분석하고 대책을 마련하여 부모와 논의하는 것, 보육 과정에서 세심한 관찰을 통해 예방적으로 개입하는 것, 기관의 여건에 맞춰 보조교사를 배치하는 것, 그리고 긍정적인 의사표현을 지도하기 위해 교사와 부모가 연계된 교육을 실시하는 것 등이 효과적일 수 있습니다.

아이가 보다 안정적인 환경에서 보호받으며 또래와 함께 건강한 자율성을 발달시킬 수 있기를 기대합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 오은희 원장님의 답변입니다.



# 양육자 상담 사례

1. 양육스트레스 '엄마의 스트레스'
2. 맞벌이 부부의 양육 '40개월 아이 매일 울어요'
3. 양육관 차이 '부부간 육아견해 차이'





## 1. 양육스트레스 ‘엄마의 스트레스’

Q

육아스트레스가 너무 심해 우울증도 심하고 육아할 때마다 거의 매일 사라지고 싶다고 생각하는 엄마입니다. 자녀는 28개월 여아인데, 평소 아이가 서운하게 하는 행동이나 말을 하면 서운한 마음이 굉장히 크고 오래갑니다. 그리고 그 서운한 감정을 숨기지 못하고 아이에게 표출을 합니다. 일부러 서운한 감정을 표현하는 건 아니지만(무의식 중 일부러 그럴 수도 있겠지만) 서운함이 들면 말이 없어지고 톤다운도 심해지며 표정관리도 전혀 되지 않고 무표정으로 아이를 대합니다. (참고로 무표정이 화난 표정같은 모습입니다.) 아이는 섬세한 기질의 아이이고 제가 달라진 모습을 계속 저를 힐끔 쳐다보며 눈치를 보고 분위기 전환을 하려고 하지만 저는 서운함이 쉽게 풀어지지 않습니다. 오늘도 아이가 짜증내며 소리 지르는걸 보며 무덤덤하게 왜 다른 사람에겐 잘하면서 엄마한테만 소리 지르고 짜증내는 거냐며 훈육하다가 아이 앞에서 눈물이 줄줄 흘렀습니다. 아이가 제 눈치를 보는 것도, 저의 그런 행동 때문에 아이에게 상처주는 것도 알고 그런 행동을 하고 싶지 않고 고치고 싶은데도 그 상황만 닥치면 왜 이렇게 고쳐지지 않고 같은 행동을 하는지 모르겠습니다. 다 큰 성인이 왜 그 어린 아이에게 빠치고 그걸 오랫동안 표출하는지... 제 자신도 이해가 되질 않고 너무 고치고 싶습니다. 어떻게 마인드컨트롤 해야 될까요?

A

양육스트레스와 관련하여 써 주신 글의 내용을 읽으면서 얼마나 힘드실까 하는 부분이 그대로 느껴지고 공감이 됩니다. 엄마로서 아이를 사랑하지만 육아스트레스로 때로는 통제가 잘 되지 않고 감정조절에도 어려움을 느끼고 계신 듯해 안타깝습니다. 하지만 한편으로는 이런 부분을 개선하고자 하는 의지 역시 느껴져 대단하다는 생각을 했습니다.

부모로서 아이를 사랑하지만 아이를 키우면서 느끼는 서운함과 스트레스는 자연스러운 반응입니다. 부모도 완벽한 존재가 아닌데 육아와 관련한 스트레스가 누적되면 당연히 이런 어려움을 느끼고 아이의 행동에 대해서도 감정적으로 받아들이게 될 수 있지요. 아이가 다른 사람이 아닌 엄마에게 짜증을 내는 것은 그만큼 엄마가 가장 아이에게는 안정적인 존재이고 자신의 감정을 그대로 드러내도 괜찮겠다고 생각할 만큼 신뢰하고 있다는 것을 나타내기도 하지요. 아이는 엄마의 반복되는 상호작용을 통해 감정을 조절하고 표현하는 방법을 점차 배워나갈 것입니다. 하지만 부모가 전혀 반응하지 않거나 아이에게 계속해서 화를 내거나 하는 모습을 보이면 아이는 자신의 감정표현에 문제가 있다고 생각해 점차 위축되거나 불안감을 느끼게 될 수도 있습니다. 부모의 반응이 그만큼 중요하다는 것을 고려할 때 이런 상황에서의 대처방법을 고민하는 어머니의 모습은 매우 바람직한 모습입니다.

대신 육아 스트레스에 대해서 나는 왜 그럴까 자책하는 대신에 ‘내가 스트레스를 받고 있고 아이에게도

서운함을 느끼는구나' 이렇게 감정을 인정해 보세요. 너무 감정을 부정하고 억누르려다보면 더 크게 폭발하기도 합니다. '나는 지금 좀 지쳐있나봐. 서운함이 드는 건 아이 때문이 아니라 내 안에 쌓인 스트레스와 피로 때문일 수 있어' 감정과 아이를 좀 분리해서 생각하다보면 아이가 짜증을 내거나 화내는 모습을 보이는 것이 나를 향한 것이 아니라 자신의 감정을 표현하는 모습임을 알게 됩니다.

