

발 간 등 록 번 호

2 0 2 6 - 7 호

변화의 중심
기회의 경기

2026 정기발간물 - 1호

경기도육아종합지원센터

육아상담 사례집



센터장 인사말

안녕하십니까?

햇살이 한층 짙어지고 푸른 녹음이 깊어지는 계절입니다. 아이들의 웃음소리도 더욱 활기차게 들리는 계절이지만, 무더운 날씨와 쉼 없는 일상 속에서 부모님들의 마음은 때때로 지치고 무거워질 수 있습니다. 아이의 건강과 안전을 살피고, 매일의 성장 과정을 함께하는 일은 기쁨인 동시에 많은 에너지와 고민을 필요로 하는 여정이기 때문입니다.

이번 육아상담사례집은 부모님들의 다양한 양육 고민에 조금이나마 도움이 되고자 마련하였습니다. 아이의 발달과 행동, 부모 역할에 대한 고민, 가족 관계 속에서 겪는 어려움 등 현장에서 실제로 접한 상담 사례들을 담았습니다. 사례마다 담긴 부모님의 진솔한 마음과 상담사의 전문적인 조언이 독자 여러분께 공감과 위로, 그리고 실질적인 도움이 되기를 바랍니다.

양육에는 정답이 없기에 때로는 불안하고 막막한 순간을 마주하기도 합니다. 그러나 아이를 이해하려 노력하고 더 나은 방법을 찾기 위해 고민하는 과정 자체가 이미 부모님의 깊은 사랑을 보여주는 모습이라 생각합니다. 이 사례집이 부모님들께서 자신의 양육을 돌아보고, 새로운 시각과 힘을 얻을 수 있는 작은 길잡이가 되기를 바랍니다.

뜨거운 여름 햇살 아래에서도 아이들은 저마다의 속도로 자라나고 있습니다. 부모님들 또한 그 성장의 시간을 함께 걸으며 조금씩 단단해지고 넓어지고 계십니다. 경기도육아종합지원센터는 앞으로도 부모님들의 곁에서 함께 고민하고, 함께 응원하는 든든한 동반자가 되겠습니다.

감사합니다.

2026년 6월

경기도육아종합지원센터장 **홍원자**

Contents

경기도육아종합지원센터 온라인 양육 상담 소개 07

I. 발달·애착

- 1. 발달 '19개월' 언어자극 주는 방법 10
- 2. 발달 '32개월' 짧은 단어만 말해요 12
- 3. 발달 '21개월' 눈을 잘 안 마주쳐요 14
- 4. 애착 아버를 거부하는 딸 16
- 5. 애착 엄마가 안으면 울어요 18

II. 문제행동

- 1. 손톱 물어뜯는 아이 23
- 2. 낮가림이 심해진 아이 24
- 3. 친구들을 무는 아이 26
- 4. 식탁에서 던지는 아이 28
- 5. 물건을 던지고 때리는 아이 30
- 6. 화나면 “아씨”라고 하는 아이 32
- 7. 자기 머리를 때리는 아이 34

III. 생활습관

- 1. 식사 두 형제의 식습관 고민 38
- 2. 식사 입 짧은 아이 40
- 3. 수면 손가락을 빨면서 자요 43
- 4. 수면 아이가 밤 중에 깨요 44
- 5. 수면 밤잠 잘 때 움직임이 심해요 46
- 6. 배설 밤에만 소변 실수를 해요 47
- 7. 배설 배변훈련을 언제부터 할까요? 48
- 8. 배설 아이가 소변을 참아요 50

IV. 양육방법

- 1. 동생과 사이좋게 지내는 방법 54
- 2. 산만한 아이 훈육하기 57
- 3. 두 아이 동시에 케어하기 60
- 4. 아이가 울 때 어떻게 하나요 62
- 5. 워킹맘의 아이 놀아주기 64

V. 어린이집 적응

- 1. 특별활동 시간에 혼자 놀아요 68
- 2. 어린이집 다닌 후로 밤잠을 설쳐요 70
- 3. 등원차량 탈 때마다 울어요 72
- 4. 어린이집 가는 것을 무서워해요 74

VI. 성행동

- 1. 25개월 아이 자위 78
- 2. 6세 아이의 성적 호기심 81
- 3. 아이가 고추를 자주 만져요 83

VII. 육아 스트레스

- 1. 쌍둥이 가정보육 지쳐요 86
- 2. 첫째아이 키우기 너무 힘들어요 88
- 3. 아이들과 놀아주고 싶지 않아요 90

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 전문가를 위촉하여, 2026년 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	한국열린사이버대학교 통합치유학과 교수
	임현숙	경기보육교사교육원 교수
	최은주	유원대학교 학생생활상담센터 교수
	홍미자	우아심리상담센터 센터장
양육방법 심리관련	김선영	단국대학교 유아특수교육 박사과정
	오현주	지음심리상담센터 센터장
	유정희	참빛상담치유센터 센터장
	전미숙	점봉초등학교 전문상담사
어린이집	심현숙	시립서광교파크스위첸어린이집 원장
	오은희	시립호반라운어린이집 원장
	이은화	명지대학교 아동학과 박사과정
	최연화	구립서초사랑어린이집 원장
	한혜원	시립목동어린이집 언어재활사

2) 상담 운영 현황

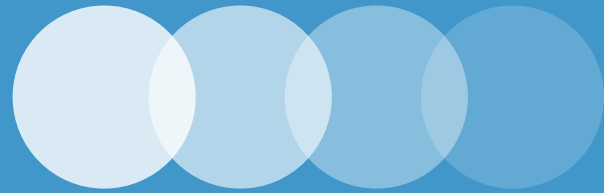
• 운영 건수

구분	2024년	2025년	2026년 5월
건	385건	376건	109건

• 상담주제

(2026년 1월~6월 기준)

구분	영유아 발달 및 문제행동	양육방법	어린이집 관련	가족관계 어려움	심리관련	기타	총계
건	36건(33%)	40건(36%)	4건(4%)	0건(0%)	4건(4%)	25건(23%)	109건



I

발달·애착 상담 사례

1. 발달 '19개월' 언어 자극 주는 방법
2. 발달 '32개월' 짧은 단어만 말해요
3. 발달 '21개월' 눈을 잘 안 마주쳐요
4. 애착 아빠를 거부하는 딸
5. 애착 엄마가 안으면 울어요

01 '19개월' 언어 자극 주는 방법



첫째가 6살이고 둘째는 19개월입니다. 첫째는 돌 때부터 말이 정말 빨랐었는데 둘째는 아직 엄마 맘마만 하고 평소 놀거나 할 때도 웅알이 같은 소리도 잘 안내요. 원하는게 있거나 요구가 있을 때 잡아당기거나 몸짓으로 표현해요. 생각해보니 저희 집 환경이 아이가 굳이 말을 하지 않아도 욕구가 바로 해결되는 환경이더러구요... 아이가 손짓만 해도 바로 물을 주거나, 가리키기만 해도 원하는 것을 바로 제공하는 것이 반복되면 아이는 말을 할 필요성을 크게 느끼지 못할 수도 있다는데 우리 아이 경우인 것 같아서요. 지금까지 손짓 몸짓만 해도 물? 물줘? 자~ 이런식이었거든요. 이렇게 하지 않고 아이가 요구사항이 있어서 손짓하거나 잡아당기고 할 때 어떻게 언어 자극 되게 잘 반응해줘야 할까요?



19개월의 아기의 언어 발달을 위해 상담을 요청하셨습니다.

지금 어머니께서 선제적으로 아이의 필요를 채워 주시는 것을 지양하고 계신 점은 잘 하고 계신 것입니다. 아울러 아이에게 언어 자극을 줄 수 있는 것들을 몇 가지 제시하겠습니다.

1. 17개월~24개월의 언어 발달은 언어 표현력이 아니라 언어 이해력에 맞추어져야 합니다.

따라서 언어 발달을 알아보는 발달 스크리닝 영역에서 아이가 말을 할 줄 아는지에 대한 항목은 아이의 발달 수준을 예측하는데 도움이 되지 않으므로 없애도 좋다고 생각합니다. 따라서 아직 말이 트이지 않은 이 시기 아이와의 상호작용을 위해서는 아이가 하는 몸짓과 얼굴 표정으로 마음을 잘 읽을 수 있어야 합니다.

발음은 입 주변의 여러 운동기능이 잘 통합되어야 가능합니다. 자연 성숙에 의해 말이 트일 때까지 최소한 생후 48개월까지 기다려 주셔야 합니다.

2. 언어 자극을 주기 위한 피드백

아이에게 “주세요” “아니오” “싫어” 등의 말을 먼저 가르치는 것은 조금 생각해 보아야 합니다. 아이가 싫으면 싫다고 자신의 의사 표현이 원활해지는 데 도움을 많이 줄 수 있는 표현들임에는 틀림이 없습니다. 다만 자신이 원하는 모든 것을 “주세요”라는 한마디로 원하는 모든 것을 달라고 표현하는 말이 될 수 있기 때문에 다른 표현을 배울 마음이 딱히 크게 들지 않게 만드는 과정이 될 수 있습니다. 아이는 그냥 이 말만 “더” “주세요” 이 말만 잘 사용하면 되는 것입니다. 구체적으로 “우유를 주세요” “사과를 주세요” “과자를 주세요” 등과 같이 원하는 것을 표현할 수 있도록 반복적으로 알려주는 것이 좋습니다.

3. 아이가 예를 들어 “비행기” 또는 “비행기~ 다”라고 말하면 엄마는 “그래 비행기네” “우리 아들 비행기를 보고 ‘비행기’ 라고 말해주었네”라고 반응해 주세요.

선행사건 A	행동 B	결과 C
비언어적인 환경자극	언어 행동	일반화된 조건 강화제 (칭찬, 인정)
비행기를 보고	“비행기”	그래 비행기네, 우리 아들 비행기를 보고 ‘비행기’라고 말해주었네

여기서 아이가 말하는 “비행기” or “비행기다”를 tact라고 해요. 택트는 이렇게 비언어적인 환경자극을 접하고 그것에 관해 표현을 하면 타인의 관심에 의해 강화되는 언어 행동입니다.

4. 끝으로 엄마가 수다쟁이가 되어주세요.

대체로 사람들의 왕래가 잦은 집의 아이가 말을 쉽게 배우는 경향이 있습니다. 조용한 분위기, 대화가 많지 않은 집안 분위기, 엄마 아빠가 핸드폰에 많이 시간을 빼앗기고 있는 경우 등도 영향이 됩니다.

위에 설명한 예를 참고로 아이와 상호작용을 하시기 바랍니다. 언어 발달이 늦는 다고 첫째아이와 비교해서 엄마가 불안해하시는 것 금물입니다. 48개월까지는 느긋한 마음으로 기다려 주시기 바랍니다. 감사합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 유정희 센터장님의 답변입니다.

02 '32개월' 짧은 단어만 말해요



32개월 아이입니다. 아이가 아직도 10개 정도의 단어 외에는 발화를 하지 않습니다. 아무리 가르쳐주려 해도 따라하려는 시도도 하지 않고 도망가 버립니다. “해줘” “이쪽” “이거” “우유” “아빠” “엄마” 등 이런식의 짧은 단어고 단어를 이어 붙이거나 문장화하지 않아요. 애기 아빠는 본인도 말이 느렸다며 괜찮다는데 저는 친구들 간의 관계나 소통에 있어 문제가 될까봐 걱정입니다. 물론 아이가 발화가 안되는 상황이지 모든 상호작용 및 의사소통에는 문제가 없습니다. 모두 알아듣기는 합니다. 어떻게 도와줘야 하며 다른 문제가 있을 가능성도 있나요?



32개월 아기의 언어발달로 고민이 많으시군요.

먼저 32개월 아기의 평균 발화 수준을 알려드리겠습니다. 일반적으로 12개월이 되면 익숙한 한 단어로 의사소통을 시도합니다. 예를 들어 엄마, 아빠, 뽀뽀(밥), 까까(과자) 등과 같이 유아어를 사용하며 말과 행동으로 의사를 표현합니다. 24개월이 되면 두 단어를 연결하여 의사소통을 합니다. “엄마, 물”과 같이 조사를 생략하고 단어와 단어를 연결하여 말을 하기 시작합니다. 3살인 36개월이면 3~4단어를 연결하여 주어, 목적어, 서술어가 있는 문장을 구성하여 말을 합니다. 예를 들어 “엄마, 물 주세요.”와 같은 완전한 문장의 형식을 갖추어 말을 하며 어른과 간단한 대화를 할 수 있습니다. 특히 3세가 되면 공감능력, 사회성, 도덕성, 상상력, 창의성이 동시에 발현되기 때문에 이 시기의 언어 발달은 이런 능력들과 동시에 인지 발달을 급격하게 향상시킵니다. 특히 3세 아이는 호기심이 폭발하기 때문에 “왜”라는 인과관계(원인과 결과)를 이해하고자 하는 질문을 자주 하고, 약 500단어 이상의 단어를 말할 수 있습니다.

말을 알아듣는 것은 별개로 말을 할 수 있는 능력 역시 중요한 능력입니다. 5세가 되면 이미 성인 수준의 문법을 갖춘 문장을 구사하여 말을 할 수 있게 되며 이러한 능력이 있어야 초등학교에 입학하여 학령기를 원활하게 적응하게 됩니다.

보내주신 사례로 미루어보아 아기의 언어발달은 1세 수준에 머물러 있는 것으로 보입니다. 아버지가 말이 늦었다 하더라도 언어발달이 2년 정도 평균에 비해 지체되어 있는 것이므로 빠른 시일 내에 언어치료를 받는 것이 적절합니다. 가까운 언어치료실을 방문하여 언어발달검사를 받아본 후 아기의 언어발달 지체의 정도를 파악하고 치료를 시작하는 것이 바람직합니다.

조기에 발견하여 치료한다면 빠른 시일 내에 정상적으로 언어발달이 이루어집니다. 그러나 차일피일 미루다 보면 발달의 적절한 시기를 놓치게 되고, 발달의 적절한 시기(결정적 시기)를 놓치게 되면 치료의

효과가 미흡할 수 있습니다. 언어발달은 조기에 중재하는 것이 가장 중요합니다. 영유아 건강검진에서도 이 정도의 지체가 나타났다면 분명히 정밀평가 권고를 받았을 것으로 예상됩니다. 의사 선생님과 상담하시고 빠른 시일 내에 언어치료를 시작하시기 바랍니다.

언어치료뿐만 아니라 가정에서도 아기의 언어발달을 위해 많은 노력을 기울여야 합니다. 아기가 듣지 않아도 계속 말을 걸어주시고 아기의 행동에 어른의 말을 덧붙여 주는 것도 좋은 방법입니다. 예를 들어 아기가 “우유”라고 말하면 어머니는 “00이가 우유가 먹고 싶었구나!”와 같은 식으로 문장을 확장시켜 주는 것을 의미합니다. 강제로 말을 하게 하기 보다는 자연스럽게 반복적으로 듣게 하는 것이 우선되어야 합니다. 또 장난감 자동차를 높은 곳에 두고 그 장난감을 꺼내기 위해 어머니에게 말을 걸어야 하는 상황을 만드는 것도 좋은 방법입니다. 이 때 아기가 “이거”라고 하면 어머니는 “무엇을 가지고 싶은 거니?”하고 질문을 할 수 있습니다. 아기가 “자동차”라고 장난감의 이름을 말한다면 과장된 행동과 목소리로 칭찬해 주고 “자동차 주세요.”라고 아기의 말을 대신하면서 장난감을 내려주면 됩니다. 또한 놀이 터에 자주 데리고 가거나 어린이집에 보내서 또래와 어울릴 수 있도록 하는 것도 좋은 방법입니다. 언어는 또래와의 상호작용을 통해 가장 잘 배울 수 있기 때문입니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 김경민 교수님의 답변입니다.

03 '21개월' 눈을 잘 안 마주쳐요



안녕하세요 21개월 남자아이를 키웁니다. 최근 들어 아이가 눈을 잘 안 마주치는 것 같습니다. 아이가 몸을 잘 쓰게 되며 위험한 장난을 재밌어해서 훈육을 하려니 자꾸 웃거나 탄성을 부려서 제가 아이의 몸을 붙잡고 “똑바로 서 엄마 똑바로 보고!” 이런식으로 강하게 3차례 혼낸 적이 있습니다. 혹시 이러한 행동 때문에 눈을 더 피하기도 할까요? 노래 부를 때 놀 때 밖에 있을 때 눈 맞춤이 잘 되다가도 집에서 가끔 “엄마 봐” 하고 말하면 잘 안 보기도 하고, 책을 읽어줄 땐 목소리를 이렇게 저렇게 바꾸지 않으면 책 보느라 눈을 잘 안 보기도 하고... 놀이할 때 무조건 아이가 제 눈을 봐야 하는 건지 정상적인 눈 맞춤 기준이 어느 정도인지 몰라 걱정됩니다. 그리고 요즘 이름을 부를 때 탄성하며 안 볼 때가 많아졌습니다. 특히 책보거나 장난감 가지고 놀 때는 정말 잘 안 보고 갑자기 아이를 부르면 잘 쳐다보고... 말하는 것도 잘 따르긴 하는데 약 2주 전부터 유난히 청개구리처럼 느껴집니다. 말은 엄청 안 들으면서 어딜 가도 저에게 안겨만 있으려고 합니다. 제가 걱정되어서 아이 이름을 너무 수시로 부르긴 하는데 너무 불려도 안 보기도 하나요? 미디어 노출을 일찍부터 했습니다. 한동안 이사 준비 등으로 장시간 미디어에 노출시켰는데 지금은 많이 줄었지만 이렇게 혹시 호명반응이나 눈 맞춤에 큰 영향을 끼칠 수도 있을까요? 모두 제 탓인 것 같아서 하루에도 수십 번 마음이 오락가락 합니다. 이런 시기가 원래 있는 건가요? 아니면 혹시나 문제가 있는 건가요?



안녕하세요!

아이를 잘 양육하고 싶으신 양육자분의 마음이 너무나도 잘 느껴집니다. 이렇게 아이를 잘 관찰하고 아이에 대해 많은 것을 알고 계시는 것만 봐도 이미 양육자분께서는 너무나 좋은 엄마시라는 점 먼저 말씀드리고 어머님께서 걱정하고 계시는 부분들을 설명해 드리도록 하겠습니다.

양육자분께서 아이를 관찰해 주신 부분을 읽어보면 아이는 선택적으로 눈 맞춤을 하고 있다고 하셨는데 이것은 걱정하시는 사회적 상호작용이 줄어든 신호가 아니라 아이에게 사회적 '눈치'가 생겼다는 사회적 정서 발달과, '집중력'이라는 뇌 발달이 이루어지고 있다는 증거로 설명할 수 있습니다. 아이가 책을 보거나 장난감을 가지고 놀이하고 있을 때 주변 환경의 자극을 잠시 차단할 수 있는 집중력이 생겼다는 것은 매우 중요한 발달과제를 이루어나가고 있다는 증거입니다. 이것은 매우 좋은 발달의 신호이기 때문에 전혀 걱정하지 않아도 됩니다. 하지만 어머님께서 아이의 호명반응을 확인하려고 아이가 놀이 중에 자주 아이의 이름을 부르시는 것은 아이의 '집중'에 방해가 될 수 있기 때문에 이것은 줄여나가는 것이 좋을 것으로 생각합니다. 양육자의 호명에 아이가 반응했는데 아이에게 좋은 일 혹은 기대했던 일이 생기지 않는 경험이 반복적으로 쌓이고 아이가 놀이에 집중하는 데에도 방해를 받게 된 것에 대한 부정적 경험까지 더해지면 양육자의 호명에 대해 선택적으로 반응을 회피할 수 있기 때문입니다. 어머님께서 훈육하신 후에 아이가 눈을 피한다고 하셨는데 이것은 아이가 엄마와 눈을 마주치면 혼났던 경험

을 떠올리고 의도적으로 회피하는 것으로 볼 수 있습니다. 아이가 다른 상황에서 눈 맞춤이 되고 있다는 점이 증거가 될 수 있습니다. 걱정하시는 눈 맞춤과 호명반응에 문제가 있는 경우에는 갑자기 아이를 부르거나 아이가 집중하고 있지 않을 때도 아이가 반응하지 않는 경우에 전문가를 찾아가 상담을 받아야 하는 것으로 우리 아이의 이 시기의 아이들에게서 흔히 관찰되는 모습들을 보인다는 점 말씀드립니다.

아이가 청개구리 같다고 말씀하셨는데 만 2세경의 아이들은 자율성과 독립성이 함께 나타나는 시기이므로 이 역시 자연스러운 발달의 과정입니다. 두 돌쯤의 아이들은 대근육의 발달로 주 양육자와 떨어져 어디라도 움직일 수 있게 되었지만 아직은 미성숙한 여러 가지 발달 상황들로 인해 실패를 경험하는 시기입니다. 무엇이든 할 수 있을 것 같은 독립심과 실패를 경험하며 생기는 불안감이 공존하며 주 양육자에게서 안정감을 찾고자 하는 모습을 나타냅니다. 이런 시기를 '재접근기'라고 부르며 양육자로부터 안정감을 충분히 받게 되면 아이는 다시 독립적으로 도전하고자 하는 자율성이 커질 수 있습니다. 아이가 양육자를 찾으면 충분히 안아주시고 안정감을 느낄 수 있도록 해주시는 것이 좋습니다.

미디어 노출에 대한 걱정을 하셨는데 아이가 다른 사람과의 상호작용을 잘하고 있기 때문에 이미 지나간 일에 대해 걱정하기보다는 앞으로 미디어의 노출보다는 다른 사람과의 상호작용이 더 즐거운 경험이라는 것을 아이가 느낄 수 있도록 해주시면 됩니다. 현재 아이의 사회적 상호작용 양상을 보면 미디어 노출로 인한 심각한 영향은 관찰되지 않습니다. 그러니 걱정하지 마시고 지금처럼 조금씩 줄여나가시면 됩니다.

아이를 양육하는 과정은 누구에게나 서툴고 어렵습니다. 하지만 어떤 양육자라도 아이에게는 세상의 전부이고 모든 것입니다. 지금 아이는 불안할 때 엄마 품으로 찾아오고, 엄마의 호명에 반응하고, 자신의 놀이에 집중하면서 계속해서 자라나고 있습니다. 아이의 성장을 자세히 관찰하고 고민하는 어머님의 모습은 이미 너무나 좋은 양육자의 모습입니다. 고민하고 걱정하지 마시고 “나는 정말 괜찮은 엄마구나.”라는 자신감을 가지셔도 됩니다. 아이를 위해 양육자분이 하셔야 하는 가장 큰 숙제는 “자신감 갖기!”라는 점 잊지 마시고 오늘도 성장하고 있는 우리 아이 곁에서 큰 응원과 힘이 되어 주시길 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 김선영 박사의 답변입니다.

04 아빠를 거부하는 딸

Q

25개월 여아를 키우고 있습니다. 여자아이라 더 크면 같이 못 씻으니까 평소 가능하면 아이 목욕은 아빠가 했습니다. 처음 들어갈 때 엄마를 찾긴 했어도 물에 들어가면 잘 놀다가 나왔고 머리감는거에 좀 울긴 했어요. 그런데 최근들어 화장실 들어가기 전부터 엄마랑 하겠다는게 심해지긴 했는데 어제는 아빠가 옷도 못 벗기게하고 대성통곡하고 울더라고요. 아빠가 “엄마랑은 안돼 아빠랑 해야해” 하고 애기는 아빠랑 안한다고 울면서 아빠 때리고, 아빠는 아빠 때리는거 아니라고 싸우고... 애가 너무 울어서 엄마가 목욕시키긴 했어요. 평소 아이랑 아빠랑 둘이 잘 놀지는 않아요. 둘이 있을 때 아이 티비 틀어주고 옆에서 핸드폰을 주로 하구요. 장난감 가지고 노는 것도 한달에 한두번? 엄마가 화장실 가거나 하면 울음 케어하려고 티비로 관심 돌리는 편이구요. 또 아빠는 아이가 싫어해도 뽀뽀하는 편이에요. 아이한테 “뽀뽀~”해서 받을때도 있긴한데 한번씩 아이가 싫다고해도 강제로 뽀뽀하는 때가 있어요. 아이랑 괴물놀이도 해주긴 하는데 어제는 울음 강도가 너무 세서 걱정이 돼요ㅠㅠ 새벽에 깨서 30분정도 소리지르면서 울다가 엄마가 안고 진정해서 다시 잠들었어요. 노는거는 엄마랑도 아빠랑도 문제 없이 잘 하는 것 같은데 과자나 뭐 해줄 때 엄마가 해달라고 하거나 엄마 찾는게 좀 심한 것 같아요.. 어느정도는 애착이라 생각하고 넘겼는데 점점 더 심해지면 힘들 것 같아요ㅠㅠ

A

25개월이면 아직 의사소통이 원활하기는 어려운 시기인데, 아이가 새벽에 깨서 소리를 지르며 울기도 했다는 이야기를 들으니 마음이 무겁네요. 아마 부모님께서 느끼신 걱정은 더 크셨을 것 같습니다. 조금 천천히 아이의 입장에서 지금 느끼는 감정과 요구를 정리해 보면 좋을 것 같다고 생각했습니다.

