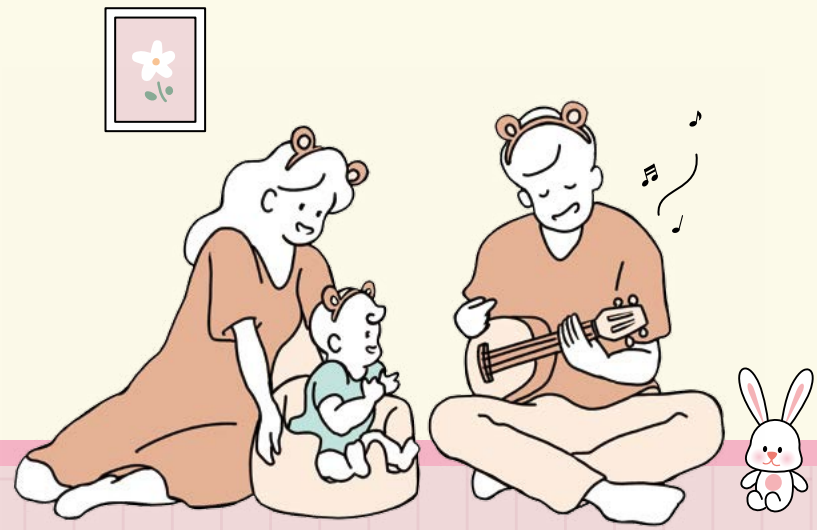
육아는 처음이지만 좋은 부모가 되고 싶어



서울특별시육아종합지원센터

육아는 처음이지만 좋은 부모가 되고 싶어

들어가며

'자식을 기르는 부모야말로 미래를 돌보는 사람'이라는 칸트의 말처럼 우리는 부모됨의 중요성을 너무나 잘 알고 있습니다. 하지만 부모 역할의 무게는 힘을 주면 너무 무거워서, 힘을 빼면 너무 가벼워서… 어떤 경우라도 참 어려운 일 같습니다. 부모가 처음이라면 더욱 그러시지요?

「육아는 처음이지만 좋은 부모가 되고 싶어」는 이런 초보 부모들을 위해 만들었습니다. 아이마다 특성이 다 다른 데다, 발달에 대한 이해도 부족하고, 쏟아지는 많은 정보 속에서 양육에 대한 원칙을 찾을 수가 없으니 아이를 키우는 일은 정말 쉽지가 않지요. 서울특별시육아종합지원센터에서는 이런 어려움을 가진 많은 부모를 만나며 그 부담에 조금이라도 도움을 드리고 싶었습니다.

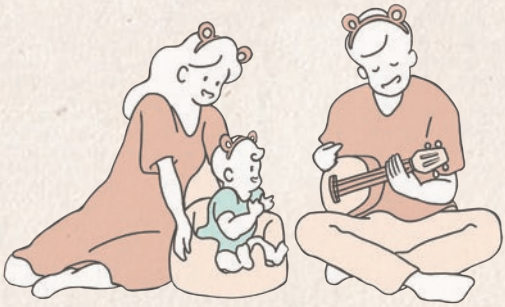
좋은 부모가 되고 싶은 0~36개월 영아 부모에게 꼭 필요한 내용이 무엇인지 발달, 심리상담, 교육 관련 전문가들이 함께 모여 고민하며 구성하였습니다. 부모들이 이해하기 쉽도록 관련된 삽화, 만화 등을 활용하였고 육아와 관련된 8가지 기본 원칙, 영아를 이해하는데 중요한 특성인 기질, 아이가 자라면서 자연스럽게 보이는 발달특성인데 문제로 오해할 수 있는 행동에 대해 다루었습니다.

많은 부모가 이 책을 통해 세상에서 가장 아름답고 가치있는 "부모됨"에 다시 한번 자긍심을 갖게 되길 기대합니다.

