

발간등록번호
2024-15호



2024 정기발간물-2호

# 육아상담사례집



## 센터장 인사말

안녕하십니까?

길었던 여름이 물러가고 기록적인 폭설이 첫눈으로 찾아와 겨울이 왔음을 실감합니다. 세상은 온통 하얀 눈으로 덮여, 모든 걸음이 첫걸음인 것처럼 발자국을 남기게 하였습니다. 사랑스러운 우리 아이들도 세상으로 첫걸음을 내딛고 도전하며 발자국을 남기고 있는 것 같습니다. 그 작은 걸음으로 도전하는 아이들을 볼수록 얼마나 값지고 소중한지를 깨닫습니다.

첫눈처럼 우리의 마음을 순수하게 채워주는 아이들이 있기에 눈보라가 치듯 힘든 순간들이 찾아와도 희망을 놓지 않게 되는 것 같습니다. 우리 아이들을 육아하는 모든 양육자 분들이 그 어떤 눈보라도 이겨낼 수 있길 응원하며 힘이 되고자 하반기에도 육아상담 사례집을 만들어 봅니다.

“아이를 키운다는 것은 한 사람의 삶을 만들어 가는 일이다”

우리의 걸음으로 인해 아이들은 첫걸음을 내딛을 수 있는 길이 생겼고, 삶을 만들어 갈수 있게 되었습니다. 우리 아이들의 걸음도 훗날 누군가의 걸음이자 길이 될 것입니다. 한 발자국씩, 작은 발걸음으로 나아가는 우리 모두는 함께 걷고 있으며, 그 길이 조금 더 편안하고 행복할 수 있도록 저희 경기도육아종합지원센터가 함께 하겠습니다.

2025년, 여러분의 가정에 더 많은 웃음과 행복이 가득한 한해가 되시길 바라겠습니다.

2024년 12월  
경기도육아종합지원센터장 후원자



**I. 0~6개월**

- 1. 모로반사가 심해요 10
- 2. 신생아 구강관리 11
- 3. 아기가 너무 울어요 12
- 4. 아기가 낮잠을 안자요 14

**II. 7~12개월**

- 1. 아기가 꼬집고 물어요 18
- 2. 초기이유식을 거부해요 19
- 3. 아기가 엄마와 있을 때 불안해 보여요 20
- 4. 12개월 아기 어린이집에 보내도 괜찮을까요? 21
- 5. 손을 점점 자주 빨아요 22

**III. 13~18개월**

- 1. 아기가 친구를 때리고 물어요 26
- 2. 또래 친구가 다가오면 피해요 28
- 3. 컵을 거부하는 아기 30
- 4. 유아식을 안먹어요 32
- 5. 아기가 책에 집착해요 33
- 6. 자동차에서만 잠드는 아기 34

**IV. 19~24개월**

- 1. 이유 없이 무는 아기 38
- 2. 위험한 물건에 애착을 가져요 39
- 3. 재접근기 아기의 수면 41
- 4. 밥은 안 먹고 간식으로 배를 채우려 해요 43
- 5. 공갈젓꼭지 떼는 방법 45
- 6. 아기에게 본인이 나오는 사진이나 동영상 보여줘도 될까요? 46

**V. 25~36개월**

- 1. 말을 잘했는데 갑자기 더듬어요 50
- 2. 아기가 낮잠을 안자요 52
- 3. 기저귀 떼기 훈련 도와주세요 54
- 4. 몇 개월째 등원거부가 심해요 55

**VI. 37개월 이상**

- 1. 타인에게 인정받고자 하는 욕구가 커요 58
- 2. 자기조절이 부족한 것 같아요 59
- 3. 물건을 자주 던지는 아이 60
- 4. 편식이 심하고, 밥을 떠서 먹여줘야 먹어요 62
- 5. 수면교육 도와주세요 64
- 6. 말을 잘 안해요 66
- 7. 가려서 말해야 할 부분을 가르칠 때는 어떻게 하나요? 67

# 경기도육아종합지원센터 온라인 양육상담 소개

## 01. 사업 설명

경기도육아종합지원센터는 자녀 양육에 대한 어려움과 양육 스트레스 해소를 지원하고자 양육자에 대한 상담사업으로 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.

## 02. 사업운영 현황

### 1) 전문상담위원 현황

영유아 발달, 양육방법, 영유아 문제행동, 심리관련, 어린이집 분야의 영역별 전문가를 위촉하여, 2024년 현재 총 16명의 전문상담위원을 구성·운영하고 있습니다.

분야	성명	소속
영유아 발달 문제행동	김경민	중부대학교
	김선영	단국대학교
	박유선	한세대학교
	백지희	송의여자대학교
	이인용	서울여자대학교
	임현숙	경기보육교사교육원
양육방법 심리관련	김문정	새날심리상담센터
	김은정	내마음의온도
	김하나	아르테연구소
	배종숙	한국배움연구소
	엄혜지	마미아트스튜디오
	오현주	지음심리상담센터
	유정희	참빛상담치유센터
어린이집	심현숙	서광교파크스위첸어린이집
	이미선	아이뜰어린이집
	이은화	중앙어린이집

### 2) 상담 운영 현황

• 운영 건수

구분	2022년	2023년	2024년 11월
건	437건	478건	365건

• 상담주제

(2024년 7월 ~ 11월 기준)

구분	영유아 발달 및 문제행동	양육방법	어린이집 관련	가족관계 어려움	심리관련	기관연계	총계
건	54건 (34%)	57건 (36%)	17건 (10%)	1건 (1%)	18건(11%)	13건 (8%)	160건

I.

# 0~6개월



1. 모로반사가 심해요
2. 신생아 구강관리
3. 아기가 너무 울어요
4. 아기가 낮잠을 안자요

# 1. 모로반사가 심해요

**Q.** 생후 23일 아기가 모로반사가 심해서 자꾸 자다가 놀라는데 어떻게 해줘야 할까요? 킁킁 거리면서 불편해 해서 스왑 입히거나 속싸개는 너무 불편해 해서 못해주고 있어요. 베게는 옆잠베게 사용 중 이에요. 그리고 밥먹을 때마다 응가를 하는데 밥 먹고 기저귀를 갈면 자꾸 깨서 새벽에 잠투정이 심합니다. 어떻게 하면 좋을까요?

**A.** 신생아가 보이는 반사에는 여러 종류가 있습니다. 말씀하신 것처럼 모로반사는 신생아의 반사운동 중 하나로 아기가 누워있는 동안 느껴지는 청각, 촉각적 자극 혹은 본인의 신체 변화에 따라 크게 움직이는 것을 말합니다. 모로반사는 생후 1-3개월까지 일반적으로 지속되며 길게는 6개월까지도 나타날 수 있습니다. 모로반사 등 신생아 반사 운동 모두는 아이에게 큰 자극이 됩니다. 따라서 속싸개를 단단하게 해주어서 아이가 안정감을 느끼고 자극에 의한 반사운동을 덜 할 수 있도록 도와주시는 것이 좋습니다.

갓난아기에게 스왑이나 속싸개가 불편해 보이더라도, 그 시기는 아이가 엄마 뱃속에 들어 있듯이 자신의 움직임을 최소화할 수 있도록 도와주시는 것이 좋으며 아기 또한 그렇게 느낄 것 입니다. 양육자의 눈에는 아이를 꽂꽂 묶어 속싸개를 해두는 것이 불편해보일 수 있지만 오히려 아이는 자신의 몸이 자극받아야 편안하게 지낼 수 있습니다.

속싸개가 너무 힘들어 보인다면 옆잠 베게 위에 모로반사 베게(예: 머미쿨쿨 등)로 아이가 움직임을 최소화할 수 있도록 도와주시기 바랍니다.

현재 우리 아기는 엄마의 뱃속에서 해결하던 모든 것을 새로운 세상에서 하나하나 새롭게 터득하며 적응해 가고 있습니다. 그렇기 때문에 밤잠 시 기저귀 갈이에 따른 기상에 있어서도 '우리 아기도 열심히 적응하기 위해 노력하고 있구나'라고 생각해 주시면 좋을 것 같습니다. 지금은 기저귀 갈이의 시간을 조절할 수 있는 방안이 없으나 아이가 조금만 시간이 지나면 밤에 잠들 수 있는 힘이 생기면서 차츰 나아질 것이라 생각합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 백지희교수님의 답변입니다.

# 2. 신생아 구강관리

**Q.** 병원에선 아이 입안상처 날 수 있으니 이유식 시작하거나 치아 올라올 때부터 닦아주라고 하는데 아직 아무것도 안하고 있어요. 정말 괜찮을까요?

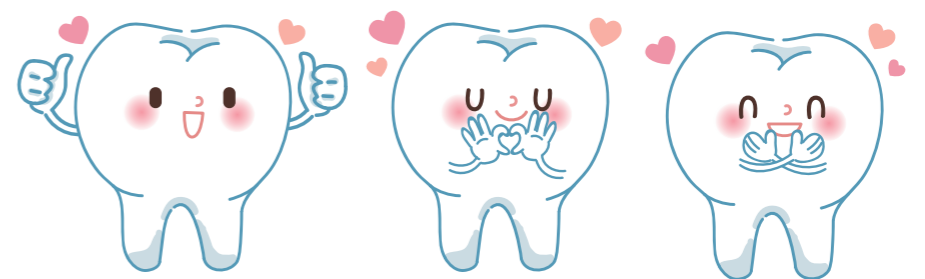
**A.** 신생아는 무균의 양수 환경에서 있다가 출생하면서 외부 공기 환경으로 노출됩니다. 신생아는 출생 후, 울음, 호흡, 빨기, 수유, 역류 등으로 인하여 외부 요인에 의해 구강 환경이 영향을 받을 수 있습니다.

신생아의 구강 관리는 치아가 아직 나지 않았기에 식이에 중점을 두어야 합니다. 신생아기 구강 관리의 첫 단계는 모유 수유를 하는 것입니다. 수유와 구강건강의 관계는 빨기와 관련이 있는데, 모유 수유를 하는 경우와 젖병 수유를 하는 경우에 빠른 행동에 있어서 아기의 입과 입술의 움직임이 서로 다르며 모유 수유의 경우 아기의 입술과 혀의 움직임은 빨기보다는 짜내는데 더 많은 기여를 하게 됩니다. 모유수유를 하였던 유아는 부정 교합을 일으킬 수 있는 가능성이 적어지고 치열 또한 고르게 자리 잡힙니다.

앞서 말씀드린 내용을 생각해보면 어머님께서 우리 아이의 치아아를 위해 이미 최상의 환경을 제공해주고 계신 것 같습니다.

미국소아치과학회는 유아 충치를 예방하기 위해서는 첫 번째 치아가 나온 이후에 모유 수유를 하는 경우 수유 후 수건이나 부드러운 칫솔을 사용하여 치아를 깨끗하게 하는 것이 중요하다고 하였기에 현재 영아의 구강에 어떤 자극을 주기 보다는 치아가 나온 이후 치아를 관리해 주시는 것을 추천 드립니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 김하나소장님의 답변입니다.



### 3. 아기가 너무 울어요

**Q.** 72일차 아기 키우고 있어요. 출산후 조리원, 산후관리사님께서 케어해 주신후 제대로 혼자서 육아한지는 한달 살짝 넘었습니다. 남편은 퇴근 후 함께하고 있어요. 아기를 양육하면서 초반에는 매일이 힘들고 두려웠습니다. 내일, 또 그 다음날 또 그 다음날...이걸 반복해야 한다는 생각에 내 인생이 끝난 것 같았습니다. 그래도 요즘은 하루하루 시간은 흐르고 조금씩 적응해 가고있고, 아이 웅얼이와 웃어주는 모습을 보면 너무 행복하고 예쁩니다. 문제는 아기가 울 때 너무 길게 강성으로 울어서 힘이 듭니다. 달래다 달래다 안되면 너무 힘들어서 제 귀를 막은 적도 있는데 그러고 나면 너무 미안해서 눈물이 납니다. 그리고 아기가 분유를 너무 안먹어요. 기본 80~110이고 꿈수로 120~140 간신히 먹어요. 3시간 텀으로 먹었는데 너무 안먹어서 텀을 좀더 두면 먹을까하고 요즘은 4시간 텀으로 먹이고 있는데 하루 5~6번 정도 되더라고요. 분유 먹일 때마다 너무 스트레스입니다. 도와주세요.

**A.** 이제 막 세상에 태어난 우리 아기를 양육하며 어머니의 노고가 크셨을 것 같습니다. 갓난 아기를 키우는 과정은 누구에게나 쉽지 않으며, 매순간 어려운 순간들의 연속일 것입니다. 양육자님께서 그런 기분을 느끼시는 것은 너무 당연하고 사실 대부분의 신생아, 영아를 육아중인 부모님들께서 아이가 울 때 많은 어려움을 겪고 있습니다. 어머니의 몸과 마음이 지쳐 가는데 우리 아기가 매일같이 운다면 내 아이이지만 화가 나기도 하고 힘들다는 감정이 더욱 치솟는 것이 어찌 보면 더욱 당연한 마음인 것 같습니다.

상황이 가능하시다면 남편분의 육아단축근무를 활용해보시기 바랍니다. 이 시기에는 배우자가 5분만 10분만 일찍 들어와도 너무 큰 힘이 됩니다. 육아단축 근무가 불가능하다면 아이돌보미를 신청하거나 가족들의 도움을 아주 조금씩이라도 받아보시는 것을 권장 드립니다. 그럴 때 잠깐이라도 산책하면서 긴장과 스트레스를 이완시켜 주시면 좋을 것 같습니다.

한편, 울음이 많은 아이들은 양육자가 많이 안아줄수록 안정감을 찾는다는 말이 있습니다. 위와 같이 어머니께서 먼저 한숨을 돌리신 후 아이를 안아주시기 바랍니다. 아이를 안고 잠깐 창문을 열어 양육자와 아이 모두 순환 될 수 있도록 해보시는 것도 좋은 방법이 됩니다. 아이는 양육자의 심장소리를 들으면서 체온을 느껴 더욱 편안해 할 것입니다.

마지막으로, 수유간격에 대해 말씀드리겠습니다. 현재 4시간으로 늘렸을 때 아이가 잘 먹는다면 문제가 되지 않습니다. 아이가 총 수유량이 충분하여 최소 700이상을 먹는다면 성장에 문제가 되지 않습니다. 아이가 잘 성장하는 지는 현재 체중으로 확인할 수 있습니다. 아이가 현재 5~6kg 사이에 있다면 수유 간격이나 양에 스트레스를 받지 마시고 먹일 수 있는 만큼 먹여주시면 됩니다. 그러나 아이가 평균 체중에 비해 부족하다면 분유를 바꾸거나 젓꼭지를 다양하게 활용하여 아이가 잘 먹을 수 있도록 도와주시면 됩니다. 그리고 아이가 수유를 중단하면 트림을 한 번 시키고 다시 수유를 이어가는 등 불편함이 있지 않은지 점검해 주시기 바랍니다.

**A.** 사실 이 시기가 육아 난이도의 정점인 것 같습니다. 온전히 나만 돌보는 것도 버겁다 느껴질 때가 있는데, 말도 통하지 않는 아기까지 돌보는 것은 정말 쉽지 않은 일입니다. 하지만 아이가 조금만 더 성장하면 육아로 인한 어려움보다 행복을 더욱 크게 느끼시는 순간들이 많아질 것입니다. 그러니 어머니 자신에게 '나는 충분히 잘하고 있다'는 격려의 말을 심어주시기 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 백지희교수님의 답변입니다.



## 4. 아기가 낮잠을 안자요

**Q.** 이제 3개월에 가까워는 84일 아기인데 낮잠을 너무 안자서 걱정됩니다. 밤잠은 요즘엔 5-6시간도 한번에 자고 4시간을 기본으로 자는 것 같아요. 밤잠은 입면도 쉽고 깨더라도 잘자서 괜찮은 반면, 낮잠은 쉽게 입면 하지도 못하고 자더라도 한번에 최대 1시간입니다. 낮잠 총량은 3시간 정도이며 그보다 적은게 보통입니다. 낮에 분명 아기도 졸려하는데 쉽게 잠에 들지는 못하네요. 밤중수유도 아직은 1-2회 해야 해서 아기가 낮잠은 충분히 자졌으면 하는데 어떻게 해야할까요?

**A.** 3개월 정도의 아기들의 수면 주기는 대체로 짧은(대략 40분 정도) 것이 보통입니다. 이 짧은 주기는 아기가 자주 깨는 원인 중의 하나가 될 수 있습니다. 밤에는 수면 호르몬인 멜라토닌 분비가 증가하여 깊고 긴 수면을 할 수 있는 반면 낮에는 멜라토닌 분비가 적고 수면이 얇아 자주 깨게 됩니다.

수면은 습관이 매우 중요하므로 질 높은 수면을 위해 수면 루틴을 만들어 줘야 합니다. '규칙적인 하루 일과를 보내기'라고 말씀드릴 수 있을 것 같습니다.

낮잠을 재우기 전에 충분한 활동을 통해 에너지가 어느 정도 소모되게 하고 엄마가 이야기를 들려주면서 아이가 집중하여 듣다보면 잠이 드는 상황이 되기도 합니다.

또 아기의 기질에 따라 예민한 경우 빛과 소음에도 민감하여 낮잠 자는 것이 어려울 수 있습니다. 방안의 빛을 조금 낮추도록 커튼이나 암막을 사용하는 것도 추천 드려 봅니다. 아기가 안정감을 느끼면 잠을 잘 청할 수 있기도 해서 옛날 어른들은 모포를 꼭 싸고 아기의 겨드랑 밑을 작은 베게 등으로 살포시 눌러 포근함과 안정감을 갖게 하는 경우도 있었습니다.

아기가 졸려하면서도 쉽게 낮잠을 들지 못한다고 하셨는데 이런 경우 아기가 엄마와 함께 놀고 싶은 심리적 상태가 되어 잠을 들 수 없는 경우도 생각해 볼 수 있기에 엄마가 아기에게 "우리 00이 잠자고 다시 엄마와 재미있게 놀자" 등으로 말씀해 주시며 아기에게 말을 걸어 주시는 것입니다.