너무 힘든 순간에는 나름대로 감정을 좀 가라앉히는 방법을 찾아보세요. 잠깐 화장실을 다녀오거나 10초 정도 숨을 깊게 들이마시고 내쉬며 감정을 격해지는 순간이 좀 지나도록 하는 것입니다. 천천히 머릿속에서 숫자를 세어볼 수도 있어요. 극심한 육아 스트레스는 혼자서 모든 것을 해결하기 어렵게 만들기도 합니다. 스스로를 돌보는 시간이 하루에 30분이나 1시간이라도 필요합니다. 아이가 어린이집 가 있는 시간을 활용하거나 주말에 가족의 도움을 받아 감정을 정리하고 차분히 가라앉히는 시간을 만들어 보시기를 바랍니다. 엄마로서 경험하고 계신 감정적인 어려움을 흔히 겪는 일이라고 할 수도 있지만 혼자 짊어지려고 하면 더 큰 부담이 되고 심해질 수도 있습니다. 지금의 과정이 아이의 발달과정의 한 부분이며 어머니 자신도 자신을 돌보고 감정을 다스리는 연습을 통해 점차 나아질 것이라고 생각하시고, 자신의 감정을 돌보고 스스로를 사랑하시는 것이 아이와의 관계에도 긍정적인 변화를 가져올 수 있습니다.

아이가 짜증을 내거나 서운한 행동을 했을 때를 제외하고 아이와 놀이시간이나 긍정적인 스킨십 등으로 엄마와의 관계를 좀 더 단단히 하는 것도 아이와의 관계를 개선하는 방법입니다. 아이의 행동에 긍정적인 변화가 있을 때 스스로 멈추려고 노력하는 모습을 보일 때 작은 행동이라도 발견해서 인정하는 말들을 계속해서 해주는 것도 아이에게도 어머니에게도 도움이 될 수 있어요.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 이인용 교수님의 답변입니다.



## 2. 맞벌이 부부의 양육 '40개월 아이 매일 물어요'

Q

40개월 아기 맞벌이 엄마입니다. 아침에 할머니 등원도움을 받는데, 아침마다 엄마가 없어 우는 것 같습니다. 할머니는 금방 그친다고 하지만 주말에 보면 엄마가 있는 것을 확인하고 다시 잠드는 모습을 보면 마음이 쓰입니다. 매일, 내일 혹은 오늘 출근하는 날이냐고 묻습니다. 아침인사를 하고 싶은데 제가 30분정도 일찍 일어나서 출근 전 깨우고 인사를 하고 가는 게 나을까요? 또 막상 자는 모습 보니 깨우기가 쉽지 않았는데... 정서적으로 이게 나올 것 같아 고민됩니다. 보통 저 출근하고 30분 내외(길면 1시간)로 일어나는 것 같습니다.

A

우선 육아와 업무를 병행하는 어머님께 존경과 위안의 마음을 전합니다. 가장 이상적인 방법을 말씀드리자면, 엄마와 아이의 안정적인 애착과 정서적인 신뢰관계를 위해 취침 기상시간을 조정하여 아침 인사를 하고 가시는 방법을 권해드립니다. 어머니가 걱정하시는 것처럼 성장기 어린이의 수면 역시 정서적인 부분만큼 중요합니다. 그렇다면 취침의 시간을 30분 일찍 앞당기고 기상시간을 30분 일찍 앞당겨 아침인사를 하고 나가시는 게 엄마, 아이 그리고 등원을 도와주시는 할머니 그리고 나아가 어린이집에서의 생활까지도 도움이 될 것입니다. 30분이라는 시간은 말만큼 현실은 녹록치 않을 것입니다. 하지만 규칙적이고 안정적으로 엄마와 인사를 나누고 엄마가 다시 돌아온다는 것을 아이가 인지하고 믿는 것은 매우 중요합니다. 정서적인 면은 양과 질도 중요하지만, 맞벌이 부모의 입장에서 굳이 하나를 선택하자면 '질'입니다. 30분이라도 힘을 내어 충분히 아이와 정서적 교감을 나눌 수 있는 시간이 주어진다면 아이의 정서적인 안정과 성장에 매우 도움이 될 것입니다. 그리고 처음에는 어머니에게도 힘이 드시겠지만 이렇게 변화된다면 어머니의 정신적 양육부담도 줄어들 것으로 생각합니다. 다시 한번 육아와 업무를 병행하는 어머님께 존경과 감사의 마음을 전합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 이현정 교수님의 답변입니다.