2018년 12월

서울특별시육아종합지원센터장 이 남 정

목차



01 부모가 처음이라서

1 이 세상에서 가장 아름답고 가치 있는 것 '부모됨'에 자부심을 가지세요 ---- 6

2 지문과도 같은 아이의 기질을 파악하세요 ---- 8

3 따뜻함은 찬바람을 이깁니다 ---- 10

4 적절한 심리적 거리가 아이의 성장을 돕습니다 ---- 12

5 나다운 것이 가장 아름답습니다 ---- 14

6 아이는 또 다른 내가 아니라 나와는 다른 '너'입니다 ---- 16

7 과잉보호는 달콤한 독입니다 ---- 18

8 자녀의 가치 부모가 만듭니다 ---- 20

02 아이는 다 달라요

1 내 아이를 이해하는 열쇠, 기질 ---- 24
2 순한 아이 ---- 26
3 까다로운 아이 ---- 30
4 반응이 느린 아이 ---- 38
5 정리해 볼까요? ---- 44

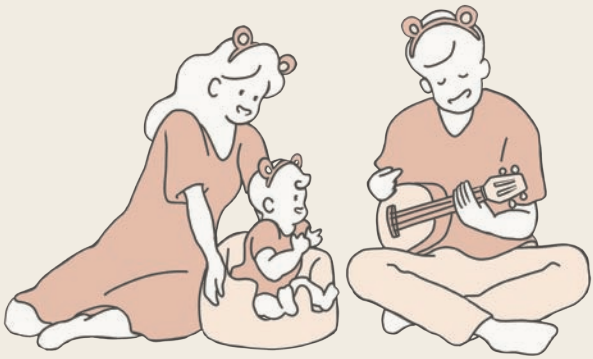
03 문제는 아니랍니다

1 아이의 자연스러운 성장을 기다려 주세요 ---- 48
2 영아기 월령별 발달 한눈에 알아보기 ---- 50
3 먼저 점검해 보세요! ---- 54
4 물건을 던지는 아이 ---- 56
5 손빠는 아이 ---- 58
6 “싫어”, “안해”라고 하는 아이 ---- 60
7 애착물건에 집착하는 아이 ---- 62
8 자해하는 아이, 깨물고 때리는 아이 ---- 64
9 양보를 하지 않는 아이 ---- 66
10 집중시간이 짧고 산만한 아이 ---- 68

“

이 세상에서
가장 아름답고 가치있는 것
부모됨에 자부심을 가지세요

”



Part
01

부모가 처음이라서

1 이 세상에서 가장 아름답고 가치 있는 것
'부모됨'에 자부심을 가지세요

2 지문과도 같은 아이의 기질을 파악하세요

3 따뜻함은 찬바람을 이깁니다

4 적절한 심리적 거리가 아이의 성장을 돕습니다

5 나다운 것이 가장 아름답습니다

6 아이는 또 다른 내가 아니라 나와는 다른 '너'입니다

7 과잉보호는 달콤한 독입니다

8 자녀의 가치 부모가 만듭니다

1 이 세상에서 가장 아름답고 가치 있는 것 '부모됨'에 자부심을 가지세요

어머니의 미소

임금님이 세 아들을 불러 이 세상에서 가장 아름다운 것을 하나씩 구해 오라고 명령했다. 임금님은 가장 아름다운 것을 가져오는 아들에게 왕위를 물려주기로 했다. 셋째아들은 아름답고 탐스런 장미꽃을 보자기에 담아 왔다. 둘째는 어린아이의 천진난만한 웃음이 너무 아름다워 그것을 보자기에 담아 왔다. 장남은 갓난아이에게 젖을 먹이고 있는 어머니의 사랑스러운 표정을 보자기에 담았다. 임금님이 신하들이 보는 앞에서 세 아들이 가져온 보물 보자기를 개봉했다. 셋째아들의 보자기에는 앙상한 장미 줄기와 가지만 남아 있었다. 화려한 장미꽃은 가루로 변해 있었다. 둘째아들의 보자기에도 어린아이의 고운 미소는 없었다. 대신 늙은이의 탄식만 피어올랐다. 첫째아들은 걱정스러운 표정으로 세 번째 보자기를 열었다. 그런데 어머니의 사랑은 조금도 변하지 않은 채 그대로 남아 있었다.