첫째, 어머니께서 구술해 주신 최근의 상황은 단순한 투정은 아닌 것 같습니다. 아이가 꽤 큰 스트레스를 받는 것으로 여겨집니다. 적어주신 내용으로만 보자면, 아버지께서는 아이와 함께 놀고 돌보며 관계를 쌓고 있기보다 어머니께서 바쁘실 때 잠시 대체하거나, 강제로 무언가를 시키는 사람으로 아이에게 인식되고 있을 수 있습니다. 예를 들어 아이가 싫다고 하는데도 뽀뽀하기보다는, 자신의 의사 표현이 명확하고 주도권이 생기는 아이의 마음을 존중하여 싫다고 표현하면 멈추는 것이 신뢰의 형성에는 더 중요합니다. 같이 있는 시간만큼 관계의 질이 높아지는 것도 아닙니다. 직접 교류 없이 TV나 핸드폰을 하는 것은 아이에게 옆에는 있지만 함께 놀이하는 것이 아닙니다. 정서적인 교류, 아이의 의사 표현에 대한 존중을 중심으로 아버님과 관계를 다시 쌓아나가면 더 좋겠습니다. 어린 딸의 목욕을 직접 시켜주고 싶고, 뽀뽀하고 안아주고 싶은 아버님의 마음이 따뜻하고 값집니다. 그러나 아이가 표현하는 무섭고 싫은 것에 대한 거절은 존중하고 선호물에 대해서는 인정해 주는 것이 더 중요합니다. 아이를 중심으로 관계의 기초를 다시 쌓고, 아버지의 마음을 표현하고 소통하시면 좋을 것 같습니다. 이는 한없이 아이의 응석을 받아주라는 것과는 전혀 다른 것입니다.

둘째, 아이는 아버지와 함께하는 목욕을 별처럼 받아들이고 있는 것 같습니다. 역지로 ‘목욕 파트너는 아빠’라고 강제하기 때문인 것 같아요. ‘목욕은 아빠랑 하는 것’이라고 부모님이 정하신 기준을 틀어밀기보다, 당분간 ‘목욕 시작은 엄마랑, 마무리는 아빠랑’ 하여 점차로 아버지의 역할을 늘려가거나, 아버지와 목욕할 때만 쓸 수 있는 장난감을 준비하여 ‘아빠와 함께하는 시간’을 더 특별하고 좋은 것으로 바꾸는 등의 아이디어를 통해 목표를 향한 단계와 방법을 설정하는 것이 더 효과적입니다. 아직 아이는 25개월 밖에 되지 않았습니니다. 아이의 눈높이와 마음으로 상황을 조율해 가는 것이 훈육이나 기싸움으로 아이를 통솔하려는 것보다 지혜롭습니다.

이 모든 과정을 지켜보시는 어머니의 마음이 매우 복잡하고 걱정스러우셨을 것 같아요. 아이가 어머니와의 애착이 더 강한 것은 당연하고 자연스러운 일이겠지요. 중간에서 불편함과 죄책감이 느껴질 때도 있으실 텐데, 아버님과 아이가 친해질 수 있도록 ‘아빠 놀이’를 많이 의식적으로 많이 칭찬해 주고, 격려하고, 시작은 도와주되 중간에 슬쩍 빠져서 아버지가 적절한 포지션에서 자기 역할을 찾아갈 수 있도록 도와주신다면 관계 개선이 도움이 되지 않을까 싶습니다. 모쪼록 아이에 대한 두 분의 깊은 사랑에 적절한 양육 스킬과 헤아림이 장착되어 아빠와의 관계에 평화가 곧 찾아오기를 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 한혜원 선생님의 답변입니다.

05 엄마가 안으면 울어요



57일차 아기입니다. 완분이구요, 원래 잘 안겨있던 때가 있었는데 한 30일 정도부터 제가 안으면 강성 울음으로 진정이 안되고 그때 바로 저 아닌 남편이나 다른 사람이 안으면 울음 똑 그칩니다.

1. 밥 줘서 배고픔 해결
2. 좀 전에 자고 일어나서 졸린거 해결
3. 기저귀 갈아줘서 찢찢함 해결

소거법 해가면서 문제를 없애줘도 제가 안으면 울고 다른 사람이 안으면 그쳐서(그래서 배앓이 문제는 아님) 어떤걸 진짜 원하는건지 구분이 힘들고 아기 성장에 놓치고 있는게 있을까봐 불안합니다.

차이라면 새벽이나 밤 수유때 정신 비몽사몽할땐 안겨있구요, 낮에 정신 말뚱할땐 백프로 옵니다. 분유 먹거나 모빌 볼 때는 잘 있는 편이에요.

또 혹시나 싶은건 30일때쯤 제가 대변 기저귀 갈고 씻겨주는데 서툴러서 아기가 놀라서 엄청 오래 운적이 있었는데 혹시 그게 몸에 남아서 트라우마가 되었을까요? 아기가 체취로 그때를 기억 하진 못하겠죠? 이게 아니라면 정말 무슨 문제인지 너무 알고 싶습니다.



안녕하세요.

어머님께서 생후 2개월의 영아를 육아 중으로 밤낮으로 수유하며 가장 바쁜 시기를 보내실 것으로 생각됩니다. 우선 영아가 밤이나 새벽 수유 시 졸릴 때는 어머님께 잘 안겨있는 것으로 보입니다. 낮에 분유 먹을 때도 잘 있는 편이고요. 배가 고플 땐 어머님을 필요로 하고 안정적으로 있다고 생각됩니다.

낮에는 어머님이 안으면 울음이 멈추지 않고 아버님이나 다른 분이 안으면 울음을 똑 그치는 상황으로 보입니다. 그런 상황에서 어머님께서 이유도 알 수 없고 가장 많은 시간을 함께 있기에 서운하거나 지난 일을 되돌아보며 육아에 잘못된 것이 없는지 살피시며 여러 감정을 느끼시는 것으로 보입니다.

생후 2개월의 영아는 여러 감각과 발달이 몸에서 일어나는 예민한 상태입니다. 그래서 냄새, 촉감 변화, 젖병 젖꼭지, 안거나 쓰다듬는 힘이나 손길 등을 감각으로 알아차립니다. 또한, 이 시기는 어머님을 구별하지 못하는 상태로 어머님을 여러 사람으로 다르게 인식할 수 있습니다. 이전의 놀란 경험을 기억한다거나 어머님으로 인식하는 것은 어려운 상태입니다.

따라서 영아가 낮에는 감각이 살아나 여러 자극에 더 예민한 상태일 수 있습니다. 배고픔, 배앓이, 기저귀 상태, 졸림 등의 이유가 아닌데도 어머님이 안아서 운다면 기본적인 욕구가 아닌 감각 또는 자극으로 인한 이유일 수 있습니다.

지금은 안아주는 필요할 때는 꼭 하시고 될 수 있으면 최소화하여 영아가 편안해지도록 할 필요가 있습니다. 여러 자극을 받아들이도록 시간을 갖고 안정될 때까지 기다려주시길 필요가 있습니다. 어머님이 안으실 때 영아가 운다고 당황하시거나 놀라실 필요는 전혀 없습니다. 자극으로 인해 영아의 감각이 더

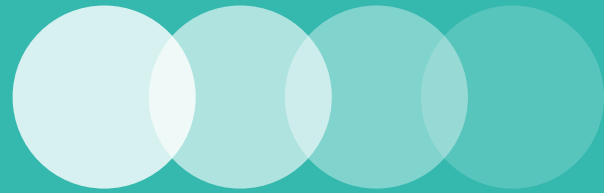
살아나는 등 여러 이유일 수 있기 때문입니다. 또한, 수많은 여러 이유 중 원인을 알기가 어려울 수 있고, 변화가 많은 영아시기에 발달상 지나가는 과정일 수 있습니다.

영아가 좋아하는 모빌이나 요람의자, 애벌레 인형, 애착 인형 등을 이용하시는 것을 권해드리며, 아버님이나 다른 분이 계실 경우는 수유 후 아버님이 안아서 트림하고 돌보시는 것도 권해드립니다. 어머님 육아하시는 경우 안아서 재우기 어려워 영아가 울다가 지쳐서 자는 경우는 요람의자 등 이용하는 방법도 권해드립니다.

백일이 지나고 밤 수면이 늘어나면서 영아의 감각이 조금씩 안정되면서 울음도 줄어들 수 있습니다. 영아시기는 발달이 급격히 이뤄지면서 변화가 크기 때문에 매일 영아의 발달상황이 다르며, 어느 순간 영아가 하지 못한 것을 갑자기 하는 것도 많습니다. 예로 손가락 움직임. 고개 들기, 미소짓기, 웃음소리, 입소리 등도 매일 달라집니다.

앞으로 어머님께서 자녀를 키우면서 수 없는 변화를 맞이할 수 있습니다. 예측하지 못한 상황에서 영아가 보이는 변화에 놀라시거나 잘못된 양육을 원인으로 생각하실 필요가 없습니다. 의뢰 글을 읽어볼 때, 어머님께서 영아에 대한 양육을 사랑으로 하시고 계시는 것이 느껴집니다. 면밀하게 자신을 살피는 것과 영아를 양육하는 것에서 충분히 잘 하고 계십니다. 어머님의 양육을 응원합니다. 어머님께 도움 되시는 답변이 되길 바랍니다. 감사합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 홍미자 교수님의 답변입니다.



II

문제행동 상담 사례

1. 손톱 물어뜯는 아이
2. 낮가림이 심해진 아이
3. 친구들을 무는 아이
4. 식탁에서 던지는 아이
5. 물건을 던지고 때리는 아이
6. 화나면 “아씨”라고 하는 아이
7. 자기 머리를 때리는 아이

01 손톱 물어뜯는 아이

Q

34개월 된 저희 딸이 어느 순간부터 한 번씩 자기 손톱을 뜯어요 피도나고요ㅠㅠ 불안해서 이러는 걸까요? 가정보육중이고 집에서 제 나름대로 최대한 같이 놀고하는데 뭔가 불안한건지 걱정이 많아요...

A

손톱을 뜯는 습관은 많은 아이들이 경험하는 비교적 흔한 행동 중 하나입니다. 이러한 행동은 주로 스트레스나 불안과 같은 정서적 요인과 관련이 있는 것으로 알려져 있으나, 경우에 따라서는 단순한 습관에서 시작된 버릇일 수도 있습니다. 따라서 부모님께서 아이의 심리 상태와 행동을 함께 살펴보고 적절한 해결 방법을 찾아가는 과정이 필요합니다.

손톱을 뜯는 행동은 아이가 겪고 있는 스트레스나 불안을 표현하는 방식일 수 있습니다. 새로운 환경에 적응하는 과정에서 느끼는 불안, 관계에서 오는 부담감 등으로 스트레스를 받을 때 이러한 행동이 나타나기도 합니다. 이럴 때 부모님은 아이의 감정을 이해하고, 마음속에 있는 두려움이나 어려움을 진지하게 들어주는 태도가 중요합니다.

아이가 손톱을 뜯는다고 해서 비난하거나 꾸짖기보다는, 왜 그런 행동을 하게 되었는지 함께 이야기를 나누어 보시기를 권해드립니다. 아이가 느끼는 감정과 상황을 충분히 표현할 수 있도록 돕는 것은 불안을 완화하는 데 큰 도움이 됩니다.

또한 손톱을 뜯는 행동을 대신할 수 있는 긍정적인 대체 행동을 제안해 볼 수 있습니다. 예를 들어, 스트레스를 해소할 수 있는 신체 활동이나 놀이 활동, 미술 활동 등을 권해 주는 것입니다. 이러한 활동은 아이가 자신의 감정을 보다 건강한 방식으로 표현하고 조절하는 데 도움이 될 수 있습니다.

그럼에도 불구하고 부모님의 노력만으로 변화가 나타나지 않는다면, 전문가의 도움을 받는 것도 고려해 보시기 바랍니다. 심리상담사나 아동 발달 전문가와 상담을 통해 아이의 상태에 맞는 보다 구체적인 접근 방법과 해결책을 모색하실 수 있을 것입니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 전미숙 상담사님의 답변입니다.

02 낮가림이 심해진 아이

Q

안녕하세요. 36개월 남자아기 키우고 있는데요. 원래 이 시기가 낮가림이 엄청 심해지는 시기인가요? 어렸을때부터 낮가림이 거의 없는 아이였고 중간에 약간 있긴 했지만 그렇게 심하진 않았는데, 요즘은 엘리베이터에 모르는 사람이 한 명만 있어도 저한테 얼굴 파묻고 절대 안 움직이려고 하고 숨어있어요. 다른 장소에서도 마찬가지구요. 그외에도 어린이집 선생님이나, 조부모님께 잘하던 인사를 시켜도 절대 안 한다든가 “안녕하세요” “고맙습니다” “미안해” 이런 표현을 끝까지 안 하려고 하는 요상한 고집이 생겼어요. 그외에도 고집이 엄청 세져서 자기가 잘못해도 절대 사과를 안 하구요. 울음이 커지고 길어졌어요. 등원거부도 예전보다 많이 심해졌습니다. 분리불안도 전에 없이 심해진 것 같구요. 어린이집에서도 선생님한테 붙어있는 시간이 좀 더 많아졌다고 해요. 다른 친구들이 선생님 무릎에 앉아있으면 와서 자기가 앉으려고 한다네요. 이 시기가 이런건지, 아님 애정결핍같은 느낌이 있는건지 궁금합니다.

A

원래 낮가림이 없다고 생각했던 아이가 엘리베이터에서 낯선 사람만 봐도 얼굴을 파묻고, 잘하던 인사도 갑자기 거부하는 모습을 보여 얼마나 걱정되었을지 충분히 이해합니다. 우리 아이는 충분히 정상적으로 건강하게 자라고 있습니다.

36개월까지 아이는 자율성을 발달시켜 나가면서 나는 부모와 독립된 사람이라는 것을 깨닫고 이를 연습합니다. 부모의 지시(예: 인사하기 등)를 잘 따랐던 아이도 갑자기 다른 모습을 보일 수 있는 것은 ‘내가 선택’하고 ‘내가 결정’하고 싶은 마음으로 해석할 수 있습니다. 또 마땅히 해야 할 일임에도 불구하고 고집을 부리거나 거부하는 것 또한 자신의 의견을 존중해달라는 건강한 신호로 해석해주세요. 다른 사람보기가 부끄러워 부모의 생각이나 의견을 강요하다보면 오히려 아이와 부정적인 상호작용을 하게 될 수 있습니다. 단, 이리 해라는 지시보다는 왜 그렇게 하는 것이 더 좋은지에 대해서 상황이 지난 후 꼭 차분하게 설명을 해주세요. 비슷한 상황에 대한 여러 설명이 일관적으로 전달된다보면 아이가 교육적으로 받아들이고 실천하게 될 것입니다.

원래 낮가림이 없던 아이가 낮가림이 심해진 것은 기질이 바뀌었다기보다 판단력이 발달한 것으로 볼 수 있습니다. 예전에는 위험하다 그렇지 않다에 대한 평가가 부족하여 부모의 의견에 전적으로 의존하거나 무분별하게 접근하였을 수 있습니다. 낮가림이 심해진다는 것으로 스스로를 보호하는 능력이 성장하고 있다는 뜻입니다. 그러므로 엘리베이터에서 만나는 어른이 왜 위험하지 않은 사람(예: 20층 할아버지, 8층 형 등)인지 알려주고 부모가 상대와 살갑게 이야기 나누는 모습을 보여주는 것이 필요합니다. 그러나 부모도 만나는 이웃 모두에게 습관적으로 인사를 하며 아이도 그런 모습을 갖게 해주고 싶은 것이라면, 부모가 인사하는 모습을 아이에게 지속적으로 노출시키는 것(아이에게는 인사를 강요하지 않

음)으로 충분합니다. 아이도 그러한 행동이 자신에게도 안전하다고 판단이 되면 언젠가는 그리 행동할 것입니다.

아이가 어린이집에서 선생님을 찾고 곁에 있고 싶어한다는 것은 오히려 아이가 선생님을 안전기지로 찾고 있다는 긍정적인 신호입니다. 오히려 예전에는 마음 붙일 곳이 없어서 불안해도 선생님께 가지 못했다면 이제는 걱정되거나 속상할 때 선생님을 찾는 것으로 볼 수 있습니다. 이는 애정결핍으로 보이기보다 선생님을 믿고 의지하는 것으로 해석이 됩니다. 단순히 분리불안으로 보기보다는 아이가 어린이집에서 놀이하는 동안 어려움이나 걱정이 들 때 선생님을 찾는 것으로 보이니 어떤 상황이나 놀이에서 어려움을 겪는지 선생님과 함께 관찰하여 도움을 주는 것이 필요합니다. 어머니는 늘 정해진 시간에 아이를 하원시키는지요? 만약에 대략적인 시간은 비슷하지만 들쭉날쭉하다면 이 부분을 조정해주세요. 의외로 아이는 늘 엄마가 데리러 감에도 불구하고 이따가 엄마가 안 오면 어떡하지? 하는 걱정을 합니다. 단 한 번도 안 데리러 간 적이 없어도 불안이 상대적으로 높은 아이는 그런 걱정을 하고 한 번 걱정하기 시작하면 그 마음을 떨쳐내기가 어렵습니다. 그러므로 어머니께서는 늘 정해진 시간(가급적 반 친구들 일반 하원시간보다 약간 빠르게)에 아이를 데리러 가서 아이의 안정감을 높여주세요.

아이의 자율성은 나날이 높아지고 언어발달과 함께 더 높은 독립성으로 나타날 수 있습니다. 고집이 센 아이들은 보통 독립심이 강합니다. 그런데 불안이 높은 아이(예: 낮가림)는 반복을 통해 안정감을 쌓아 나가지요. 앞으로 일어날 일을 아이에게 미리 이야기해주기, 안전한 경계 내에서 아이에게 지속적으로 선택권 주기, 사회적 규범 강요하지 않기 등의 세 가지만으로도 우리 아이는 충분히 더 건강하게 성장하리라 생각합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 백지희 교수님의 답변입니다.

03 친구들을 무는 아이

Q

안녕하세요. 25개월 남아를 키우고 있습니다. 지난 학기부터 무는 행동을 보이더니 최근에 새학기 2주 사이에 친구를 3~4번 물었습니다. 한번은 장난감을 뺏었다는 이유고 한번은 그냥 밥배식 기다리는데 물었다고 합니다. 가정에서는 무는 행동이 전혀 없고 의사소통도 가능합니다. 어린이집 등원 할때마다 친구가 다가오거나 장난감을 뺏으면 싫다고 말하라고 지도중인데 잘 안됩니다. 진짜 미치겠습니다. 제가 지금 복직했고 이려다 어린이집 퇴소할까봐 걱정입니다. 어떻게 할까요.

A

안녕하세요. 25개월 아동의 무는 행동 때문에 많이 걱정되시는 마음이 충분히 이해됩니다. 말씀해 주신 상황은 가정에서는 전혀 나타나지 않고 어린이집에서만 반복된다는 행동인 것으로 보입니다. 이는 또래 관계 속에서 언어적 표현이 아직 충분히 발달하지 않아 감정을 행동으로 드러내는 전형적인 발달 과정으로 볼 수 있습니다.

현재 아이의 행동뿐 아니라 넓게는 사회성 발달까지 걱정하고 계신 마음이 잘 느껴집니다. 중요한 것은 걱정만 하기보다는 아이가 또래와 긍정적인 관계를 맺을 수 있도록 환경을 만들어 주는 것입니다. 무는 행동은 주로 언어 표현의 한계, 환경 변화로 인한 불안, 장난감을 빼앗기는 상황에서의 자기방어, 혹은 관심을 끌기 위한 방식으로 나타납니다. 따라서 단호하면서도 일관된 반응과 대체 표현을 가르치는 것이 중요합니다. 아이가 친구를 무는 순간에는 교사가 낮고 단호한 목소리로 “친구를 물면 안 돼”라고 알려주어야 하며, 큰 소리로 혼내기보다는 행동이 잘못되었음을 명확히 전달하는 것이 효과적입니다.

또한 “싫어”, “내 거야”, “기다려” 같은 짧은 표현을 반복적으로 알려주고, 인형극이나 그림책을 활용해 상황별 대체 표현을 놀이로 연습시키는 것이 도움이 됩니다. 교사와 협력하여 아이가 무는 상황을 기록하고 반복되는 패턴을 파악해 예방적으로 개입하는 것도 필요합니다.

예를 들어, 집에서는 또래와 함께하는 놀이 모임이나 작은 그룹 활동을 경험하게 해주는 것도 좋습니다. 또래와 함께 장난감을 나누거나 차례를 기다리는 상황을 놀이로 연습하면서 “싫어”, “내 차례야” 같은 짧은 표현을 자연스럽게 사용할 수 있도록 도와주세요. 어린이집에서도 교사와 협력해 아이가 무는 상황을 예방하고, 친구와 함께 성공적으로 놀이한 경험을 자주 만들어 주는 것이 필요합니다.

주의할 점은 강한 처벌이나 낙인을 주지 않는 것입니다. 무는 행동을 “나쁜 아이”로 연결하지 말고 발달 과정의 한 부분으로 이해해 주셔야 합니다. 단기간에 사라지지 않을 수 있으므로 꾸준한 반복과 인내가 필요합니다.

결론적으로 아이의 무는 행동은 또래 관계에서 흔히 나타나는 일시적 발달 현상이며, 부모님의 복직과

환경 변화가 아이에게 영향을 주었을 가능성도 있습니다. 교사와 협력하여 예방적 환경을 만들고 집에서는 감정 표현을 놀이로 연습시키면 환경에 적응하면서 점차적으로 줄어들 것입니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 오현주 센터장님의 답변입니다.

04 식탁에서 던지는 아이



15개월 남아 키우는 엄마입니다. 아이가 던지는 행위를 하는 것에 대한 훈육법을 어떻게 해야할지 몰라 문의드립니다. 아이가 던지는 행위를 할 때 상황은 보통 이렇습니다.

1. 단순 재미로 던지는 행위
2. 누군가 뺏으려고 할 때 뺏기지 않으려는 것처럼 던지는 행위
3. 요구사항을 들어주지 않을 때 불만 표시로 던지는 행위.

던지려고 할 때 잡고 “안 돼”라고 하면 좋다는 건 알고 있습니다. 그러나 보통 그 순간 제가 다른걸 하고 있어 이미 상황이 벌어질 때가 많습니다. 오늘 아침 같은 경우도 첫째가 먹는 반찬을 챙겨주려고 일어나 있는 순간 자기도 그걸 달라며 울고 바로 자기 식판을 옆었습니다. 던지는 행위가 특히 식탁에서 심한 편입니다.(자기가 못먹는것도 달라고 떼쓰면서 던짐) 이렇게 던지면 밥이 치워지고 아무것도 못먹는다는 것을 인지하는 건 언제부터 가능할까요?



15개월 아이는 아직 인과관계를 인식하지 못하고 감정이 올라오면 바로 행동이 앞서는 시기입니다. 보통 18개월 이후~24개월 무렵이 되면 인과관계를 이해하게 된답니다. 그러므로 지금 아이의 행동은 발달단계에 나타나는 행동으로 보셔야 합니다.

어머님이 파악한 것처럼 아이가 던지는 행동은

- 단순 재미로 “던지니까 소리가 나네” 등 감각놀이처럼 던짐
- 누군가 뺏으려고 할 때 뺏기지 않으려고 소유하려고 던짐
- 요구사항을 들어주지 않을 때 불만 표시로 감정이 폭발하여 던지는 행동을 합니다.