또 한 가지는, 아기들이 눈을 감으면 사물이 보이지 않기에 대상이 없어진다고 생각할 수 있으니 그런 현상을 바로 가르쳐 주기 위해 "꼭꼭 놀이"를 하면서 보이지 않지만 여전히 여기 있다는 것을 놀이로 가르쳐 주기도 합니다. 이것을 대상영속성이라 합니다. 아기가 졸려도 자지 않으려고 하는 것이 대상영속성의 미발현으로 인한 불안감일수도 있기에 "00이가 눈을 감고 자도 엄마는 여전히 옆에 있어. 안심해도 돼" 하며 이야기 해주시기 바랍니다. 아직 아기가 말을 하지 못해도 엄마가 아기에게 말을 건네는 것 자체가 아기의 언어 발달에도 많은 도움이 될 뿐 아니라 엄마의 언어에서 느껴지는 뇌양스와 톤을 감각적으로 인지하여 안정감을 느끼게 되기 때문입니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 유정희소장님의 답변입니다.





II.

# 7~12개월



1. 아기가 꼬집고 물어요
2. 초기이유식을 거부해요
3. 아기가 엄마와 있을 때 불안해 보여요
4. 12개월 아기 어린이집에 보내도 괜찮을까요?
5. 손을 점점 자주 빨아요

## 1. 아기가 꼬집고 물어요

**Q.** 11개월 남아인데 9개월 무렵부터 조금씩 꼬집고 물고 시작하더니 지금까지도 엄마, 아빠를 꼬집고 물어요. 재미로 한다는 느낌 보단 하고 싶은걸 못하게 하거나 기분이 상했을 때, 혹은 놀다가 머리를 부딪혀서 아플 때 그렇습니다. 최근에는 제가 안아주려고 하거나 행동을 제지 할 때 손을 뻗어서 얼굴을 세게 꼬집었습니다. 안된다고 얘기해주고 주변을 환기해주려고 하고 있는데도 점점 더 심해지는 것 같습니다. 어떻게 하면 좋을까요?

**A.** 영유아의 행동은 키, 몸무게, 얼굴모습이 서로 다르듯 출생 시부터 상당한 차이를 보입니다. 정서적 표현 양식과 환경의 자극에 대한 반응 양식인 정서는 출생과 동시에 정서적인 반응의 차이를 통해 식별할 수 있는 영아의 성격 측면 개인차를 기질이라 부릅니다. 기질에 따라 영아들의 행동 유형은 차이를 보일 수 있습니다.

또한, 영아들은 긍정적인 대인관계를 형성하기도 하지만 부모의 양육태도, 환경 그리고 여러 가지 원인으로 인해 공격적인 행동을 보이기도 합니다. 공격적인 행동은 자신의 몸이나 머리를 때리기, 물어서 다치게 하기, 밀거나 당기는 행동, 꼬집거나 부딪치기와 같은 행동으로 영아들이 자신들의 활동과 소유에 대한 관심을 끌게 되는 때부터 나타날 수 있습니다.

영아의 공격성은 가정에서 부모양육 행동이나 가족 구성원 간의 상호작용 양상에 의해 좌우되는 경향이 있습니다. 부모는 자녀의 욕구 불만 표현이 어떠한 이유에서 발생하게 되는 것인지 세밀하게 관찰해 주시기 바랍니다. 공격성을 수반한 행동이 자신의 행동이 제지 당했을 때 나타나는 것이라면 먼저는 그 감정에 대해 공감해 주시기 바랍니다. "00이가 이 부분이 잘 안돼서 속상했구나" 하고 헤아려 주시는 것입니다. 그 후 제한되는 행동은 분명하게 말씀 하시면서 "00이가 짜증나고 속상하다고 해서 엄마 아빠를 아프게 하는 행동은 절대 허용해 줄 수 없어" 하고 알려주시면 됩니다.

이 시기 아기들이 표현언어(말하기, 쓰기) 발현이 늦더라도 수용언어(듣기, 이해하기)에 대한 능력은 어느 정도 발현이 되어가는 시기이기 때문에 반복적으로 이야기 해 주신다면 아기도 이해 할 수 있게 됩니다. 이때 아기가 때를 쓰거나 울더라도 큰 관심을 주시지 않고 차분히 어머니의 일을 하시면서 "00이가 고집 피워도 때리는 행동은 안되는 거야." 하고 이야기 해주신 후 "엄마 아빠 꼬집지 않고 놀 수 있을 때 다 시와" 라고 이야기 해주시기 바랍니다. 이때 가장 중요한 것은 일관성 있게 태도로 이후에도 동일하게 대처해 주시는 것입니다. 그래야 우리 아기도 '내가 이렇게 꼬집어도 엄마 아빠가 허용해주지 않는구나' 라는 사실을 받아들일게 되어 행동을 수정하게 될 것이기 때문입니다.

현재 우리 아기는 몸의 움직임과 주변을 탐색하는 욕구가 증가하는 시기에 있습니다. 신체발달과 함께 기본운동능력이 발달하게 됨으로써 자신의 신체에 대한 흥미와 즐거움 뿐만 아니라 성공적으로 수행함으로써 만족감과 성취감을 느끼게 될 것입니다. 그러니 우리 아기 월령에 맞는 놀잇감을 찾아보셔서 아기의 내재된 에너지가 해소될 수 있게 환경을 마련해 주시기 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 김하나소장님의 답변입니다.

## 2. 초기이유식을 거부해요

**Q.** 216일차 엄마입니다. 아기가 미음 초기 이유식을 너무 거부를 합니다. 방법이 없을까요?

**A.** 이 시기의 영아들은 빠르게 성장하고 발달하므로 적절한 자극과 관심을 제공해주는 것이 중요합니다. 아기가 미음을 거부한다면, 몇 가지 방법을 시도해 볼 수 있습니다.

첫째, 아기가 식사 시간에 피곤하지 않도록 주의를 기울여 주세요.

식사 시간이 아기의 수면 시간과 겹치지 않도록 조절하고, 식사 전에 아기와 즐겁게 놀아주거나 에너지를 소모하도록 도와주시면 됩니다. 식사 전에 아기를 안고 가볍게 산책하거나 신선한 공기를 마시며 분위기를 전환해 보시는 것도 좋습니다. 또한 아기가 편안하게 식사할 수 있는 환경을 만들어주시고, 간단한 놀이나 대화를 통해 아기의 기분을 편안하게 만들어 주시기 바랍니다.

둘째, 미음을 너무 묽게 만들지 마세요.

미음의 농도는 아기의 발달과 선호도에 따라 다를 수 있으므로, 아기의 반응과 상태를 주시하며 조절하는 것이 중요합니다.

셋째, 아기가 미음을 먹을 때, 다양한 맛과 향을 경험할 수 있도록 다른 재료를 추가해 보세요.

곡물마다 다른 맛과 향이 있으므로 초기 이유식에는 쌀, 귀리, 보리 등의 곡물을 사용하여 미음을 만들어 보시는 것입니다. 아기의 성장과 발달에 맞게 재료를 선택하시고, 미음을 만들 때 특히 아기의 알레르기 반응을 주의해야 합니다. 아기의 반응을 지켜보며 새로운 재료를 조금씩 추가해 보시기 바랍니다.

넷째, 아기가 미음을 먹을 때, 재미있고 편안한 분위기를 조성해주세요.

식사 시간 전후로 밝은 음악 소리를 들려주고, 밝은 조명도 함께 준비해 주시고 아기가 미음을 먹는 동안 웃음과 긍정적인 말을 많이 표현해 주시면 됩니다. 아기가 식사 시간을 즐거운 경험으로 인지하기 시작한다면 그 이후에는 아기가 편안하게 식사할 수 있을 것입니다.

다섯째, 아기가 미음을 먹을 때 스스로 먹을 수 있도록 도와주세요.

스스로 먹을 수 있도록 도와주는 것은 아기의 성장과 발달에 매우 중요하며 자신감을 길러줄 수 있습니다. 숟가락을 사용하는 올바른 방법과 자세, 동작을 보여주면서 스스로 따라 할 수 있도록 도와주시기 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 김은정대표님의 답변입니다.

### 3. 아기가 엄마와 있을 때 불안해 보여요

**Q.** 현재 210일된 딸을 키우고 있는 엄마입니다. 아기의 발달은 조금 빠른 편으로 엄마, 아빠 단어를 얘기하고 네발기기, 양기 혼자 잡고 일어나는 것을 좋아해요. 그런데 아기가 아빠를 참 좋아하는데 저랑 있을 때와 행동차이가 많이 나는 것 같아서 걱정입니다. 제가 깨우면 절대 눈을 뜨지 않고 있다가 아빠 목소리가 들리면 눈을 번쩍 뜨기도 합니다. 아빠와 함께 있을 때는 소리 내서 웃거나 웅얼이도 하는데 저랑 있을 때는 웃지도, 웅얼이를 하지도 않아요. 아기에게 말은 항상 많이 걸고 있구요. 그리고 제가 육아하며 집안일을 하다 보니 종종 아기가 울어도 대답만하며 하던일 끝낸다고 바로 안아주지 못한 적도 종종 있는데, 온전히 계속 옆에 있어주지 못해 불안해 하는건 아닌지 걱정이 됩니다. 아기가 저랑 단 둘이 있을 때 불안해 보이는 이유가 무엇인지, 애착관계에 문제가 생긴 건 아닌지 궁금합니다. 도와주세요.

**A.** 어머니께서 말씀하신 분리불안이란 아기가 애착대상과 떨어지는 상황을 두려워하는 것이며, 이 시기의 아기는 엄마 등 자신과 가까운 사람에게 강한 집착을 보이게 됩니다. 특히, 아기가 태어난 지 7개월이 되면 엄마가 아닌 사람을 구분하고 엄마와 떨어지는 것에 대하여 불안함을 느끼게 되는데 이 증상은 보통 30개월이 지나면 사라지지만 때때로 더 늦게 까지 이어질 수 있습니다.

아기는 엄마가 자신의 불편함을 해결해줄 때 신뢰감을 느끼게 되는데 이 과정을 거치지 않거나 엄마의 무관심, 과보호 등의 반응을 보이면 분리불안이 생길 수 있습니다. 분리불안이 심한 아기에게는 주 양육자가 눈에 보이지 않아도 존재한다는 사실을 알려주어야 하는데 전문적인 용어로는 '대상영속성'이라고 합니다. 예를 들어 까꿍 놀이나 안녕 놀이는 아기에게 대상영속성 개념을 일깨워주는 좋은 놀이가 됩니다. 또한 안전한 가정 내에서 짧은 분리의 순간을 경험하도록 하는 것도 분리 불안 증세 완화에 도움이 됩니다. 예시로 아기가 방으로 가 어가면 바로 따라가지 말고 1~2분 정도 기다려봅니다. 이때 아기가 방 안에서 보채고 울며 주 양육자를 찾는다 면 바로 달려가기보다는, 아기 이름을 부르면서 "금방 갈 테니 조금만 기다려"라고 말을 해줍니다. 그 뒤에 천천히 아기에게 가는 과정을 반복하면, 아기는 주 양육자와 떨어져도 무서운 일이 일어나지 않는다는 것을 배우게 되며, 자신이 부르면 주 양육자가 나타난다는 것을 감각적으로 인지하게 됩니다.

그리고 아기가 아빠와 함께 있을 때 소리 내서 웃는 등의 행동은 아빠는 하루 종일 떨어져 있다가 저녁에 아기와 함께 지내는 경우가 많다보니 아기에게 너그럽게 대할 수 있고, 또한 신체적으로 아빠가 엄마보다 좀 더 에너지가 높다보니 아기의 입장에서 보면 퇴근한 아빠는 '함께 지내는 것이 아주 즐겁고 재미있는 존재'가 됩니다. 즉, 만족스러운 놀이 상대가 된다는 것입니다. 그래서 엄마보다 아빠와 만족스러운 경험을 할 수 있기에 아기는 편안하게 충족되는 경험을 하게 되고, 아빠를 더 좋아하는 것처럼 느끼셨을 수 있습니다.

육아와 집안일로 많이 힘드시겠지만, 아기가 울거나 신호를 보낼 때는 긴 시간이 아니어도 괜찮으니 즉각적인 반응을 보여주시면 좋을 것 같습니다. 또한 어머니께서 말씀하셨던 것처럼 발달이 또래보다 빠른 편이라면 지금부터 지속적으로 상황을 설명해 주시면서 "우리아기가 엄마를 찾았구나~ 지금 하고 있는거 마무리만 할게 조금만 기다려줘" 하며 눈을 맞추고 웃어주시며 어머니의 상황과 언어가 맞물릴 수 있도록 꾸준히 이야기 해 주시기 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 배종숙소장님의 답변입니다.

### 4. 12개월 아기 어린이집에 보내도 괜찮을까요?

**Q.** 내년 3월에 12개월 되는 아기 어린이집 입소를 원합니다. 그 다음 달인 4월에 둘째 출산예정이라 여러모로 고민이 됩니다. 아기가 동생이라는 개념도 모르는 상태에서 어린이집 적응과 집에 낯선 아기적응 힘들어 할 것 같은데 보내는 게 맞을까요?

**A.** 과거 아동심리학자들에 의하면 영아기 안정 애착을 위해 생후 3년 이내에 다른 사람이 돌보는 것에 대해 우려하는 입장이 컸으나, 최근에는 영아가 보육교사와도 어머니와의 애착이 형성되는 것과 유사한 애착을 형성할 수 있다는 국내 연구결과가 발표되고 있습니다. 어머니와 불안정 애착을 했더라도 보육교사와 안정 애착을 형성한 영아는 교사와 긍정적인 상호작용을 많이 하며, 어머니와 보육교사 모두에게 안정 애착을 하거나, 어느 한쪽에라도 안정 애착을 형성한 영아는 어머니와 보육교사 모두에게 불안정 애착을 형성한 영아보다 긍정적인 상호작용을 더 많이 한다고 보고되기도 합니다.

요즘 사회는 다양한 가족문화와 환경을 갖고 있기 때문에 타인의 양육을 받는 영아가 증가하였고, 이렇게 타인과 애착을 형성하는 것을 대안 애착이라고 합니다. 부모, 친척, 교사 이웃 등 대안애착 대상자가 될 수 있으며 애착 대상자가 영아와의 상호작용 중 애착 요인을 강화하면 애착 대상자와 안정애착을 형성할 수 있다고 보고되고 있습니다. 이와 함께 양육에 있어 주 양육자와 함께 있는 시간의 양보다, 짧은 시간 함께 있어도 양육의 질이 좋으면 애착에 큰 문제가 없다는 것을 말씀드립니다.

그렇기 때문에 내년 3월경 첫째 아이가 어린이집 입소를 하게 된다면, 적응기간 동안 4월에 동생이 태어나는 상황을 어린이집 선생님과 충분히 공유해주시고 천천히 아기가 적응하는 상황에 맞춰 갈 수 있도록 소통해 주시면 될 것 같습니다.

어린이집 적응과정 단계에 대해 간략하게 안내드리오니 참고하여 주시기 바랍니다.

어린이집 표준보육과정에 기초한 영아보육프로그램의 운영의 이해(보건복지부, 2013)에 제시된 적응과정은 4단계를 따르며, 2주(10일)를 기준으로 운영되고 있습니다. 적응의 하위단계를 말씀드리자면 1단계는 보호자와 함께 어린이집을 탐색하기, 2단계는 적절한 거리를 두고 접근하기, 3단계는 보육교사와 안정애착 형성하기, 4단계는 보호자와 안정적인 분리로 구성됩니다.

구체적인 적응 일정과 예상 반응을 안내드리자면, 적응 1~2일은 주 양육자(어머니 또는 영아에게 의미있는 타인)와 함께 어린이집을 방문하여 주변 환경을 탐색합니다. 적응 3~4일에는 '울기, 익숙한 놀잇감으로 안정하기, 교사와 접촉하기, 오전 프로그램에 참여 후 귀가로 나타나며, 교사는 안기와 달래기, 엄마와 인사시키기, 안아주며 이야기 나누기 등 영아의 마음을 이해하고 표현하며 직접적인 접촉을 시도합니다. 적응 5~6일에는 '울기, 교사와 의사소통하기, 일과에 적응하기, 점심식사 후 귀가로 진행되며 적응 7~8일에는 '일과에 적응하기, 친구와 사귀기, 낮잠후 귀가로 진행됩니다. 적응 9~10일에는 '일과에 적응하기, 친구와사귀기'로 나타납니다. 이러한 적응일정과 예상 반응을 안내드렸지만, 영아의 개별 기질과 특성에 따라 달라질 수 있으니 잘 해낼 것이라고 우리 아기를 응원해 주시기 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 이미선원장님의 답변입니다.

## 5. 손을 점점 자주 빨아요

**Q.** 10개월 남자 아기입니다. 본인 손을 인식하면서부터 왼쪽 엄지손가락을 빨기 시작하더니 최근들어 졸릴 때, 불안할 때, 자고 일어났을 때 등 손가락을 더 자주 길게 빨고 있습니다. 특히 잠들 때는 손가락을 빨아야 잠을 자며 못 빨게 하면 한 시간을 울기도하고 잠에 들지 못합니다. 점점 심해지는 것 같아 교정기를 착용해 주어야 할지 고민이 됩니다.

**A.** 아기는 성장하면서 여러 가지 불안감을 경험하게 되고, 그 불안감은 아기 환경에서 종종 나타나게 됩니다. 특히 우리 아기처럼 졸릴 때, 불안할 때, 자고 일어났을 때처럼 환경이 바뀌거나 낮설고 두렵고 현재 상태가 불편했을 때 해소하는 방법으로 손가락을 빨게 됩니다. 이 시기에는 무엇이든 입으로 가져가려고 하는 아기들의 특성이 있기에 더욱 입으로 세상을 탐색하려 하기 때문입니다. 아기는 손가락을 빨면서 마음에 안정이 오고, 근육이 이완되어, 긴장감이 해소되고, 편안한 상태가 됩니다. 그런데 이렇게 아기가 갖는 편안해 하는 방법을 강제로 막으려 한다면 우리 아기의 마음은 더 힘들어 질수 있습니다. 이럴 때 다음과 같은 방법을 사용해 보시기 바랍니다.

첫째, 우리 아기가 아직 어린 한 어머니와 끊임없이 의사소통을 하는 게 좋습니다. 의사소통에는 언어적, 비언어적인 방법을 쓸 수 있습니다. 자녀의 개월 수를 고려해서 아기에게 손가락을 빨면 안 되는 이유를 이야기 해 주세요. “손가락을 계속 빨면 00이가 아파”, “손톱에 세균이 있어서 아플 수도 있어. 그래서 빨면 안 돼.” 라고 이야기를 해주시면 됩니다.

둘째, 아기가 손가락을 언제 빠는지 다시 한 번 확인해 주시기 바랍니다. 많은 아기들이 졸리거나, 배고프거나, 심심할 때 등 빠는 행동이 많이 나타나게 됩니다.