"아이를 낳아서 처음 본 순간 기쁘기보다는 너무 부담이 됐어요. 내가 이 아이를 어떻게 책임지고 키워야 하나?라는 부담감 때문에 아이가 예쁘다는 생각도 못했어요." 이렇듯 실제로 많은 부모들은 아이를 낳고도 자신들의 모성과 부성에 의구심을 가집니다.

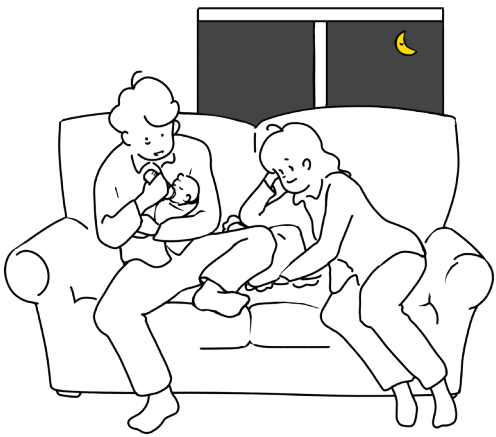
모든 부모들이 진심으로 부모가 되기를 기대하고 열망하여 부모가 되는 것은 아닙니다. 미처 예상하지 못한 상태에서 임신이 되기도 하고, 계획은 하고 있었지만 막상 임신을 하고 보니 당황스럽기도 하고 태어난 아기를 보고 '이 아이를 내가 어떻게 책임지나' 하는 막막함에 부담스러워 하는 경우도 많습니다. 이런 경우, 부모들은 '아, 나에게는 모성이나 부성이 없구나' 하고 자책을 합니다.

그런데 거기다 아이가 너무 까다롭고 예민해서 끊임없이 부모를 힘들게 하거나, 아이와 놀아주는 것이 너무 재미없어서 자꾸 도망가고만 싶어지면 부모는 '확실히 나에게는 모성이나 부성이 없구나'라고 확신하게 됩니다.

모성과 부성이 생물학적인 것이냐, 아니면 학습된 것이냐에 대한 논쟁이 있

기도 합니다. 남성에 비해 여성이 양육행동을 더 많이 보이는 이유는 에스트로겐이라는 여성호르몬과 관련이 있다고 하고, 생리적으로 자녀 출산 후 최소한 몇 개월 동안은 아버지에 비해 어머니가 양육에 더 몰입할 수 있게 되어 있다는 주장도 있습니다. 이에 반해 어릴 때부터 여성에게 양육행동이 강조되어 왔고 학습되어왔기 때문에 모성적인 행동이 여성에게 더 많이 나타나는 것이라는 의견도 있습니다. 사실, 모성이 있다고 해도 자신이 모성의 보살핌을 받은 경험이 부족할 경우, 아이를 대하고 키우는 것에 어려움이 있는 것도 사실입니다. 또한 아이가 태어날 때부터 아이와 함께 시간을 많이 보낸 아빠의 경우, 그렇지 않은 아빠보다 양육행동을 더 많이 보인다는 연구결과도 있습니다. 이 모든 사실을 종합해볼 때, 모성이나 부성은 생물학적인 부분과 이후 학습되는 부분이 함께 작용해 나타난다고 볼 수 있습니다.