특히 밥 먹을 때 식탁은 아이의 욕구, 감정, 통제 욕구 등이 동시에 일어날 수 있는 공간이라 던지는 행동이 가장 많이 나타납니다.

어머님이 지금 훈육하시는 아이가 던지는 행동을 하면 식판을 치우고 아이는 울고 아이가 다시 요구하는 흐름은 틀린 것은 아니지만 학습효과는 아직 약한 시기입니다.

왜냐하면 아이는 지금 먹고 싶은데 지금 화가 나기 때문에 던지면 엄마가 식판을 치우고 밥을 먹을 수 없다는 규칙을 연결하지 못합니다.

그러므로 지금 시기에 맞는 접근은 “가르치기”보다는 구조를 만들어 가야 하는 시기입니다.

- 식탁에서 규칙은 길게 설명하거나 감정이 섞인 훈육이 아닌 짧고 즉각적으로 하세요.

“던지면 식사는 끝이야”라고 짧고 일관되게 말한 후 식사를 바로 정리하세요.

- 다시 밥을 먹을 수 있는 기회를 주세요.

치우고 1~2분 정도 지나 아이가 진정되면 “먹을래” 물어보고 먹겠다고 하면 다시 주세요. 그러면서 감정을 조절하게 된답니다.

- 던지면 밥이 치워지고 아무것도 못 먹는다는 것을 인지하는 건 언제부터 가능할까요?

15개월 영아는 감정을 느끼는 것은 100%이나 조절은 0~10%라도 생각하시면 됩니다. 감정이 폭발적이고 조절이 힘든 시기입니다. 그러나 18개월 정도 되면 일부 연결을 하게 되고 24개월이 되면 던지면 밥을 먹을 수 없다는 것을 이해하게 됩니다. 만 3세가 되면 자기조절이 본격적으로 이루어집니다.

그러므로 지금은 어머님이 하신 것처럼 반복적으로 경험을 쌓도록 해주시고 “완벽한 통제”가 아닌 일관된 경험을 하다 보면 감정을 조절하게 된답니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 임현숙 교수님의 답변입니다.

05 물건을 던지고 때리는 아이



안녕하세요. 두 살 남자아기를 키우고 있는 엄마입니다. 요즘 하원하고 집에 와서 손 씻으라고 하거나 엉덩이 닦으라고 하면 물건을 던지면서 저를 때리기도 합니다. 제가 “하지마”라고 큰 소리로 하면 때리거나 물건 던지는 게 더 심해집니다. 애기 아빠는 똑같이 때려야 한다고 하며 살살 때리기도 합니다. 무엇이 맞는지 어떻게 해야 하는지 궁금합니다. 전문가의 조언이 필요합니다. 점점 심해지네요.



우리 아이가 소리를 지르고 물건을 던지는 행동을 보여 어떻게 해야 할지 고민되시는 상황에서, 양육자 간의 의견 차이까지 더해져 마음이 무거우셨을 것 같습니다.

아이가 하고 싶지 않은 일에 대해 물건을 던지거나 때리는 행동으로 나타내는 것은 ‘버릇이 나빠졌다’거나 ‘반항한다’는 의미로 받아들이기보다는 발달 단계에서 흔히 나타나는 자기조절의 어려움과 관계가 있습니다. 이 시기의 아이들은 언어로 자신의 감정을 충분히 표현하기 어렵기 때문에 행동으로 감정을 표현하는 경우가 많습니다. 아이가 행동으로 감정을 표현하는 것은 언어적 표현 능력이 부족한 것이 가장 큰 이유이므로, 아이가 행동으로 감정을 표현할 때는 올바른 표현을 알려주시는 것이 가장 좋은 방법입니다. 양육자가 큰 소리로 아이를 제지하게 되면 아이는 양육자의 강한 자극에 의해 더욱 큰 반응을 보이는 경우가 많습니다. 이는 아이의 신경계가 강한 자극에 노출되면 ‘각성’ 상태가 되면서 더 강하게 반응하기 때문입니다.

아버님께서 말씀하신 ‘똑같이 반응해야 한다’는 방법은 좋은 방법이 아닙니다. 아이는 양육자의 행동을 보고 학습하는 경우가 많은데, 양육자가 아이의 행동에 대해 더 강한 행동으로 반응하게 되면 아이는 ‘화가 나면 때려도 된다’는 행동을 보고 배울 수도 있기 때문입니다. 또한 아이는 아직 정서적으로 미숙하기 때문에 스스로 자신의 감정을 조절하는 것이 어렵습니다. 이런 아이에게 더 강한 반응으로 감정을 억누르려고 한다면 아이는 감정을 조절하는 학습을 할 수 있는 기회를 잃게 됩니다. 아이와 똑같이 반응하기보다는 아이와 함께 감정을 정리할 수 있는 ‘공동조절’ 경험을 하는 것이 아이에게 더 도움이 됩니다.

아이가 하기 싫어하는 행동이지만 반드시 해야 하는 행동을 지도할 때에는 먼저 예고를 해 주시는 것이 좋습니다. 집에 들어가기 전 미리 “집에 도착하면 우리 손과 엉덩이를 씻고 간식을 먹자.”라고 설명해 주시면 아이가 상황을 예측할 수 있어 저항하는 행동을 줄이는 데 도움이 됩니다. 또한 아이가 싫어하는 행동을 지도할 때에는 아이가 반드시 그 행동을 하는 도중에 선택권을 주시는 것이 좋습니다. 예를 들어 “손을 씻을 때 비누를 한 번 누를까? 두 번 누를까?”라거나 “손을 씻고 나서 큰 수건으로 닦을까? 작은

수건으로 닦을까?” 등 아이가 선택할 수 있는 보기를 주시면 아이는 자신이 상황을 선택하는 것 같은 경험을 하게 됩니다.

그럼에도 불구하고 아이가 물건을 던지거나 때린다면 “때리는 건 안 돼.” 등 짧고 단호하게 아이의 행동을 차단하고, “하기 싫었구나. 그럴 때는 ‘지금은 싫어.’라고 이야기하면 돼.”라고 올바른 언어를 사용해 감정을 알려주시면 됩니다. 아이가 실제로 “지금은 싫어요.”라고 말한다면 위에 말씀드린 대로 상황을 예고하고, 아이가 선택할 수 있는 선택지를 주시면 좋습니다. 예를 들면 “지금은 싫구나. 그럼 엄마가 멜로디 책의 노래가 끝날 때까지 기다려 줄게. 노래 한 곡이 끝나면 손을 씻으러 갈까? 아니면 두 곡을 듣고 갈까?”라고 물어보면서 아이가 선택하는 것 같지만, 엄마가 제시한 행동을 수행할 수 있도록 안내하시면 됩니다.

아이가 물건을 던지거나 때리는 행동을 하면 많이 걱정이 되시겠지만, 지금 아이는 무엇이든 배우는 시기라는 것을 기억하시고 아이에게 좋은 선생님이 되어 보시기를 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 김선영 박사님의 답변입니다.

06 화나면 “아씨”라고 하는 아이



19개월 어린이집 다니고 있는 남아를 키우고 있습니다. 18개월 부터 재접근기가 오면서 그전부터 가끔 불만이 있거나 화가 날 때 때리는 행동을 했는데 최근들어 많아지기 시작했습니다. 그리고 “아씨”라는 말을 쓰더니 점점 입에 붙게 되었어요. 예를 들어 아기가 샤워 하기 싫어하는 상황인데 샤워를 하자고 하는 등 불만스러운 상황일 때 가끔 손에 있는 장난감을 던지거나 “아씨” 라고 말합니다. 약을 먹어야 하는 상황에 강제로 투여 시 아기가 화가나서 때리는 행동을 할 때도 있어요. 그러면 안된다고 설명을 해봐도, 강한 어조와 눈빛으로 훈육을 해봐도, 아기가 때리면 같이 때려보기도 했지만 딱히 효과를 모르겠네요. 말이 많이 늘어나고 자기표현이 폭발적으로 일어나는 시기라는 것은 알고 있습니다. 또한 아기가 성장함에 따라 나아질 수 있다는 것도 알고 있어요. 하지만 좀 더 현명하고 바른 아기로 키우고 싶어요. 어떻게 가르쳐주면서 이 시기를 보내는게 좋은지 궁금합니다.



19개월 전후는 피아제의 인지발달이론에 따르면 감각운동기 후기에 해당하며, 조작적 사고가 본격화되기 전 단계입니다. 이 시기의 영아는 사물의 지속성을 이해하고, 모방 능력과 상징적 이해가 발달하면서 언어 표현과 자기주장이 빠르게 확장됩니다. 그러나 사고와 언어 발달이 감정 조절 능력보다 앞서가므로, ‘의사소통은 가능하지만 정서조절은 미숙한 상태’가 되지요. 딱 우리 아이의 특성이지요?

에릭슨의 심리사회적 발달단계로 보면, 1세~3세는 ‘자율성 대 수치심·의심’ 단계입니다. 아이는 스스로 해보고 싶은 욕구가 강하지만, 부모의 통제나 제한 상황에서 쉽게 좌절하며 그럴 때면 자신의 좌절감을 분노 행동으로 표출하게 됩니다. 즉, 때리기·던지기·부정적 언어는 잘못된 행동이라기보다, ‘자율성을 탐색하는 과정에서 나타나는 아이의 감정 표현’이라 이해할 수 있습니다.

다시 말해, 이 시기의 아이는 독립심이 커지지만 마음은 여전히 부모의 품을 원하며 갈등을 느낍니다. 이러한 정서적 미성숙은 분노 표현(예: 물건 던지기, 소리 지르기 등), 동일화된 언어 사용(예: “아씨”), 공격적 행동으로 나타날 수 있습니다. 중요한 점은 이 시기의 때리거나 던지기는 공격 의도보다는 ‘좌절감 해소’ 혹은 ‘관심 얻기’의 목적이 더 큼니다. 특히 언어 표현이 폭발적으로 늘어나지만 아직 정서-언어 통합이 완성되지 않은 시기이기 때문에, 몸으로 감정을 표현하는 것이 자연스러운 반응입니다.

예를 들어 샤워를 하기 싫은 상황에서 “아씨”라고 말하며 장난감을 던지는 행동은 ‘싫은 감정의 비언어적 표시’이며, 성인처럼 타협이나 설명을 통해서 표현하기가 어렵습니다. 이때 과도한 제지나 강한 어조의 훈육은 아이에게 ‘감정 표현 자체가 나쁜 것’이라는 혼동을 줄 수 있습니다. 오히려 아이가 자기감정은 표현하되, 행동은 조절할 수 있음을 배우는 경험이 중요합니다.

아이가 자주 사용하는 “아씨” 등의 표현은 단순히 부정적 언어가 아니라, 사회적 언어모델의 결과로 이해됩니다. 아이는 부모나 주변 어른의 언어, TV, 어린이집 상황 등을 빠르게 모방합니다. 특히 감정이 실린 단어는 쉽게 습득되고 자주 반복됩니다. 이때 부모가 주의를 기울여야 할 점은, 언어 자체보다 반응의 강도입니다. 해당 단어를 썼을 때 강한 반응(예: “그런 말 하면 안 돼!”)을 보이면, 아이는 이를 ‘관심을 끄는 언어’로 학습할 수 있습니다. 대신, 차분하고 일관된 대응을 통해 그 단어가 특별한 힘을 갖지 않도록 하는 것이 중요합니다. 또 그 말 대신에 다른 표현을 할 수 있도록 직접 지도하는 것이 바람직합니다. 예를 들어, 아이에게 “아이참”을 가르쳐 아이가 자신의 답답함을 다른 언어로 표현할 수 있도록 도와주세요.

아이의 속상한 감정은 공감받을 때 더 쉽게 해소됩니다. “샤워하기 싫구나, 더 놀고 싶었어?”와 같이 감정을 먼저 공감합니다. 이후, “하지만 던지는 건 안 돼. 다칠 수도 있어.”라고 행동의 한계를 명확히 합니다. 이렇게 반복되는 지도는 아이는 ‘내 감정은 이해받지만, 행동에는 규칙이 있다’는 경험을 하게 됩니다.

19개월 영아는 길거나 복잡한 설명을 이해하기 어렵습니다. “던지면 안 돼. 던지면 아파.”처럼 두 문장 이내, 단순하고 반복적인 문장이 효과적입니다. 아이가 부적절한 행동을 했을 때 “지금은 이렇게 말해보자(예: 아이참)”로 즉시 대체 표현을 제공해주세요.

아이가 때렸을 때 ‘같이 때려보는 훈육’은 단기적으로 행동을 멈추게 할 수 있으나, 공격성이 정당한 자기표현 수단으로 내면화될 위험이 있습니다. 대신, 단호하되 평정하게 “때리면 안 돼. 엄마는 아파.”라고 말하고 손을 잡아 멈추는 것이 좋습니다. 아이가 화가 났던 상황이 지나면 곧바로 “엄마는 네가 화났던 걸 알아. 그래도 엄마는 너를 사랑해.”처럼 애정 표현과 관계 회복의 루틴을 만들어줍니다. 이는 재접근기 불안을 안정시켜 줍니다.

아이가 “아씨”라고 말하거나 던질 때, 그 밑바탕에는 ‘나는 지금 화났어요, 서운해요’라는 메시지가 숨어 있음을 이해하는 태도가 중요합니다. 감정을 부정하지 않고 한계를 명확히 하는 관계적 일관성이 형성될 때, 아동은 정서적으로 안정되고 타인 배려를 배우는 방향으로 성장합니다. 또한 아이는 한 번 두 번의 지도로 달라지는 것이 아닙니다. 며칠, 몇 주, 몇 달의 꾸준한 가르침이 아이에게 습관이 되고 내면화될 수 있으니 좀 더 힘을 내시고 일관적으로 가르쳐주세요.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 백지희 교수님의 답변입니다.

07 자기 머리를 때리는 아이



두 돌 아기를 키우고 있습니다. 아이가 아주 어릴때부터 화나면 머리를 한 대씩 때렸는데 한동안 하지 않다가 최근에 빈도와 강도 모두 심해졌습니다. 못 본 척하고 무시하면 소거된다고 했는데 안 없어지네요.. 어찌하면 좋을지.. 조언 부탁드립니다.



안녕하세요. 만 2세 자녀가 자기 뜻대로 안 되거나 화가 나면 머리를 때리는 행동이 최근 심해져 양육상담을 의뢰하신 것으로 생각합니다.

이 시기의 영유아의 정서 및 언어발달은 성장하면서 서서히 이뤄지며 미숙한 상태로, 자기 요구가 좌절되거나 정서가 조절되지 못할 때 울음과 떼부림, 고집 등으로 나타납니다. 영유아가 장난감을 사달라고 하거나 말로 달래지지 않는 경우처럼 자신의 요구와 주변상황의 요구를 맞춰가는 과정을 통해 조절을 배워나가는 시간이 필요합니다.

또한, 신체발달이 왕성하게 이뤄지는 시기로 안전의 문제가 중요하기에 양육상 보호와 제한이 함께 있는 환경에 놓일 수밖에 없습니다. 이러한 환경에서 양육자를 통해 유아는 자신의 요구와 제한의 사이에서 위험한 상황과 아닌 상황을 배우는 시기이기도 합니다.

의뢰내용에서 자녀가 어릴 때부터 자신의 머리를 때렸다는 점에서 생각해 볼 수 있는 점은 자신의 감정을 언어보다 몸이나 감각으로 표현하는 시기이기에 발달상 지나가는 하나의 과정으로 볼 수 있습니다. 또 하나는 주변 환경이나 양육자의 반응을 통해서 보이는 행동일 수 있습니다. 자녀가 무언가 잘 안되거나 화가 날 때 어떻게 조절할 줄은 모르겠지만 자신이 잘못된 것으로 알아서 머리를 때리는 행동일 수 있습니다. 양육자의 관심끌기의 반응(양육자를 쳐다보며 머리 때리는 경우)도 있을 수 있으나 자신의 화와 짜증을 누르는 방법일 수 있습니다. 자녀가 머리를 때리는 행동의 강도와 빈도가 소거되지 않고 세지는 경우는 자녀가 화가 나거나 뜻대로 안 되는 상황이 많아지고 있다고 생각해 볼 수 있습니다.

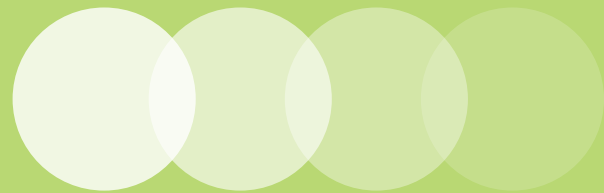
자녀가 화가 나거나 잘 안될 때 무엇 때문인지 어떤 상황으로 인한 것인지 살펴주는 것이 필요합니다. 그래서 자녀가 할 수 있도록 도움이나 격려를 많이 해 주시고 도와주시기 바랍니다. 그러한 경험과 시간은 자기 뜻대로 안 되는 상황에서 자신의 요구가 이뤄지고, 더 잘 놀 수 있고 잘 해결될 거라는 안정감을 얻게 해줄 수 있습니다. 이러한 반복된 경험은 자녀가 뜻대로 안 되는 불편한 정서를 자기 요구와 부모님의 도움을 통해서 수용되며 해결되어 정서를 조절하는 데 도움이 될 수 있습니다. 건강한 성격발달에 있어서 영유아의 내적 안정감은 매우 중요한 요인입니다.

자녀가 머리를 때리려고 하면 짧고 단호하게 이야기를 해 주시고, 하면 안 되는 행동으로 인식하게 알려주시기 바랍니다. 또한, 자녀의 속상한 마음이나 요구를 읽어주시고(ex. 잘 안됐어!, 속상해, 같이 할까?)

등) 될 수 있는 대로 들어줄 수 있는 요구는 들어주시고, 화와 짜증을 조절하고 해결해나가는 과정을 부모님과 배우는 것이 중요합니다. 더불어 밖에 나가는 등 환경을 바꿔주거나 즐거운 경험으로 대체하는 시간을 갖는 것도 방법일 수 있습니다.

영유아는 성장하면서 가변적인 행동이 많기에 부모님께서도 자녀가 성장하는 과정에 보이는 행동이라고 생각하시기 바랍니다. 그리고 자녀를 양육하시면서 걱정과 염려가 되시겠지만 자녀와 애정적이고 즐거운 상호작용을 통해서 변할 수 있는 행동이라고 생각하시기 바랍니다. 그런데도 자녀의 행동이 지속되거나 걱정이 되신다면 근처의 가까운 육아종합지원센터나 상담센터 등에 방문하시어 전문가의 상담을 받아보시는 것을 권해드립니다. 부모님께 도움이 되시는 답변이 되기를 바랍니다. 감사합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 홍미자 교수님의 답변입니다.



III

생활습관 상담 사례

1. **식사** 두 형제의 식습관 고민
2. **식사** 입 짧은 아이
3. **수면** 손가락을 빨면서 자요
4. **수면** 아이가 밤중에 깨요
5. **수면** 밤잠 잘 때 움직임이 심해요
6. **배설** 밤에만 소변 실수를 해요
7. **배설** 배변훈련을 언제부터 할까요?
8. **배설** 아이가 소변을 참아요

01 두 형제의 식습관 고민

Q

현재 39개월, 14개월 남아 둘을 키우는 엄마입니다. 첫째는 작년 3월부터 어린이집을 다니고 있고 둘째는 올해 3월 입소 예정입니다. 아이들 밥 먹는게 특히 고민입니다. 첫째는 어린이집 가기 전까지 거의 제가 먹여주다 보니 등원 후 아이의 식습관이 올바르게 잘 먹이던걸 끊고 직접 먹게 했는데요, 초반에는 어찌저찌 잘 먹는듯 싶더니 입맛 없는 요즘은 잘 먹지도 않고 장난만 칩니다. 밥을 치우면 간식이며 아무것도 안 주는건 가정교육때부터 겪어서인지 치운다 하면 울고불고 먹겠다고는 하는데 놔두면 가만히 있는 경우가 더 많습니다. 보다 못한 할머니가 자꾸 먹여주는데 먹여주면 또 잘 받아먹습니다. 어린이집 선생님이 별 얘기 없으신거 보면 어린이집에선 혼자 잘 먹는 것 같긴 한데 밥먹는 걸 도와주는건 언제 어느정도까지 해줘야 할까요? 둘째 관한 고민은 어린이집 점심시간대에 잠든다는 것입니다. 최대한 먹이고 재우려고 밥먹을때 신경분산을 시켜가며 먹이고 재우긴 했는데 어린이집 가면 그런걸 해주신 않을테니 밥에만 집중하게 해야할 것 같아 장난감을 다 치웠더니 울고불고 난리를 치며 밥은 안먹습니다. 그러곤 졸린지 결국 자버립니다. 밥 먹을 때 장난감을 주면 안되는건 아는데 어린이집을 보내야하는 상황에서 밥 먹일때 어떻게 해야할까요?

A

아이들의 식사 습관 때문에 고민이 많으시군요.

영유아 교육에서 가장 중요한 원칙은 일관성입니다. 주 양육자가 정한 원칙이 있다면 아버지나 조부모님도 동일한 기준을 유지하는 것이 바람직합니다. 누군가는 정해진 시간 안에 식사를 하지 않으면 음식을 치우고, 다른 누군가는 끝까지 먹여 준다면 혼란을 느끼게 되며 의존하게 되어 독립적인 식사 습관을 형성하는 것이 어려워집니다.

첫째 아이가 어린이집에서 혼자 식사를 잘 한다면, 이는 그 환경에서 정해진 시간과 규칙이 일관되게 적용되기 때문일 가능성이 있습니다. 어린이집에서의 식사 방식이 어떠한지 확인하고 그 곳에서 바람직한 습관이 형성되어 있다면 가정에서도 동일한 기준을 적용하는 것이 좋습니다. 과도한 도움은 오히려 자율성을 저해할 수 있습니다.

둘째 아이의 경우는 발달단계 상 첫째와는 조금 다른 방법이 필요합니다. 14개월 아기는 이유식 완료기에 해당하므로 규칙적인 식사 습관을 형성시켜야 하는 시기입니다. 이 시기의 아기들은 일반적으로 규칙적인 세 번의 식사 시간과 두 번의 간식 및 두 번의 우유(1회 300cc 이내)를 일정한 시간에 제공하는 것이 권장됩니다. 식사 시간은 30~40분을 넘지 않아야 하며 그 시간 동안 먹지 않거나 음식으로 장난을 친다면 식사를 마무리 하는 것이 도움이 됩니다. 이 시기에는 숟가락이나 포크 사용이 익숙하지 않기 때문에 식기를

사용하는데 흥미와 관심을 느낄 수 있도록 해 주고 스스로 시도할 기회를 충분히 제공해야 합니다.

어린이집 입소 시기에 대해서는 가정의 상황을 고려해야 하지만, 가능하다면 사회성이 발현되는 만 3세 이후가 적절합니다. 이 시기는 사회적 상호작용 능력이 본격적으로 발달하는 시기이기 때문에 또래와 함께 지내는 것이 즐거운 일이 됩니다. 다만 현실적인 여건 상 조기 입소가 불가피하다면 최소한 기본적인 식사 습관이 형성된 이후가 바람직합니다.

식습관 형성을 위한 구체적인 방법을 설명해 드리면 다음과 같습니다.

첫째, 식사 시간은 즐거운 경험이어야 합니다. 배가 고프지 않은데 억지로 먹게 하거나 강압적인 분위기는 적절하지 않습니다.

둘째, 형제 모델링을 활용하는 것이 효과적입니다. 첫째 아이가 즐겁게 식사하는 모습을 보여주고, 어른들이 형을 칭찬하면 자연스러운 강화가 이루어집니다. 반대로 형이 잘 먹지 않는 모습을 보이고 어른들과 식사로 인해 실랑이를 하는 모습을 보이게 되면 역효과가 발생할 수 있습니다.

셋째, 자신이 먹을 음식을 선택하게 하는 것이 좋습니다. 예를 들어 밥의 양을 스스로 정하게 하거나 반찬을 어린이집처럼 식판에 직접 담게 하는 것입니다. 인간은 자신이 결정한 일에 책임을 지려는 본능을 가지고 있습니다. 아기도 이와 유사한 양상을 보입니다. 이는 자율성과 자기 결정 능력 발달에 도움이 됩니다.