셋째, 손가락을 빠는 행동에서 다른 행동으로 바꿔 보도록 대체행동을 찾아주시는 것입니다. 아기가 졸릴 때 손가락을 빨다고 가정한다면 엄마가 우리 아기의 손을 포근히 잡아주거나 안정감을 느낄 수 있도록 안아주거나 등을 두드려주거나 등의 행동을 해주시면 됩니다. 또는 우리 아기가 안정감을 느낄 수 있는 물건(사물) 등을 손에 쥐게 해 주는 것도 좋습니다. 예를 들면 포근한 인형, 부드러운 수건 등이 있습니다.

우리 아기가 마음이 편안해 지려고 손가락을 빠는 것이니 강제로 못 빨게 하거나, 밴드를 붙이거나, 쓴 약을 바르거나, 혼을 내거 행동을 하기 보다는 우리 아기의 마음을 더 헤아려 주시면서 안내드린 방안들을 하나씩 실천해 보시면 좋을 것 같습니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 심현숙원장님의 답변입니다.





# 13~18개월



1. 아기가 친구를 때리고 물어요
2. 또래 친구가 다가오면 피해요
3. 컵을 거부하는 아기
4. 유아식을 안먹어요
5. 아기가 책에 집착해요
6. 자동차에서만 잠드는 아기

# 1. 아기가 친구를 때리고 물어요

**Q.** 16개월11일된 여자 아기를 기르고 있는 엄마입니다. 어린이집에 다니지 두달 정도 됐어요. 어제 원에서 친구들 머리를 잡아 당기기도하고 친구를 머리로 밀고 넘어트렸는데 그 사이에 물었다고 해요. 친구 팔에는 잇자국이 나고 멍이 들었다고 합니다. 아기 엄마에게는 바로 연락해서 사과하고 병원 진료가 필요하거나 하면 찾아 뵙는다고 했어요. 원에서도 주의 깊게 보고 잘 가르칠 테니, 가정에서도 잘 훈육해 달라고 해서 여기 저기 찾아보다 글을 남기게 됐습니다. 처음 있는 일이라 당황스럽고 친구에게도 친구 엄마에게도 너무 미안합니다. 이 시기에는 어떻게 훈육하고 알려줘야 할까요?

**A.** 아기들은 첫 돌인 12개월이 지나면서 걸음마를 시작하게 됩니다. 이 시기를 제2의 탄생이라고 부릅니다. 지금까지 움직임이 어려웠던 아기가 자신의 의지대로 움직일 수 있게 되기 때문입니다. 움직인다는 것은 단순히 운동 능력이 발달한 것뿐만 아니라 인지발달, 정서발달, 언어발달이 동시에 일어남을 의미합니다. 스스로 무엇인가를 할 수 있게 되면서 지금까지 수동적이었던 호기심이 능동적으로 발휘가 되고 조금씩 더 넓은 범위를 탐색하게 됩니다. 하지만 아직은 미숙한 발달 상태로 인해 자신의 의지를 표출하기는 하지만 자신의 행동이 다른 사람에게 어떻게 보일지 혹은 그 결과가 어떻게 될 것인가에 대해서는 전혀 인지하지 못합니다. 말 그대로 하고 싶은 대로 하는 시기인 것입니다.

그렇기 때문에 본의 아니게 문제가 될 수 있는 행동을 야기 시키게 됩니다. 게다가 왜 그런 행동을 했는가에 대한 질문에 대답을 하지 못합니다. “왜?”라는 질문에 대답하기 위해서는 적어도 만 3세는 지나야 그런 질문에 대답할 수 있는 문장을 구사할 수 있기 때문입니다. 기억력도 길지 않고 사건이 일어난 순서나 원인 등을 이해하거나 설명할 수 없는 아기는 그저 자신이 하고 싶은 대로 행동 하게 되어 어른들의 입장에서는 문제행동으로 보이는 것입니다.

24개월이 되면 더더욱 이런 일들이 자주, 심하게 발생합니다. 24개월의 아기들은 독립성이 발달하고 이동 능력, 손의 사용 능력이 보다 정교해집니다. 그러나 아직은 인지발달이 미약하기 때문에 마음껏 사고를 치는 아기들은 그야말로 우리 속담에서 이야기하는 미운 4살이 되는 것입니다. 이 시기의 아기들은 자기중심적 사고를 하기 때문에 자신의 의지, 자신의 물건, 자신이 하고 싶은 놀이, 자신이 먹고 싶은 것 등이 세상에서 가장 우선적이고 중요한 것입니다. 그런데 누군가 이런 자신의 의지를 방해한다면 가차 없이 공격행동을 하는 것입니다. 참고로 공격행동은 12개월부터 발현됩니다.

아마도 어린이집에서 분명 아기의 의지를 방해하는 다른 아기들이 있었을 것입니다. 그리고 자신을 방해하는 아기를 공격했을 것으로 보입니다. 이 시기의 아기들은 어른들이 생각하는 그런 친구의 개념을 가지지 못합니다. 그냥 같은 반에 있는 아기, 나와 가까운 거리에 있는 아기가 친구인 것입니다. 친하다는 개념은 아직 생기지 않습니다. 아기에 따라 조금씩 차이가 있기는 하지만 만3~4세가 되면 아기들은 공감능력이 발현이 됩니다. 그때가 되면 비로소 사회성과 도덕성이 함께 발현되기 때문에 어린이집이나 유치원

**A.** 과 같은 공동체 생활을 하면서 원만한 사회적 상호작용을 하게 되고 인지가 발달하면서 규칙 따르기, 양보하기 등과 같은 사회적 행동을 하기 시작합니다. 공감능력은 가르치는 것이 아니라 생물학적 성숙을 통해 발현이 되고 개발되어지는 것입니다.

16개월의 아기는 양육자의 집중적인 돌봄이 필요한 시기입니다. 여러 명의 아기들이 선생님 한 분에 의지하여 자신의 요구가 즉각 해소되지 않을 때 아기들은 공격행동을 보입니다. 선생님도 혼자서 많은 아기들의 요구를 일일이 들어줄 수 없기 때문에 이런 문제가 생기는 것입니다. 아기들은 자신의 요구가 세상에서 가장 중요한 것이며 반드시 누군가 들어주어야 하는 것입니다. 그러나 이러한 요구가 해결되지 않거나 거부될 때 실망감, 소외감, 불안감, 불쾌감 등을 경험합니다. 게다가 24개월까지 아기들은 분리불안 상태에 있습니다. 애착 대상인 어머니와 떨어져 불안한 상태에 놓인 아기들이 자신을 지킬 수 있는 유일한 방법은 공격행동이기도 합니다.

그렇다고 다른 아기를 공격하는 행동을 간과할 수는 없습니다. 하지만 집에 돌아온 시간은 이미 공격행동을 한 시간과는 차이가 많이 나고 아기의 기억 속에서 사라진 사건일 수도 있습니다. 공격행동에 대한 중재는 행위가 일어나는 즉시 이루어져야 하기 때문입니다. 따라서 사건이 일어난 장소에 함께 있던 교사가 즉각적으로 중재할 수 있도록 조치가 이루어져야 합니다.

가장 중요한 것은, 가정에서 먼저 공격행동이 일어나는 상황을 보여주는 그림 동화를 보면서 이런 행동을 하면 안 된다는 것을 지속적으로 학습시켜 주는 것입니다. 아기를 꾸중하거나 벌을 세우는 것은 교육적으로 아무 의미가 없습니다. 왜냐하면 아기는 벌써 그 사건을 잊어버렸고 왜 자신이 혼나는지에 대해 이해할 수 없기 때문에 훈육을 통해 배우는 것이 없습니다. 훈육이란 벌을 주거나 꾸중을 하는 것이 아닌, 어떤 행동이 잘못된 행동이라는 것을 알아듣게 설명해 주고 그런 행동을 하면 안 된다는 것과 올바르게 사과하는 방법에 대해 가르치는 것입니다. 이러한 부분을 참고하시어 우리 아기의 행동이 건강한 방향으로 수정될 수 있도록 도와주시기 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 김경민교수님의 답변입니다.



## 2. 또래 친구가 다가오면 피해요

**Q.** 또래 친구들이 관심을 보이거나 다가오면 피합니다. 특히, 장난감을 가지고 놀다가 친구가 다가오면 놀던 것도 내팽개치고 도망가기 바빠요. 다가온 친구는 같이 놀고 싶어서 온건데 오히려 자기한테 관심을 안 보이는 친구한테는 가기도 해요. 친구들이랑 같이 놀면 좋은데 못 끼어서 주위만 맴돕니다. 제가 손 잡고 가서 같이 놀자고 해줘야 조금 참여하다 오는데 혹시 사회성이 부족해서 그럴까요? 친구들에 대한 좋은 인상을 심어주고 사이좋게 놀게 하고 싶은데 어떻게 해야 될지 모르겠습니다.

**A.** 15개월 된 아기의 또래관계 발달은 주로 다른 아기들과의 직접적인 상호작용보다는 주변 사람들과 환경에 대한 관심에서 시작됩니다. 이 시기에는 다른 아기들에게 다가가고, 흥미롭게 바라보고, 짧게나마 가까이 있고, 간단한 반응을 보일 수 있습니다. 아직 상호적인 놀이보다는 혼자서 또는 어른과 함께 노는 것이 더 편안한 시기입니다. 이따금씩 또래가 하는 행동을 관찰하며 모방할 때도 있겠지만, 아직까지는 또래 친구에 대한 관심보다 부모나 주요양육자에 대한 강한 애착을 느끼고 이런 유대감으로 정서적 안정감을 얻는 것을 더욱 중시하고 선호하는 시기입니다. 이렇게 안정적인 애착 관계가 먼저 형성되어야, 원만한 또래 관계를 형성 할 수 있게 됩니다.

사실, 15개월 정도의 아기가 한 공간에 있을 때 또래 관계를 맺어가고 있다고 생각하실 수는 있겠으나 아기들은 직접적인 상호작용을 하기 보다는 각자 따로 놀이를 하는 병행놀이를 하고 있는 것일 때가 많습니다. 그러면서 때때로 같은 공간에 있는 또래의 행동을 관찰하고, 그 행동을 따라 하기도 합니다. 또한 이 시기 정도가 되면 아기들은 다양한 감정을 표현하기 시작하며 다른 사람들의 감정에도 반응하기 시작합니다. 예를 들어 다른 아기가 울면 함께 울거나 불안한 모습을 보일 수 있습니다.

기대하고 계신 실질적인 또래 관계는 만 3-4세를 지나면서 의미 있는 상호작용을 하기 시작합니다. 그 연령 정도가 되면 아기들은 또래를 인식하고 함께 어울리고 놀고 싶어 하며 간단한 협력 놀이를 시도하기도 합니다. 처음부터 협력적인 놀이가 가능한 것은 아니고 초기에는 다른 아기와 같은 공간에서 비슷한 활동을 시도하는 병행놀이를 하다가, 점차 다른 아기들과 역할을 나누고 간단한 규칙을 만들어서 놀이하는 협력놀이 형태로 발전합니다. 이 정도 연령은 되어야 친구개념을 이해하고 특정 친구에서 호감이나 선호를 나타내게 됩니다.

앞으로의 지속적인 사회성 발달을 위해서 도움을 주실 수 있는 몇 가지 방법들을 말씀드리겠습니다.

첫 번째, 아기가 다른 사람과 상호작용하는 방법을 이해할 수 있도록 부모나 가족이 친절하고 긍정적인 상호작용을 보여주는 것이 좋습니다. 예를 들어, 미소를 지으며 “안녕”이라고 인사하거나, 물건을 주고받으며 “고마워”라고 말하는 모습을 자주 보여주시기 바랍니다. 이런 행동은 아기에게 사회적 상호작용에 대한 좋은 모델링이 됩니다.

**A.** 두 번째, 주변에 같은 또래와 함께 있을 때는 옆에서 부모님이 다른 아기들이 하고 있는 블록쌓기나 공 굴리기 등 간단한 놀이 활동을 해보도록 제안해 볼 수 있습니다. 부모님이 옆에서 같이 놀이를 한다면 또래와 어울려야 한다는 느낌보다 같은 공간에서 비슷한 활동을 하며 상호작용을 시작하며 사회적 상호작용을 유도할 수 있는 좋은 기회가 될 수 있습니다.

세 번째, 지금 하시는 것과 마찬가지로 지속적으로 또래 아기들과 자연스럽게 어울릴 수 있는 시간과 장소를 제공해 주시면 됩니다. 어린이 도서관이나 인근의 놀이터, 또래 모임 등에서 다른 아기들과 만날 기회를 자주 만들어주면 지금 당장은 아니더라도 점차 아기가 다른 아기들에 대해 익숙해지고 친근함을 느낄 수 있습니다.

마지막으로, 아기가 다른 사람과 잘 상호작용하거나 관심을 보일 때는 칭찬과 격려해 주시고 “친구 너무 재미있겠다!”라고 말해주거나, 친구와 인사할 때 “안녕 반가워~”와 같이 옆에서 반응해 주시면 아기는 이러한 행동이 긍정적임을 배우게 됩니다. 이러한 방법들은 아기가 자연스럽게 또래와의 상호작용을 시작하고 사회적 기술을 배우는 데 도움이 될 수 있습니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 이인용교수님의 답변입니다.



### 3. 컵을 거부하는 아기

**Q.** 17개월 아기를 키우고 있습니다. 처음 이유식 시작할 때는 첫걸음 빨대컵을 곧잘 빨았는데 휴대용 빨대 컵(조금 굵은 빨대)으로 넘어가면서 거부가 시작됐어요. 그 뒤로 자꾸 거부해서 물과 우유를 손가락으로 떠 먹이기 시작했고, 지금까지도 컵만 보면 고개를 흔들고 빨대컵 스파우트컵 모두 손으로 쳐버립니다. 손가락으로 먹는 물과 우유는 잘 먹습니다. 가끔 너무 목이 마른 상황을 만들어서 컵을 쥐도 열 번 중 한두 번만 먹고 대부분은 싫어해요. 이제 어린이집도 가야하는데 빨대컵을 안무니 너무 힘이 듭니다. 도와주세요.

**A.** 아기들은 세상의 많은 것들을 경험으로 학습하게 됩니다. 아기들이 경험하는 것 중에는 긍정적인 경험도 있지만 부정적인 경험도 생길 수 있는데, 아기가 부정적인 경험을 통해 어려움을 느꼈을 때 아기들마다 대처하는 방법이 다르게 표현되곤 합니다. 우리 아기의 경우 아마도 첫걸음 빨대 컵으로 물을 빨아 마시던 힘으로 굵은 빨대를 빨면서 물이 한 번에 많이 나오면서 놀란 경험을 했던 것이 아닐까, 생각이 듭니다.

우리 아기의 경우에는 부정적인 경험으로 인해 컵을 거부했을 때 손가락으로 물과 우유를 떠 주는 경험을 하게 되면서 안정감을 느꼈을 것으로 생각이 됩니다. 하지만 말씀하신 대로 어린이집도 가야 하고 컵을 사용해야 하는 상황들이 생기기 때문에 다시 컵을 사용하는 방법을 학습해야 할 것으로 보입니다.

일단 아기가 부정적인 경험으로 인해 빨대 컵을 거부하는 것이기 때문에 빨대 컵은 나쁜 것이 아니라는 것을 알 수 있도록 알려주어야 합니다. 가장 쉽고 빠른 방법으로는 부모님이 빨대 컵을 사용하여 물을 마실 때 즐겁게 물을 마시는 모습을 보여주는 것이 좋습니다. 외출했을 때 빨대 컵을 사용해 물을 마시는 또래의 모습을 함께 보시면서 관찰할 수 있도록 해주시는 것도 좋습니다.

다음 단계로는 아기가 빨대 컵을 직접 사용하지 않더라도 빨대 컵과 친해지는 것이 좋습니다. 아기가 좋아하는 캐릭터의 스티커를 빨대 컵에 함께 붙이며 꾸미거나 함께 마트에 가서 아기가 좋아하는 캐릭터의 빨대 컵을 구매하시는 것도 좋은 방법이 됩니다. 아기가 좋아하는 간식을 빨대 컵에 빨대를 빼고 담아 주시고 컵만 활용해 볼 수 있도록 해주시는 것도 좋은 방법입니다.

마지막 방법은 물 대신 아기가 좋아하는 주스나 음료를 담아주시는 것입니다. 아기는 빨대 컵에 대한 부정적인 경험을 학습했기 때문에 마시지 않으려고 할지도 모릅니다. 이때는 아기에게 마셔보라고 자꾸 권유하시기보다는 빨대 컵에 아기가 좋아하는 음료가 들어있고 빨대를 사용하면 마실 수 있다는 것만 알려주시면 됩니다. 빨대를 사용하여 마시는 것은 아기가 스스로 결정할 수 있도록 해주시는 것입니다.

아기가 한꺼번에 물이 많이 나오는 빨대 컵으로 인해 놀란 것으로 보이니 조금씩 물이 나오는 빨대 컵을 선택하시는 것이 좋을 것으로 보입니다. 아기가 성장하는 과정에서 물을 빨아들이는 힘을 조절하는 능력이 생기게 되면 이후로는 물이 많이 나오는 빨대 컵도 사용할 수 있게 되기 때문에 걱정하지 마시고 아기가 처음 거부하지 않았던 빨대 컵을 사용할 수 있게 해주시는 것도 좋은 방법입니다.

**A.** 아기에게 손가락으로 물과 우유를 떠먹여 주신다고 하셨는데, 이제 아기가 17개월이기 때문에 스스로 할 수 있도록 하시는 것이 좋습니다. 아기가 목이 마르는데 컵을 거부하니 손가락으로 물을 떠주시기보다는 흘러도 스스로 떠먹을 수 있게 해주거나 컵을 사용할 수 있다고 이야기해 주시고 것입니다.

모든 육아의 과정에서 가장 중요한 원칙은 '일관성'입니다. 일관성이 무너지면 아기는 자신의 의견이 관찰될지도 모른다는 기대감이 생겨 떼를 쓰게 되기 때문에 이점 유념하셔서 안내드린 방법들 일관된 태도로 적용해 보시기 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 김선영박사님의 답변입니다.





## 4. 유아식을 안먹어요

**Q.** 14개월 21일 여아입니다. 신생아때도 분유 양이 많지는 않았습니니다. 이유식 양도 많은 편은 아니었는데 유아식으로 바꾸었는데 밥을 너무 안먹습니니다. 아연 유산균 비타민d 따로 급여하고 있습니다. 간식을 많이 먹으면 식사를 안 한대서 다른 아기들에 비하면 많이 주고 있지는 않습니니다. 반찬을 따로 주거나 주먹밥이나 비빔밥 덮밥을 해주어도 잘 먹지를 않아서 어떻게 해야 될지 모르겠습니니다.