사실, 아이를 낳고 기르는 것은 정말 어렵고 힘든 일입니다. 나에게 중요한 많은 것들을 당분간 포기해야 하는 경우도 생기고, '나' 자신만을 생각하며 인생의 목표를 세울 수도 없게 됩니다. 하지만 그 어떤 희생을 치르더라도 그 비교할 수 없을 만큼 값어치 있는 것, 세상 모든 것이 변한다 해도 좀처럼 변하지 않는 것, 하루 종일 시달려도 아이 웃음 하나로 힘들었던 마음이 씻은 듯이 없어져버리는 것, 이것이 바로 '부모가 되는 것' 입니다. 한 인간을 키워나간다는 것은 한편 부담스러운 일이기도 하지만 아무나 가질 수 없는 '훌륭한 부담'이기도 합니다. 부디 내 안에 있는 부모됨에 대한 가치감을 잃지 마시기 바랍니다.



2 지문과도 같은 아이의 기질을 파악하세요

완두콩 공주

진짜 공주와 결혼하고 싶은 왕자가 있었다. 왕자는 공주를 찾기 위해 온 세상을 돌아다녔지만 많은 공주들 중 누가 진짜 공주인지 알 수가 없었다. 결국 왕자는 공주를 찾지 못하고 집에 돌아와 몹시 슬퍼했다. 어느 날 저녁, 한 아가씨가 찾아와 자신이 진짜 공주라고 말했다. '그래? 그거야 우리가 알아낼 수 있지.' 늙은 왕비는 침실에 들어가 완두콩 한 알을 놓고 그 위로 솜이불 스무 장을 깔았다. 그리고 아침에 그녀에게 잘 잤느냐고 물었다. "오, 정말 무서웠어요. 밤새도록 한숨도 눈을 붙이지 못했어요. 침대 속에 뭐가 들었는지는 하느님만 아실 거예요. 침대 밑에 무엇인가 딱딱한 것이 있었어요. 그래서 온몸에 멍이 들었답니다. 정말 끔찍했어요." 사람들은 그녀가 진짜 공주라고 생각했다. 스무 장의 이불을 통해서도 한 알의 완두콩을 느꼈다면 그건 공주님이 틀림없으니까. 진짜 공주가 아니고서야 누가 그렇게 예민할 수 있겠는가. 왕자는 공주를 아내로 맞아들였다.

안데르센의 동화 〈완두콩 공주〉 이야기는 진정한 사랑을 찾는 것에 대한 이야기입니다. 그러나 여기서는 '사랑'이 아닌 진짜 공주를 판별해내는 기준이었던 '까다로움'에 대해 생각해보려 합니다. 이야기 속의 공주는 예민해도 정말 너무 예민합니다. 이 공주는 스무 장의 솜이불 밑에 깔려 있는 작은 완두콩 한 알까지도 감지해서 그것 때문에 잠을 편안히 자지 못했다니 정말 까다로움의 '끝판 왕'이라고 할 수 있겠습니다.

그런데 이는 동화 속에서만 일어나는 일이 아닙니다. 실제 상황에서도 도무지 이해할 수 없는 행동을 하는 아이들이 있습니다. 밤에 잠자다가 두세 번씩 깨서 우는 것은 기본이고, 낮잠도 거의 자지 않고, 새로운 음식은 당연하다는 듯 거부하고, 심지어는 음식을 거의 입에 물고만 있어서 하루 세 끼 밥을 먹이고 나면 하루가 다 지나가 있기도 합니다. 조금만 건드려도 자신을 때렸다고 오해해서 화를 내고, 믹서나 청소기를 사용하려고 스위치를 켜면 그와 동시에 소리가 무섭다고 자지러지게 울고, 옷에 물이 한 방울만 묻어도 반드시 갈아입어야 합니다. 이 아이들은 도대체 왜 이런 걸까요?