넷째, 간식이 식사를 대체하지 않도록 유의해야 합니다. 간식으로 인한 포만감이 식사를 거부하게 할 수 있습니다. 정해진 간식과 식사 외에는 추가 제공을 최소화하여 식사 리듬을 안정시키는 것이 좋습니다. 이때 정해진 간식과 식사 시간을 엄수하는 것이 중요합니다. 배고프다고 해서 중간에 간식을 추가로 제공하는 것은 바람직하지 않습니다. 다음 식사나 간식시간까지 기다릴 수 있도록 지도해야 합니다.

다섯째, 점심 식사 시간에 낮잠을 잔다면 수면 패턴을 바꾸는 것이 우선되어야 합니다. 만일 수면 패턴을 조정했음에도 불구하고 잠을 자려 한다면 다 먹지 않더라도 일부만이라도 먹게 하고 이후 간식시간까지 기다리는 것이 바람직합니다. 이는 자기 조절력 발달에 긍정적인 영향을 미칩니다.

유아기의 식사 습관 형성은 단순히 먹느냐 마느냐의 문제가 아니라 성인기의 올바른 식습관을 형성하는 기초가 됩니다. 또한 올바른 식습관은 건강과 직결되는 문제이므로 지금 올바른 방식으로 식사를 할 수 있도록 지도해 주시기 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 김경민 교수님의 답변입니다.

02 입 짧은 아이



38개월 남아입니다. 영유아 검진에서 키가 하위 3%가 나와서, 대학병원 진료중입니다. 아이가 입이 짧습니다. 어린이집 선생님들 말씀으로는 먹는 것에 관심이 없어 보인다고 하세요. 맛벌이 부부라, 평일에는 저녁 식사만 아이와 함께 합니다. 일단 식탁에 앉히는 것부터가 힘들어요. 밥 먹기 싫다고만 하고, 엄마 아빠 중 한명을 끌어당기며 같이 놀이하자고 엄마아빠도 밥 먹지말라고 합니다. 이전에는 남편이 놀아주며, 쫓아다니며, 밥을 떠먹여 줬어요. 그게 습관이 된 것 같아서, 스스로 먹게끔 식사 교육을 하고자, 일주일 전부터는 약속 시계를 맞춰놓고, 시간내에 스스로 먹지 않으면 밥을 치웠습니다. 한두입 먹고는 안먹더라고요. 그리고는 잘때까지도 굶고 잡니다.(평소에는 밥 떠먹여주면 반이상, 과일 1~2종류, 자기전 우유 300ml를 먹고자던 아이입니다.) 또 다른 어떤날은 밥을 1/2이상 먹었길래, 그날은 평소처럼 과일과 우유를 줬습니다. 밥 안 먹으면 과일, 우유도 없다. 라고 말하니, 잠들때까지도 달라고 안하고, 물만 달라고해서 2~3컵을 연달아 먹고 잠이 들었어요. 키 외에 언어나 다른 발달은 빠른편입니다. 말도 잘 알아듣고, 표현도 잘하는 편이에요. 식사교육을 어떻게 해야 할까요.



안녕하세요? 아이가 잘 먹지 않는 것과 식습관 형성에 있어서 걱정이 많이 있으시군요. 아이들이 어릴 때는 한창 성장해야 하는 시기이므로 먹는 것에 대해서 많은 부모님이 어려움을 느끼시는 것 같습니다. 특히 아이의 성장 부분이 평균에 많이 미치지 않는 경우에는 더 신경이 쓰이는 부분이지요. 이에 대해 어떤 한 가지 방법이 효과가 있다기보다는 특별히 건강상의 어려움이 있는 경우가 아니라면, 여러 가지 방법으로 아이가 편안하고 건강하게 식사할 수 있도록 도와주는 방법밖에는 없는 것 같습니다. 다행히 지금 대학병원 진료를 보시면서 성장이나 건강 및 발달상의 큰 어려움은 없는지 모니터링하고 계신 듯하니, 그 이외의 식습관 부분에 대해서 말씀드리도록 하겠습니다.

우선 아이들도 성인과 마찬가지로 음식에 대한 선호가 있습니다. 먹는 것 자체를 즐기고 적극적으로 참여하려는 아이가 있는가 하면, 먹는 것에 그다지 관심이 없고 허기를 채우는 정도만 먹는 아이들도 있습니다. 좋아하는 음식이 있는가 하면 또 너무 싫어하는 음식도 있지요. 특히 인간은 누구나 단맛에 대한 선호가 강하고 쓴맛에 대한 거부감을 가지고 있습니다. 아이들이 대체적으로 채소를 싫어하는 이유는 바로 대부분의 채소에 들어 있는 쓴맛과도 관련이 있습니다. 아이들의 경우 성인보다 발달된 '미뢰'를 갖고 있어 맛에 대해서 더 강하게 느낍니다. 그래서 어떤 음식은 혀끝에 대기만 하고도 먹지 않는 경우도 있지요. 단, 과일이나 주스, 간식 등은 누구나 자연적으로 선호하게 되지만 적절하게 조절하지 않으면 영양의 불균형이 오거나 다른 음식을 먹지 않는 이유가 되기도 합니다.

아이들이 먹는 식사량 때문에 힘들어하시는 부모님들의 경우, 보통은 '내가 생각하는 이 정도는 먹어야 하

는데 왜 안 먹지?' 하고 염려하는 경우가 많습니다. 이런 경우 정말 전체적으로 먹는 양이 부족한 경우도 있지만, 세 끼와 간식 등 하루 종일 먹는 총량을 따져보면 아이는 많이 먹는 편은 아니어도 어느 정도의 영양 섭취는 이루어지고 있는 경우도 있습니다. 몸무게가 줄고 있거나 심각한 신체발달의 불균형이 우려되는 상황이 아니라면, 부모가 정한 양을 먹도록 하는 것보다 아이가 먹을 수 있는 양을 먹으면서 '잘 먹었다'는 격려를 해주는 것이 필요하다는 것이 전문가들이 일반적으로 드리는 말씀입니다. 그리고 지금 시도하고 계시는 방법대로 이제 먹는 것을 스스로 시도해 볼 수 있는 때가 되었기 때문에, 식사 시간에 아이도 다른 사람들이 먹는 것을 보면서 함께 먹도록 습관을 들이는 것이 좋습니다.

가장 좋은 식사 지도 방법 중 하나는 음식을 먹이는 것과 먹는 것이 스트레스가 되지 않도록 하는 것입니다. 아무래도 평상시에는 저녁 식사 시간에만 부모님과 마주하게 되는데, 그 시간 동안 먹는 것 때문에 씨름이 계속되면 부모와 아이 모두 정서적으로 부담스러운 상황이 됩니다. 부모 역시 처음에는 어떻게든 잘 달래서 먹여보려고 했으나, 잘 먹지 않으면 어느 누구라도 나중에는 '어서 먹어'라고 자꾸 다그치게 되는 상황이 생기기 쉽겠지요. 이 상황이 반복되면 결코 아이에게 먹는 시간이 즐거운 경험이 될 수 없습니다. 밥만 먹으려고 하면 도망가거나 한 숟가락 입에 물고 절대 삼키지 않은 채 불편한 얼굴로 앉아 있게 됩니다. 맛있게 준비한 음식이 거부당하고 부모의 노력이 수포로 돌아가면 부모도 역시 속상하고 짜증이 나는 악순환이 시작됩니다. 중간에 다른 간식을 너무 많이 주거나 식사 후 부족한 부분을 다른 간식으로 채우게 되면 당연히 아이는 허기를 느끼지 않거나 굳이 음식을 먹을 필요성을 느끼지 못할 수도 있습니다. 적당한 공복감을 가질 수 있도록 하여 조금씩 양을 늘려보세요. 처음에는 부모님도 아이가 제대로 먹지 않은 것 같아 속상하고 아이도 새로운 시도를 해보는 것이 어렵겠지만, 1~2주 정도 시간을 두고 개선이 되고 있는지를 장기적으로 살펴보기 바랍니다.

적은 양이라도 스스로 먹었던 부분에 대해서는 긍정적인 피드백을 주거나 새로운 시도를 했을 때 관심을 보여주는 것도 아이에게 긍정적인 강화가 될 수 있습니다. 아이가 언어나 다른 발달은 빠른 편이라고 하시니, 간간이 음식이 우리 몸에 주는 영향이나 성장과 발달에 어떤 도움을 주는지 짧고 긍정적으로 말해주거나 동화 등을 통해 관심을 가질 수 있도록 도와주는 방법도 있습니다.

어린이집에서 다른 친구들과 식사를 하면서 다른 친구들이 먹는 것을 자연스럽게 보게 되어 새로운 시도를 하거나 평소보다 잘 먹었을 때 긍정적인 피드백을 받는 것도 아이에게 도움이 됩니다. 그리고 평상시에 먹는 것 이외의 아이의 활동이나 놀이, 관심사 등을 주제로 하여 전체적으로 자기효능감을 증진시키는 것도 필요할 수 있습니다. 누구나 나를 보는 사람이 대부분 늘 내가 잘 안 먹는 것에만 피드백을 준다면, 아이 스스로 자신의 긍정적인 발달의 다른 부분에 대해서 충분히 만족감을 느끼지 못하게 되는 일이 생기기도 하니까요.

식사 준비나 식사 시간에 작게라도 아이에게 그 자리에 대한 어떤 역할을 부여하는 것도 시도해 보세요. 재료 준비를 돕는다거나 요리 과정의 일부에 참여하거나, 수저를 놓는다거나 음식을 나른다거나(아이가 옮길 수 있는 정도로), 컵을 준비하거나 물을 따르는 등 아이가 그 자리에 여러 가지 방법으로 참여하는 것도 “내가 그 자리의 주인이다”라는 생각이 들게 하는 데 도움이 될 수 있습니다.

음식 자체나 재료에 대해서 관심을 가질 수 있도록 간단한 요리 활동이나 재료 탐색 활동을 하는 것도 도움이 됩니다. 아이가 새로운 재료를 거부하는 경우에는 처음에는 그 재료의 모양이나 식감이 거의 느껴지지 않는 방법으로 적은 양을 추가하여 조리하시고, 점차 조금씩 재료 본래의 맛이나 식감이 느껴질 수 있도록 단계를 두고 접근하는 것도 방법입니다. 안 먹어봤던 맛뿐만 아니라 익숙하지 않은 식감 때문에 음식을 거부하는 경우도 있습니다. 때로는 아이가 요리 과정에는 참여하더라도 막상 자기가 만든 음식을 안 먹기도 하는데 괜찮습니다. 부모님이 맛있게 먹는 모습을 보여주시고 그 경험에 대해 긍정적인 인상이 남으면 앞으로 도움이 될 수 있습니다. 어떤 경우에는 재료는 동일해도 조리 방법만 달리해도 아이가 먹는 것을 시도해 보기도 하니, 아이가 잘 먹을 수 있는 조리 방법을 적용해 볼 수도 있습니다.

주말 등에 신체활동을 충분히 하고 나서는 아이도 허기를 느끼고 평소 먹는 양보다 잘 먹는 날도 있을 거예요. 스스로도 식사가 맛있다고 느끼거나 잘 먹었다고 생각하는 날도 있으니, 그런 변화가 있다면 다음에도 비슷한 방법으로 시도해 볼 수 있지 않을까 합니다. 식사를 하고 난 뒤 정리 후에 잠깐이라도 항상 아이가 즐거워하는 간단한 놀이나 책 읽기 등이 이어진다면 식사 시간이 기다려지는 시간이 되기도 합니다.

식습관을 만들어가는 데는 꽤 오랜 시간이 걸립니다. 아이가 성장하면서 음식에 대한 선호도 많이 바뀌기도 하지요. 하루아침에 좋은 식습관이 형성되지는 않습니다. 기본적으로 음식에 대한 선호는 어느 정도 아이의 개별적인 특성으로 인정하시고, 여러 가지 시도를 해볼 수 있도록 하되 지금처럼 온 가족이 함께 건강한 식습관과 식탁 문화를 만들기 위해 힘써야 하지 않을까 합니다. 아이의 성장과 관련된 부분은 특히 부모로서는 많이 신경이 쓰이는 부분이라 저도 부모님의 안타까운 마음이 그대로 느껴지는 내용이었습니다. 아이의 키와 관계없이 아이가 다양한 놀이와 활동을 즐기고 신체활동도 충분히 한다면 자존감 발달에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있으니, 부모의 관심이나 염려가 아이가 자기 자신에 대한 이미지를 형성하는 데 너무 큰 영향을 미치지 않도록 이 부분만 신경 써 주시고, 위에 안내드린 여러 가지 방법을 시간적 여유를 두고 실천해 보시기를 권해드립니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 이인용 교수님의 답변입니다.

03 손가락을 빨면서 자요

Q

현재 22개월 남아입니다. 쪽쪽이를 한 번도 사용하지 않았고 6개월 무렵 스스로 잠이 들 때 엄지 손가락을 빨며 잠이 들었는데 아직까지도 손가락을 빨고 자요. 굳은살도 생기고 앞니도 틀어지고 있어서 손가락 빨기를 끊고 싶은데 어떻게 하면 좋을까요?

A

아이의 손가락 빨기 행동으로 걱정이 많으시네요.

영아기의 손가락 빨기는 발달 과정에서 자기 안정, 감각발달, 자기조절 등 다양한 기능을 담당하는 자연스러운 행동입니다. 다만, 빈도와 강도가 지나칠 경우 다른 방법으로 도와주는 것이 필요합니다.

특히, 잠자기 전에 손가락을 빠는 행동은 대부분 촉각을 통해 스스로 안정감을 찾는 과정으로 이해할 수 있습니다. 따라서, 아기의 발달 욕구를 존중하는 방식으로 촉감을 대체할 수 있는 물건을 제공하는 것이 바람직합니다.

예를 들면, 부드러운 인형이나 작은 수건을 손에 쥐게 할 수 있습니다. 아이에 따라 후각 자극을 선호하여 엄마 냄새가 나는 옷을 찾는 경우도 있습니다.

이렇게 손가락 빨기를 통해 얻던 촉각자극을 다른 안전한 방법으로 대체할 수 있도록 도와주면 시간이 지나면서 사라지게 됩니다.

또한, 잠들 때 엄마가 함께 토닥이거나 자장가를 부르며 목소리를 들려주는 것도 효과적입니다.

손가락 빨기를 단순히 없애야 할 습관으로 보기보다는 아기가 더 편안하고 안정적인 방법으로 자기 안정을 배워가는 과정으로 바라봐 주는 것이 중요합니다.

다소 시간이 걸리더라도 따뜻하고 편안한 마음으로 기다려주세요.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 오은희 원장님의 답변입니다.

04 아이가 밤중에 깨요



안녕하세요. 17개월 아기를 키우고 있는데 아기 밤잠 때문에 고민입니다. 아기가 늘 새벽에 '히잉' 거리면서 살짝 깬었는데 쪽쪽이를 물면 거의 금새 잠들었어요. 그런데 최근에 한 달 사이에 새벽 깸 양상이 달라졌습니다. 특히 최근 일주일에는 매일같이 반복되고 있어서 상담드려요. 밤 8시에 자서 아침 7시까지 자고 낮잠은 보통 12시~1시 사이에 잠들어서 1.5시간에서 2시간가량 잡니다. 밤 11시에서 12시 사이에 '히잉' 거리면서 깨는데 기다려봐도, 바로 쪽쪽이를 쥐도 울음이 점점 세져서 온몸에 힘을 쥐가며 울어요.. 토닥여보고 달래봐도 계속 소리지르면서 팔다리를 뻗어가며 울어서 결국 안아서 토닥여주면 좀 잤아들기 시작하고 다시 잠들기까지 결국 2~30분은 소요됩니다. 잠든 뒤에도 약 10분간은 잠결에도 날카로운 울음소리로 칭얼거리구요. 이렇다보니 쪽쪽이 졸업도 늦어지고있습니다. 정상적인 발달 과정인건지 아이 수면을 위해 어떻게 대처하는게 좋을지 도움 부탁드립니다.



안녕하세요. 글을 읽고 아이의 밤잠 때문에 얼마나 힘드시지 느껴지네요.
결론부터 말씀드리면 17개월 시기에 정상적인 발달로 흔하게 나타나는 현상입니다.

왜 이런 현상이 나타날까요?

- 뇌 발달과 REM 수면이 증가하기 때문입니다.

17개월 전후는 상상력, 기억, 감정 처리 능력이 급격히 발달하면서 REM 수면(꿈 수면)이 깊어지고 많아 집니다. 이때 아이는 완전히 깬 것도 아니고 완전히 자는 것도 아닌 상태에서 강한 감정만 먼저 튀어나옵니다. 그래서 쪽쪽이가 효과 없고 토닥임도 오히려 자극이 될수 있습니다. 엄마 품에 안겨서 안정을 통해 재수면 과정을 거쳐야만 회복됩니다.

- 분리불안의 질적 변화가 있는 시기입니다.

엄마가 없어서 분리불안을 느끼기도 하지만 이 시기는 아이가 혼자라는 자체에 대한 공포로 나타납니다. 그래서 누워 있는 상태에서는 해결이 안 되고 품에 안겨야만 신경계가 안정됩니다.

- 신체성장·치아·미묘한 불편감이 있는 시기입니다.

어금니, 키 성장, 낮 동안의 감정 자극 누적되어 이런 것들이 밤 11~12시 첫 깊은 수면 사이클 전환 시점에 터져 나오는 경우가 많습니다. 그리고 점점 심해지는 울음, 스스로 진정 불가, 안아야 회복되는 것은 버릇이 아니라 아직 조절 능력이 미성숙한 상태이므로 걱정하지 마세요.

그럼 어떻게 대처하는 것이 좋을까요?

- 지금은 '안아주는 것'이 맞습니다.

이러다 안아 재우는 습관이 생기지 않을까 걱정하시는 분들이 있는데 아이가 잠을 거부하는 게 아니라

깊은 수면 중 조절 실패 상태이기 때문에 안아주는 것은 '재수면을 돕는 안전장치'입니다.

- '안는 방식'을 바꿔 보세요

지금처럼 완전히 깨서 안기 전에 불 켜지 않기, 말 최소화 (속삭이듯 "엄마 여기 있어")하고, 쪽쪽이는 '해결책'이 아니라 '보조 수단'으로 생각하시고 바로 안지 말고 10~15초 지켜본 후 울음이 커지면 그때 빠르게 안아서 짧게 안정시킨 후 완전히 잠들기 전 다시 눕히세요. '안아서 잠들기'가 아니라 '안아서 진정'하고 눕혀서 자기로 실천해 보세요.

- 쪽쪽이 졸업은 지금 시점에 굳이 안 하셔도 된답니다.

지금은 쪽쪽이 문제가 아니라 신경계 조절 문제이므로 이 시기에 쪽쪽이 졸업을 동시에 시도하면 아이에게는 스트레스가 두 배가 됩니다. 지금은 유지하시고 20개월 즈음 접근해도 늦지 않습니다.

너무 걱정하지 마시고 천천히 실천하시고 엄마의 인내가 필요합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 임현숙 교수님의 답변입니다.

05 밤잠 잘 때 움직임이 심해요

Q

4개월 접어드는 아이가 밤잠 잘 때 도리도리, 팔 휘젓기, 다리 버둥거림이 잠을 지속하기 어려울 정도로 합니다. 쪽쪽이를 물려주거나 팔을 잡아줘야 진정되는데 거의 1시간마다 동일한 행동이 반복돼서 아침까지 4-5번 정도 계속 달래주고 재우고 합니다. 스스로 진정하길 기다리면 더 격해지고 결국 잠에서 깹니다. 낮잠도 동일한 장소에서 자는데 밤잠을 잘 때만 그래요.

A

4개월 아기는 아직 수면 패턴이 완전히 자리 잡지 않은 시기이기 때문에, 밤에 자주 움직이거나 자주 깨는 모습이 나타날 수 있습니다. 이는 발달 과정에서 비교적 흔하게 나타나는 자연스러운 현상입니다. 이 시기의 아기는 얇은 잠의 비율이 높아 뒤척임이나 팔·다리 움직임이 잦고, 성인보다 쉽게 깨며 다시 잠드는 과정에서도 움직임이 많을 수 있습니다.

또한 4개월은 뒤집기를 시작하고 팔다리 사용이 활발해지는 시기로, 수면 중에도 마치 연습하듯 몸을 움직이기도 합니다. 뇌 발달이 활발하게 이루어지는 시기이기 때문에 자극을 처리하는 과정에서 움직임이 나타날 수 있습니다. 이러한 모습은 보통 몇 주 정도 지속되는 일시적인 현상으로, 정상적인 발달 과정에 해당하므로 크게 걱정하지 않으셔도 됩니다.

다만, 뒤척임의 원인이 기저귀 상태, 실내 온도, 배고픔, 가스 등 불편함 때문일 수도 있으니 기본적인 환경 관리에도 신경 써주시는 것이 좋습니다.

아기가 보다 깊고 편안하게 잠들 수 있도록 돕기 위해서는 수면 환경을 어둡고 조용하게 유지하고, 잠들기 전 목욕과 수유를 충분히 해주는 것이 도움이 됩니다. 또한 뒤집기를 시작한 아기라면 안전한 수면 환경을 위해 베개나 이불은 최소화해 주시는 것이 좋습니다.

대부분은 정상적인 발달 과정이므로 크게 염려하지 않으셔도 됩니다. 다만, 수면 중 숨이 가쁘거나 비정상적인 움직임이 지속적으로 보이고, 놀라서 깨는 정도가 매우 심한 경우에는 전문가의 확인을 받아보시는 것을 권해드립니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 전미숙 상담사님의 답변입니다.

06 밤에만 소변 실수를 해요

Q

안녕하세요. 현재 39개월 여아입니다. 낮잠 잘 때 낮 기저귀는 한참 전에 땀어요. 밤잠을 잘 때는 기저귀 입고 자기 싫다고 하여 팬티를 입히는데 약 3주동안 1-2번 빼고는 이불에 실수를 합니다. 전에 일주일 정도 밤에 쉬를 안 했는데 그때는 제가 혹시나 하는 마음에 기저귀를 채웠어요. 왜 다시 이러는걸까요ㅠㅠ 이불에 오줌을 싸도 깨지 않아요.

A

39개월 아기의 배변훈련 특히 밤에 실수를 하는 경우에 대해 궁금하시군요. 아기를 양육할 때 몇 개월에 무엇을 해야 한다는 원칙은 따로 없습니다.

특히 대소변을 가리기는 아이에 따라 조금 빠르거나 늦을 수 있습니다. 일반적으로 대소변 가리기는 18개월부터 24개월 정도가 되면 아이가 대소변을 보고 싶은 것을 인식하고 말로 표현 할 수 있으며 화장실 갈 때 참을 수 있는 조절근육 발달도 완성되어야 하는데 이런 조건들이 충족되지 않은 상태에서 배변훈련을 시작하면 아이에게 심한 스트레스를 유발할 수 있습니다. 그래서 아이가 충분히 준비되었을 때 시작하는 것이 좋습니다.

어머님께서도 아기가 한참 전에 기저귀를 떼었지만 요즘 몇 번의 실수를 밤에 한다고 하셨는데 한 두 번의 실수는 그 시절에는 얼마든지 있을 수 있는 일이라고 생각하시고 밤에 잠들기 전에 수분 섭취가 많은 음식이나 특히 물을 자제하고 혹 밤에 한번 쯤 화장실 가는 것을 시도해 보시는 것도 좋을 듯합니다. 아이들이 자다가 깨면 수면 리듬을 깨는 일이 될까봐 염려하실 수 있지만 화장실에 가서 볼 일을 봐도 잠에서 완전히 깨는 것은 아니랍니다. 한 두 번의 실수는 얼마든지 있을 수 있는 일이고 그런 일이 자주 일어난다면 밤 기저귀를 채우는 것도 고려해 볼 일입니다.

또 한 가지 아이가 낮 동안 불안이나 혹은 친구와 다툼, 꾸지람 등 정서적인 불안정한 상태가 없었는지 정서적인 면도 고려해 보시는 것도 필요합니다.

아이의 대소변 가리는 일은 조금씩 하지 마시고 아이의 준비 신호를 살피며 천천히 진행하시기를 바랍니다. 실수로 침구를 세탁해야하는 번거로움이 엄마에게 있지만 이는 대부분의 아이들의 경험하는 자연스러운 발달 과정의 일부임을 이해하고 일관되게 응원과 격려로 지원해주시기 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 유정희 센터장님의 답변입니다.

07 배변훈련을 언제부터 할까요?