**A.** 어머니의 의뢰 글에는 아기가 신생아 때도 우유 먹는 양이 많지 않았고 이유식 양도 많은 편이 아니었다고 하셨습니다. 이런 맥락에서 볼 때 아기의 뱃골이 크지 않을 수 있음을 말씀드립니다.

아기가 밥을 먹지 않으면 열심히 준비한 엄마는 속이 상할수 있습니다. 그러다 보면 즐거운 시간이 되어야 하는 식사시간이, 아기와 실랑이를 벌이며 소모적인 시간이 될 수 있습니다. 이런 일이 반복되다 보면 아기는 스트레스를 받고 식사시간이 즐겁기는커녕 엄마에게 야단맞는 시간으로 인식되어 마음이 즐겁지 않아 식욕이 점점 더 감소하게 됩니다.

그렇기 때문에 아기가 밥을 먹지 않는다는 불안한 마음을 내려놓고 먼저는 엄마의 긴장이 이완되어 정서적 안정감을 찾는 것이 가장 중요한 부분인 것 같습니다. 엄마의 정서상태는 온전히 아기에게 전달 되기 때문에 아기와 엄마와의 친밀감, 유대감이 형성되면 자연스럽게 식사시간에도 밥을 먹게 될 것입니다.

아기가 밥을 잘 먹지 않아서 영양에 문제가 생기고 신체적으로 결핍이 생길까 걱정되시는 마음이 있겠지만, 밥을 먹이는 것에 대한 집념은 잠시 내려놓고 아기와와 갈등을 만들지 않는 것에 조금 더 포커스를 두시기 바랍니다.

또 모든 것은 습관입니다. 공부습관, 식사습관, 예절습관, 수면습관 등 아기에게 좋은 습관을 길러주는 것이 양육의 과정입니다. 밥을 먹을 때 어머님께서 떠 먹여 주고 계신다면 밥을 다 흘리고 먹더라도 아기가 혼자 자신의 손가락으로 입에 넣어 음식을 섭취할 수 있도록 유도해 주시기 바랍니다.

간식도 다른 아기들에 비해 조금씩 주고 계시다고 하셨는데 양도 중요하지만 간식 시간과 식사시간의 간격도 염두에 두셔야 합니다. 작은 양이라고 하더라도 간식을 먹은 이후라면 아기들은 식사를 하지 않으려 합니다.

이렇게 아기가 식사를 거부하는 상황에서는 아기와 함께 요리하는 시간을 통해서 엄마와 아기가 즐겁게 상호작용 하는 것이 도움이 됩니다. 그리고 우리 아기도 자신이 만든 요리이기 때문에 애착이 생겨 더욱 잘 먹게 될 것입니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 유정희소장님의 답변입니다.

## 5. 아기가 책에 집착해요

**Q.** 안녕하세요 18개월 여아를 키우고 있습니다. 아기가 지적호기심이 유독 많은 것인지 과한 집착 성향이 있는 것인지 판단이 되지 않아 상담을 요청드립니다. 저희 아기는 갓난 아기때 부터 책을 좋아해 돌 전부터 하루에 100권 이상을 보았습니다. 물론 익숙한 책은 처음부터 끝까지 빠르게 넘겨버려서 본다고 하기 애매하기도 합니다. 혼자 보는 거 반 부모에게 읽어달라고 하는거 반정도 였고 언어를 깨우치면서 부터는 대부분 읽어달라고 합니다. 아침에 일어나면 책으로 향하고 자기 전에도 한 권이라도 더 보고 싶어 하고 울다가도 책 보여주면 그치는데 정상인지 모르겠습니다. 약 15개월 무렵부터는 하루종일 과일 동물 그림을 가리키며 이게 뭐냐며 포인팅하며 물어보고 답을 지체하면 소리를 질러서 걱정입니다. 하루에 딸기만 100번 가까이 물어본 날도 있는 듯 합니다. 알파벳도 책을 통해 관심 갖기 시작하여 지금 절 반 정도 말할 줄 알고 역시나 자주 포인팅하며 물어봅니다. 혹시 집착이라면 자제시키거나 교정을 알아보고자 하며 지적호기심이라면 더욱 격려하고 충족시킬 수 있는 환경을 만들어주고 싶습니다.

**A.** 생후 18개월 아기들은 원인과 결과를 이해하기 시작하고 간단한 문제를 해결하는 능력이 나타나고 기억력 향상으로 일상적인 루틴과 패턴을 기억하게 됩니다. 또한 주변 환경에 대한 관심도 높아져 새로운 활동의 시도가 증가합니다.

우리 아기와 연관지어보면 아기는 언어발달이 빠른 편이고 현재 일상에서 일어나는 패턴을 기억해 자신이 좋아하는 책읽기에 관심이 집중되는 것으로 보아, 발달 시기적으로는 적절한 행동으로 보여 지며 이를 집착성향으로 판단하기 보단, '아직 재미있는 다양한 활동을 모르는구나'로 이해하는 것이 더 적절할 것으로 생각합니다. 즉, 책읽기만 고집했고, 지금까지 지속되어 왔다면 아기가 경험해 본 즐거운 활동이 제한적이었을 수 있겠다는 생각을 해볼 수 있을 것 같습니다.

책 읽기는 다양한 어휘 향상, 사고력증진, 문제해결력 발달 외에도 부모와의 유대감을 형성하는데 좋은 매개가 됩니다. 하지만 아기의 신체, 인지, 언어, 정서 등 다방면의 고른 발달이 이루어 질수 있도록 도와주시는 것도 좋을 것 같습니다.

18개월 영아는 단순 상징 행동 조합놀이가 가능하게 됩니다. 예를 들어 밥이나 간식을 동물이나 인형에게 주는 흉내를 내기 시작합니다. 다음 단계는 복합 상징행동 조합놀이로 칼로 과일을 자르고 접시에 담아 동물이나 인형에게 먹여줍니다. 이렇게 단계별로 아기의 놀이가 발달합니다. 아기의 '이게 뭐야'라는 질문은 의사소통 행위입니다. 예를 들어 딸기를 알고 있지만 반복해서 묻는 건 단순히 글자 또는 개념이해를 넘어 타인과 소통하고자 하는 의도가 담겨있습니다. 아기가 책을 좋아하니 책과 놀이를 연관지어 확장해 주시면 좋을 듯 합니다. 그림 속 과일을 묻는다면, 과일 모형 놀잇감 중에 같은 과일을 찾아 옆에 놓아 보거나 동물 모형을 아기가 묻는다면, 과일 모형 놀잇감 중에 같은 과일을 찾아 옆에 놓아보거나 동물 모형을 아기가 묻는 과일 그림에 가져다 대며 '남남 맛있다', '우와 원숭이가 사과를 먹네'라고 확장시켜 줄수도 있습니다. 또 책을 모두 꺼내 집을 짓고 안에 들어가 노는 것도 재미있어 합니다. 다양한 방법의 놀이를 통해서 우리 아기의 관심과 흥미가 확장되어 책을 읽는 것도 재미지만 세상에는 다른 재미있는 것도 많다는 것을 알고, 다양한 놀이를 시도해 볼 수 있도록 유도해 주시면 좋을 것 같습니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 오현주센터장님의 답변입니다.

## 6. 자동차에서만 잠드는 아기

**Q.** 20개월 남아입니다. 한 18개월? 이쯤부터 가만히 누워있질 않습니다. 졸려도 계속 움직이고 엄마 일어나라고 하고 침대 가드로 가둬두면 흔들고 다 해봐도 눕질 않습니다. 누워도 5초 후에 바로 일어나요. 인형들 놓고 이불 덮어주고 토닥토닥 해줄 때는 본인도 눕긴 해요. 근데 진짜 5초 후에 바로 일어나요. 근데 차 태우면 잘 자요. 차는 아침 10시에 타도 타자마자 하품해요. 안 졸려도 30분 이상 타면 자요.. 유모차도 잘 자는 편이고 쿨시트 틀어주면 더 잘자요. 이제 저도 너무 힘드니까 한 30분 재우기 하다 안되면 차태우고 재워요. 낮잠은 매일 차에서 잔지 한달 넘었는데 이렇게 해도 되나요? 커서도 누워서 못자고 차에서만 잘까봐 걱정입니다. 담달부터 어린이집가는데 거기선 누워서 잘 수 있을지도 걱정됩니다. 어떻게 해야 할까요?

**A.** 아기들은 두 돌을 전후로 발달차원의 큰 변화를 겪습니다. 이 시기에는 독립성도 발달하고, 주변 환경에 대한 호기심도 커집니다. 아마 이전에도 편하게 낮잠을 자지 않았을 수도 있지만, 때로는 잘 자던 아기들도 이런 발달 단계 때문에 낮잠을 거부하는 경향이 나타나기도 합니다. 낮잠 잘 때 자기가 궁금한 것을 놓칠까봐 걱정을 하기도 하고, 낮잠시간 자체가 아기들에게 활동시간에 비해 매력적이지 않기에 중간에 자주 일어나려고 하고, 다른 무엇인가를 하려고 계속 시도를 하기도 합니다.

아기들의 이런 특성에도 불구하고 적절한 휴식과 수면은 아기들에게 매우 중요한 요소입니다. 충분한 휴식과 수면은 신체적 성장 뿐만 아니라 뇌 발달이나 정서적 안정에도 필수적입니다. 어른들도 전날 잠을 잘 자지 못하거나, 수면이나 휴식이 부족한 상태에서는 짜증도 많아지고 더 예민해지거나 의욕이 없도록 만들기도 하기 때문입니다. 낮잠은 특히 좀 더 어린 아기들에게 중요합니다. 낮잠이나 저녁에 잠을 자는 동안 아기는 신체적 정신적 에너지를 재충전하고, 그 시간 뇌 속에서는 하루 동안 경험한 것을 처리하고 기억을 강화시키는 작업을 합니다.

의뢰 내용으로 보아 우리 아기가 자동차에서 수면하려는 습관은 비슷한 월령의 아기들에게서도 종종 나타나는 흔한 현상입니다. 어떤 아기들은 차에 탔을 때는 잘 자다가 시동이 꺼지면 동시에 눈을 뜨기도 합니다. 어떤 사람들은 차에서의 진동과 움직임이 태아 시절 양수 속에서 느꼈던 환경과 유사한 감각을 제공하기 때문이라고 하기도 합니다. 이러한 감각이 아기에게 안정감을 주기도 하고 잠들기 쉽게 한다고 하는 것입니다. 자동차의 낮은 소음과 제한된 시야는 아기가 과도한 자극 없이 잠들 수 있도록 하는데 도움이 되는 부분이 있기 때문입니다. 그렇지만 이런 것이 습관이 들면 자동차 이외의 환경에서 잠들기는 오히려 어렵게 만들기도 합니다. 이 부분을 이미 어머님께서도 잘 알고 계시기 때문에 많은 시도를 해보셨을 것 같습니다. 이와 관련하여 세부적으로 안내해 드리겠습니다.

첫째, 낮잠을 편안하게 잘 수 있도록 일정한 낮잠 루틴을 만들어 주면 도움이 됩니다. 매일 비슷한 시간에 조용한 환경에서 책을 읽어 주거나, 부드럽고 잔잔한 음악을 틀어 주는 것도 도움이 됩니다. 일정한

**A.** 루틴은 아기가 잘 시간이라는 신호를 받아 심리적으로 이를 받아들이고 준비하는데 도움을 줄 수 있습니다. 변화가 많으면 아기가 혼란스러워하고 잠들기 어려워질 수 있습니다. 낮잠시간을 너무 일찍이나 너무 늦게 설정하면, 아기가 졸리지 않거나 너무 피곤해서 잠들기 어렵기도 합니다. 눈을 비비거나 짜증을 부리기 시작하는 등의 신호를 관찰하고, 그게 맞추어 비슷한 시간에 낮잠시간을 설정해 보시면 됩니다. 저녁 수면도 마찬가지입니다. 어른들과 달리 특히 어린 아기들은 루틴을 통해 일관성을 유지해 주는 것이 좋습니다.

둘째, 낮잠환경이 차분하고 편안하게 느껴지도록 하기 위해서는 빛을 줄여주고, 너무 시끄러운 소음은 차단하는 것이 좋습니다. 침구나 수면 환경등도 아기가 안정감을 가질 수 있게 선호하는 이불이나 인형도 함께 사용해 보시기 바랍니다.

낮잠을 너무 억지로 강하게 재우려고 하다보면 낮잠 자는 것 자체가 아기에겐 부정적인 경험이 될 수 있습니다. 이 부분에서 자주 재우려고 하는데 아기가 안 자려고 하면 사실 부모님의 스트레스 지수도 높아지기 때문에 화를 내거나 혼내게 되기도 합니다. 먹는 것과 마찬가지로 자는 것 자체가 부정적인 경험이 되지 않게 낮잠을 자고 나서 좋아하는 간식을 함께 먹거나 낮잠 후에 함께 즐거운 활동을 하는 방법 등으로 낮잠에 대한 긍정적인 이미지를 심어주시는 것을 추천 드립니다.

우리 아기가 어린이집을 입소해서도 낮잠을 어려워하게 될까봐 염려가 되실 수 있을 것 같습니다. 그래도 어린이집에서 전문 교육을 받은 선생님들께서 아기들의 질 좋은 낮잠시간을 위하여 다양한 방법을 사용하고 있습니다. 여러 아기들이 함께 있지만 다른 아기들과 낮잠을 자는 것이 자연스러운 분위기도 만들어 주어, 아기가 더 쉽게 낮잠을 잘 수 있게 되기도 합니다. 나중에 담임 선생님과 소통을 통해서 아기의 낮잠 문제를 해결하고 건강하게 성장하도록 하는데 적절한 방법을 찾으실 수 있으니 너무 미리 염려하지 않으셔도 될 것 같습니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 이인용교수님의 답변입니다.



IV.

# 19~24개월



1. 이유 없이 무는 아기
2. 위험한 물건에 애착을 가져요
3. 재접근기 아기의 수면
4. 밥은 안 먹고 간식으로 배를 채우려 해요
5. 공갈젓꼭지 떼는 방법
6. 아기에게 본인이 나오는 사진이나 동영상을 보여줘도 될까요?

## 1. 이유 없이 무는 아기

**Q.** 안녕하세요, 24개월 남아 육아중입니다. 어린이집 생활한지 거의1년이 다되어 갑니다. 21개월쯤 부터 복직 하면서 맞벌이를 하고 있는데 연장반을 하면서 부터인지, 행동에 예민해 진것 같아요. 우선 짜증나거나 친구들이 같이 놀자고 다가오거나 하면 자기꺼 뺏기는 줄 알고 무조건 꼬집는 행동을 하고요. 처음보거나 또래친구들한테 낯을 가리는데 어른들은 좋아해요. 말귀를 빨리 알아듣는 편이라 계속해서 얘기를 해주는데도 알았다고 하고 꼬집기하고 요즘엔 이유 없이 물기도 합니다. 반응을 보는 것 같은데 꾸준히 단호하게 알려주고 있지만 매일 같이 어린이집에서 친구들에게 상처를 줘서 어떻게 해야 할지 고민이 많습니다. 도와주세요.

**A.** 영유아기 시기에는 누구나 공격행동(꼬집기, 물기)이 나타날 수 있습니다. 24개월 아기는 아직 언어로 자기표현을 하는 것이 수월하지 않기 때문에 자기중심적이고 사고와 행동이 특징적으로 나타납니다.

보통 24개월이 지난 아기들은 자의식이 생기면서 '내 것'이란 개념을 이해하게 되며 고집도 생겨나기 때문에 "내꺼야"라는 이야기를 많이 하게 됩니다. 자신의 물건에 대해 강한 애착을 형성하기 때문에 누군가가 자신의 물건을 만지는 것에 대해 거부반응을 강하게 보이기도 합니다. 이럴 때 아기들이 언어로 자기 표현을 잘 하면 좋겠지만 이시기의 아기들은 미숙한 언어발달로 인해 자기 방어기제로 꼬집고 깨우는 행동을 많이 하게 됩니다.

아기가 또래보다 어른들과 함께 하는 것을 좋아하는 이유는 여기에 있을 것 입니다. 친구들은 똑같이 고집을 부리고 "내꺼야"만 한다면 어른들은 아기가 굳이 말하지 않아도 아기의 요구를 잘 들어주고 양보해주어 아기를 편안하게 해주는 것을 알 것입니다.

24개월로 접어들면서 아기들은 언어가 폭발적으로 발달하는 시기로 빠르게 말을 배우고 자신의 의사를 표현하는 능력을 갖추게 됩니다. 이 시기의 아기는 2~4개의 단어나 간단한 문장을 말할 수 있고 존댓말을 사용해야 할 필요성을 이해하기 시작하며, 단순한 응답을 하고 질문을 할 수 있게 됩니다. 그렇기에 이시기의 아기들에게는 친사회적인 단어를 알려주어 또래가 함께 할 수 있도록 도움을 주는 것이 효과적입니다.

대표적인 친사회적인 단어 몇가지를 안내드리오니 우리 아기가 조율이 필요한 상황에서 사용할 수 있도록 놀이를 통해 지도해 주시기 바랍니다.

예를 들어, 부모님께서 아기를 막는 것처럼 상황을 연출해 주셔서 "00아 이렇게 엄마처럼 너를 막고 있는 친구한테는 '비켜줘' 라고 이야기 하면 돼"라고 알려주시기 바랍니다. 그리고 함께 놀이를 할 때 장난감을 뺏으려 하며 "친구가 이렇게 장난감을 가지고 가려고 할 때는 '나도 하고 싶어', '같이 놀자' 라고 말하면 돼" 하고 지도해 주시기 바랍니다. 이때 가장 중요한 것은 지속적이고 반복적으로 일관성 있게 지도해 주시면 되겠습니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 엄혜지대표님의 답변입니다.