### 3. 양육관 차이 ‘부부간 육아견해 차이’

Q

35개월 남아입니다. 9:00-15:30은 어린이집에 있고 이후 19:00까지 조부모님 댁에서 조부모님께서 돌봐주십니다. 등원은 아빠 담당, 하원은 주로 아빠가 하지만 월에 4-6회 엄마가 합니다. 아이는 아빠를 더 좋아하며 엄마가 데리러 가면 많이 울고 실랑이를 하고 아빠 보고 싶다는 말을 자주 합니다. 아이의 엄마와 아빠 육아 견해 차이가 좁혀지지 않고 그로 인한 잦은 다툼이 문제가 있어 상담을 받고 싶은데 어떤 기관에 가야 하는지 몰라서 상담 글을 남기게 됐습니다.

아이의 엄마와 있을 때와 아빠&조부모님이 있을 때 행동이 다릅니다. 최근에는 조부모님 앞에서는 울면서 아빠 없다고 드러누워 난리쳤는데 집을 나와 엄마와 둘이 되자마자 똑 그치며 밝게 말하는 등의 모습을 보였습니다. 또한 아이는 엄마와 있을 때 스스로 신발 벗기, 양말 벗기, 손 씻기, 걸옷 벗기를 하지만 아빠가 있을 때는 전혀 하지 않습니다. "아빠가 해줘"라고 합니다. 그림그리기와 만들기 등등 아빠와 있으면 본인이 하기 보다는 대신 그려달라고 말합니다. 엄마는 아이에게 잘 안되면, 엄마가 필요하면 도움을 요청하려고 말하며 아이가 "엄마 도와줘"라고 하면 다 도와줍니다.

A

먼저 일과 육아를 병행하시는 어머님 아버님께 존경과 응원의 말씀을 전합니다. 흔히 육아 경험 있으신 직장인 분들께서 육아와 일 중에서 육아의 강도와 스트레스가 절대적으로 크다는 말씀을 하십니다. 그만큼 육아가 지남하고 힘든 과정인 듯합니다.

우선 아이의 어머니와 아버지의 성향도 육아관도 다르신듯합니다. 어머니는 바람직한 생활습관의 원칙을 세우고 지키는 것을 중요시하시고 아버님은 아이의 의사를 존중해서 좀 더 허용적이신 듯 합니다. 어느 방향이 반드시 옳다고 볼 수는 없습니다. 다만 어느 방향이든 일관된 모습을 보여주신다면 아이의 혼란을 줄일 수 있습니다. 다행이도 아이가 부모의 다른 성향을 이미 파악하여 상대에 따른 다른 반응을 보여주고 있는듯합니다. 벌써 아이는 양육자의 각기 다른 스타일을 학습하고 적응한 것으로 보입니다.

양육스타일은 문화에 따라 달라 단정적으로 말씀드리기는 어려우나 생애 초반에는 부모의 주도에 따라 원칙적인 방향으로 훈육하시되 사춘기 이후부터는 아이의 의견을 수용하시는 것을 권장드리긴 합니다. 아이가 원하는 대로 부모가 수동적으로 따라갈 수는 없습니다.

두 분께서 부모양육태도검사(PAT)를 받아보시는 것도 추천드립니다. 간략하게 두 분의 양육 스타일을 점검하고 이상적인 방향을 조율해나가는 데 도움을 줄 수 있습니다. 검사자의 중재가 있어 어느 한쪽의 의견을 따라가기보다는 아이에게 이상적인 부모역할을 위해 넘치는 것은 줄이고 모자라는 것은 채워나

가는 과정이라고 생각하시면 될 듯합니다. 이때 중요한 것은 두 분 모두 같이 가서 두 분 모두 결과를 같이 듣는 것이 필요합니다. 그래야 상대방이 아닌 전문가의 언어로 자신의 모습을 객관적으로 바라보고 수용할 수 있는 계기가 마련될 것입니다.

엄마와 아빠가 다른 성향을 가지고 계신 것은 아이에게는 축복일 수 있습니다. 다양한 가치관을 두루 배울 수 있으니까요. 엄마와 아빠는 양육의 경쟁자가 아닌 가장 중요한 협력자입니다. 두 분이 같이 의견을 나누시는 것이 먼저입니다. 이 글 또한 같이 읽어보시고 길을 찾아 나가시는 게 어떨까 합니다. 작은 고민도 지나치지 않고 의견을 구하고 힘을 모으려고 하시는 어머님께 감사와 존경의 인사를 드립니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 이현정 교수님의 답변입니다.



## 육아상담 사례집 2025 정기발간물 -1호

인 쇄 2025년 7월

발 행 2025년 7월

발행처 경기도육아종합지원센터

총 괄 홍원자 경기도육아종합지원센터장

편 집 김효진 경기도육아종합지원센터 육아정책팀장  
임진숙 경기도육아종합지원센터 상담전문요원

주 소 경기도 수원시 권선구 호매실로 46-16 경기종합노동복지회관 5층

전 화 031-258-1485

인 쇄 온디자인

※사전 승인 없이 무단 전재나 무단 복제를 금합니다.