20개월인데 말귀는 다 알아듣고 실행은 잘 하지만 아직 말은 못해요. 아직 손으로 쉬 응가를 가리키지도 않고 응가나 쉬 한 채로 있어요. 불편하지 않은가봐요. 혹시나 한 시간 간격으로 소변 시도를 해봤지만 이미 썼거나 아직 안 썼거나 타이밍을 못 찾았어요. 아직 배변 훈련은 이른건가요? 언제쯤 할까요? 말을 못 해도 배변 훈련을 할 수 있나요?



위의 내용을 토대로 상담 답변 드립니다.

1. 배변 훈련, 지금은 왜 조금 이룰까요?

보통 배변 훈련을 시작하기 좋은 신체적·인지적 준비 상태는 다음과 같습니다.

- 신체적 준비: 괄약근 조절 능력이 생겨 소변을 1~2시간 정도 참을 수 있어야 합니다.
- 인지적 준비: 소변이나 대변을 본 후의 느낌을 알고, "응가", "쉬"와 같은 단어로 자신의 상태를 표현할 수 있어야 합니다.
- 심리적 준비: 기저귀가 젖었을 때 느끼는 불편감을 인지하고 이를 스스로 표현하려는 의지가 있어야 합니다.

현재 아이는 말귀를 다 알아듣고 실행도 잘하는 상태이지만, 아직 배변에 대한 불편함을 느끼지 못하거나 자신의 욕구를 언어로 표현하는 단계에 도달하지 않은 상태로 보입니다. 이때 억지로 배변 훈련을 시도하면 아이가 배변 자체에 대해 스트레스를 받아 오히려 변비가 생기거나 심리적 거부감을 가질 수 있습니다.

2. 말을 못 해도 배변 훈련을 할 수 있나요?

할 수 있습니다. 다만, '말'보다 중요한 것은 아이가 자신의 배변 욕구를 '비언어적으로라도' 표현하는 것입니다.

예를 들어, 응가를 할 때 숨거나, 특정 장소로 가거나, 몸을 뻗뻗하게 하는 등 배변 전조 증상을 보이고, 양육자가 이를 알아차려 주기를 바라는 사인을 보내는지 관찰해 보세요.

말을 못 하더라도 아이가 자신의 생리적 현상을 '인지'하고 있다는 확신이 들 때 시작하는 것이 좋습니다.

3. 앞으로의 육아 가이드

지금은 배변 훈련을 '성공'시키려는 목적보다는 배변에 대한 긍정적인 인식을 심어주는 '준비기'로 삼으세요.

- 배변 관련 그림책과 영상 활용: 배변 관련 책을 읽어주며 "응가는 변기에 하는 거야"라는 개념을 자연스럽게 노출해 주세요.
- 부모의 행동 보여주기: 엄마나 아빠가 화장실에 가는 모습을 자연스럽게 보여주며 "엄마는 쉬하러 간다"라고 말해주어, 배변이 지극히 자연스러운 일임을 느끼게 해주세요.
- 변기와 친해지기: 화장실에 유아용 변기를 두어 아이가 거부감 없이 앉아보고 놀 수 있게 해주세요. 기저귀를 벗고 변기에 앉아보는 연습만 해도 훌륭합니다.
- 칭찬하기: 아이가 어쩌다 변기에서 쉬를 성공하면 큰 소리로 칭찬해 주세요. 하지만 실패했을 때는 "괜찮아, 다음엔 여기다 하자"라고 담담하게 반응하여 실패에 대한 두려움을 없애주세요.

4. 언제쯤 시작하면 좋을까요?

보통 만 24개월에서 30개월 사이가 적기인 경우가 많습니다. 기저귀가 젖었을 때 말이나 행동으로 표현하거나, 스스로 기저귀를 벗으려 할 때가 '시작 신호'입니다.

1시간 간격의 배변 시도는 아이에게 일종의 '훈련'으로 느껴질 수 있습니다. 아이가 불편함을 느끼지 않는다면 조금 더 기다려 주셔도 전혀 늦지 않습니다. 아이가 준비되었을 때 시작하면 훨씬 빠르고 스트레스 없이 배변 훈련을 마칠 수 있습니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 최은주 교수님의 답변입니다.

08 아이가 소변을 참아요

Q

22년 12월생 남아입니다. 아이가 소변을 참습니다. 아이가 예민한 성향이긴 한데 이상한 루틴에 집착이 심합니다. 우선 본인이 먼저 쉬야 하겠다고 말을 안하면 쉬를 안 하려고 합니다. 부모가 쉬 마려워? 하면 무조건 아니라고 하고... 막 몸을 떨면서 안절부절 하면서 안 마렵다고 합니다. 몇 번을 물어서 겨우 데리고 화장실에 가는데 뛰어도 안 되고, 가기 전에 미리 바지를 내려도 안 돼요. 그러면 다시 가야 한다고 하면서 스스로 바지를 다시 내렸다 올렸다 몇 번을 합니다. 울고불고 하면서도 쉬는 안해요 참긴 참아요. 어린이집 쌤은 본인이 쉬야 하고싶을 때 스스로 말하니까 괜찮다고 하는데... 막 몸을 떨고 안절부절 하면서도 안 마렵다면서 참는게 방광이나 신장에 문제생길까봐 걱정됩니다.

A

어머님께 우선 드리고 싶은 말씀은 '안심하셔도 된다'입니다. 아드님께서는 아주 정상적인 발달 과정을 거치고 있는 듯 보입니다. 아이는 소변을 '참는 것' 자체보다, 소변을 보러 가는 과정에서 아이가 특정 루틴과 통제감에 강하게 집착하는 모습이 보이며, 이는 아이의 기질(예민함, 통제 욕구)과 연결되면서 동시에 나타나는 흐름으로 판단됩니다.

지금 아이는 "쉬 마려워?"라고 물으면 무조건 "아니"라고 하고, 몸은 떨리고 안절부절인데도 끝까지 아니라고 우기고, 막상 화장실에 데려가면 뛰면 안 된다, 바지를 미리 내리면 안 된다, 다시 가야 한다. 이런 식으로 '루틴'이 맞아야만 다음 단계로 갈 수 있는 상태처럼 보여요. 이건 진짜로 소변이 안 마려운 게 아니라, 아이 입장에서 "내가 준비가 됐다는 신호를 내가 내야 하고, 내가 정한 순서대로 해야 안전하다" 같은 마음일 수 있어요. 쉽게 말하면, 배변이 문제가 아니라 불안 조절 방식이 '통제와 루틴'으로 붙어 있는 느낌이에요. 그래서 여기서 중요한 포인트는, 부모가 자꾸 "쉬 마려워?"를 묻는 순간 아이는 "아니"를 말함으로써 통제권을 잡게 되고, 그게 오히려 루틴 집착을 강화할 수 있어요. 질문을 줄이고, '쉬야 시간'이라는 시스템으로 바꿔주는 게 좋아요.

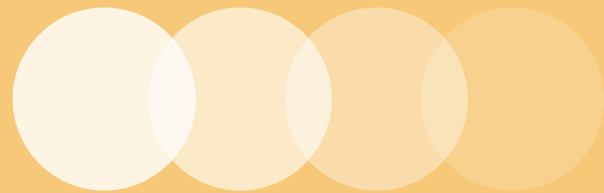
"쉬 마려워?"라고 묻는 대신 "이제 쉬야 시간~ 화장실 가서 앉아보자. 변기/유아변기 중 뭐로 할래?" 이렇게요.

그리고 이미 몸 떨고 안절부절하는 순간에는 설득이 더 안 먹히는 경우가 많아서, 그 전에 정해진 타이밍에 '기회만' 주는 방식이 효과적이에요. 예를 들면 낮에는 2~3시간 간격으로 "쉬야 시간"을 만들고, 소변이 나왔는지(결과)보다 화장실 가서 앉아본 것(과정)을 성공으로 잡는 거예요. "쌌다"를 목표로 하면 힘싸움이 생기고, "가서 앉아본다"가 목표면 아이가 훨씬 덜 부담스러워요.

루틴(바지 올렸다 내렸다, 다시 가야 한다 등)은 한 번에 끊으려 하면 더 심해질 수 있어서, 지금은 "없애자"보다 조금씩 줄이는 방식이 좋아요. 예를 들면: 바지 올렸다-내렸다를 "2번까지만 하고 앉기" → 며칠 후 "1번" → 다음엔 "바로 앉기" 이렇게 '단계적으로' 줄이면 아이도 "완전 뺏긴다" 느낌이 덜합니다. 그리고 부모가 걱정하는 "방광/신장 문제"는, 실제로 통증, 발열, 피가 섞인다, 소변 볼 때 아프다, 하루

에 소변을 너무 적게 본다(예: 3회 이하), 4시간 이상 자주 참는다 같은 신호가 동반될 때 먼저 확인을 권해요. 이런 신호가 없고, 어린이집에서는 스스로 말해서 잘 보고 있다면, 지금은 '집에서의 통제 루틴'이 더 강하게 작동하는 상황일 가능성이 커 보입니다. 그래도 부모 마음이 불안하면 소아과에서 소변검사 한 번 하고 "큰 문제 없다" 확인만 받아도 집에서 마음이 훨씬 편해지기도 할 것입니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 이현정 교수님의 답변입니다.



IV

양육방법 상담 사례

1. 동생과 사이좋게 지내는 방법
2. 산만한 아이 훈육하기
3. 두 아이 동시에 케어하기
4. 아이가 울 때 어떻게 하나요
5. 워킹맘의 아이 놀아주기

01 동생과 사이좋게 지내는 방법

Q

안녕하세요. 21년 6월 첫째와, 23년 2월 둘째를 육아중입니다. 저희 부부가 맞벌이 중이라, 할머니께서 다른 사촌들(23년 3월생, 24년 4월생)과 함께 유치원 등원 전, 하원 후에 봐주시는 중입니다. 그런데 아이들이 할머니집이나 저희 집에서 생활할 때 첫째가 둘째한테 양보하거나, 배려해주는 모습이 전혀 보이지 않아 고민입니다. 첫째가 사촌 동생들에게는 양보하거나, 배려해주는 모습이 종종 보이고, 심지어 사촌 동생들끼리는 서로 양보하고 배려하는 모습이 보여 계속 비교가 됩니다. 또한 첫째가 유치원에서는 친구들이나, 다른 나이대에 있는 아이들과 겹치면 양보하고, 배려하는 모습이 보이는데 유독 동생에게만 보이지 않고, 동생이 잘못된 일로 훈육을 받는 상황(밥을 먹다가 던진다거나, 밖에서 손 놓고 뛰어가기 등)이면 기억해줬다가 동생을 무시하거나, 놀리는 행동을 하며, 점점 동생을 몰래 때리거나, 갈구거나, 머리 카락 잡아 당겨서 사과를 요구하면 자기가 잘못된 게 없다는 식으로 동생한테는 그래도 된다는 식으로 애기하는 게 마음에 걸립니다. 또한 밖에서 수업을 듣거나 하면 동생을 아주 많이 챙기는 척 하고, 집에서는 전혀 다르게 행동합니다. 저희가 처음엔 “동생이 태어나서 그런가봐” “질투하나봐” 라는 생각에 첫째를 더 보듬어 주고, 동생보다 첫째 먼저라는 방식으로 가르쳤던게 잘못된 것 같습니다. 어떻게 가르쳐야 저희 첫째가 동생을 무시하거나, 때리지 않고 잘 지낼 수 있을까요? 도움이 필요합니다.

A

첫째 아이가 밖에서와 가정에서의 행동이 달라 속상하고 걱정이 많이 되실 것 같습니다. 유독 동생에게 이런 모습을 보이는 것은 많은 형제관계에서 비교적 흔하게 나타나는 모습이지만, 올바른 사회적 감정과 행동을 차근차근 가르쳐 준다면 충분히 좋아질 수 있습니다.

먼저, 우리 아이가 왜 이런 모습을 보이는지 이해하려는 노력이 필요합니다. 부모님께서 적어주신 내용을 보면, 첫째는 동생을 가장 가까운 경쟁 상대로 인식하고 있을 가능성이 있습니다. 57개월 무렵의 아이들은 이미 사회성이 꽤 발달해 있어, 유치원 친구나 사촌 동생처럼 타인의 시선과 사회적 기대가 있는 환경에서는 규칙을 지키고 배려해야 한다는 것을 인식할 수 있고 우리 아이도 이러한 사회성을 습득한 것으로 보입니다. 하지만 가정에서는 동생이 자신의 영역과 부모의 관심을 나누어야 하는 존재로 느껴질 수 있습니다. 그래서 가장 안전하다고 느끼는 집에서는 밖에서 억누르던 감정이 더 쉽게 드러나기도 합니다. 또한 동생은 동등한 사회적 존재라기보다 ‘내 아래에 있는 존재’처럼 느껴지기 쉬워, 잘못된 방식으로 힘을 사용하게 되는 경우도 있습니다. 부모님께서 첫째를 먼저 보듬어 주셨던 경험이 아이에게는 ‘내가 동생보다 우선권이 있는 존재’라는 메시지로 받아들여졌을 가능성도 있습니다. 하지만 여기에서 중요하게 보아야 할 점은, 아이가 밖에서는 동생을 챙기는 모습을 보인다는 사실입니다. 이는 아이가 상황에 따라 사회적 기대를 읽을 수 있는 능력을 가지고 있다는 뜻이기 때문입니다. 아직 공감 능력이 충분히 자리 잡지 못한 부분이 있더라도, 일관된 행동 기준을 알려 준다면 변화할 가능성이 충분하다는 신호로 볼 수 있습니다.

아이의 행동에 변화를 주기 위해서는 몇 가지 중요한 원칙을 알려주시는 것이 좋습니다. 먼저 갈등 상황에서는 ‘행동’에 대한 기준을 짧고 단호하게 알려주셔야 합니다. 긴 설명이나 훈계는 오히려 도움이 되지 않을 수 있습니다. 다만 동생을 때리거나 괴롭히는 행동은 절대로 안 된다는 점을 분명히 알려주셔야 합니다. “안 돼.”, “멈춰.”와 같이 짧고 단호하게 말하고, 그 상황에서는 즉시 분리해 주시는 것이 좋습니다. 아이가 자신은 잘못된 것이 아니라고 주장하더라도 논쟁을 벌이기보다는, 우선 행동을 멈추게 하고 그 행동은 허용되지 않는다는 사실을 분명히 알려주는 것이 중요합니다.

그리고 첫째가 진정된 후에는 반드시 ‘사과’만 시키기보다 ‘책임지는 행동’을 배우게 해 주세요. 예를 들어 동생을 아프게 했다면 약을 발라주거나, 동생에게 필요한 도움을 주는 식으로 행동으로 복구하게 하는 것입니다. 이렇게 하면 아이는 잘못된 행동 이후 관계를 회복하기 위해서는 말로만 사과하는 것이 아니라 책임지는 행동이 필요하다는 것을 배울 수 있습니다.

특히 동생을 ‘몰래’ 괴롭히는 행동은 더욱 민감하게 살펴보셔야 합니다. 이는 아이가 이미 들키지 않게 자신의 힘을 사용하는 방식을 익히고 있다는 뜻일 수 있기 때문입니다. 이런 경우에는 일이 벌어진 뒤에 크게 혼내기보다, 동생과 단둘이 오래 머무는 상황이나 경쟁이 생기기 쉬운 상황을 줄여 주시는 것이 더 도움이 될 수 있습니다. 결국 첫째의 괴롭히는 행동이 줄어들면 동생과의 긴장도도 점차 완화될 가능성이 크기 때문입니다.

또한 동생이 혼나는 상황을 기억해 두었다가 무시하거나 놀리는 행동을 한다면, 그 역시 즉시 바로잡아 주시는 것이 좋습니다. 지금은 동생을 향한 행동처럼 보이지만, 앞으로 다른 사람이 혼나거나 실수한 상황에서도 자신이 우위에 있다고 해석하는 방식으로 이어지지 않도록 도와주는 과정이기도 합니다. 이럴 때는 “동생이 혼나는 것과 네가 놀리는 것은 별개야.”, “누가 실수했다고 놀려도 되는 것은 아니야.”, “가족은 약점을 가지고 공격하지 않아.”와 같은 표현으로 아이에게 분명한 기준을 알려주시는 것이 좋습니다.

반대로 첫째가 밖에서든 집에서든 동생을 챙기거나 배려하는 행동을 보였을 때는, 그 행동을 구체적으로 짚어 칭찬해 주시는 것이 좋습니다. 예를 들어 “동생 이야기가 끝날 때까지 기다려 준 모습이 참 좋았어.”, “동생에게 차례를 양보한 건 정말 배려 있는 행동이었어.”와 같이 말해 주시면 아이는 자신의 어떤 행동이 긍정적으로 받아들여지는지를 더 분명히 배우게 됩니다. 이런 구체적인 칭찬은 아이가 같은 행동을 다시 하도록 돕는 좋은 동기가 됩니다.

같은 이유로 비교하는 말은 되도록 사용하지 않는 것이 좋습니다. 어른의 눈에는 사촌동생에게는 잘하면서 왜 동생에게는 그러지 못하나 하는 마음이 들 수 있지만, 비교는 아이에게 수치심이나 반발심을 키울 수 있습니다. 대신 “사촌동생에게 배려하는 모습을 보니 너는 배려할 수 있는 아이구나.”, “아까 밖에서 동생에게 양보하는 모습을 보니 동생을 아끼는 마음이 있구나.”처럼 아이가 이미 가진 긍정적인 힘을

비춰 주는 방식이 더 도움이 됩니다.

이와 함께, 양육자 중 누구라도 첫째와 단둘이 보내는 시간을 따로 마련해 주시는 것이 좋습니다. 이 시간에는 훈육보다는 아이의 숨겨진 마음을 들어주는 데 초점을 두는 것이 좋습니다. 첫째가 자기도 모르게 느끼는 경쟁심, 서운함, 불편함을 부모가 대신 말로 표현해 주면 아이는 자신의 감정을 이해받고 있다고 느낄 수 있습니다. 예를 들어 “동생 때문에 불편할 때도 있지.”, “속상한 마음이 들 때도 있을 거야.”라고 아이의 감정을 먼저 공감해 주신 뒤, “그래도 때리거나 놀리는 행동은 하면 안 돼.”라고 행동의 기준을 함께 알려주시면 좋습니다. 이렇게 하면 아이는 자신의 감정은 이해받을 수 있지만, 행동에는 분명한 기준이 있다는 것을 배우게 됩니다.

현재 적어주신 내용만 보면, 아이는 이미 사회적 상황을 인식하고 조절하며 배려할 수 있는 능력을 어느 정도 가지고 있는 것으로 보입니다. 다만 가장 가까운 관계인 형제 관계 안에서 감정을 다루는 것이 아직 미숙한 상태로 이해됩니다. 그렇기 때문에 충분히 배우고 달라질 수 있는 부분이라고 생각합니다.

다만 온라인 상담의 특성상 실제 상황을 직접 보지 못했기 때문에 제한은 있습니다. 혹시라도 부모님께서 지속적으로 일관되게 알려주고 노력하셔도 아이의 공격적 행동의 강도가 점점 세지거나, 동생을 몰래 괴롭히는 행동이 계속된다면 짧은 기간이라도 전문가의 도움을 받아보시는 것이 도움이 될 수 있습니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 김선영 박사님의 답변입니다.

02 산만한 아이 훈육하기

Q

39개월 딸아이입니다. 어린이집에서 유치원으로 입학 하었는데 성격은 거칠고 도전적이고 겁이 없고 자유분방합니다. 또한 집중력이 다른아이들 보단 떨어져서 선생님의 말씀은 듣지 못할 때가 많아요. 또한 산만해요. 24개월 때 언어 문제로 병원에서 상담을 받으면서 ADHD일까봐 같이 상담받았는데 그냥 태어날 때부터 타고난 기질이기 때문에 아이한테 계속 말해주며 주입시켜 주어야 한다고 했어요. 그 결과 1년 동안 어린이집 잘 다녔고 유치원에 입학하였는데 다시 도들이표가 났습니다. 하면 안되는 곳에 그림을 그리거나 친구를 때리고 화장실에 들어가서 휴지로 물장난치다 나오고 올라가면 안되는 곳에 올라가기도 하고 수업 중에 하지말아야 하는 행동도 해요. 선생님이 부르면 못듣는 척도 합니다. 똑같이 어린이집에 다녔을 때처럼 계속 얘기해 주어야 할지 이제 혼내면서 훈육을 해야할지 잘모르겠어요. 어떻게 해야 문제점이 나아질까요?

A

안녕하세요? 아이가 유치원에서 규칙을 어기거나 하지 말아야 하는 행동을 하고, 선생님의 부름을 못 들은 척하는 등 반복되는 여러 가지 일로 어떻게 훈육을 해야 할지 걱정이 되시는군요. 새로운 기관에서 적응을 시작하는 만큼 잘 지냈으면 하는 마음에 많이 신경이 쓰이시겠다는 생각이 듭니다.

과거 24개월 정도에 ADHD 상담을 받으셨다고 말씀해 주셨는데, 24개월에 ADHD 진단은 일반적으로 조심스럽게 접근하는 편입니다. 너무 어릴 때는 ADHD로 인한 결과라기보다는 영아기의 발달 특성으로 보이는 행동들이 많기 때문에 진단에 어려움이 있을 수도 있습니다. 따라서 명확하게 진단을 내리기보다 발달 특성과 기질적인 어려움을 함께 살펴보고 추적관찰하는 경우가 많습니다. 적절한 시기에 여러 가지 증상 중 일정한 수의 증상이 일정 기간 이상 지속될 때 부모와의 면담이나 여러 가지 검사 등을 통해 진단할 수 있으므로, 좀 더 정확히 알아보고 싶으시다면 상담을 통해 언제쯤 더 정확한 진단을 내릴 수 있을지 관련 전문가의 의견을 들어보시는 것이 도움이 되지 않을까 합니다. 어떤 경우에는 ADHD의 성향을 가지고 있다고 보더라도 시기적으로 너무 이르다면 진단을 유보하기도 합니다.

다만 앞서 어린이집에서의 적응과 1년 동안 잘 지냈다는 점을 참고한다면, ADHD 여부와 별개로 기질적인 특성, 영아기에서 유아기로의 발달 변화 단계, 환경의 변화로 인한 적응 과정 등이 함께 복합적으로 영향을 미치는 상황이라고 볼 수도 있겠습니다. 이에 대한 판단은 부모님께서 다음에 말씀드리는 내용을 참고하시어 잘 지켜보시고, 전문가의 의견이 필요하다고 생각이 드는 경우인지 살펴보시기 바랍니다.

어린이집에서 유치원으로의 변화는 아이에게 큰 변화일 수 있습니다. 물론 아이에 따라 금방 적응하고

익숙해지며 사회화가 빨리 이루어지는 경우도 있겠지만, 어린이집에서 개별적인 요구를 수용하고 상호 작용해 주었다면 유치원은 이제 발달적으로 집단 속에서 아이들이 규칙과 사회적 약속에 적응할 수 있도록 돕는 시기입니다. 그래서 어린이집보다 지켜야 하는 약속도 많고, 친구들의 수도 많아지며, 개별적인 활동뿐만 아니라 소그룹·대그룹 활동 등도 많아집니다. 이로 인해 입학 초기에 적응을 잘했던 아이들도 다시 부적응 행동을 보이는 경우가 종종 있습니다.

발달적인 개인차도 아이마다 차이를 보입니다. 아이들마다 신체운동 기능 발달, 언어발달의 차이도 있지만 자기조절 능력이나 주의집중 발달에도 차이가 있습니다. 어리더라도 자기조절이 잘 되는 아이가 있는가 하면, 이런 부분의 발달이 다른 아이들보다 늦은 경우도 있습니다. 그럴 때는 하고 싶은 행동을 참지 못하고 바로 해버리거나, 해서는 안 되는 행동을 자주 하려고 하기도 합니다. 주의집중도 마찬가지로 이런 이유로 산만하고 지시를 잘 듣지 못하며, 불렀을 때 바로 반응하지 못하기도 합니다. 더구나 기질적으로 자극추구 성향이 높고 활동성이 많은 아이들은 움직임이 많고 다른 사람들이 보기에 도전적인 행동을 보이기도 하며, 규칙을 지키기보다는 자기 탐색에 몰입하기도 합니다.