## 2. 위험한 물건에 애착을 가져요

**Q.** 21개월 남아입니다. 요즘 우산, 가위, 칼, 드라이버 같은 물건을 매우 좋아하고 집착에 가까운 행동을 보입니다. 제일 좋아하는 건 우산과 가위인데, 나갈 때는 항상 우산을 소지해야하고 집에서는 대부분 안전가위를 들고 다닙니다. 책도 우산과 가위 그림이 나오는 걸 선호하고, 내용과 관련이 없어도 배경에 작은 그림이 있다면 찾아낼 정도로 좋아합니다. 가장 많이 하는 말도 "비가 안와서 우산 접었어" "엄마 가위 위험해" "손잡이는 괜찮아" 등과 같이 우산과 가위에 관련된 말들입니다. 애착물건이 생기는 시기라고 해서 그러려니 하면서도 한편으로는 인형, 자동차, 공룡과 같은 평범한 것들이 아니라 죄다 길고 뾰족한 것들이라 내심 걱정이 듭니다. 실제로 위험하기도 하고 꼭 길고 뾰족한 것만 관심 있어 하는 게 정상 발달이 맞나 걱정도 되고요. 물론 비행기, 자동차(바퀴, 운전)등에도 관심은 있지만 현재는 우산과 가위가 매우 압도적인 상황입니다. 정상발달 과정인지, 아니면 반대로 관심을 다른 곳으로 유도해줘야 하는지 궁금합니다.

**A.** 아기들의 집요한 행동은 대체로 8~12개월 정도에서 시작됩니다. 사물에 대한 집착은 주양육자에 대한 애착의 한 유형이라고 할 수 있습니다. 아기들은 애착의 대상이 없을 때 담요나 인형, 수건 등과 같은 부드러운 사물의 촉감에 의지하여 위로를 삼으며 그 시간을 견디는 것입니다.

아마도 우리 아기의 경우 우산이나 가위가 주양육자가 없는 시간을 대신하여 위안을 주는 경험이 있을 것으로 보입니다. 남아들의 경우는 여아와 다르게 어린 시기부터 칼, 총, 자동차 등과 같이 장난감의 선호도에 조금 차이가 있습니다. 그런데 유독 가위나 우산에 집착한다면 그 2가지의 사물에 대해 좋은 기억이 있을 것입니다. 애착 상관물을 없애면 불안해하는 모습을 보인다면 더더욱 이 2가지의 사물은 애착 대상물일 가능성이 높습니다.

그러나 애착 대상물은 3~4세 무렵 공감능력, 사회성, 창의성이 발현되기 시작하면서 서서히 사라집니다. 때로는 애착 대상물이 바뀌는 경우도 있기는 하지만 5~6세를 기점으로 사라집니다. 만일 5~6세가 지났음에도 여전히 집착행동을 보인다면 이때는 교육이 필요합니다. 경우에 따라 대학생이 되어도 애착 대상물을 가지고 다니기도 합니다. 그러나 사회생활, 학업생활, 직장생활에 크게 지장을 주는 선에서 문제가 되지 않는다면 크게 염려하실 필요는 없습니다.

현재 우리 아기는 21개월임에도 말을 상당히 잘 하는 것으로 보입니다. 따라서 이 경우는 아기에게 물어볼 수도 있습니다. 아직 어른의 말을 전체적으로 이해할 수 있는 연령이 아니고 "왜"라는 질문에 대답할 수 있는 연령이 아니므로 아기에게 "00이는 우산의 어느 부분이 좋아?", "가위로 무엇을 할 때 가장 좋아?" 등과 같이 질문을 하여 어떤 속성이 아기의 마음에 들었는지 확인함으로써 아기가 사물에 집착하는 이유를 확인 할 수 있습니다.

이런 아기에게 어른이 지나치게 걱정하는 모습을 보이는 것이 아기로 하여금 불안을 발생시킬 수 있습

**A.** 니다. 오히려 애착 대상물을 가지고 놀이를 할 수 있는 방법을 찾아내고 아기와 함께 즐겁게 놀아주는 것이 더 좋은 방법이 된다는 것을 기억해 주시기 바랍니다. 예를 들어 “00아 비오는 날은 우산도 필요 하지 만 우비도 필요해!” 하며 실제 우비를 보여주거나 그림책으로 이야기 해주실 수도 있습니다. 가위를 가 지고 있는 상황이라면 “가위로 자른 종이를 붙일 수 있는 풀도 있네~? 가위는 친구가 많은 것 같아” 하며 다른 사무용품에 대해 소개를 해주셔도 좋은 방법이 될 것 같습니다.

무엇보다 우리 아기는 머지않아 3, 4세가 되어 사회성이 적극적으로 발현될 것입니다. 그 시기가 되면 자연스럽게 또래 관계에 대한 관심도의 증폭으로 애착 대상물을 잊어버리게 될 것이라 생각합니다. 그러 니 걱정보단 우리 아기의 사물인지와 시각정보수용 영역이 확장될 수 있도록 즐거운 놀이로 연결하여 확 장시키는 방법들에 초점을 맞춰주시면 좋을 것 같습니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 김경민교수님의 답변입니다.



### 3. 재접근기 아기의 수면

**Q.** 엄마껌딱지 다시 생긴 후로 자다가 깰 때 스스로 잠드는게 되고 있지 않고 눈 뜨자마자 악쓰고 울면서 안고 거실로 나가야 진정 되서 자고 있습니다. 처음 재울 땐 옆에 눕혀두고 자장이 들려주면 스스로 잘 자 는데 중간에 깰 때가 안되고 있어요. 돌전에 처음 스스로 잠들기 교육으로 못 들은척 참아보며 수면이 잡혀있었는데 지금 그걸 다시 해보기엔 새벽에 깨서 울음소리가 너무 크고 다른 집에 너무 민폐인 것 같아 시도를 못하고 있습니다. 어떻게 해야 될까요?

**A.** 우리 아기가 엄마 껌딱지가 다시 생겼다고 말씀하셨는데 아마도 재접근기에 접어든 것이 아닐까 생각 이 듭니다. 아기에게 애착이 생기는 과정에 대해 들어보신 적이 있을 것입니다. 애착은 신생아시기에 가까 운 사람에게 감정적 유대감을 형성하는 것을 말합니다. 아기가 욕구를 표현하고 자신을 돌봐주는 주 양육 자를 통해 안정감을 느끼고 세상이 안전한 곳이라는 느끼는 것을 말합니다. 애착은 성인이 될 때까지 타인 과의 관계를 맺는 데에도 도움이 된다고 하여 많은 부모님이 애착에 대해 관심을 가지고 아기와 좋은 애착 을 형성하기 위해 노력합니다.

재접근기란 아기가 자신과 불안감을 느끼고 엄마에게 다시 접근하여 애착을 형성하고자 하는 시기를 이야기합니다. 20개월 정도가 되면 아기는 “내가, 내기”를 이야기하며 스스로 무언가 하고자 하는 욕구를 표현합니다. 스스로 무언가를 하고 싶지만, 아직 신체 발달도 인지 발달도 완전하지 않은 아기들은 실패를 경험하게 되고 아직은 이를 이겨낼 수 있는 심리적 힘이 없습니다. 그로 인해 불안감을 느끼게 되고 안정 감을 찾고자 하는 욕구가 생깁니다. 이때 안전기지가 되는 곳이 바로 주양육자인 것입니다.

이 시기의 아기들이 엄마를 찾으며 울거나 떼를 쓸 때 가장 중요한 것은 아기가 안정감을 느낄 수 있도 록 많이 안아주고 신생아기 애착을 형성할 때처럼 바로 반응을 해주는 것이 중요합니다. 자신의 요구 에 대해 반응해 주는 성인이 있다는 것만으로도 아기는 안정감을 느낄 수 있기 때문입니다. 여기에서 반응 을 해주신다는 것은 무조건 허락해 주신다는 의미가 아닙니다. 허용과 거절에는 반드시 기준을 정하시고 언제나 일관되게 반응해 주시는 것이 매우 중요합니다. 아기가 요구할 때 들어 줄 수 있는 것이라면 언제 나 어디서나 들어주고, 안되는 것이라면 (특히 안전에 관련된 것이라면) 아기가 떼를 쓰거나 강성 울음을 울어도 절대로 들어주지 않으면 안 됩니다. 아기에게 거절을 표현하실 때는 계속해서 말로 설명하며 아기를 달 래주시기보다는 다른 곳을 보시거나 관심을 주지 마시고 “안된다”라는 말로만 아기에게 거절의 의사만을 표현해 주시는 것이 좋습니다.

재접근기 즈음에는 수면 역시 퇴행을 보이기도 합니다. 이것 역시 낮 동안에 느끼는 불안감의 연속이라 고 생각해 볼 수 있습니다. 아직 아기는 꿈과 현실을 구별할 수 없으므로 꿈을 꾸어 불안감을 느낄 수도 있 고 낮 동안에 속상했던 일이나 답답함, 불안감을 느꼈던 일들이 떠올라 새벽에, 잠에서 깨어났을 수 있습 니다. 이를 해결하기 위해서는 무엇보다 낮에 아기가 불안하지 않도록 많이 안아주시고 안정감을 느낄 수

**A.** 있도록 도와주시는 것이 좋습니다. 또한 밤에 아기가 깨어나서 울 때 신생아기에 수면 교육을 했던 것처럼 못 들은 척 기다려 주시는 것이 좋습니다. 아기를 양육하는 동안 '일관성'은 아기의 성장에 매우 중요합니다. 이는 수면에도 역시 적용하는 것이 좋습니다. 아기가 특별히 강성 울음을 운다고 해서 아기가 원하는 대로 한 번 해주시게 되면 아기는 더욱 크게 떼를 쓰고 울게 됩니다. 자신이 원하는 바를 이룰 수도 있다는 기대가 생기기 때문입니다. 따라서 항상 일관되게 아기에게 반응해 주시되, 아기가 불안하거나 무섭지는 않을 정도의 기준을 정하시는 것이 좋습니다.

20개월쯤 되면 아기들은 수용 언어가 많이 발달하여 많은 이야기를 듣고 이해할 수 있지만 자기 의사를 말로 표현하기에는 언어능력이 부족하므로 답답함을 느끼고 이를 떼를 쓰는 등의 행동으로 표현하기도 합니다. 아기가 떼를 쓰고 울 때 "너도 많이 답답하겠구나."라고 이해해 주시는 마음으로 아기의 이야기를 듣기 위해 노력해 주신다면 아기는 자신의 편이 되어주는 주 양육자를 믿고 하루하루 성장해 나갈 수 있습니다.

육아는 너무나 어렵고 조금 나아졌다 싶으면 다시 고비가 찾아오는 것 같습니다. 하지만 언제나 사랑으로 아기를 양육하시는 부모님을 통해 아기는 몸도 마음도 건강하게 자라나게 됩니다. 힘드시겠지만, 하루 하루 성장하고 있는 아기 역시 노력하고 있다는 것을 알아주시길 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 김선영박사님의 답변입니다.



## 4. 밥은 안 먹고 간식으로 배를 채우려 해요

**Q.** 19개월 아기에게 아침, 점심, 저녁을 최대한 시간 맞춰 차려주고 있어요. 항상 의자에 앉아 식탁에서 식사하는 습관을 들였어요. 수저, 포크를 사용하지 않고 계속해서 맨손으로 식사를 합니다. 밥, 국, 반찬1~2가지, 메인(육/어류) 이런식으로 최대한 챙겨주려 하는데 결국 먹는건 국물 어른수저로 3수저 정도와 메인 절반정도 섭취합니다. 식사량이 원체 적어도 아기가 잘 크기만 하면 괜찮다고 듣기는 했지만 식사하면서 탄수화물 섭취를 안 하려고 하는 부분과 식사량이 적으니 간식, 과일도 채우려고 냉장고 앞을 안 떠나고 우유 달라고 누워서 떼쓰다 안되면 벽이나 냉장고에 머리를 박고 있어요. 저희 아기 괜찮은 걸까요?

**A.** 이 시기 영아들은 일반적으로 손으로 먹거나, 서툴지만 손가락을 사용할 수 있습니다. 음식을 많이 흘리면서 먹는 시기이므로 이를 수용해 주는 것이 좋습니다. 아기 스스로 먹는 일을 시도해 보는 것을 격려하면서 부모나 양육자가 음식을 먹여주는 것을 함께 병행하는 것이 효과적입니다. 예를 들어, 두 손으로 컵을 들고 마시는 방법을 구체적으로 안내하는 등 혼자 먹는 행동을 격려하면서 부모나 양육자가 음식을 먹여주는 것도 병행합니다. 아직 소근육이 발달하지 않아 수저를 사용하는 능력이 부족하여 음식을 흘리는 경우가 대부분이며 손으로 집어서 먹는 경우도 많습니다.

19개월 영아의 발달 수준과 건강 및 기분 상태 등을 고려하여 융통성 있게 지도해야 하며 지나치게 모든 음식을 다 먹어야 한다는 점, 부모의 도움 없이 처음부터 끝까지 스스로 먹어야 한다는 점을 강조하지 않도록 해야 합니다. 또한, 식사시간이 즐거운 시간이 되도록 해야 하며 식사시간에 늦게 먹거나 못 먹는 것이 많았던 경험은 영아로 하여금 식사에 대한 부정적 개념을 형성하고, 영아의 자아존중감 및 자기효능감에 부정적 영향을 미칠 수 있으니 너무 강요하거나 지시하는 것은 좋지 않습니다.

이 시기의 아기들에게는 특정 음식에 대한 선호나 거부가 강하게 나타나는 것이 흔한 일입니다. 무엇보다 아기의 기호는 자주 변하기 때문에 현재 나타나는 편식의 형태를 너무 심각한 일로 받아들이지 않는 것이 좋습니다. 그리고 우리 아기는 아직 위가 작기 때문에 한 번에 많이 먹지 못하는 것이 당연한 일입니다. 따라서 양질의 음식을 섭취했다면 식사량은 크게 걱정하지 않아도 됩니다. 골고루 먹는 경험이 필요하니 과일이나 간식을 주는 것도 필요하겠습니다.

아기가 스스로 수저나 포크를 사용하지 않으려 한다고 하셨습니다. 그래도 계속 시도할 수 있도록 격려해 주시면서 포크나 손가락으로 쉽게 떠먹을 수 있는 음식을 제공해 도구 사용에 자신감을 주고, 아기가 더 쉽게 익숙해질 수 있게 도와주시기 바랍니다.

지금부터는 우리아기의 균형 잡힌 식사를 위해 몇 가지 팁을 드리겠습니다.

**A.** 첫째, 다양한 형태의 탄수화물, 단백질, 야채, 과일 등을 시도해 보시면 좋을 것 같습니다. 예를 들어 밥 대신 감자나 고구마, 파스타 등의 다른 형태로 탄수화물을 제공해 주시고, 음식을 한 번에 많은 양 주기도 적은 양을 자주 제공해 거부감 없이 새로운 음식을 경험하게 해주시면 됩니다.

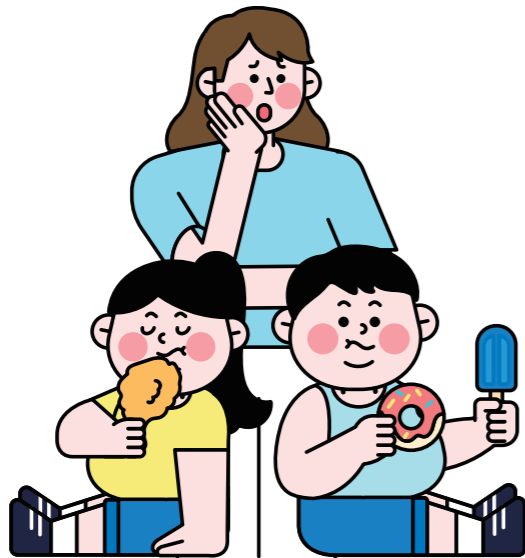
둘째, 아기가 배가 고프지 않다고 느끼면 식사량이 줄어들 수 있으니 먹는 양보다는 식사 분위기와 습관에 포커스를 두시면 좋을 것 같습니다. 아기가 먹는 양이 적더라도 꾸준히 여러 음식을 접하도록 격려하고, 음식을 거부할 때는 억지로 먹이려 하기 보다 천천히 도전하게 도와주시면 좋을 것 같습니다.

셋째, 아기가 원하는 것을 얻지 못해 떼를 쓰거나 벽에 머리를 박는 행동이 나타날 수 있습니다. 그럴 때는 감정을 충분히 이해하고 차분하게 반응하며 "00이가 속상했구나. 그렇다고 해서 스스로의 몸을 아프게 하는 것은 위험하기 때문에 하면 안돼"라고 설명해 주시기 바랍니다. 그 후 "00이의 튼튼한 몸을 위해서 다른 음식도 천천히 먹어보자"하며 원하는 음식을 제공하지 않는 일관된 태도를 유지하며 다른 음식을 먹도록 유도해 주시면 됩니다.

넷째, 19개월 영아의 적당한 하루치 우유 섭취량은 2컵 정도입니다. 그 이상을 아기가 원할 때는 우유 대신 요구르트나 치즈와 같은 유제품을 주는 것도 좋은 방법입니다.

무엇보다 아기가 음식을 긍정적으로 받아들일 수 있도록 칭찬을 아끼지 않고, 엄마가 맛있게 먹는 모습을 함께 보여주시기 바랍니다. 편안하고 즐거운 식사 분위기를 만들어, 식사 시간이 스트레스를 받는 시간이 아닌 즐거운 시간이 되도록 우리아기와 어머니를 응원하겠습니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 임현숙교수님의 답변입니다.



## 5. 공갈젓꼭지 떼는 방법

**Q.** 19개월 아기인데 아직 공갈젓꼭지를 사용하고 있습니다. 낮잠, 밤잠 잘 때만 사용했었는데 차에 탈 때, 놀이 중 피곤함을 느끼거나 뭔가 하려던 일이 잘 안되어 짜증이 났을 때 등 일상 중에도 공갈젓꼭지를 찾는 횟수가 점점 늘고 있어요. 낮잠이나 밤잠 잘 때도 공갈젓꼭지가 빠지면 깊은 수면에서 깨어 났을 때 찾기도 합니다. 본격적으로 11월부터 떼기 연습을 하려고 하는데 어떻게 하면 좋을까요?

**A.** 아기들에게 빨기는 중요한 놀이 중 하나이며 이런 습관을 통해 심리적 안정감을 얻을 수 있고, 보통 생후 6~7개월이 되면 빠는 욕구가 줄어들면서 횟수가 서서히 줄게 됩니다. 이때, 아기가 공갈젓꼭지에 대한 의존도가 높은 경우이거나 너무 일찍 떼어 빨기 욕구가 충족되지 않았을 때 아기는 손가락 빨기에 집착하는 경우가 생기기도 합니다.

따라서 생후 6개월까지는 아기가 빨고 싶어 할 때 편하게 사용하게 하고, 돌 이후부터는 시간적인 여유를 두고 서서히 끊도록 유도하는 것이 좋습니다. 아기에게 애착이 형성된 젓꼭지를 갑자기 떼어내게 된다면 위에서 말씀드린 것처럼 스트레스로 인해 손가락이나 다른 물건에 집착할 수 있으므로 공갈젓꼭지를 '갑자기' '억지로' 떼는 것 보다 서서히 떼는 것이 좋다는 것을 재차 강조하여 말씀드리고 싶습니다.

공갈젓꼭지를 자연스럽게 떼어내기 위해 아기의 무료함을 달래주는 다양한 놀이 방법을 탐색해 주시면 좋을 것 같습니다. 아기는 심심하거나 불편할 때 혹은 불안감이 들 때 젓꼭지를 찾는 일이 많으므로 부드러운 목소리로 아기에게 책을 읽어주시거나 가볍게 산책을 하시는 것도 좋은 방법이 됩니다.

아기는 부모의 사랑이나 위안이 필요할 때 공갈젓꼭지를 빨면서 스스로를 달래기를 하기 때문에 공갈젓꼭지를 떼도록 하는 가장 좋은 방법은 부모의 사랑으로 아기가 심리적 안정을 찾도록 도와주는 것입니다. 아기가 공갈젓꼭지를 찾을 때마다 조금 더 신경을 써서 안아 주시고 스킨십을 해주시면서 함께 놀아주는 배려가 가장 필요한 부분임을 기억해 주시기 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 배종숙소장님의 답변입니다.



## 6. 아기에게 본인이 나오는 사진이나 동영상을 보여줘도 될까요?

**Q.** 20개월 남아입니다. 아직 가정교육중이며 미디어 노출은 하지 않고 있습니다. 그런데 지인들이 아기를 찍은 사진과 동영상은 해가지 않으며 정서, 인지적인 발달에 도움이 된다는 말을 하였습니다. 아기 본인이 다녀온 바다. 만났던 할머니나 놀았던 고양이 동영상을 보면서 그 기억을 회상하고 더 잘 기억하게 돼서 좋다는 합니다. 듣고 보니 맞는 소리인 것 같기도 한데 최소 두돌, 세돌 정도 되어서 영어 미디어 노출 계획만 세우고 있었던 저는 좀 헛갈립니다. 본인이 나온 동영상은 도움이 되는 착한 미디어일까요?

**A.** 요즘과 같이 미디어의 사용이 다양해지고 있는 환경에서 아기에게 미디어 노출은 어떻게 조절해 주어야 할지 고민이 많으실 것 같습니다. 일반적으로 영아기는 발달속도가 인간발달의 전체시기 중에서 가장 빠른 시기입니다. 만 2세 정도까지 뇌의 상당히 많은 부분의 기초적 발달이 완성 된다고 합니다. 영아기 아기들의 발달은 아기들이 감각기관을 통해 주변 환경을 직접 보고, 듣고, 만지고, 활동하며 이루어지게 됩니다. 자신이 직접 시도해보는 활동을 통해 원인과 결과를 경험하고 탐구하며 직접 실험하는 행동들 속에서 배우게 됩니다. 안정적인 상호작용과 애착관계 속에서 다양한 감각과 운동경험, 언어자극이 지속적으로 이루어지고, 아기들은 정서적인 안정감을 갖고 뇌 발달에도 긍정적인 영향을 줍니다. 즉 직접적인 경험과 상호작용이 영아기 발달에 크게 기여한다고 할 수 있습니다.

이와 같은 이유에서 영아기의 과도한 미디어 노출은 아기들의 발달에 부정적인 영향을 미친다고 전문가들은 이야기 하고 있습니다. 두 돌 정도가 될 때까지는 가능한 미디어 사용은 피하라고 권장합니다. 특히 혼자서 미디어를 보는 것이나 밥을 먹을 때 보는 것은 피하도록 하고 있습니다. 아마도 부모님께서도 이런 부분을 신경 쓰고 계셔서 그동안 미디어를 제한하고 계셨을 것으로 생각합니다.

미디어를 사용해야 한다면, 교육적이고 양질의 콘텐츠를 제한적인 시간 내에서 반드시 부모와 함께 사용하도록 해야 합니다. 해당하는 미디어에 대해서 적극적으로 대화를 나누고, 화면의 내용을 설명해주거나 그에 대해 상호작용을 촉진해야 합니다. 장기적인 관점에서 미디어 교육을 어떻게 해야 할 것인가에 대한 큰 그림이 꼭 필요합니다. 미디어는 한 번 노출하기 시작하면 시간과 콘텐츠의 범위가 늘어나는 것이 일반적이고 줄이는 것이 어렵기 때문입니다.

앞으로는 미디어의 사용을 무조건 제한할 수는 없는 환경이기 때문에 지금처럼 부모님께서 감독 해 주시면서 접할 수 있게 해주시는 것이 가장 좋습니다. 말씀하신 것처럼 자신이 나오는 영상이나 사진을 보는 것은 그 경험을 떠올리고 부모와 이야기를 나눌 수 있는 기회를 제공하기도 합니다. 이런 부분이 가족과의 유대감을 느낄 수 있도록 하기도 합니다. 단, 이 방법만 있는 것이 아니기 때문에 미디어를 필수적으로 사용해야 하는 것은 아니고, 미디어를 사용한다면 다양한 방법과 함께 사용하시면 어떨까 합니다. 출력된 사진이나 추억과 관련한 기념 물건, 관련된 장소의 브로슈어나 인쇄물, 아기와 그린 그림 등 여러 가지를

**A.** 활용할 수 있습니다. 또한 미디어로 영상이나 사진을 볼 때 너무 많은 자료를 단시간에 기억력 테스트 하듯이 보기보다는 누가 있는지, 주변에는 무엇이 있는지, 무엇을 하고 있는지, 어떤 감정을 느꼈는지 천천히 이야기 나누어 볼 수도 있도록 미디어가 초점이 아닌 '상호작용'이 초점이 될 수 있도록 유도해 주시기 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 이인용교수님의 답변입니다.





V.

# 25~36개월



1. 말을 잘했는데 갑자기 더듬어요
2. 아기가 낮잠을 안자요
3. 기저귀 떼기 훈련 도와주세요
4. 몇 개월째 등원거부가 심해요

# 1. 말을 잘했는데 갑자기 더듬어요

**Q.** 30개월 남아이고 또래보다 말이 빠른편 이어서 곧 잘 했어요. 최근 들어 갑자기 첫음절을 '어어엄마' 이런 식으로 더듬고 첫음절을 길게 발화하도록 도와주자 '어~엄마'를 힘들게 소리 지르듯이 발화합니다. 이제 는 엄마, 아빠라는 단어를 아예 소리 내지 못해요. 최근에 때를 많이 써서 화도 많이 내고 소리를 질러서 충격을 받아서 그런 건지 걱정이 됩니다. 엄마, 아빠 외 다른 호칭은 잘 하고 심지어 엄마, 아빠 대신 이름을 부르는 건 할 수 있어요. 말을 잘 하다가도 요구하고자 하는 문장이나 하고 싶은 말을 못해서 울기도 하 구요. 치료가 필요할까요? 어린이집 등원 거부도 심해졌는데 막상 들어가면 잘 논다고는 해요. 어떤 것이 가장 아기에게 좋은 방법일까요?

**A.** 보면 최근에 때를 많이 쓰고 이에 대한 반응으로 부모님이 화를 많이 내는 등의 변화가 아기에게는 스 트레스 요인이 될 수 있습니다. 만 두 돌 전후로 아기들은 특히 부모님과 이런 갈등을 많이 겪게 되는데, 발달적으로 변화가 많은 시기이기 때문에 그렇습니다. 대부분의 아기들이 각각의 방법으로 어려움을 표 현하거나 부적응 행동을 일시적으로 보이기도 합니다. 말을 더듬거나 특정 단어의 발음을 어렵게 하는 것 도 그 예시 중 하나로 볼 수도 있습니다. 하지만 이런 모습들은 시간이 점차 지나면서 자연스럽게 소거 되 기도 합니다.

말을 더듬거나 발음을 잘하지 못할 때 그 상황에 주목하여 억지로 다른 말을 따라 하게 하거나 정확하 게 발음하라고 다그치는 것은 아기의 행동을 교정하는 것에 있어 역효과를 나타내게 할 수 있습니다. 아기 들은 어떤 행동 자체보다 부모님이 보이는 반응으로 그 상황을 이해하는 경우가 많습니다. 너무 걱정스려 운 모습으로 바라보거나, 그 행동을 수정해 주기 위해 제대로 말하도록 지시하기 보다는 아기가 편안한 마 음으로 대화할 수 있도록 인내심을 가지고 기다려 주시기 바랍니다.

아기가 요구하고자 하는 문장이나 하고 싶은 말을 하지 못해서 우는 상황도 있다고 말씀하셨는데, 이 부분은 언어와 정서발달, 문제해결능력의 발달, 자기조절능력의 발달 등 다양한 것과 관련되어 있습니다. 이 또래의 아기들은 이런 것들을 한참 발달시켜 나가는 나이입니다. 유아기를 거치면서 초등학교가 되기 까지 꾸준히 발달하는 부분입니다. 신체발달이나 운동기술발달과 달리 명확하게 보여 지는 특성을 구분 하여 이해하기 어렵기 때문에 많은 부모님들이 이럴 때 어떻게 지도해야 할 지 어려움을 겪기도 합니다. 그렇기 때문에 우리 아기가 사회정서와 관련된 여러 가지 능력을 발달시킬 수 있는 충분한 시간과 모델링, 상호작용이 필요합니다.

자신의 감정을 표현하는 방법, 부정적인 감정을 해소하는 방법, 욕구를 조절할 수 있는 방법, 상대방에 게 적절한 방법으로 의사표현 할 수 있는 방법. 모두 하루아침에 배울 수 있는 것은 아닙니다. 만 2세에서 만 5세까지가 바로 이러한 사회정서 발달의 기초가 집중적으로 이루어지는 시기라고 볼 수 있습니다. 부 모님이 해주셔야 하는 역할은 아기의 요구에 민감하게 반응하여 아기가 스스로 '아, 나는 사랑받고 있구나,

**A.** 도움이 필요하면 언제든지 엄마가 도와줄 수 있구나, 나는 할 수 있구나'와 같이 스스로에 대한 긍정적인 생각을 갖도록 해 주시는 것이 필요합니다. 아기가 감정이 상한 일이 있을 때에도 아기의 속상한 마음을 있는 그대로 인정하고 안아주는 것이 필요합니다. 무조건 아기의 요구를 들어주는 것과는 조금 다른 이야 기라고 할 수 있습니다.

아기들이 우는 이유는 여러 가지가 있습니다. 하지만 공통적인 것은, 부정적인 감정의 표현이라는 것입 니다. 놀람, 화남, 짜증, 불편함, 고통 등 여러 가지 부정적인 감정을 사회적으로 적절하게 표현하는 방법 을 아기들은 이제 배우고 있습니다. 부정적인 감정의 원인이 되는 것은 어른의 시선으로 바라볼 때 별 일 아니거나 이해할 수 없는 것일 수도 있습니다. 아기들이 이렇게 다양한 감정을 배워가면서 적절하게 표현 하는 방법을 익혀가는 동안에 자기에 대해서 더 잘 이해하게 되고 자존감도 높아지게 됩니다. 그렇게 되 려면 성인이 해 주어야 할 것은 우선 감정을 인정해 주는 것입니다. 아기를 잘 관찰해 보면 불편한 감정의 이유를 알 수 있습니다. '물이 얼굴에 튀어서 놀랐구나.' '세수 하기 싫었구나. 좀 있다가 물수건으로 닦을 까?' '물이 차가웠어?' '더 먹고 싶었는데 못 먹어서 속상하구나.' 'OO이가 혼자 하려고 했는데 엄마가 도 와줘서 속상했구나' 하며 감정을 읽어주시기 바랍니다.

감정을 스스로 조절하고 사회적으로 수용되는 방식으로 어른들처럼 표현하는 것을 배우는 데는 시간이 많이 걸립니다. 어른들조차도 때로는 그게 마음대로 되지 않아서 다툼이 생기거나 불편한 관계가 되는 일 들이 생기지요. 아기에게 기대하는 행동이나 표현이 있다면 적당한 기회에 모델링을 보여주시면 시간을 두고 배우게 됩니다. 직접적인 표현을 알려주시거나 역할놀이 등에서 바람직한 모델링을 알려주세요. 인 형으로 목욕놀이 하면서 '엄마, 물이 너무 차가워요.' '엄마, 수건으로 툭툭 닦아주세요.' '엄마, 저 더우 니까 세수 할래요!' 이런 대화를 주고받으면 아기들은 다음에 그 모습을 보고 따라 하며 일상에서 즐겁게 소통하는 방법을 배우실 수 있도록 유도해 주시기 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 이인용교수님의 답변입니다.



## 2. 아기가 낮잠을 안자요

**Q.** 28개월 남아입니다. 집에서 낮잠 재울 때 마다 '안잘 거야'를 계속 외치네요. 돌아다니며 놀다가 피곤해도 1시간이 넘게 계속 놀아요. 장난감을 그냥 치워버렸더니 울고불고 하다 결국 3시 넘어서 잠들었습니다. 5시나 그쯤 깨우려고 하는데 오늘 밤잠은 언제 잘 수 있을지 걱정입니다. 낮잠을 계속 재워야 하는게 맞는 걸까요? 어린이집에서 정해진 시간에 나름 잘 자는 것 같은데 집에서는 피곤해도 짜증내면서 '안잘 거야', '눈 안감을 꺼야' 해요. 그리고 울고불고 할때는 어떻게 하나요? '엄마가엄마가' 그러면서 이불을 온몸에 싸달라 하고 조금이라도 보이면 울고불고 난리가 나요. 우리 아기 왜 그럴까요?

**A.** 아기들은 성인과 달리 체력 보충이 필요하며 발달 특성상 낮잠을 자면서 에너지를 충전합니다. 낮잠을 잤어도 오후가 되면 컨디션이 좋지 않고 체력이 떨어지는 아기들도 있습니다. 아기들마다 개별적인 발달 특성이 다르게 나타나기 때문에 하루 일과 중 체력을 보충하는 낮잠 시간은 아기들에게 매우 중요하다고 볼 수 있습니다.

어린이집에서도 하루 일과 중 5세 이하 영유아들에게는 낮잠 및 휴식 시간을 계획하여 운영하도록 하고 있습니다. 낮잠을 자지 못한 아기들은 짜증을 내는 횟수가 많아지고 친구들과 다투기 쉽고 졸음이 올 때 넘어지는 등의 안전사고가 발생할 수 있으므로 일과 중 꼭 낮잠 시간 및 휴식 시간을 계획하고 있습니다.

그러나 앞서 말씀드렸듯이 잠이 없거나, 잠을 자지 않으려고 하는 아기들도 있습니다. 이렇게 중요한 낮잠을 어린이집에서는 잘 자는데 집에서는 자지 않으려고 하니 당연히 고민이 되실 것입니다.

지금부터는 가정에서 적용해 보실 수 있는 대안들을 안내해 드리겠습니다.

첫째, 낮잠을 잘 자기 위해서는 오전 시간에 충분히 바깥에서 놀아야 합니다. 바깥 놀이는 아기의 성장 발달에도 도움을 주고 낮잠에도 영향을 미치기 때문에 신체를 이용한 바깥 활동을 오전 중에 꼭 함께 해주시면 좋을 것 같습니다.

둘째, 잠자는 환경을 만들어 주시기 바랍니다. 밤잠을 자는 곳에서 낮잠을 잘 수 있도록 해 주시고, 밤잠 잘 때의 환경과 동일하게 해 주세요. 잠자는 것도 일관성이 필요하기에 조도를 낮추거나 커튼 등을 이용해 어둡게 하여 수면을 담당하는 호르몬인 멜라토닌이 어두워지면 많이 분비되기 때문에 어두운 환경을 조성하시면 됩니다.

셋째, 규칙적으로 재우는 습관이 필요합니다. 즉, 일정한 시간에 자고 일정한 시간에 일어나는 것이 필요합니다. 낮잠을 몇 시에 자야하는지, 얼마나 자야하는지 등에 대한 정확한 시간은 없습니다. 보통 28개월 아기의 경우 평균 총 수면 시간은 11시간 ~ 14시간으로 이야기 하며, 낮잠은 하루 1회 1시간 ~ 2시간,

**A.** 밤잠 시간은 11시간 ~ 12시간입니다. 제가 말씀 드리는 것은 평균 시간대이니 참고해 주시면 될 것 같습니다. 여기에서 중요한 것은 규칙적인 습관입니다. 일정한 낮잠 시간을 만들어주시고 아기가 적응하도록 어머니가 함께 낮잠을 자는 것도 도움이 될 것입니다.

넷째, 수면 교육이 필요합니다. 앞서 말씀드린 낮잠 패턴을 만들어주세요. 오전에 바깥 놀이를 나가고, 잠자기 전에 옷을 갈아입고, 잠자리에 누웠을 때 어두운 환경과 분위기를 만들고, 조용한 음악을 틀어주거나 작은 목소리로 동화책을 읽어주거나 등 매일 일정한 수면 교육이 필요합니다. 아기도 잠을 자기 전에 마음속으로 미리 준비하는 시간이 필요하답니다. 마음의 준비가 된 상태에서는 편안하게 느끼면서 잠을 잘 수 있으니 수면 교육을 통해 아기에게도 시간을 주시기 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 심현숙원장님의 답변입니다.



### 3. 기저귀 떼기 훈련 도와주세요

**Q.** 32개월 남아입니다. 말도 잘하고 표현도 잘하는 편입니다. 감각이 조금 예민한 편이라 아기변기, 소변기를 미리 가지고 놀게 했어요. 응가는 마려울때 아기변기에 앉아서 옷을 입은 채로 싸고, 소변은 아직 타이밍을 모르는 것 같습니다. 말귀도 알아듣고 타이밍도 아는 것 같은데 기저귀(팬티)를 절대 안 벗으려고 해요. 벗고 시도 하면 꼭 참는 거 같아요. 그래서 기저귀나 팬티를 입어야 소변이나 대변을 보는거 같아요. 연습 때 팬티에 오줌 싸고 부끄러운지 울면서 힘들어해요. 스트레스를 안줘야한다고 하지만 어느 정도 말에 대한 이해도가 있다보니 조금 강하게 이야기해도 될지 고민이 됩니다. 어린이집 있는 시간이 많아서 기저귀 떼기 훈련을 도와달라고 이야기 했지만 선생님도 보육해야 하는 아기가 여러명이다 보니 집에서 연습을 부탁했어요. 이럴 때 어떻게 하면 아기를 도울 수 있을까요?