이런 여러 가지 이유가 있다고 하더라도 유아 시기는 사회 속에서 지켜야 하는 규칙과 약속에 따라 자기를 조절하고 적절하게 기대되는 행동을 배워야 하는 시기임에는 틀림이 없습니다. 따라서 이에 대하여 몇 가지 방법을 소개하고자 하니 적용해 보시기 바랍니다.

아이에게는 일관된 짧은 규칙과 반응, 그리고 즉각적인 피드백이 필요합니다. 설명만 하기보다는 행동과 관련된 자연스러운 결과를 바로 경험할 수 있도록 도와주는 것이 좋습니다. 예를 들면 ‘벽에는 그림을 그리면 안 돼. 종이에 그리자.’라고 이야기하고, 실제로 그 말이 지켜지도록 하는 것입니다. ‘화장실에서 물장난을 하면 미끄러워. 수건으로 닦자.’, ‘올라가면 떨어질 수 있어. 내려오자.’와 같이 이야기하고, 필요하다면 그 공간에서의 활동을 종료하는 것입니다. 이와 같이 행동의 결과를 그대로 경험하도록 반복하는 것입니다.

너무 지나치게 길고 장황하게 설명하거나 아이에게 감정적으로 화를 내게 되면 아이는 감정에 더 집중하게 되고, 지켜야 하는 행동과 그로 인한 결과에 집중하기 어려워집니다. 그리고 이렇게 활동적이고 충동적인 아이들은 일상생활 속에서 성인으로부터 행동을 중지하도록 요구받거나 지적을 받는 일이 많기 때문에, 부정적인 반응이 반복되면서 아이가 더 강하게 저항하거나 감정적으로 반응하는 모습이 늘어나기도 합니다. 또한 아이가 잘하고 있는 행동을 먼저 발견해주는 경험도 함께 필요합니다.

위와 같은 방법으로 지켜야 하는 규칙을 알려주고자 할 때에는 평상시에 긍정적인 행동에 대해서 피드백하고 강화하는 것도 동시에 많이 해주어야 합니다. 이를 통해 아이는 자기가 긍정적으로 피드백을 받

을 수 있다는 경험도 하고, 기대되는 행동과 그렇지 않은 행동에 대하여 자신의 선택 기준을 명확히 할 수 있습니다. 긍정적 강화는 어떤 행동이 좋은 행동인지 배우는 데 효과적입니다.

또한 활동량이 많고 감각추구 성향이 높은 아이들은 일상 속에서 이러한 욕구가 해소될 수 있는 신체활동이 많이 포함된 활동 시간이 꼭 필요합니다. 충분히 에너지를 발산할 시간이 주어지지 않으면 문제행동이 더 늘어나기도 합니다. 충분히 움직이고 놀이 속에서 감각을 경험하면 충동적인 행동이 다소 줄어드는 모습을 보이기도 합니다. 이런 특성 자체가 문제가 되는 것은 아니며, 아이마다 타고난 활동성과 감각 선호의 차이가 있습니다.

주의집중이 어렵다면 멀리서 말하기보다 가까이에서 눈맞춤을 하고 짧게 이야기해 주는 방법을 사용해 보시기 바랍니다. 자극추구 성향이 높은 아이들은 상황이 임의로 주어지거나 자유로울 때 더욱 그 특성이 두드러지기도 합니다. 일상을 예측 가능한 루틴과 구조로 어느 정도 유지하여 자신에게 기대되는 것이 무엇이고, 자신이 기대할 수 있는 것은 어떤 것인지 익숙해지도록 하는 것도 방법이 될 수 있습니다. 활동 전에 지금은 무엇을 하는 시간인지 알려주고, 이때 규칙을 짧고 분명하게 제시할 수 있습니다.

놀이 속에서 자기조절 능력을 연습하고 기를 수 있는 방법들도 있습니다. 지시에 따르는 놀이를 예로 들면 신호등 놀이, 음악 신호에 따라 멈추기 게임, 순서를 기다리는 게임, 천천히 숨 고르기, 천천히 숫자 세기 등의 활동이 도움이 될 수 있습니다.

유치원에서 일어나는 여러 가지 일들에 대해 이야기를 듣다 보면 부모님께서도 더욱 긴장하고 신경이 쓰이실 수 있는데요. 기본적으로는 필요한 정보를 공유하고 가정에서도 함께 지도하여 전반적으로 아이의 행동을 바람직한 방향으로 이끌어가겠다는 태도로 협력적인 관계를 유지하시는 것이 필요합니다. 유치원과 가정에서 연계하여 지도할 때 아이에게 가장 도움이 되기 때문입니다.

앞서 말씀드린 여러 가지 방법을 적용해 보시고, 어떤 경우에는 아이의 행동을 주의 깊게 관찰하는 것만으로도 좀 더 많은 정보를 알게 되는 경우가 있으므로 행동 그 자체뿐만 아니라 전후의 맥락이나 상황도 함께 생각해 보시기를 바랍니다. 아이의 이런 행동을 강화시키는 요인이 있다면 그 부분을 제거할 수 있도록 하는 것도 하나의 방법이 될 수 있습니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 이인용 교수님의 답변입니다.

03 두 아이 동시에 케어하기

Q

21개월 첫째와 4개월 둘째를 키우고 있습니다. 남편이 2교대 근무를해서 야간근무를 할 때는 첫째 4시 하원 후 아이 둘을 독박육아중이에요. 다행히 둘째가 배고플 때만 잠깐 울고 졸리면 잠깐 울고 눕혀놓으면 혼자 잠드는 아이라 천만다행인 상황이에요. 그런데 첫째 아이도 너무 아이라 둘째 케어중에도 책임어 달라 놀아달라 요구 사항들이 있어요. 이럴 때 어떻게 해야하는지... 그리고 조금만 기다려 달라고해도 놀아달라고 보채는데... 어떻게 하는게 현명한가요?

A

안녕하세요. 어머님께서 둘째를 출산하시고 21개월 첫째를 양육하시는 상황에 아버님의 야간근무까지 더해져 어머님 혼자서 두 자녀를 돌보는 상황은 심리적으로 체력적으로 매우 힘들 수 있습니다. 다행히 둘째 아이가 잘 먹고 혼자서 잘 자는 성향이라 어머님께서 조금은 나을 수 있다고 생각합니다. 그럼에도 어린 자녀를 돌보는 시기는 부모님께서 하나에서 열까지 다 해줘야 하기에 손도 많이 가고 가장 바쁜 시기입니다.

상담의뢰내용을 보니 무엇보다 부모님께서 쉴 수 있는 시간이 필요해 보입니다.

첫째 아이를 기관에 등원시킨 후 둘째가 잘 때 어머님께서도 잠깐씩 잠을 청하시길 바랍니다. 되도록 체력적으로 쉴 수 있는 시간을 만드시기 바랍니다. 아버님의 야간근무가 있을 때는 할 일이 많더라도 미룰 수 있는 일은 미루시기 바랍니다. 오후에 두 자녀의 육아를 해야 하기에 어머님께서 쉴 수 있는 시간을 만드셔서 체력을 비축하시길 바랍니다. 더불어 부모님께서 스트레스와 컨디션 관리를 잘 하시고 부모님의 건강을 보충할 방법을 스스로 잘 챙기시길 바랍니다. 부모님께서 피곤하고 지칠 때 육아가 더 힘들어지고 감정 조절의 어려움도 클 수 있습니다.

또한, 주변에 도움받을 수 있는 가족분이나 친척분들이 계신다면 두 자녀를 함께 돌보시며 도움을 받으시길 권해드립니다.

또 하나 두 자녀가 36개월 미만이기에 정부에서 실시하는 아이 돌봄 사업을 이용하시는 방법도 있습니다. 어머님께서 바쁠 수 있는 시간을 고려하시어 시간제라도 이용하시길 권해드립니다. 아버님의 야간 근무 상황에서 두 자녀 양육에 도움이 필요하기에 아이 돌보미를 이용하시면서 두 자녀 양육을 한다면 어머님께서 조금은 나을 수 있습니다. 아이 돌봄 서비스는 복지로부터 신청하실 수 있습니다.

그리고 21개월 자녀가 4시 하원 후 부모님과 떨어져 있었기에 집에 와서 부모님의 애정을 요구받고 받고 싶은 것은 당연하고 자연스러운 발달의 과정입니다.

첫째 아이가 4개월 된 동생이 있다는 것에 기다리거나 어머님의 바쁜 육아 상황을 이해하기도 어렵고, 동생을 돌보고 안고 있는 어머님께 오히려 샘도 나서 더 놀아달라고 요구할 수도 있습니다. 동생이 생겼지만 첫째가 울거나 표현을 하지 않는 것보다 부모님께 애정을 요구하는 것도 건강하게 표현하고 있는 방법입니다. 동생이 생기고 낯설고 혼란스러운 상황에 적응하는 시간을 첫째도 함께 겪고 있습니다. 부모님께서 심리적으로 체력적으로 지치시겠지만 첫째 아이에게 애정표현과 스킴십을 자주 해주시길 바랍니다. 책 읽어달라, 놀아달라는 첫째 아이의 표현에서 이전에 부모님께서 첫째 아이와 상호작용하였던 방식으로 생각됩니다. 첫째 아이가 원하는 1~2가지라도 상호작용을 시간을 내어 잠시라도 해주시길 바랍니다.

부모님께서 어린 두 자녀를 양육하는 낯선 과정과 첫째가 둘째를 받아들이는 새로운 시간을 가정에서 보내고 있는 것으로 생각합니다. 이러한 낯선 시간을 가정에서 함께 보내며 부모님과 두 자녀가 적응하고 한 자녀가 아닌 두 자녀의 부모와 첫째 아이로 성장하는 과정의 시간이라고 생각하시면 됩니다.

무엇보다도 두 자녀가 건강하게 잘 크는 것이 중요하기에 부모님께서도 육아로 인한 건강관리를 잘 하시길 바랍니다. 앞으로 두 자녀가 성장하면서 유아교육기관을 가고 학교에 함께 가면 연령차이가 크지 않기에 두 자녀가 서로 잘 놀고 상호작용을 하게 되면 부모님께서 양육이 더 수월할 수 있습니다.

어린 두 자녀를 양육하시는 부모님을 응원합니다. 부모님께 도움이 되는 답변이 되길 바랍니다. 감사합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 홍미자 교수님의 답변입니다.

04 아이가 울 때 어떻게 하나요



44개월 5세 남자아이를 키우고 있습니다. 애가 떼쓰거나 울 때 엄마인 저는 우는게 시끄러워도 울게 두고 스스로 진정되게 하는게 맞다고 생각 되는데, 남편은 너무 시끄럽다고 아들한테 그만 울라고 화내거나, 작게 울으라고 여기 너 혼자 있냐고(차 안에 8개월 동생도 함께 있었습니다) 화냅니다. 우는 게 저는 감정 표현이라 생각해서 그제 떼쓰는거든 뭐든 기다려주고 진정하게 두는 게 맞는 것 같은데 제가 틀린걸까요? 떼쓰며 우는건 그만 물어 작게 울어 얘기하는게 맞나요? 이것때문에 남편과 부부싸움을 합니다. 서로 자기 생각이 맞다고요. 육아관이 극과극으로 달라요.



안녕하세요? 상담주신 내용 잘 보았습니다. 첫째 자녀의 울음보다는 부모님과의 양육 방식에 대해 먼저 말씀 드리는 것이 좋을 것 같습니다. 어머니께서 알고 계시듯 부모님마다 자라온 환경과 성향이 달라서 양육 방식이 다를 수 있습니다.

한 분은 아이의 감정을 충분히 기다려주는 것을 중요하게 생각하고, 다른 한 분은 질서와 조용한 분위기, 동생에 대한 배려를 중요하게 생각할 수 있습니다.

둘 다 아이를 위한 마음에서 나오는 반응입니다. 그렇기에 어느 것이 옳고 틀리다고 말씀드리기는 어려운 부분입니다. 다만 아이 앞에서 부모가 서로를 비난하거나, 한쪽은 허용하고 한쪽은 화내는 방식이 반복되면 아이는 더 혼란스러울 수 있습니다.

그래서 중요한 것은 “누가 맞고 틀리냐”보다 부부가 같은 원칙을 정하는 것입니다. 예를 들면 이렇게 합의할 수 있습니다.

1. 아이의 감정은 받아준다.
2. 하지만 안 되는 행동은 단호하게 제한한다.
3. 부모는 소리치지 않고 짧고 같은 문장으로 말한다.

아이가 울 때는 두 분이 같은 방향으로 말해주는 것이 좋습니다.

“속상한 건 알아.”
 “하지만 지금은 안 돼.”
 “진정되면 이야기하자.”

이렇게 하면 엄마는 아이의 감정을 존중할 수 있고, 아빠는 필요한 기준을 세울 수 있습니다. 둘 중 한쪽이 이기는 방식이 아니라, 두 분의 장점을 합쳐서 아이에게 안정적인 기준을 만들어주는 것이 가장 좋습니다.

부부가 의견이 다를 때는 아이 앞에서 바로 다투기보다, 상황이 끝난 뒤 따로 이야기하는 것이 좋습니다.

“나는 이런 점이 걱정됐어.”
 “당신은 어떤 부분이 힘들었어?”
 “다음에는 같은 문장으로 어떻게 말해볼까?”

이렇게 대화하면 싸움이 아니라 협력이 됩니다.

아이에게 가장 필요한 것은 완벽한 부모가 아니라, 서로 다른 생각이 있어도 같은 방향으로 맞춰가려는 부모입니다. 아이의 울음은 단순히 버릇없거나 일부러 괴롭히려는 행동이라기보다, 아직 감정을 조절하는 힘이 부족해서 나오는 표현일 수 있습니다.

그래서 “그만 울어”, “시끄러워”라고 하기보다는 먼저 짧게 감정을 알아주는 것이 좋습니다. 다만 아이가 운다고 해서 원하는 것을 다 들어주는 것은 아닙니다. 감정은 받아주되, 기준은 지켜야 합니다. 예를 들면 이렇게 말할 수 있습니다.

“속상한 건 알아. 하지만 지금은 안 돼.”
 “울어도 괜찮아. 엄마 아빠가 기다려줄게.”
 “진정되면 다시 이야기하자.”

차 안처럼 모두가 힘든 상황에서는 아이에게 화내기보다 짧고 차분하게 말하는 것이 좋습니다.

“많이 속상하지. 그래도 안전벨트는 해야 해.”
 “울어도 괜찮아. 대신 아빠가 운전 중이라 안전하게 있어야 해.”

중요한 것은 아이의 울음을 억지로 멈추게 하는 것이 아니라, 아이가 감정을 표현하고 다시 진정하는 경험을 반복하게 도와주는 것입니다. 부모님 두 분이 같은 문장으로 반응해주시면 아이도 더 빨리 안정됩니다. 핵심은 이것입니다.

울음은 허용하되, 원하는 것을 다 들어주지는 않는다. 감정은 받아주고, 행동의 기준은 지킨다.

제가 드리는 말씀을 바탕으로 두 분이 잘 상의해 보시기 바라며, 모쪼록 긍정적인 양육이 되시길 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 이은화 박사님의 답변입니다.

05 워킹맘의 아이 놀아주기

Q

22개월 남자아이를 키우고 있는 맞벌이 부부입니다. 아이는 평일 오전 9시부터 오후 3시까지 어린이집에 다니고 있으며, 등원은 출근길에 제가 맡고 있습니다. 하원은 근처에 거주하시는 외할머니가 해주시고, 이후 오후 6시쯤 아빠가 퇴근하면서 저녁을 챙겨 먹입니다. 저는 근무 특성상 평일에 하루 휴무가 있고 토요일까지 근무를 하다 보니, 주말에는 주로 아빠와 아이가 함께 외출하는 시간이 많습니다. 아이 밥을 챙기고 씻기는 등 일상적인 육아는 아빠가 주로 맡고 있고, 저는 어린이집 준비나 일정 관리 등 전반적인 부분을 담당하고 있습니다. 다만 평일에 제가 쉬는 날, 아이와 어떻게 시간을 보내야 할지 잘 모르겠습니다. 아이와 놀아줘야 한다는 생각은 있지만 체력적으로 많이 지쳐있고, 어린이집 하원 후에는 식판 정리나 간식 챙겨주는 정도만 하게 됩니다. 어떤 놀이를 해야 할지도 막막하고, 아이도 금방 지루해하는지 조금 놀다가 뽀로로를 보여달라고 합니다. 아이와 둘만 있을 때 아이는 책 읽는 것을 싫어하고, 어떤 말을 건네야 할지, 어떻게 상호작용해야 할지도 잘 모르겠습니다. 누워서 비행기 태워주기 같은 신체 놀이도 잠깐뿐이고, 제 체력이 부족해 오래 놀아주지 못하는 점도 고민입니다.

A

직장생활과 육아를 병행하는 것은 신체적, 정서적으로 매우 힘든 일입니다. 많은 일하는 어머니들은 아기에겐 집중하지 못하는 현실로 인해 늘 미안함을 느끼는 반면, 한계에 다다른 체력과 감정으로 인해 어찌해야 할 바를 몰라 혼란을 겪는 경우가 다반사입니다. 이러한 감정은 결코 개인의 문제가 아니라 매우 자연스러운 일입니다.

부모가 아기와 친밀하게 상호작용하는 것은 이후에 발현될 사회성에 긍정적인 영향을 미칩니다. 다만 부모와 아기가 양질의 상호작용을 하기 위해서는 긍정적인 감정 형성이 전제되어야 합니다. 중요한 것은 함께 보내는 시간의 길이가 아니라 짧더라도 즐거운 감정을 공유하는 경험의 질입니다.

이 시기의 아기들은 아침에 눈 떠서 저녁에 잘 때까지 모든 일상이 놀이와 같습니다. 놀이란 기본적으로 즐거운 감정이 동반되는 활동을 의미합니다. 놀더라도 즐겁지 않다면 그것은 놀이가 아니라 노동이 됩니다. 따라서 '얼마나 오래 놀아주었는가' 보다는 '얼마나 즐겁게 함께 했는가'를 중심으로 생각해 보시길 권합니다.

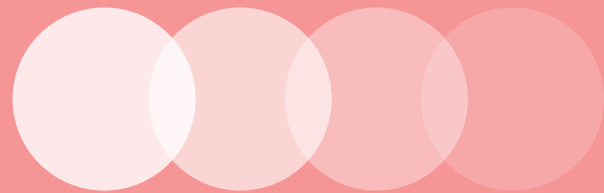
놀이가 반드시 비싼 장난감, 놀이공원과 같은 특별한 장소에서 이루어질 필요는 없습니다. 목욕 후 지정하는 신체나 얼굴에 로션 발라주기, 비누 거품으로 비누방울 만들거나 불기, 휴지 찢어서 멀리 날리기 등과 같은 일상적인 활동도 충분히 놀이가 될 수 있습니다. 심지어 식사 준비를 할 때 냅킨 접기, 수저의 짝을 찾아서 식탁에 놓기, 플라스틱 빨칼로 요리 재료 자르기 등도 아기에겐 즐거운 놀이가 될 수 있습니다.

애착은 특히 스킨십에서 형성되기 때문에 잠자리에 들기 전에 아기를 꼭 안아주고 노래를 불러주거나 목욕 후 서로의 몸에 로션을 발라주는 것도 체력 소모가 크지 않으면서도 정서적 안정과 친밀감을 높일 수 있는 좋은 방법입니다.

아기가 어머니와 단둘이 있는 시간을 지루해 하는 것처럼 보인다면 이는 어머니의 문제가 아니라 놀이가 충분히 즐겁지 않게 느껴지기 때문입니다. 놀이의 유형과 방법은 아기가 선택할 수 있어야 하고 아기의 눈높이에 맞아야 합니다. 예를 들어 책을 읽어주는 것은 어머니의 입장에서 놀이라고 할 수 있으나 아기의 입장에서는 놀이가 아닐 수 있습니다. 오히려 그림책 속의 그림을 보면서 상상하여 이야기 만들기, 동화의 그림을 따라 그려보기 등은 놀이로서 기능을 할 수 있습니다. 따라서 아기의 눈높이에 맞는 소소하지만 재미있는 놀이들을 하나씩 찾아 함께 시도해 보시기 바랍니다. 그 과정 속에서 아기는 다시 어머니와의 관계를 즐거운 경험으로 인식하게 될 것입니다.

무엇보다도 지금 느끼시는 고민과 불안은 아기를 진심으로 사랑하고 잘 키우고자 하는 마음에서 비롯된 것이므로 이미 충분히 잘 하고 계십니다. 다만 미국 소아과 의사 협의회에서는 24개월 이전의 아기에겐 어떠한 미디어도 보여주지 않는 것을 원칙으로 합니다. 뽀로로를 보여주는 것이 아기에겐 즐거운 일이라 하더라도 24개월 전까지는 철저히 금지해야 하는 일이며 24개월 이후에도 부모와 함께 하루 30분 이하의 시청이 바람직합니다. 이는 아기의 뇌 성장 발달에 중요한 영향을 미치기 때문에 반드시 지켜주시기 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 김경민 교수님의 답변입니다.



V

어린이집 적응 상담 사례

1. 특별활동 시간에 혼자 놀아요
2. 어린이집 다닌 후로 밤잠을 설쳐요
3. 등원 차량 탈 때마다 울어요
4. 어린이집 가는 것을 무서워해요

01 특별활동 시간에 혼자 놀아요

Q

안녕하세요. 35개월 외동아들을 키우고 있는 엄마입니다^^ 현재 어린이집 다니고 있는지는 1년이 되고 있는데 어린이집 특별활동 시간에(체육, 코앰코 오감놀이) 다른 친구들은 수업 시간이 시작되면 잘 참여 한다는데 저희 아들은 간간이 혼자 구석에 가서 참여를 잘 안 하려고 한답니다. 저도 수업활동 사진 보면 참여를 잘 안하는 모습이 보입니다. 이제 곧 만 2세반으로 올라가는데 계속 이렇게 혼자서만 행동하고 참여를 안 한다면 점점 더 어린이집을 안 가려고 할텐데... 지금 만 1세반 담임쌤이 놀이치료도 볼, 가을 상담할 때 권해주셨는데 저랑 남편이 1년정도 지켜보고 해도 괜찮지 않을까 생각해봤는데.. 집에서 해줄 수 있는게 어떻게 있는지 고민입니다.. 마음대로 하려는 기질인지, 사회성 부족인지... 아님 외동이다보니 혼자 노는게 익숙해서 그런지.. 그렇다면 제가 또래 엄마들 모임을 가야할지.. 이래저래 걱정과 고민입니다.. 어린이집 적응이 잘되어야 저도 일을 할 생각인데 집에서 할 수 있는게 뭔지 알려주시면 해보겠습니다.

A

어머님, 말씀을 들으면서 아이를 얼마나 세심하게 지켜보고 계신지가 느껴졌어요. 걱정이 되실 수밖에 없죠. 1년이나 어린이집을 다녔는데도 특별활동 시간에 혼자 빠져 있는 모습이 보이면 마음이 쓰이실 거예요.

우선 지금 아이 나이가 35개월이면, 또래와의 상호작용이 본격적으로 확장되는 시기이긴 하지만 여전히 기질의 영향을 아주 많이 받는 시기입니다. 어떤 아이는 활동이 시작되면 바로 뛰어들고, 어떤 아이는 충분히 관찰한 뒤에야 움직입니다. 특히 구조화된 집단 활동, 즉 “이제 다 같이 해요”라고 시작되는 시간은 전환이 빠르게 일어나기 때문에, 전환이 어려운 기질의 아이들은 부담을 느끼고 한 발 물러나는 경우가 있습니다.

지금 상황을 보면, 자유놀이 전반을 거부하는 것이 아니라 특별활동 시간에 간헐적으로 빠진다는 점이 중요해요. 저는 이 부분이 ‘사회성이 부족하다’기보다는, 활동 시작 순간의 긴장이나 집단 자극에 대한 부담, 혹은 관찰형 기질일 가능성이 더 커 보입니다. 혼자 노다는 것이 꼭 사회성 부족을 의미하지는 않거든요. 다만 1년 정도 지속되었다는 점에서는, 완전히 가볍게만 볼 상황도 아니에요.