**A.** 보통 24개월 이후로 아기들은 대소변 훈련을 시작하게 됩니다. 그러나 아기들마다 신체적, 정서적 성장의 속도가 다르다는 사실을 이해해 주시기 바랍니다. 대소변 훈련은 신체적으로 괄약근 조절이 가능해야만 시작할 수 있습니다. 그리고 그 전에 요의(대변이나 소변을 보고 싶다는 느낌)를 느끼고 말이나 행동으로 표현할 수 있어야 합니다. 일반적으로는 대변을 먼저 가리고 난 후에 소변을 가릴 수 있습니다.

대변훈련을 할 수 있는 시기는 우선 아기가 대변을 보고 싶을 때 조용한 구석에 혼자 가서 앉아 있거나, 서서 힘을 주는 모습을 보입니다. 아기들은 누군가가 옆에서 지켜보는 것 보다는 자기만의 공간에서 조용히 변을 보는 것을 좋아합니다. 성인들도 화장실이 지극히 개인적인 공간이듯 아기들도 변을 보는 행위는 개인적인 것이며 타인의 방해나 간섭을 받고 싶어 하지 않습니다. 따라서 아기 변기가 공개된 장소에 있다면 화장실처럼 아늑하고 조용하며 사적인 공간으로 이동해 주시기 바랍니다.

혼자서 구석이나 변기 위에서만 기저귀를 찬 채로 조용하게 힘을 주면서 변을 보기 시작하면 대소변 훈련을 시작할 수 있다는 신호입니다. 즉, 괄약근을 스스로 조절할 수 있는 능력이 생겼기 때문입니다. 하지만 아기가 기저귀 벗는 것을 싫어하는 이유는 변이 주는 따뜻함과 안도감 때문입니다. 따라서 성급하게 기저귀를 벗기 보다는 시간을 조금 두고 아기가 변을 보는 행동(주로 멈춘 자세를 유지)에서 몸을 움직이기 시작할 때 아기에게 의사를 물어보고 기저귀를 벗겨주시면 됩니다.

또한 아기의 변을 일반 변기에 버리고 함께 물을 내리는 의식을 치루어 주시면 좋습니다. 변은 아기에게 성취감이며 자존감이므로 자신이 무언가를 해 냈다는 느낌이 들게 합니다. 따라서 그 성취감을 빼앗기거나 잃어버리지 않도록 "안녕"하는 인사와 함께 물을 내리는 것이 좋습니다. 또한 이 시기에 '시원한 응가, 똥이 풍덩, 쉬야 쉬이' 같은 그림동화를 함께 읽는 것이 도움이 됩니다.

대변 훈련이 완성되고 나면 아기는 바지를 벗고 소변을 봐야 한다는 사실을 인지하게 됩니다. 남아기므로 아빠와 함께 소변을 보는 것도 도움이 됩니다. 어른인 아빠와 자신을 동일시하게 함으로써 성취감을 느끼게 하는 것도 좋은 방법이 될수 있으니 참고하여 주시기 바랍니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 김경민교수님의 답변입니다.

### 4. 몇 개월째 등원거부가 심해요

**Q.** 31개월 예민하고 굉장히 활동적인 남자아기를 키우고 있습니다. 15개월부터 어린이집을 다녔는데도 지금까지도 어린이집 등원거부를 합니다. 작년에 말을 못 할때는 울고불고 거세게 저항할 때 빼고는 억지로라도 보냈습니다. 오전만 보내다가 점점 시간을 늘려보기도 하고, 아침에 한시간반 전에 나가서 많이 놀다가 들어가 보기도 하고, 아예 빨리 들여보내기도 하고 이 방법 저 방법 다 써봤는데 그럼 좀 좋아졌다가 다시 거부합니다. 그래도 반이 바뀌어서 그런지 작년보다 등원거부 정도가 덜 하긴 하는데 그래도 입구에서 자꾸 도망가서 강제로 안고 들어갑니다. 들어가서 담임선생님이 설득하시면 눈물 그치고 저를 여러번 안아주고 안영하고 들어갑니다. 담임선생님 말씀으로는 들어가면 눈물 뚝 그치고 잘 놀고 밥도, 간식도 잘 먹는다고 하시는데 1년 반이 넘도록 아침마다 울면서 강제로 들여보내고 아기는 저녁에도, 아침에 눈 뜨자마자 "어린이집 안가?" 이렇게 물어보는데 어떻게 해야 하는지 모르겠어요. 아기한테 어린이집 왜 안가고 싶냐고 물어보면 엄마랑 더 놀고 싶어서라고 애가하긴 해요. 어린이집을 바꿔보는 것도 방법이 될 수 있을까요? 바꾸면 적응도 문제인데.. 아기가 놀이터에서 놀때 적극적으로 다가오는 친구나 동생이 있으면 도망가 버립니다. 심지어 어린이집 친구한테도 그래요. 어떻게 해야 할까요?

**A.** 어머니가 올려주신 내용을 토대로 보면, 위험회피 성향이 높은 아기 일 수 있겠다는 생각이 듭니다. 아기의 타고난 기질의 한 부분이기 때문에 여러 가지 성격 특성 중 더 많이 보이는 특성으로 봐주시면 될 것 같습니다. 적극적으로 낯선 사람과 친해지고 일단 부딪쳐 도전하는 자극추구 기질과 다르게 위험회피 기질은 낯선 사람이나 환경 적응에 시간이 많이 걸리며 안전하고 익숙한 방법으로 소통하려 합니다. 위험회피 성향이 높다면 불확실성에 대한 두려움이나 낯선 사람에 대한 수줍음이 많기 때문에 아기 기질에 맞춘 시기적절한 도움이 필요합니다.

지금부터는 우리 아기의 기질을 고려하시면서 원활한 소통이 되어 질 수 있도록 몇 가지 방법들을 안내해 드리겠습니다.

첫째, 아기의 불안이나 수줍음을 그대로 수용하고 공감해 주세요.  
성인 입장에서 안전하고 괜찮은 환경이지만 아기는 다르게 느끼기 때문입니다. 주양육자는 아기가 스스로 괜찮다고 느낄 때까지 여유로운 마음으로 기다려주어야 합니다. 도와주려는 마음으로 여러 가지 방법을 모색하고 적용하는 과정에서 아기는 더 많은 스트레스를 경험할 수 있습니다. 아기가 자신의 불편함이나 불안감을 공감받게 되면 자연스럽게 새로운 것에 호기심을 가지게 되고 그런 경험이 많아질수록 낯선 환경 적응이 수월해 질 수 있습니다.

둘째, 아기가 경험해야 하는 일상의 작은 일도 미리 알려주어 예측할 수 있도록 해주세요.  
주양육자는 아기를 잘 알기 때문에 맞춰 줄 수 있지만 놀이터나 어린이집에서는 예상치 못한 일들이 많이 발생되기 때문입니다. 놀이상황이나 또래관계에 대해서도 주양육자와 함께 미리 상황극을 해보는 것도 도움이 됩니다.

아기가 힘들어하는 상황을 부모가 모두 해결해 주기는 어렵습니다. 차단하기보다는 그 상황에 적응할 수 있도록 알려주고 기다려주고 격려가 필요합니다. 이 과정에서 아기는 조절력을 배우게 되며 자기조절력이 발달하면서 불안을 견디는 힘도 생겨나게 될 것입니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 오현주센터장님의 답변입니다.

VI.

# 37개월 이상



1. 타인에게 인정받고자 하는 욕구가 커요
2. 자기조절이 부족한 것 같아요
3. 물건을 자주 던지는 아기
4. 편식이 심하고, 밥을 떠서 먹여줘야 먹어요
5. 수면교육 도와주세요
6. 말을 잘 안해요
7. 가려서 말해야 할 부분을 가르칠 때는 어떻게 하나요 ?

# 1. 타인에게 인정받고자 하는 욕구가 커요

**Q.** 아기가 41개월입니다. 안 그러다가 요즘 부쩍 놀이터에 가면 다른 아기들이나 다른 학부모에게 3인칭으로 “00이 좀 보세요 저 잘하죠?” 라고 말합니다. 인정욕구가 좀 늘어 난 것 같아요. 제가 옆에 서서 “응 잘하네” 라고 해도 다른 사람에게 한번 더 질문하고 인정받기를 원합니다. 이럴 경우 어떻게 해야 아기가 인정욕구를 해소할 수 있을까요?

**A.** 현재 자녀의 발달단계를 보면 자기 주도성을 발휘할 단계입니다. 특히 이전 발달단계에서 습득한 자율성을 가지고 스스로 무언가를 주도적으로 해낼 때 자신감을 갖게 됩니다. 이 시기는 또래관계에서 협력을 발휘하고 의사소통을 활발히 하면서 자신의 능력을 발휘합니다. 이 과정에서 자신의 성취를 인정받고자 하는 욕구가 나타나는데, 이는 매우 자연스러운 현상입니다.

41개월의 자녀의 발달단계도 이와 같은 과정에 속한다고 할 수 있습니다. 아기의 인정욕구가 누군가의 평가에만 의존하는 것으로 보이기보다는 자신의 존재감을 확인하고자 하는 면이 더 많다는 것을 이해해 주시기 바랍니다.

그러므로 아기가 의뢰하신 내용처럼 끊임없이 무언가를 물어보고 인정받고자 할 때는 “00이는 어떻게 생각해?”, “00이가 스스로 볼 때 어떤 것 같아?” 하면서 자기 자신을 어떻게 생각하는지 물어봐 주시면 되겠습니다. 결과와 상관없이 자기 스스로 만족하고 수용하는 경험을 건강한 자존감 형성의 토대가 될 것입니다.

추가로 한가지 더 말씀 드리자면, 부모님께서 결과와 상관없이 아기가 노력한 과정 자체에 대해 격려해 주시기 바랍니다. “00이가 이렇게 노력했구나! 너무 멋지다” 하며 얘기 해주실 때 우리아기의 인정욕구가 건강하게 충족되어 자아를 확장하게 될 것이라 생각합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 김문정소장님의 답변입니다.



# 2. 자기조절이 부족한 것 같아요

**Q.** 40개월 아기를 육아하고 있습니다. 어린이집 담임선생님께서 저희 아기 자기조절능력에 대해 더 키워야 한다고 하는데 유튜브를 찾아보니깐 만 3년 전에 완성되어야 한다고 합니다. 지금부터 시작해도 괜찮을까요? 어떤 노력을 해야 하는지 궁금합니다.

**A.** 자기조절능력은 감정, 사고, 행동을 조절하는 능력을 말합니다. 인지발달에 따른 내적 통제가 이루어지기 시작하는 시기는 생후 12개월이 지나야 가능하고 영유아의 자기통제는 통제, 자기통제, 자기조절, 이렇게 3단계를 거치면서 발달합니다. 만 3세 이후에 자기조절 단계에 이르게 되는데 이 시기는 환경이나 주변에서 요구하는 바에 따라 유연한 자기조절이 가능합니다. 이는 자신의 마음 상태에 대한 이해가 생기고 그에 맞는 사고를 할 수 있기 때문입니다. 이 시기의 자기조절능력에는 지시에 따른 기다리기, 감정조절, 자신의 충동을 누르고 자기통제를 할 수 있습니다.

하지만 발달에는 개인차가 있고 조절력은 만3세 정도까지 기초가 마련되고 영유아기를 거치면서 완성된다고 할 수 있기 때문에 현재가 늦었다라고 말하기에는 어려움이 있습니다. 지금부터는 가정에서 우리 아기와 함께 하실 수 있는 방법들을 안내해 드리겠습니다.

### 첫째, 감정 표현과 인정하기

아기가 감정을 잘 표현할 수 있도록 돕는 것이 첫걸음입니다. 아기가 화가 나거나 슬퍼하는 상황에서는 그 감정을 인정하고, 그 감정을 읽어주며 “지금 화가 나서 울고 있구나” 또는 “너무 속상했겠구나”라고 말해주는 것입니다. 이렇게 감정을 인정받으면 아기는 감정에 대해 스스로 더 잘 이해하고 조절할 수 있게 됩니다.

### 둘째, 감정 조절을 위한 기법 가르치기

유아기 아기들에게는 ‘심호흡’, ‘잠깐 멈추기’, ‘감정이 들끓을 때 안전한 공간 찾기’ 같은 간단한 기법을 가르쳐주는 것도 도움이 됩니다. 예를 들어, “화를 낼 때는 5초 동안 숨을 크게 쉬어보자”라고 말하며 아기가 스스로 진정할 수 있는 방법을 알려주셔야 합니다.

### 셋째, 규칙적이고 일관된 일상 만들기

아기에게 일관된 일상이 주어지면 예측 가능한 상황에서 더 안정감을 느끼고 자기조절이 쉬워집니다. 예를 들어, 일정한 시간에 식사하고, 낮잠을 자고, 놀이터에서 노는 등 일상 속에서 규칙을 제공해 주세요. 규칙을 지키는 경험은 자기조절 능력을 키우는 데 중요한 역할을 합니다.

### 넷째, 긍정적인 강화

아기가 자기조절을 잘 했을 때는 칭찬과 긍정적인 피드백을 주는 것이 중요합니다. “잘 참았구나!”, “자신을 잘 조절했어!”와 같은 구체적인 칭찬을 통해 아기는 자신감을 얻고, 그런 행동을 반복하려고 할 것입니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 오현주센터장님의 답변입니다.

### 3. 물건을 자주 던지는 아기

**Q.** 저희 집 첫째아들이 만5세입니다. 물건을 자주 던져요. 기분이 상하면 이것저것 던지기도하고 밖에서는 그냥 길가다가 모래 있으면 모래를 흩뿌리기도 하고요. 특히나 이런걸 포함해서 정말 미운 6살이라는 생각이 들 정도로 장난이 심합니다. 어떻게 지도 하는게 좋을까요? 물건을 던지는 걸 마냥 안 된다고 혼내기도 좀 어려운거 같아요. 도와주세요.

**A.** 우리 아기가 영아기를 지나 유아기에 접어들면서 언어이해력과 표현력이 향상하게 되어 다양한 요구들을 하게 됩니다. 또한 자신이 원하는 대로 몸을 움직일 수 있기 때문에 언어로 몸을 통해 내면의 정서들을 표현하며 '자기주장'을 강하게 내세우기도 합니다. 그러나 단어를 조합하여 문장으로 표현하는 것에 있어 한계가 있다 보니 자신의 욕구가 좌절되는 상황을 마주할 때 온 몸으로 주변 사물을 이용하여 자신의 정서를 표현하게 되는 것입니다.

그럼에도 때와 장소를 구분하여 행동해야 함을 훈련해야 하며, 어머니의 의뢰 처럼 훈육이 필요하기 때문에 아기가 어떤 이유로 훈육을 받게 되는 것인지 이해를 시켜주시는 것이 중요하겠습니다. 수용이 되는 행동과 그렇지 않은 행동을 아래와 같은 기법을 통해 지도해 보시기 바랍니다. 감정은 그대로 수용, 인정 하되 제한되는 행동은 알려주시고 대체 행동을 지도해 주시는 ACT 기법을 소개해 드리겠습니다. 총 세 단 계로 나뉘어져 있기에 각 단계별로 안내해 드리겠습니다.

1. (Acknowledgement:인정,알아차림) 아기의 감정을 헤아려 주세요.

아기가 원하는 것, 잘 되지 않은 것이 무엇인지 찾아서 그 부분에 대해 감정을 읽어주시길 바랍니다. 예를 들면 "이렇게 되지 않아서 속상했구나?" 하며 아기가 원하는 욕구를 읽어주고 요구하는 것에 대해 언어로 표현하는 것입니다. 아기는 자신의 감정을 표현하고 언어적으로 전달하는 부분이 서툴다 보니 답답한 마음에 던지는 행동으로 정서를 표현하는 것이기 때문입니다. 이처럼 훈육 이전에 마음을 먼저 헤아려 주시길 바랍니다.

2. (Communication:소통) 허용이 되지 않는 행동을 알려주세요.

물건을 던지는 행동으로 기분이 상했다는 것을 표현하는 것은 허락할 수 없음을 알려주시길 바랍니다. "화가 나도 던지는 행동은 안돼", "물건을 던지면 00이가 다치거나 주변 사람이 다칠수 있어. 절대 하면 안 되는 행동이야" 하며 부드럽지만 단호하게 말씀해 주시길 바랍니다. 분명한 기준과 한계를 제시하여 아기로 하여금 '내가 화가나도 물건을 던지는 행동은 안되는 행동이구나' 를 깨닫도록 지도해 주시는 것입니다.

3. (Target behavior:목표 행동) 올바른 행동을 위한 대안을 제시하시거나 아기가 설정하도록 도와주세요.

화가 나도 물건을 던지는 행동 대신 다른 행동으로 건강하게 표현할수 있도록 대안행동을 제시해 주시길 바랍니다. 먼저 언어적으로는 "이럴때는 물건을 던지지 않고 '엄마 내가 속상해요' 해볼까?" 하며 아기가

**A.** 언어로 자신의 감정을 표현할수 있도록 지도해 주시기 바랍니다. 그후 아기와 차분하게 앉아서 소통을 해주시고, 아기의 흥분이 가라앉지 않는다면 "00이가 진정되면 대화하자. 엄마가 기다려 줄게" 하며 소통의 기본 자세를 알려주시기 바랍니다. 또한 "00이가 화가날수 있지만 그 상태에서 물건을 던지면 엄마가 너의 마음을 다 이해하기 어려워"하며 구체적으로 '소통'이란 무엇인지 풀어서 이야기 해주시기 바랍니다.

이후 어머니께서 안내해 주신 대체 행동에 대해 수행하는지 관찰해 주신 후 아기가 한번이라도 이행했다면 즉각적으로 칭찬해 주시고 격려해 주시길 바랍니다. 이때 우리아기는 엄마로부터 인정받았다는 기쁨과 부딪힘에 던지는 행동들이 점차 소거될 것이고 대체 행동을 실천하려 노력하게 될 것입니다.

더불어 아기의 공격성을 운동이나 신체활동으로 건강하게 승화시켜주시기 바랍니다. 신체 에너지가 높을수록 몸으로 자신을 표현하고자 하는 욕구가 높아집니다. 이런 부분이 해소되지 않을때 공격성으로 연결되기 쉽습니다. 그렇기 때문에 태권도, 달리기, 줄넘기 등 우리 아기가 신체를 사용하며 신체 에너지를 발산할 수 있는 환경을 조성해 주시기 바랍니다. 신체 움직임을 통해 내면의 욕구가 건강하게 해소될 뿐더러 신체적 건강과 균형 또한 이루는 것에 도움이 될 것입니다.

훈육을 하다 보면 쉽지 않은 순간들이 많이 있으실 것입니다. 그럼에도 어머니께서 일관적이며 반복적인 양육태도로 우리아기를 지도해 주신다면 아기가 점차 변화하고 건강하게 자신의 정서를 표현하게 될 것입니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 상담전문요원님의 답변입니다.



## 4. 편식이 심하고, 밥을 떠서 먹여줘야 먹어요

**Q.** 엄마가 밥 먹여주던 습관을 너무 오래했는지, 안 먹는게 애타서 대부분 엄마인 제가 먹여주는 것 같아요. 현재 44개월인데, 식기 도구를 활용한 자기주도 식사가 너무 짧고 편식이 심해 개선방법을 도움 받고 싶습니다.

**A.** 자녀의 자기주도 식사 및 편식 습관 개선에 대해 다음과 같은 접근법을 시도해 보시면 좋을 것 같습니다.

### 1. 식사 도구를 자녀에게 맞추기

자녀가 편하게 사용할 수 있는 식기 도구를 제공해 주시기 바랍니다. 작은 숟가락과 포크, 그리고 어린 이 전용 식기를 사용하면 스스로 식사하기가 더 쉬워질 수 있습니다. 또한 평소에 좋아하는 캐릭터가 그려진 식기구를 활용하는 것도 좋습니다.

### 2. 다양한 음식 제공 및 함께 식사 준비하기

자녀가 다양한 음식을 접할 수 있도록 새로운 음식을 천천히 소개하면서 자녀가 스스로 먹어보도록 유도해 주시기 바랍니다. 또한 자녀와 함께 음식을 준비해 보시는 것도 좋습니다. 과정에 참여하면 식사에 대한 흥미를 가질 수 있기 때문입니다. 만약 채소를 좋아하지 않는 아기라면 채소를 직접 잘라 보거나 요리에 참여하는 경험으로 스스로 자신의 음식을 만들었다는 보람을 느끼게 해 주세요. 아기들은 본인이 만든 것에 대한 부딪힘 때문에 평소보다 더 관심을 갖고 먹어보려는 시도를 하게 될 것입니다.

### 3. 식사 시간 정하기

식사 시간과 장소를 정해 일정한 패턴을 유지해 주시기 바랍니다. 규칙적인 식사 시간은 자녀가 식사에 대한 책임감을 느끼게 할 수 있습니다. 특히 놀이와 식사가 함께 이루어지지 않도록 놀이시간과 식사시간을 구분지어 주시면 더욱 도움이 됩니다.

### 4. 자율성의 기회를 제공하기

자녀가 스스로 식사를 할 수 있는 기회를 자주 제공해 주시기 바랍니다. 자녀가 식사 도구를 사용하고 음식을 자기 스스로 먹는 동안 인내심을 가지고 기다려 보시면서, 안 먹는 것이 애가 타서 먹여주던 습관이 더 이상 강화 되지 않도록 기다려 주시기 바랍니다. 또한 아기가 정해진 시간 내에 스스로 먹지 않으면 이후 시간에 별도로 제공해주지 않을 것을 사전에 알려주시기 바랍니다.

### 5. 환경 조성

식사 시간을 편안하고 즐거운 분위기로 만들어 주시기 바랍니다. TV나 장난감과 같은 방해 요소를 최소화하여 자녀가 식사에 집중할 수 있도록 도와주시면 되겠습니다.

**A.** 6. 모델링  
부모가 자녀에게 좋은 식사 습관을 보여 주시기 바랍니다. 자녀는 부모의 행동을 보고 배우기 때문에, 부모가 식사하는 모습을 긍정적으로 보여주는 것이 중요합니다. 부모님께서도 식사시간에 되도록 미디어 시청이나 사용은 줄여주시고 서로의 일상을 물어보고 대화하는 식사문화를 만들어 주시면 좋을 것 같습니다.

### 7. 긍정적인 칭찬피드백 및 강화물 제공

자녀가 식사하는 동안 긍정적인 피드백을 하며 “잘 하고 있어!”, “정말 맛있어 보이네!”와 식사를 당연하게 하는 것이 아닌 칭찬받아 마땅한 부분이라는 것을 인자하도록 도와주시기 바랍니다. 또한, 자녀의 식습관이 개선되어지는 부분이 있다면 칭찬스티커를 만들어서 붙여주시고, 목표 설정 개수 만큼 도달했다면 보상물을 제공해 주시는 것도 행동수정의 긍정적 동기가 될 것입니다. 예를 들어 3숟가락 정도까지 스스로 먹었고 6숟가락 까지 목표를 잡았을 때, 목표치에 도달하여 혼자 다 먹어보기 혹은 좋아하지 않는 반찬 먼저 먹어보기 등 다양한 미션을 주어 성공했을 시 보상을 주시는 것입니다.

위와 같이 다양한 방법들을 시도해 보시고, 자녀가 스스로 식사할 수 있는 능력을 키울 수 있도록 응원해 주신다면 우리아기의 식습관도 머지않아 개선 될 것이라 생각합니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 이은화원장님의 답변입니다.





## 5. 수면교육 도와주세요

**Q.** 38개월 이제 4살 되는 아기입니다. 장난꾸러기 남자아기예요. 신생아, 어릴 때 부터 자기 침대에 분리 수면을 했었어요. 걷고 나서도 침대자체에 문이 있어서 제가 깨우러가서 문을 열어야 밖으로 나올수 있었어요. 근데 계속 가두는 것 같아 미안해서 침대 가드도 다 열어놓고 방문도 안 잠겼었는데 밤이면 밤마다 나와서 위험한 걸 만지길래 방문을 잠궜었어요. 방문 잠긴거 알고 엄마 엄마 하고 몇분 울길래 지켜봤더니 10분도 안되서 침대 들어가서 자더라고요. 근데 그렇게 몇달을 했는데 말도 잘하고 이제 다 컸는데 방문을 잠그는게 맞나 싶어서 최대한 위험요소 정리하고 방문도 안잠겼는데 조금 에너지가 넘치는 날엔 “쉬하고 싶다, 아빠한테 안녕을 안했다, 물마시고 싶다, 응가하고 싶다~” 갖가지 이유로 나와서 다 케어해주고 토닥여주고 나오면 10시가 돼요. 그리고 요즘 11시 30분, 새벽 2~4시, 적어도 한번 아니면 두세 번 엄마아빠방에 다다다다 뛰어옵니다. 와서 침대에서 뛰어 멩기고 응가마렵다, 놀자, 등 잘생각이 없이 뛰놀아요. 그래서 겨우 혼내서 엄마아빠 침대에 눕혀서 재우면 한두시간 있다 잠이 듭니다. 밤엔 코 자야 되는 거라고 혼내고 다시 아기 방에 데리고 가봤지만 또 한두시간 있으면 쫓로록 옵니다. 어떻게 해야 될 지 모르겠어요. 다 같이 자기엔 맞벌이라 엄마아빠도 밤엔 집안일도 하고 다른것도 해야 하니 난감합니다. 계속 엄마아빠 방에 오기 때문에 엄마아빠가 지금 계속 다크서클+몸살+잠부족이 생겼어요. 최대한 서로 편하고 건강을 지키는 선으로 수면방법을 바꾸고 싶는데 친구들한테 물어보면 무조건 패밀리침대가 답이었는데 진짜인가요..? 너무너무 피곤해서 몇 달째 남편도 저도 계속 회사에서 꾸벅대고 둘 다 차로 출퇴근하는데 졸음운전도 하게 되니 여러모로 문제입니다. 어떤 방법이 저희에게 가장 현명한 방법일까요?

**A.** 우리 아기가 신생아 시기부터 분리 수면이 가능했다면, 수면 교육이 아주 잘 되었던 아기였던 것 같습니다. 물론 이 시기에도 역시 큰 노력이 있으셨으리라 생각합니다. 수면 교육에서 우등생이었던 우리 아기가 늦게까지 잠에 들지 못하거나 새벽에 자꾸 깨서 밖으로 나오게 된 가장 큰 이유는 “육아의 일관성”이 없었기 때문이었던 것으로 생각합니다.

많은 육아 프로그램들을 통해 그런 말을 들어보셨을 것으로 생각합니다. 일관된 육아를 하지 않으면 아기들은 내가 원하는 대로 될지도 모른다는 기대하고 “안 되는 일”이라도 때를 써보는 것입니다. 아기들은 세상에 태어나 많은 것들을 보고 듣고 경험하며 배우게 됩니다. 이 과정에서 가장 중요한 역할을 하는 것은 바로 부모님(주 양육자)입니다. 우리 아기의 경우 처음 문을 잠그셨을 때, 10분도 되지 않아 더 이상 울지 않고 잠이 들었다고 말씀해 주셨는데 이때 이루어진 것이 바로 학습입니다. 아기는 ‘아, 울어도 나갈 수 없구나.’라는 것을 배운 것입니다.

그래서 지금부터 가장 먼저 하셔야 할 것은 부모님께서 우리 아기의 수면에 대한 기준을 정하시는 것입니다. 분리 수면을 할 것인지 아기와 함께 잘 것인지를 정하시고, 자세한 내용 역시 결정하셔야 합니다. 부모님께서 다양한 내용들을 결정하셨다면 아기에게 말씀해 주셔야 합니다. 이제부터 반드시 지켜야 하는 내용들을 전달해 주세요. 이때 아기의 의견도 반영하시는 건 괜찮지만 앞으로 반드시 그 내용을 지켜야 한

**A.** 다는 점은 말씀해 주시는 것이 좋습니다. 38개월 정도의 아기는 보통 언어 능력이 폭발적으로 발달하여 1,000개 정도의 단어를 사용하여 자신의 생각을 어느 정도 문장으로 말할 수 있고, 미래 등에 대해서도 이해하고 표현할 수 있어서 함께 약속을 정하는 일이 아기에게 도움이 될 것입니다.

다음은 어떤 일이 있어도 함께 정한 약속을 지키는 것입니다. 예를 들어 새벽에 방 밖으로 나와도 엄마 아빠는 일어나거나 도와줄 수 없다고 약속하셨다면 아기가 나와 엄마 아빠를 부르거나 부모님 침대로 올라와도 아기와 놀아주시면 안 됩니다. 이전에 10분 정도 울었던 것처럼 달라진 부모님의 모습에 울거나 떼를 쓸 수 있지만 “아니야. 지금은 자는 시간이야.” 라고, 단호하게 말씀해 주셔야 합니다. 아기는 물을 마시고 싶거나 배변 등 엄마 아빠가 피할 수 없는 이유를 이야기할지 모릅니다. 이에 대비해서 아기가 잠을 자는 방에 물병을 놓아주시고 변기를 준비해 주시는 등 아기가 갖가지 이유로 방 밖을 나오지 않도록 환경을 조성해 주시면 됩니다.

때때로 문을 잠궜 보는 방법이 어찌면 부모님께서는 조금 쉬운 방법일 수 있습니다. 하지만 아기는 어두운 곳에서 부모님이 문을 열어주지 않는다는 상황으로 물리적, 심리적 공포심을 긴 시간 느낄 수 있게 되어 정서에 좋은 영향이 되지 않을 수 있습니다. 이럴 때는 안전문 설치를 고려해 보시길 추천해 드립니다. 밖으로 나올 수는 없지만 밖의 상황을 볼 수 있어서 아기가 심리적으로 공포심을 훨씬 덜하게 느낄 수 있습니다.

피곤하시겠지만, 당분간은 아기 방에서 부모님중 한 분이 아기가 잠들 때까지 지켜주시면 좋을 것 같습니다. 아기가 조금 더 성장하면 방 밖에 나와 놀이하는 것은 안 된다는 것을 인지하게 되기 때문에 지금은 과도기인 것으로 보입니다. 계속해서 아기에게 밤은 잠을 자는 시간이고 나와서 노는 것은 안 되고 엄마, 아빠는 밤에는 함께 놀아줄 수 없다고 제한되는 부분을 단호하지만 부드러운 말투로 일관성을 갖고 이야기해 주시면 좋을 것 같습니다.

무엇보다 친구분들의 조언에 흔들리지 않고 부모님께서 고민하여 결정하신 방법대로 육아하시는 것을 추천 드립니다. 육아에는 정답이 절대 없습니다. 그렇기 때문에 부모님께서 어떻게 양육하실 것인지 결정하시고 그에 따라 일관되게 양육해 주신다면 아기가 깊은 안정감을 느끼게 될 것입니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 김문정소장님의 답변입니다.



## 6. 말을 잘 안해요

Q. 37개월 딸인데 말을 잘 안해서 너무 속이 답니다. 어떻게 해야 할까요?

A. 37개월이 되면 아기들은 신체, 인지, 언어, 사회성, 정서 등 다양한 영역에서 계속 성장하고 발달합니다. 이 시기는 유아가 더욱 독립적이고 더 복잡한 활동에 참여하게 되면서 발전하게 됩니다.

자녀가 현재 말을 잘 안하는 것은 아기의 기질, 유전적인 요소 등으로 인해 어느 순간 말문이 트여 갑자기 유창하게 말할 수 있게 되는 아기들도 간혹 있습니다. 하지만 아기가 말이 늦는 것이 일종의 아기만의 기질이나 특성에 불과하더라도 언어적 자극을 지속적으로 충분하게 제공해 주신다면 향후 좋은 영향이 되어 우리아기 언어발달에 도움을 줄 수 있습니다.

말에 대한 재미와 흥미를 느낄 수 있도록 일상생활 측면에서 말도 건네주시고 “00아 가을이 왔나봐, 나뭇잎들이 초록색에서 빨강색이 되었네” 하며 아기에게 언어적 자극을 제공해 주시면 되겠습니다. 또한 자녀의 기질을 관찰하셔서 신체 에너지레벨이 높고 주변 사물에 흥미를 쉽게 느낀다면 몸으로 움직이며 자연스럽게 발화될 수 있도록 도와주시면 좋을 것 같습니다.

이외에도 소근육 발달을 도울 수 있는 기적이기 등 다양한 놀이를 참고하셔서 언어자극을 지속적으로 제공해 주시면 되겠습니다. 쉽게 말해 놀이의 해설위원이 되신 것처럼 자녀가 청각적으로 자극을 받아 자신도 말을 따라서 내뱉을 수 있는 환경을 조성해 주시면 되겠습니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 박유선박사님의 답변입니다.



## 7. 가려서 말해야 할 부분을 가르칠 때는 어떻게 하나요?

Q. 오늘 소아과에 갔다가 엘리베이터를 아기가 누르려고 했는데 이미 다른 남성이 누르고 기다리고 있었습니다. 아기는 이미 버튼이 눌러져 있는 것을 보고 저한테 표현을 하고 싶은데 다른 사람이 있어서 표현하기가 어려운지 장난을 치기 시작했습니다. 가지고 있던 비타민을 저의다리 사이로 넣으며 “엄마 고추 밑에 넣어야겠다” 이렇게 장난을 치더라고요. 순간 너무 당황했습니다. 아기가 딸인데 생식기를 가르칠 때 “고추 씻자” 등이라고 표현하는데 잘못된 것일까요? 그리고 아기가 집밖에서 가려서 말해야 할 부분은 어떻게 가르치는 것이 좋을까요?

A. 의뢰하신 내용의 상황을 보면 아기가 엘리베이터 버튼을 누르고 싶었지만, 마음처럼 연출되는 상황이 아니다 보니 조금은 상심한 듯한 감정표현을 전혀 상관없는 말들로 표현하여 놀라신 것 같습니다. 이럴 때는 아기가 표현하고 싶은 부분을 양육자가 먼저 캐치하셔서 언급 해 주시는 것도 좋습니다. 엘리베이터 버튼이 눌러져 있어 상심한 것처럼 보여진다면 “엘리베이터 버튼이 이미 눌러져있네~ 그럼 우리는 층 수 버튼을 눌러보자” 하며 말해줄 수 있습니다. 아기가 불편한 감정 때문에 상황에 맞지 않는 이야기를 하기 전에 방지하는 방법입니다.

아기가 상황에 적절하지 않은 말을 했다면 바로 이야기를 해주는 것이 좋습니다. 아기가 말을 하자마자 곧바로 “소중한 부분에 대한 언급은 아무 곳에서 이야기 하는게 아니야”, “소중한 부분에 대해 꼭 이야기 하고 싶다면 밖에서는 엄마 귀에 작게 얘기해줘” 하며 알려주시기 바랍니다. 다른 사람 앞에서 아기의 말에 민망하여 반응하지 못하는 것보다 ‘아기는 아직 잘 모르니 잘 알려 주어야겠다’는 마음으로 바로 지도해 주시는 것이 좋습니다.

평소에 다른 사람이 있는 상황에서는 ‘똥, 방귀 등의’ 불쾌감을 줄 수 있는 단어를 사용해서 표현하는 것이나 ‘엉덩이, 고추, 찌찌’ 등의 신체 중 소중한 부분을 표현하는 단어는 때와 장소를 구분하여 사용하도록 지도해 주셔야 합니다. 이는 말을 하는 사람이 아무렇지 않더라도 신뢰관계가 쌓여있지 않는 사람이 듣게 되었을 때 불편함을 느낄 수 있기 때문에 조심해야 할 부분으로 지도해 주시면 되겠습니다.

아기는 만 3-5세 때 어린이집이나 유치원을 다니게 되면서 언어능력이 높아지게 됩니다. 자연스럽게 기관에서는 신체에 대해 다룰 때 정확한 명칭을 알려줍니다. 남자의 생식기는 음경이라고 하며 여자의 생식기는 음순이라고 합니다.

그러나 일상생활에서 양육자가 아기와 가볍게 대화하면서 과학적 용어를 사용하는 것은 어색한 일일 것입니다. 그래서 마치 양치를 치카라고 하고 자동차를 뽀뽀라고 하는 것처럼 생식기를 고추라고 표현하는 것이 부적절한 것은 아닙니다. 사용할 수도 있으나 아기가 점점 자라면서는 남아에게 있는 음경을 고추라고 통칭한다는 사실을 알려주셔도 좋을 것 같습니다.

경기도육아종합지원센터 전문상담위원 백지희교수님의 답변입니다.

## 육아상담사례집 2024 - 2호

인 쇄 2024년 12월  
발 행 2024년 12월  
발행처 경기도육아종합지원센터  
총 괄 흥원자 경기도육아종합지원센터장  
편 집 이상희 경기도육아종합지원센터 상담전문요원  
주 소 경기도 수원시 권선구 호매실로 46-16 경기종합노동복지회관 5층  
경기도육아종합지원센터(16626)  
전 화 031-258-1485  
인쇄처 내일을여는멋진여성 중증장애인사업단

※ 사전 승인 없이 무단 전재나 무단 복제를 금합니다.