담임 선생님이 놀이치료를 권유하셨다는 것도 의미가 있습니다. 현장에서 반복적으로 관찰했기 때문에 조심스럽게 제안하셨을 거예요. 저는 이 시점에서 “문제가 있어서 치료를 간다”라기보다는, 아이 기질을 정확히 파악하고 부모 코칭을 받는 예방적 접근으로 생각해주시면 좋겠다고 말씀드리고 싶어요. 1년 더 지켜보는 것도 방법일 수 있지만, 이미 1년을 경험한 상태라면 한 번 정도는 전문 평가를 받아보는 것이 오히려 부모의 불안을 줄이는 데 도움이 됩니다. 평가 후 “괜찮다”는 확인을 받는 것만으로도 큰 의미

가 있거든요.

집에서 할 수 있는 부분도 있습니다. 제가 보기에 가장 중요한 것은 ‘참여 연습’이 아니라 ‘시작 연습’이에요. 많은 아이들이 활동을 못 하는 게 아니라, 시작이 어려운 겁니다. 집에서 놀이를 일부러 전환해보세요. “이제 블록 놀이 끝내고 체육 놀이 시작!” 하고 예고를 주고, 짧게 카운트하고, 함께 이동해보는 거예요. 성공하면 “시작 잘했네”라고 구체적으로 강화해 주시고요. 아이가 ‘집단 활동을 잘하는 아이’가 되는 것보다, ‘시작할 수 있는 아이’가 되는 게 더 중요합니다.

또래 관계는 많은 모임보다는 1~2명 고정 친구와의 만남이 더 효과적입니다. 엄마 모임을 무리하게 넓히기보다, 안정적인 또래 관계를 반복적으로 경험하게 하세요. 그리고 “같이 해”라고 밀어붙이기보다는, 옆에서 함께 있는 경험을 자연스럽게 늘려가시면 됩니다.

혹시 체육이나 오감놀이에서만 회피가 두드러진다면 감각적인 부분도 살펴볼 필요가 있어요. 큰 소리, 낮은 촉감, 활동 시작 전 긴장 반응 같은 것들이 있는지요. 그렇다면 활동 전에 미리 예고해주고, 집에서 비슷한 놀이를 짧게 경험하게 해보는 것도 도움이 됩니다.

외동이라서 그런가 걱정하시는 부분도 이해됩니다. 하지만 외동이라고 해서 사회성이 자동으로 부족해 지지는 않습니다. 다만 또래 경험의 기회가 적을 수는 있죠. 그 부분은 환경으로 충분히 보완 가능합니다.

저는 지금 아이를 “문제가 있는 아이”로 보지는 않습니다. 다만 “집단 상황에서 준비 시간이 더 필요한 아이”로 보입니다. 그렇지만 이 상태가 만 3~4세까지 더 강화되면 사회적 위축으로 이어질 가능성도 배제할 수 없어요. 그래서 저는 가볍게라도 전문 평가를 받아보는 쪽을 권하고 싶습니다. 치료를 바로 시작하라는 의미가 아니라, 정확히 알고 가자는 의미입니다.

어머님이 지금처럼 고민하고 살펴보는 것 자체가 이미 아이에게는 큰 보호 요인입니다. 아이는 아직 ‘참여하지 않는 아이’가 아니라, ‘참여를 배우는 중인 아이’입니다. 조금해하지 않으셔도 됩니다. 다만 혼자 고민하지는 마세요. 필요하면 전문가의 눈을 잠시 빌리는 것도 충분히 좋은 선택입니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 이현정 교수님의 답변입니다.

02 어린이집 다닌 후로 밤잠을 설치요



아이가 21개월이 되고 첫 어린이집을 다니게 됐습니다. 가정보육 할 때는 아침 8시면 깨고 낮잠 1시간~1시간반 정도 자고 밤잠은 늦어도 9시면 잠들었어요. 하지만 어린이집을 다닌 이후로부터 똑같이 아침 8시에 기상을 시키고 낮잠을 1시간~1시간반만 자도록 했는데 활동도 많아진 데다 하원 후 1시간 이상은 야외 활동을 하고 귀가를 하는데도 10시가 되어서야 겨우 밤잠이 듭니다. 어린이집 다니기 전에는 늦어도 30분 정도면 잠이 들었는데 지금은 1시간 이상을 깨다 잠들다 한참을 뒤척이다 잠이드네요. 본인도 힘이 드는지 투정을 부리기도 하고, 잠든거 같다가도 “엄마!”하며 찾아와 안기다가 눕기도 합니다. 그리곤 꼭 새벽에 한두번은 깨고 다시 재우는것도 쉽지 않아졌습니다. 원래 어린이집 다니면서 이 시기에는 그런걸까요? 아님 패턴이 깨진걸까요? 아님 성장통 등 성장하면서 통증이 있어서 그런걸까요? 궁금합니다.



아이의 갑작스러운 행동 변화로 인해 고민이 많으시죠? 어린이집에 입소한 후부터 이런 변화가 나타나는 것 같아 더 마음이 복잡하실 것 같아요.

아이가 어린이집에 입소한다는 것은 매우 큰 변화를 의미합니다. 부모님 외에 처음으로 선생님과 친구들을 만나고, 익숙한 집이 아닌 낯선 환경에 들어가게 되기 때문입니다. 즉, 낯선 사람들과 환경을 경험하는 사회적 첫걸음이라고 볼 수 있습니다.

누구에게나 ‘처음’은 낯설고 어려운 경험입니다. 하지만 이 과정을 잘 겪어내면 이후 또 다른 새로운 상황에서 이전 경험을 바탕으로 점차 적응해 나갈 수 있습니다. 그래서 아이가 어린이집에 안정적으로 적응할 수 있도록 돕는 과정이 매우 중요합니다.

21개월의 아이는 아직 언어로 자신의 감정을 충분히 표현하기 어려운 시기입니다. 대신 울음, 짜증, 떼쓰기, 잠투정 등의 행동으로 자신의 불안과 스트레스를 표현하게 됩니다. 그래서 어린이집 입소 후 보이는 행동 변화는 아이가 적응 과정에서 보내는 자연스러운 신호일 수 있습니다. 또한 어린이집 적응 시기에는 아이의 불안이 밤에 더 크게 나타나는 경우가 많습니다. 낮 동안 낯선 환경에서 긴장했던 감정이 밤이 되면서 풀리거나, 보호자와 떨어지는 것에 대한 불안이 다시 떠오르기 때문입니다.

아이들의 적응 속도는 모두 다릅니다. 어떤 아이는 입소 전과 큰 차이가 없이 잘 지내는 반면, 어떤 아이는 행동 변화로 인해 힘들어하기도 합니다. 이는 아이의 기질이나 부모와의 애착 형성 정도에 따라 다르게 나타날 수 있습니다.

특히 불안감은 잠자는 시간에 두드러지게 나타나는 경우가 많습니다. 그래서 어린이집에서도 적응의 마지막 단계로 ‘낮잠’을 중요하게 봅니다. 잠을 깊이 자지 못하거나, 자다가도 부모가 있는지 확인하려는 모습을 보이기도 합니다. 21개월 아이는 ‘엄마는 다시 온다.’는 개념이 아직 완전히 안정적으로 자리 잡지

않은 시기이기 때문에, 자다가 깨서 울거나 잠들기를 힘들어하는 모습은 자연스러운 반응일 수 있습니다.

가정에서 이렇게 도와주세요.

잠들기 전에는 아이가 편안한 마음을 가질 수 있도록 환경을 만들어 주는 것이 중요합니다. 조용하고 안정된 분위기를 유지해 주시고, 적절한 온도와 습도를 맞춰 주세요. 또한 잠들기 직전에 손과 발을 부드럽게 마사지해 주는 것도 긴장을 완화하는 데 도움이 됩니다.

아이가 자다가 깨는 경우 무엇보다 먼저 진정시키는 것이 중요합니다. 놀라고 불안한 마음을 충분히 알아주고 스킨십을 통해 정서적인 안정감을 느낄 수 있도록 도와주세요. 조용한 목소리로 “엄마 여기 있어!” 라고 말해주고, 가볍게 토닥이거나 안아주며 다시 잠들 수 있도록 도와주세요. 이때 중요한 점은 놀이나 대화로 이어지지 않도록 하는 것입니다. 밤에는 ‘다시 자는 시간’이라는 일관된 메시지를 주는 것이 필요합니다.

또한 잠들기 전 미리 “엄마는 네가 자는 동안에도 항상 옆에 있어.” 라고 이야기해 주는 것도 도움이 됩니다. 당장은 완전히 이해하지 못하더라도, 이러한 말들이 아이에게 안정감을 쌓아주는 중요한 경험이 됩니다. 잠들기 직전 충분한 정서적 채움이 필요합니다.

아이의 변화는 새로운 환경에 적응해 가는 자연스러운 과정이며, 부모님의 일관된 지지와 따뜻한 반응이 큰 힘이 됩니다.

조금씩 안정감을 되찾아갈 것이니 아이의 속도를 믿고 지켜봐 주세요.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 심현숙 원장님의 답변입니다.

03 등원 차량 탈 때마다 울어요



25년 9월부터 지금까지 어린이집을 다녔습니다. 거리가 좀 멀어서 16개월부터 등하원 차량을 16개월부터 타고 다녔어요. 초반에는 등원할 때 우는 건 이해하겠는데 어느 순간부터 등원 차량 탈 때마다 울면서 끌려갑니다. 제가 직접 데려다 줄 때는 울지 않고 잘 들어갔는데... 어린이집 차량을 탄지 오래됐는데 도 왜 울면서 탈까요?



갑자기 아침마다 어린이집 등원이 아이의 눈물바다가 되어 마음이 참 힘드시겠습니다. 한동안 잘 적응하는가 싶어 안심하였는데 유난히 차량 이용 시에만 울음을 터뜨리며 등원 거부가 심해지는 상황으로 위에 적어주신 사연을 이해했습니다. 제가 헤아린 아이의 마음과 환경에 대해서 정리해 드리면 다음과 같습니다.

첫째, 부모님이 직접 등원을 도와주실 때 울지 않는다면 아이는 어린이집보다 부모님과 분리되는 것 자체를 더 힘들어하는 것 같습니다. 위의 사연에서는 16개월부터 등·하원 차량을 이용했다고 하셨는데, 그 시기에는 상황에 이끌려 할 수 있었던 것을 이제는 아이가 많이 자라 자신의 의사로 표현할 수 있는 인지 수준에 도달해서 더 적극적으로 표현하는 것일 수 있습니다. 어찌 보면 이른 시기부터 본격적인 사회생활을 시작했다고도 볼 수 있는데, 씩씩하게 잘 적응해 준 아이에게 그동안 기특했다고 충분히 격려해 주시고, 아이의 마음을 알아주시는 것이 상황을 진정시키는 첫걸음일 것 같습니다.

둘째, 등원 차량에서 아이의 자리가 어디인지, 같이 타는 친구들과의 관계가 어떤지 등을 조심스럽게 선생님께 요청하여 확인해 보면 어떨까 싶습니다. 간혹 작은 불편함이나 갈등에 대한 표현이 영유아기에는 울음으로 표현될 때도 있으니까요. 직접 부모님과 등원할 때는 거부가 없는 상황으로 보면 어린이집 생활 자체에는 문제가 없을 것 같습니다. 차량이라는 특정한 매개체에 대한 거부감을 줄여주어야 하는 상황을 알리며 어린이집 선생님께 살짝 도움을 청해보세요, 아이의 인지, 심리 발달에 대한 이해가 높으므로 어떤 작은 격려와 배려를 통해 아이들이 변화할 수 있는지에 대해서 선생님들은 더 잘 이유와 방법을 찾으실 수 있을 것입니다.

셋째, 아이에게 등원 차량을 이용하는 상황과 시간에 대해서 미리 알려 주세요. 어린이집 차량이 오면 어떻게 헤어질지 구체적인 방법을 약속하세요. 아이의 예측은 높여주고 불안은 낮추어 주는 것이 필요합니다. 어떤 행동의 단계로 이별해야 하는지 알고 있도록 준비하는 것이 때론 큰 도움이 됩니다. 부모님과 계속 함께 있고 싶은 마음은 읽어주시되, 진짜 등원 시간이 다가왔을 때는 짧고 단호하게 인사하고 밝게 보내주세요. 마음이 안쓰러워 부모님과의 인사가 길어지면 아이의 분리불안은 계속 연장된다는 것을 꼭 기

억해 주세요.

아이가 우는 것은 자기주장을 더 적극적으로 표현할 수 있을 만큼 자랐다는 신호입니다. 어린이집 차량이라는 환경이 혹시 아이에게 어떤 불편함을 일으키는지 확인하는 과정도 중요하겠지만, 아이의 성장과 마음에 대한 공감을 충분히 표현하는 것이 이 경우에는 먼저 필요하지 않을까 싶습니다. 모쪼록 등원 거부가 완화된 뒤 모든 가족의 아침이 다시 밝고 활기차지기를 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 한혜원 선생님의 답변입니다.

04 어린이집 가는 것을 무서워해요



안녕하세요. 37개월 남아입니다. 36개월까지 가정보육을 했고, 언어 발달이 빠른 편입니다. 아이 성향이 워낙 조심스럽고 예민한 편이며 낯가림이 매우 심하여 어릴때부터 몬테소리를 다니며 선생님과 아이들을 만나는 연습을 했습니다. 현재는 규모가 큰 직장 어린이집(13명, 교사 3명)에 3월부터 다니고 있으며, 오전만 이용하고 있습니다. 어린이집 교실에 들어가는 것 자체를 무서워하며 등원을 강하게 거부합니다. “무섭다, 졸리다, 피곤하다, 밥 안 먹고 그냥 집에 오고 싶다” 등의 표현을 자주 합니다. 교실 수업보다는 바깥활동이나 유희실 활동 후 바로 집에 오고 싶어 합니다. 교실에 엄마가 같이 들어가기를 원합니다. 현재 어린이집 환경이 아이 성향에 비해 너무 크거나 맞지 않는 곳일까요? 아직 기관 생활을 시작하기에 이른 아이인지, 유치원 시기부터 시작하는 것이 나을지 궁금합니다. 즐겁게 다녀야 하는데 아예 안 간다고 난리를 치니, 이렇게까지 해야 하나 싶습니다. 작은 아이도 아니고 큰아이라 억지로 끌고 가는 것도 한계를 느낍니다. 선생님들께서도 힘드시 것 같아 걱정입니다. 요즘은 대부분 어린 시기부터 기관 생활을 시작하는 경우가 많다 보니, 저희 아이처럼 36개월까지 가정보육하고 어린이집을 가는 경우에 대한 정보가 부족하게 느껴집니다. 아이 성향에 맞는 방향을 찾고 싶습니다. 조언 부탁드립니다.



우리 아이가 어린이집 적응으로 인해 힘든 시기를 보내고 있군요. 어린이집 적응은 아이뿐만 아니라 부모님도 함께 겪는 과정입니다. 특히 3월과 4월은 새로운 환경에 익숙해지기 위해 모두가 많은 에너지를 쓰는 시기라 더 힘들게 느껴질 수 있습니다. 아이에게는 어린이집이 첫 사회경험이기 때문에 낯선 환경과 사람들 속에서 부담을 느끼는 것이 자연스러운 모습입니다. 그래서 어린이집에 가는 것이 아이에게 힘들 수 있고 그런 아이를 보내는 어머니의 마음도 많이 힘드시 것이라 생각합니다. 하지만 이 시기를 잘 지나면 아이는 점차 어린이집 생활을 편안하게 느끼고 좋아하게 될 것입니다. 어머니께서 궁금해하신 부분을 중심으로 말씀드리겠습니다.

현재 교실 환경을 살펴보면 긍정적인 부분과 함께 함께 고려해볼 부분이 있습니다. 교사 3명이 함께 생활하는 구조는 아이 한 명 한 명을 세심하게 살필 수 있다는 점에서 큰 장점이 있습니다. 특히 조심스럽고 예민한 기질의 아이에게는 교사가 아이의 작은 신호를 빠르게 알아차리고 안정감을 줄 수 있다는 점이 도움이 됩니다. 또한 또래 수가 과도하게 많은 편은 아니어서 아이가 천천히 주변을 익히고 관계를 맺어갈 수 있는 환경입니다.

다만, 13명이라는 인원은 우리 아이에게는 여전히 자극이 많게 느껴질 수 있으며, 소리나 움직임에 부담을 느낄 수도 있습니다. 또한 교사가 여러 명이다 보니 반응 방식이 조금씩 다를 경우 아이가 혼란을 느낄 가능성도 있습니다. 따라서 교사 간의 일관된 상호작용이 이루어진다면 보다 안정적인 적응에 도움이 될 것으로 보입니다.

기관 시작 시기에 대해서도 많이 고민되실 수 있습니다.

어린이집을 일찍 다니는 경우에는 아이가 어린 시기부터 천천히 환경에 익숙해질 수 있다는 점이 장점입니다. 비교적 낮은 자극 속에서 반복적인 경험을 통해 아이의 속도에 맞게 적응할 수 있고 교사의 돌봄 중심 환경에서 정서적 안정감을 형성할 수 있습니다.

반면 유치원부터 시작하는 경우에는 아이의 발달이 어느 정도 이루어진 상태에서 기관 생활을 시작하기 때문에 자신의 감정이나 불편함을 표현할 수 있어 적응이 조금 더 수월할 수 있습니다. 특히 조심스럽고 예민한 아이의 경우 언어 표현이 가능해지면서 불안이 줄어들고 환경을 이해하는 힘도 커지게 됩니다.

다만 현재는 이미 어린이집 생활을 시작한 상황이기 때문에 이 과정을 ‘적응의 과정’으로 바라보고 조금 더 지켜보시는 것도 필요하다고 생각합니다. 적응 초기에는 힘들어하는 모습이 자연스럽게 나타날 수 있으며 이 시기를 지나면서 점차 안정되는 경우가 많습니다. 만약 이러한 적응 과정 중에 기관을 그만 두게 되면 아이가 다음 기관을 시작할 때 ‘또 힘들 수 있다’는 경험으로 인해 더욱 거부감이나 불안 반응을 보일 가능성도 있습니다. 그렇기 때문에 지금은 아이의 속도를 존중하며 조금 더 시간을 두고 적응을 도와주시는 것이 도움이 될 수 있습니다. 결국 중요한 것은 시기 자체보다는 아이의 기질과 현재 상태에 맞게 어떻게 적응을 도와줄 것인가입니다.

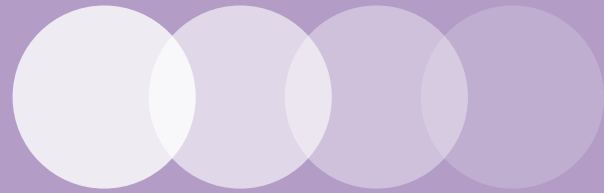
또한 아이가 예민한 성향을 가지고 있다고 하셨는데, 기질은 태어날 때부터 나타나는 타고난 특성으로 특히 영유아기에는 그 영향이 크게 나타납니다. 조심스럽고 예민한 아이는 주변 자극에 민감하게 반응하고 새로운 환경에 적응하는 데 시간이 더 필요할 수 있습니다. 그러나 이러한 기질은 결코 잘못된 것이 아니며 아이의 하나의 특성으로 이해해 주시는 것이 중요합니다.

이러한 아이에게는 무엇보다 안정감이 중요합니다. 일정한 생활 패턴을 유지해 주고 예측 가능한 환경을 만들어 주는 것이 도움이 됩니다. 또한 담임 선생님과 충분한 소통을 통해 아이의 하루를 함께 공유하시기를 권해드립니다. 어린이집에서 아이의 모습을 가장 가까이에서 관찰하는 분이 선생님이기 때문에 가정과는 다른 모습을 이해하는 데 큰 도움이 됩니다.

어머니께서도 마음을 조금 편안하게 가지시고 아이와의 대화를 통해 긍정적인 경험을 쌓아가시는 것이 중요합니다. 아이는 부모님의 마음을 그대로 느끼기 때문에 어머니가 안정된 마음을 가지시는 것이 아이에게도 큰 힘이 됩니다. 지금처럼 아이를 위해 고민하고 노력하시는 모습이 충분히 느껴집니다. 조금 더 기다려주시고 아이를 믿어주세요.

마지막으로 이번 상담은 무엇이 ‘맞고 틀리다.’를 판단하기 위한 것이 아니라 우리 아이의 성향을 잘 이해하고 그에 따른 장단점을 살펴보시며 어머니께서 가장 적절한 선택을 하실 수 있도록 돕기 위한 과정이라고 생각합니다. 아이의 기질을 있는 그대로 존중해 주시고, 그에 맞는 방향을 함께 찾아가시길 응원하겠습니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 심현숙 원장님의 답변입니다.



VI

성행동 상담 사례

1. 25개월 아이 자위
2. 6세 아이의 성적 호기심
3. 아이가 고추를 자주 만져요

01 25개월 아이 자위



오랫동안 여러 방면으로 알아보고 기다리다가 상담 문의 드립니다. 유아자위 문제입니다. 25개월 여아이고, 자기가 손을 가눌 수 있을 때 거의 5개월차 때 부터 목욕하면서 시작이 되었습니다. 관심 돌리기, 무신경해보기, 기다리기도 해봤지만, 아침에 변기에 앉아서 배변교육 하는데 저의 그동안의 노력이 실패한 것 같네요. 아이가 한참을 쉬야한다고 앉아서.. 어느순간 생식기를 만지고 있었습니다. 최대한 아무렇지 않은 얼굴로 기분이 어떠냐고 물으니 “좋아좋아”라고 대답하네요. 팬티 입기전에 해결해야 한다고 생각해요. 아이가 눈치가 상당히 빠른 편이라 이 행위를 엄마가 싫어하는 것을 알고 숨어서 하는일이 생기지 않게 최대한 아무렇지 않게 행동하고 있습니다. 전문가의 의견이 필요합니다. 도와주세요ㅠㅠ



안녕하세요? 오랜 고민을 하시며 상담을 신청하신 것 같아 마음이 아프네요. 그동안 얼마나 많은 노력을 하셨을지 느껴집니다. 현재 자녀의 상황을 참고하여 공식적으로 인증된 AAP 계열 HealthyChildren(부모 가이드)와 소아과 문헌에서 공통으로 권하는 흐름을 바탕으로 몇 가지 방법을 안내해 드리고자 합니다.

<집에서 쓰는 기본 원칙 3개>

1. 길게 말하지 않기(5초 규칙): 말이 길어질수록 ‘특별한 일’이 돼서 집착이 늘 수 있어요.
2. 금지보다 장소 규칙: “하지 마”가 아니라 “혼자 있을 때 방에서”로 옮기기.
3. 변기=배변만(짧게): 오래 앉히지 않기(시간이 길면 손이 더 가요).

* 2주 루틴을 제안해 드립니다.

1주차 목표: “변기에서는 손이 무릎”

: 변기 옆에 변기 전용 장난감 1개(작은 책이나 손으로 놀이하는 것)

1. 앉기 전 : 지금은 쉬야/응가 시간. 손은 무릎
2. 앉자마자 장난감 쥐여주기(말 없이)
3. 타이머 시작(2분 최장 3분)
4. 손이 생식기로 가려는 순간 → 손을 부드럽게 무릎 위로 안내 + 한 문장만: 손은 무릎. 쉬야 시간.
5. 2분 끝. 안 나오면: 오늘은 쉬야 쉬는 날! 내려와서 놀자.”
(성공/실패 평가하지 않고 그냥 종료합니다.)
→ 여기서 포인트는 소변이 안 나오니까 심심해서 만진다는 흐름을 끊는 구조예요.

2주차 목표: 좋은 느낌은 OK, 하지만 방에서 혼자

(1주차가 좀 잡히면 추가할 수 있습니다.)

공공 장소나 변기에서 행위할 때

: 좋은 느낌이구나. 그건 방에서 혼자. 지금은 쉬야 시간.

방으로 이동이 필요한 정도로 계속하면 말은 더 하지 말고 조용히 변기에서 내려서 옷 정리 → 손 씻기 → 다른 활동 (이동 자체가 규칙 학습이 됩니다.)

→ 여기서는 말하는 방으로 이동이 필요한 정도는 이미 계속 만지고 있고 멈추기 어려울 때를 말합니다. 방으로 이동은 꼭 자위를 위해 방으로 데려가라는 것이 아니라 변기에서나 행위하는 장소를 바꾸어 루틴을 끊고자 하는 것입니다. 그렇다면 방에서 하게 두라는 것인지에 대한 의문이 생길 수 있습니다. 지금 자녀의 나이에는 현실적으로 완전 금지가 어렵고 금지한다면 말씀하셨듯 몰래하거나 집착으로 갈 수 있어 공공장소나 변기에서는 꿇고 방이라는 사적인 공간에서만 가능하다는 규칙만 알려준다는 것입니다. 아이가 방에서 잠깐 하려는 것은 지금처럼 크게 반응하지 않고 지나가나 대신 다른 안정화시키는 방법을 늘려 빈도를 줄여보자는 것입니다.

상황별 “엄마 말 스크립트” (짧게만)

- 변기에서 만질 때: 손은 무릎. 쉬야 시간.
- ‘좋아좋아’라고 말할 때: 응, 좋은 느낌이구나. 방에서 혼자 할 수 있어.
- 밖(거실/카페)에서 만질 때: 그건 방에서 혼자. 지금은 여기(거실/카페)야.” (그리고 바로 다른 놀이/간식/책으로 전환)
- 아이가 화낸다면: 하고 싶구나. 방에서 할 수 있어. (감정은 인정, 규칙은 유지)

“은밀화”를 막는 핵심 2가지

- 혼내지 않기 + 얼굴/목소리 크기 그대로 (지금처럼 포커페이스 아주 좋아요)
- 규칙을 어길 때도 “나쁜 행동”이 아니라 장소 규칙 위반으로만 다루기 → “그건 방에서 혼자”만 반복

자주 효과 보는 보조 팁

- * 변기 시도 횟수는 많아도 괜찮지만, 한 번 앉는 시간은 짧게.
- * 목욕 후 자극이 있으면 만짐이 늘 수 있어요. 외음부가 자주 빨각거나 가려운 날이 있으면 피부/감염 체크도 같이해야 해요.
- * 아이가 ‘자기진정’으로 하는 타이밍이면, 대체 방법 1~2개를 만들어 주세요: “배에 손 얹고 숨 크게” “인형 꼭 안기” “손 마사지”

이런 경우엔 루틴보다 진료나 상담이 먼저입니다

- * 배뇨통, 열, 악취/분비물, 지속적인 발적
- * 피부가 혈 정도로 강하게 만짐
- * 하루 대부분을 차지해 놀이·수면이 무너짐

지금까지 일반적인 자위행동을 대처하는 방법을 알려드렸는데 혹시나 어머니께서 그동안 사용하셨던 방법이라 효과가 없다면 어쩌나 걱정이 듭니다. 어머님께서는 이미 많은 노력을 하고 계시고 상담도 주셨으니 천천히 다시 한번 시도해 보시기를 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 이은화 박사님의 답변입니다.

02 6세 아이의 성적 호기심

Q

아이가 요새 친구 또는 사람들의 소중한 부분을 궁금해하고 만져보고 싶다는 생각을 한다며 저에게 나쁜 생각이 난다며 울거나 슬퍼합니다. 아이에게 궁금해할 수는 있지만 너의 몸이 소중한 친구나 다른 사람들의 몸도 소중한니까 만지는 행동을 하면 안 된다고 이야기해주면 그건 아는데 자꾸 만져도 된다는 생각이 난다고 그럽니다.. 처음엔 속이 안 좋으며 밥양도 많이 줄었는데 배도 아프다 그랬습니다.. 5일정도 책도 사서 같이 읽으며 설명해주니 식욕은 거의 돌아온 것 같아요. 근데도 자기 전에 생각이 난다고 합니다. 계속 반복되니 저도 애가 왜 자꾸 소중이 말만 하는건지 화가 나다가 안쓰럽다가 너무 스트레스를 받습니다.. 어떻게 해야할까요..?

A

아이의 성적 호기심과 행동이 당황스럽고 궁금하시네요.

영유아의 성 행동 개념은 발달과정에서 자연스럽게 나타나는 일시적이고 보편적인 성 관련 행동으로 성인의 성 행동과는 전혀 다른 의미를 가지며 대부분 일시적인 호기심의 표현인 경우가 많습니다.

특히 3세에서 5세경에는 성기를 만지거나 동성 부모에게 성적 애착 및 성 정체감을 형성하는 단계가 나타날 수 있습니다.

이런 행동을 성인의 시각으로 해석하면 모든 것이 문제행동 처럼 보일 수 있지만 발달과정의 일부임을 이해하면 훨씬 더 편안하게 도울 수 있습니다.

영유아의 성 행동 유형에는 자신의 성기를 자극하거나 탐색, 또래 친구의 성기나 신체를 몰래 관찰, 성인의 성적인 행동에 관심을 보이며 모방, 성적 신체 부위에 관해 질문, 또래와 성적 신체 부위를 탐구하는 등의 여러 가지 유형이 있습니다.

따라서 부모나 교육기관에서는 영유아의 바람직한 성 행동 교육이 이루어져야 합니다.

그러나 성 행동에 대한 언급이 오히려 아이에게 자극이 되지 않을까? 걱정하거나 성 행동 자체를 잘못된 것으로만 인식해 단순히 하지 못하게 하는 경우가 많습니다.

우선 가정에서는 아이의 발달과정을 이해하고 일관된 태도로 안정감을 주어야 합니다. 부모가 당황하거나 불안해하면 아이는 더 큰 혼란을 느낄 수 있기 때문입니다.

아이의 마음을 차분히 받아주고 궁금해 하는 부분은 그림책이나 도서관을 활용해 구체적으로 설명해 주

면 성적 호기심을 자연스럽게 풀 수 있습니다. 또한 안전한 공간과 규칙을 알려주어 내 몸의 소중함과 경계를 가르쳐 주는 것이 중요합니다.

다만, 아이마다 발달 속도와 표현 방식에 차이가 있으므로 꾸준히 관찰하고 살피면서 자연스러운 성적 호기심을 채워주세요.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 오은희 원장님의 답변입니다.

03 아이가 고추를 자주 만져요

Q

50개월 남자아이가 심심할때나 주로 밤에 잠들기전 고추를 만집니다. 그 빈도가 너무 잦고 어린이집에서도 낮잠시간에 고추를 만지는등 너무 버릇이 되어버린것 같아서 고민입니다. 어떻게 하면 이 버릇을 줄여나갈 수 있을까요?

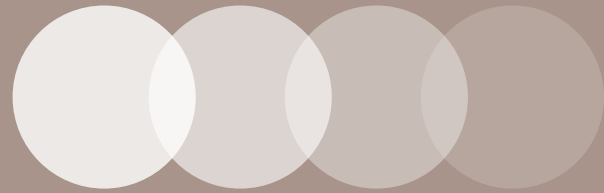
A

아이가 성장해가는 과정에서 마주하는 고민으로 마음이 무거우실것으로 생각됩니다. 50개월 무렵의 남자아이가 자신의 성기에 관심을 두고 만지는 행동은 이 시기 아이들에게 나타나는 아주 자연스러운 발달 과정 중 하나입니다.

다만 그 빈도가 잦고 장소를 가리지 않는 상황이라면, 아이가 올바른 습관을 지닐 수 있도록 적절한 환경 조성 and 세심한 훈육이 필요합니다. 우선 아이의 행동에 대해 "안 돼", "더러워"와 같은 부정적인 반응은 지양해 주세요. 이러한 반응은 아이에게 성(性)에 대한 막연한 수치심이나 죄책감을 심어줄 수 있기 때문입니다. 대신 아이가 주로 언제 성기를 만지는지 세심히 관찰해 보시길 권합니다. 만약 심심할 때나 잠들기 전에 습관적으로 만진다면, 손의 심심함을 달래줄 수 있는 애착 인형이나 피켓 토이, 스트레스 볼 등을 활용해 자연스럽게 관심을 돌려주시는 것이 좋습니다. 또한 아이에게 "우리 몸은 아주 소중한데, 사람들이 많은 곳에서 계속 만지는 행동은 다른 사람들을 불편하게 할 수 있단다"라고 차근차근 설명해 주며 사회적 에티켓을 인지시켜 주어야 합니다.

더불어 신체적인 환경도 함께 점검해 보시길 바랍니다. 아이가 급성장기에 접어들면서 속옷이 너무 끼거나 몸에 맞지 않아 불편함을 느껴 손이 가는 경우도 종종 발생합니다. 낮 시간에는 에너지를 충분히 발산할 수 있는 활동을 늘려주시고, 밤에는 아이가 기분 좋게 잠자리에 들 수 있도록 편안한 잠자리 환경을 만들어 주는 것도 큰 도움이 될 것입니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 최연화 원장님의 답변입니다.



VII

육아 스트레스 상담 사례

1. 쌍둥이 가정보육 지쳐요
2. 첫째아이 키우기 너무 힘들어요
3. 아이들과 놀아주고 싶지 않아요

01 쌍둥이 가정보육 지침



27개월 남매 쌍둥이 가정보육중인 엄마입니다. 아침이 돼서 아이들을 보면 화부터 나요. 짜증나니까 보기 싫고 조금만 잘못해도 크게 다그치게 되네요. 아직 말도 안 트여서 원하는게 있으면 울어서 표현하고 그러다 보니 저도 아이들도 힘들어요. 책을 읽어주려 하면 책을 뺏아서 달아나고 쌍둥이들 둘이 얼굴만 마주쳐도 싸우고 그게 계속되니까 너무 지쳐가네요.



■ 현재 어머니의 심리적인 면을 말씀드리면, 아침에 아이들을 보고 화가 나는 건 어머니가 나쁜 엄마라서가 아니라, 심리적 에너지가 바닥나서 '자기 방어 기제'가 작동하고 있는 것입니다. 몸과 마음이 너무 힘들니까 무의식적으로 아이들을 밀어내어 자신을 보호하려는 것으로 보여집니다.

현재 상황을 조금이라도 개선하기 위한 현실적인 조언을 드릴게요.

1. "화"의 감정을 분리하세요

아침에 아이들을 보며 화가 날 때는 스스로에게 이렇게 말해주세요. "내가 아이들을 싫어하는 게 아니라, 지금 이 상황(육아, 소음, 반복되는 일상)이 감당하기 힘든 거야."

5분 타임아웃: 아이들이 깨서 울더라도 바로 반응하기 전, 화장실에 들어가서 세수를 하거나 심호흡을 3번만 하세요. 어머니의 감정이 조금이라도 진정되어야 아이들의 울음소리가 덜 날카롭게 들립니다.

2. 말 안 통하는 아이들과의 '소통법'

말이 트이지 않은 27개월에게 말로 훈육하는 건 서로에게 스트레스입니다.

행동 언어 사용: 아이가 울면 "울지 마!" 대신, 아이의 손을 잡고 눈을 맞추며 "속상해? 우유 줄까?" 하고 짧고 명확하게 질문해 주세요.

수화/몸짓 활용: "주세요", "배고파요" 같은 간단한 동작을 가르쳐주면 아이들이 울음 대신 몸짓으로 의사를 표현하게 되어 짜증이 줄어듭니다.

3. '책 읽어주기'에 대한 집착 내려놓기

이 시기 아이들에게 책은 읽는 대상이 아니라 '장난감'입니다.

뺏어 달아난다면? "그래, 그 책은 네가 가져가! 엄마는 이 책(다른 책) 볼 건데~" 하고 엄마 혼자 재미있게 보는 척하세요. 관심을 보이면 그때 아주 짧게 한 문장만 읽어줘도 충분합니다.

활동: 지금은 앉아서 책을 보기보다 신체 활동(이불 놀이, 풍선 놀이 등)을 통해 에너지를 발산시키는 게

싸움을 줄이는 데 훨씬 효과적입니다.

4. 쌍둥이 싸움 중재: '물리적 분리'와 '공평함'

영역 나누기: 집안의 거실을 울타리나 가구로 살짝 분리해 각자의 놀이 공간을 만들어 주세요. 얼굴만 봐도 싸울 때는 시야를 잠시 차단하는 게 도움이 됩니다.

장난감은 무조건 두 개: "사이좋게 나눠서 해야지"는 27개월에게 불가능한 미션입니다. 똑같은 장난감을 준비하거나, 철저하게 순서를 정해 타이머를 활용하는 걸 권해드립니다.

■ 어머니를 위한 제안

지금 가장 필요한 것은 '엄마의 휴식'입니다. '시간제 보육' 서비스나 '긴급 돌봄'을 적극적으로 알아보셔서 단 몇 시간이라도 아이들과 떨어져 차 한 잔 마시는 시간이라도 여유를 가지면 아이들을 다시 돌볼 마음이 생길 것 같습니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 최은주 교수님의 답변입니다.

02 첫째아이 키우기 너무 힘들어요

Q

첫째 아이는 태어나자마자부터 잘 울고 잠도 잘 안 자고, 이얹이도 심해서 깨어있는 내내 짜증내고 울고 고집도 세고 사람을 정말 힘들게 했어요. 지금 52개월이 되었는데도 여전히 저를 힘들게 하는 건 첫째입니다. 둘째는 13개월인데 지금까지 저를 힘들게 한 적이 거의 없어요. 요즘 저를 스트레스 받게 하는 건 매일 반복되는 일상들입니다. 오늘을 예로 들면, 어린이집 끝나고 오자마자 제가 첫째를 실컷 안아주고 기분 좋게 놀았어요. 그러다 동생이 낮잠에서 일어나자 첫째가 장난감을 가지고 나왔는데, 동생이 만지려 하니 짜증을 내며 “내 거야, 만지지 마”하면서 밀쳤어요. 그래서 둘을 떼어놓고 “누나 거야” 말해주며 동생에게 다른 장난감을 주었어요. 하지만 시간이 지나도 동생이 조금만 만지면 다시 밀치고 자기 거라 소리치는데, 정작 본인은 동생 장난감을 만지면서 놀아요. 그러니 동생이 계속 울고, 제가 동생을 달래주면 첫째는 “동생만 예뻐한다”고 또 울어요. 이런 상황이 하루에도 몇 번씩 반복되니 정말 미치겠습니다. 제가 혼내면 소리를 지르며 “엄마 미워” 하고 계속 악을 써요. 그럴 때마다 참다 참다 시간이 길어지면 제 이성의 끈이 끊기듯, 저도 화가 폭발해요. 어제는 저도 “조용히 해라” 소리지르며 말했는데도 통하지 않아서 방으로 끌고 들어가 엉덩이를 여러 번 때렸어요. 이러면 안되겠다 생각이 또 들어서 오은영 박사님 훈육처럼 팔다리를 잡고 울음이 그칠 때까지 기다렸는데... 애가 몸을 흔들고 발악을 하는 걸 보니 “이게 맞나?” 싶었어요. 저도 제가 미친 사람 같고, 아이도 혼란스럽겠다는 생각이 들었어요. 그냥 안아주고 달래서 잘못된 걸 설명하면 금방 끝날 것 같기도 하고요. 뭘 어떻게 해야 할지 모르겠어요. 요즘 아이가 좋으면서도 너무 밍고, 싫습니다. 아이는 저를 너무 좋아하고 사랑을 갈구하고, 저에게 사랑을 많이 주는데... 요즘은 그것도 버겁고 그냥 다 싫어요. 웃음이 나질 않아 아이한테 자꾸 통명스럽게 말이 나가고, 차가운 눈빛으로 쳐다보는 제 자신을 느낄 때마다 정말... 부모답지 못한 제 자신이 너무 싫습니다. 몇 년간 꺾꺾 참던 육아스트레스가 요즘은 폭주기관차처럼 폭주하고 있어요. 정말 너무 힘들어요. 도와주세요.

A

안녕하세요.

현재 어머니가 경험하고 계신 어려움은 개인의 양육 태도나 역량의 문제가 아니라, 첫째 아이의 기질적 특성과 발달 단계, 형제 관계 변화, 그리고 어머니의 회복되지 않은 피로와 양육 부담이 복합적으로 작용한 결과로 생각됩니다.

첫째 아이는 영아기부터 예민성이 높고 수면과 신체적 불편에 대한 반응이 강했던 것으로 보입니다. 이러한 기질적 특성은 성장 과정에서 감정 조절의 어려움으로 이어지는 경우가 많으며, 특히 4~5세 전후의 감정은 폭발적으로 증가하나 이를 조절하는 능력은 아직 충분히 성숙하지 않은 시기이기 때문에, 행동 문제로 표출되기 쉽습니다. 여기에 동생의 출현은 첫째에게 애착과 소속에 대한 불안을 지속적으로 자극하는 요인으로 작용했을 가능성이 있습니다. 또한, 첫째 아이의 문제행동으로 말씀하신 장난감 소

유 문제, 동생을 밀치거나 배척하는 행동, 보호자의 관심이 동생에게 향할 때 나타나는 강한 분노 반응은 훈육이 부족해서 라기보다 정서적으로 불안정할 때 반복적으로 나타나는 반응으로 보입니다. 즉, 상황 이해가 되지 않아서라기보다 조절 능력이 미숙하기 때문이라고 말할 수 있습니다. 현재 아이에게 필요한 것은 도덕적 판단을 강화하는 훈육보다는, 감정이 고조될 때 외부에서 조절을 도와주는 일관된 반응과 관계 안에서의 안정감을 회복할 수 있도록 기다려주시는 시간이 필요합니다.

한편, 반복되는 형제 갈등 상황, 아이의 강한 감정 표현, 그에 대한 즉각적인 중재 요구가 일상적으로 지속되면서 어머니의 정서적 자원이 심각하게 고갈된 상태로 보입니다. 이같은 상태에서는 누구라도 충동 조절이 어려워지고, 의도와 다른 반응이 나타날 수 있습니다.

특히 신체적 제지나 강한 훈육 이후 “이 방식이 맞는지 모르겠다”, “아이에게 혼란을 주는 것 같다”고 스스로 점검하신 부분은, 어머니가 자신의 감정을 우선시하기보다 아이의 정서적 경험을 고려하고 있다는 점을 보여줍니다.

현재 가장 우선적으로 다뤄져야 할 부분은 어머니의 건강한 마음입니다. 어머니의 정서적 여유가 회복되지 않은 상태에서는 양육태도가 일관되게 적용되기 어렵고, 이는 다시 양육 실패감으로 이어지는 악순환을 만들 수 있습니다. 어머니께서 스스로를 “부모답지 못하다”고 평가하셨는데 현재의 어려움은 부모로서의 자질 부족을 의미하지 않습니다. 오히려 오랜 시간 아이의 어려움을 홀로 감당해 온 과정에서 충분한 지지와 회복의 기회를 갖지 못했던 결과에 가깝습니다. 그동안 어머니가 모든 상황을 혼자 감당해야 했다면, 이제는 주변의 도움을 적극적으로 활용하여 양육에 대한 부담을 조정하는 것이 필요해 보입니다. 어머니의 정서적 여유가 조금이라도 회복될 때, 아이의 행동을 해석하고 반응하는 방식 또한 보다 안정적으로 유지될 수 있습니다. 이는 양육 기술의 문제가 아니라, 보호자의 심리적 자원이 확보되어야 가능한 부분이기 때문입니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 오현주 센터장님의 답변입니다.

03 아이들과 놀아주고 싶지 않아요

Q

7세 딸, 4세 아들을 키우고 있습니다. 저는 평상시 아이들과 놀아주지 않아요. 외부에 나갈 때는 종종 놀아주기도 하지만 놀아주고 싶지 않아 잘 놀아주지 않는 편입니다. 평일에는 놀아줄 시간이 없기도 합니다. 아이들이 하원해 오면 가방이나 옷가지 정리를 하고 저녁준비를 하고 설거지까지 마치면 7시가 넘습니다. 조금 쉬 뒤 씻기고 재울 준비를 하면 하루가 끝나요. 씻기기 전까지 30분정도 시간이 있지만 놀아주진 않습니다. 시작은 둘째가 두돌이 지났을 무렵부터로 기억합니다. 첫째 딸은 혼자서 놀지 못하는 성격입니다. 좋아하는 놀이도 역할놀이에 이해는 하지만 틈만 나면 놀아달라 조르고 작은아이와 이야기 몇마디만 해도 동생과는 놀아주며 자신과는 안놀아준다면 토라지는 경우가 많았습니다. 아이와 실랑이를 하는것이 지쳐 어느 순간부터 아이들 모두와 놀아주지 않기 시작했습니다. 사실 아이와의 놀이를 하는 것도 조금의 재미가 있어야 하는데 첫째아이와의 놀이는 어느 순간부터인지 재미도 없고 스트레스만 받아 거부감이 드는 것도 있습니다. 또 둘이 놀이성향도 달라 함께 놀아주기 쉽지 않기도 합니다. 첫째아이는 주방이나 인형 역할놀이를 좋아하고 둘째아이는 자동차나 공룡을 가지고 노는것을 좋아하는데 타협점이 없거든요. 정황상 아이들과 놀아주기 쉽지 않은것도 있지만 깊은 속마음은 놀아주고 싶지 않습니다. 첫째와 놀면 둘째가 휘방놓거나 보채고 둘째와 놀면 첫째가 재촉하거나 토라지는게 정신적으로 피곤해서 그런게 큰것 같아요. 아이들을 케어만 하는것이 나쁜 엄마 같아 죄책감이 들지만 더 좋은 엄마가 되고 싶은 의욕은 떨어집니다. 어떻게 하면 좋을까요?

A

어머니께서 남겨주신 솔직한 고백에 깊은 공감과 응원을 보냅니다. 일과 육아를 병행하며 물리적·정신적 에너지가 소진된 상태에서 아이들의 상반된 요구를 조율하는 일은 결코 쉽지 않은 과정입니다. 어머니의 고민을 해결하고 죄책감에서 벗어나기 위해, '놀아줘야 한다'는 강박을 내려놓고 '함께 존재함'의 관점에서 몇 가지 조언을 드리고자 합니다.

부모의 역할이 반드시 아이의 역할놀이에 직접 참여하는 것일 필요는 없습니다. 아이와 눈높이를 맞추어 놀아주는 것이 버겁다면 아이가 놀이하는 곁에서 따뜻한 시선으로 지켜봐 주는 것만으로 충분할 수 있습니다. "우리 딸이 지금 인형 병원놀이를 하고 있네?" "우리 아들이 공룡 주차장을 멋지게 만들었구나"와 같이 아이의 행동을 말로 읽어주는 것만으로도 아이는 부모와 연결되어 있다고 느낍니다. 아이가 놀이 중에 어려움을 겪을 때 살짝 도와주는 것에 집중해보세요. 직접 놀이에 참여해야한다는 부담감이 줄어들면 아이를 대하는 마음도 한결 가벼워질 수 있습니다.

7세 딸과 4세 아들은 성별뿐만 아니라 연령별 발달단계가 모두 다릅니다. 두 아이가 같은 놀이를 즐기기를 기대하기보다는 각자의 취향을 명확히 인정해주는 것이 좋습니다. 엄마와의 놀이를 기대하고 서로 질투하는 상황이 생기지 않도록 다 같이 바닥에 앉아 그림책을 읽거나 간단한 보드게임을 하는 등 구조

화된 활동을 선택해 보는 것도 부모의 에너지소모를 줄이는 방법이 될 수 있습니다.

퇴근 후 30분의 시간은 짧지만 매우 소중한 시간입니다. 억지로 놀아주려다 보면 스트레스만 쌓이고 자녀와의 애정적인 관계 형성의 시간도 방해받을 수 있습니다. 단 10분이라도 아이를 무릎에 앉히고, 오늘 하루 어떤 일이 있었는지, 엄마는 어떤 하루를 보냈는지 이야기하고 이야기 들어주면서 감정적으로 소통하는 시간을 갖는 것이 함께 놀이하는 시간보다 자녀에게는 더욱 질 높은 감정적 소통의 시간이 될 수 있습니다. 스스로를 나쁜 엄마라고 자책하지 마세요. 이미 최선을 다해 가정을 일구고 계신 훌륭한 어머니입니다. 엄마가 즐겁지 않다면 아이에게도 진정한 즐거움을 주기 어렵습니다. 이제는 '잘 놀아주는 엄마'에서 벗어나 '아이의 세계를 다정하게 지켜봐주는 엄마'가 되어보시면 어떨까요. 아이들과 함께 읽고 싶은 그림책을 고르고 함께 그림책을 보면서 아이들의 다양한 표현력에 감탄하는 것부터 시작해보시기를 추천합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 최연화 원장님의 답변입니다.

육아상담 사례집 2026 정기발간물 - 1호

인 쇄 2026년 6월

발 행 2026년 6월

발행처 경기도육아종합지원센터

총 괄 후원자 경기도육아종합지원센터장

편 집 김효진 경기도육아종합지원센터 팀장

김희진 경기도육아종합지원센터 상담전문요원

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

전 화 031-258-1485

인 쇄 온디자인

※사전 승인 없이 무단 전재나 무단 복제를 금합니다.