그 답은 '기질'에 있습니다. 기질이란 아이들이 가지고 태어난 생물학적 반응성이라고 할 수 있습니다. 즉, 부모의 양육태도 때문에 생기는 것이 아니라는 것입니다. 아이들은 저마다 외부 상황과 환경에 반응하고 적응하는 능력을 갖고 태어납니다. 적응력이 좋고 비교적 일관된 반응을 보이고 평상시 행복한 정서를 표현하는 아이들은 '순한 기질'을 타고났다고 합니다. 또 민감하고 외부에 적응하는 시간도 오래 걸리고, 무엇 때문에 화를 내는지, 언제 불편함을 느끼는지 쉽게 예측하기 어렵고, 부정적인 반응을 많이 보이는 경우는 '까다로운 기질' 유형입니다. 마지막은 까다로운 기질의 아이에 비해서는 반응을 더 잘 예측할 수 있지만 외부에 적응하는 데 시간이 많이 걸리고, 활동도 많지 않은 경우인데, 이는 '반응이 느린 기질' 유형입니다.

대체로 기질 때문에 발생하는 이해하지 못할 행동들은 대략 만 5세가 넘으면 차츰 약화되거나 감소되기도 합니다. 그런데 문제는 기질을 이해하지 못한 부모가 아이를 키우는 데 어려움을 겪고, 이 어려움이 고스란히 아이의 성격 형성에 영향을 미친다는 데 있습니다. 사실 까다로움 때문에 가장 고통스럽고 힘든 것은 다름 아닌 아이 자신인데, 이것이 부모의 고통으로 상황이 역전되면서 아이와 부모 사이가 악화되어버립니다. 기질이 까다로운 아이들의 경우, 이를 잘 이해하고 중재해주는 부모의 역할이 무엇보다 중요합니다. 기억하세요. 완두콩 하나에도 잠을 못 이룬 완두콩 공주보다 내 아이가 더 예민할 수 있습니다. 이때 부모가 해야 할 일은 아이에 대한 절대적인 이해와 상황을 중재하는 것입니다.

3 따뜻함은 찬바람을 이깁니다

북풍과 태양[1]

북풍과 태양이 서로 힘겨루기를 하다가 나그네의 옷을 먼저 벗기는 쪽이 이기는 것으로 정했다. 먼저 북풍은 거세게 바람을 일으켰다. 그러자 나그네는 옷을 단단히 여몄고 북풍은 더 세게 공격했다. 바람이 더욱 불자 불편해진 나그네는 옷을 더 껴입어버렸다. 이윽고 태양 차례가 되었다. 태양은 적당히 빛을 비추었다. 그랬더니 나그네는 껴입었던 옷을 벗었다. 태양이 더 강하게 광선을 내리쬐자 나그네는 더위를 참을 수 없어 근처 강가로 가서 목욕을 하기 위해 옷을 모두 벗어버렸다.

"어떻게 말하면 아이가 제 말을 잘 들을까요?"
"어떤 방법을 쓰면 아이를 잘 키울 수 있나요?"

대부분의 부모는 이런 궁금증이 있습니다. 아마도 부모가 원하는 것은 정확한 해법, 한두 번만으로도 아이가 확 달라지는 비법입니다. 그런데 정말 그런 비법이 있기는 한 걸까요?

만약 이런 방법이 있어 사용하면 아이는 온갖 짜증을 부리다가도 햇살 같은 미소를 지으면서 "아, 엄마, 아빠! 제가 잘못했어요. 다음부터는 엄마, 아빠 말을 잘 듣는 착한 어린이가 될게요."라고 말할까요? 정말 아이의 마음이 이렇게 단순할 수 있다면 부모는 얼마나 편할까요?

양육의 가장 기본적인 원칙은 마음을 나누는 따뜻함입니다. 아이가 인지 능력이 떨어지는 것 같아 염려가 많았던 한 부모는 어릴 때부터 자기 아이에게 여러 가지 치료를 받게하고 집에서는 공부를 엄청 많이 시켰습니다. 조금만 못 따라오는 것 같으면 혼을 내고 체벌도 많이 했습니다. 아이가 나중에 훨씬 더 힘든 삶을 살까 봐 걱정이 되었던 것이지요. 그랬더니 단어를 인지하고 셈하는 것은 어느 정도 또래만큼 하게 되었는데, 항상 위축되고 조금만 어려우면 금방 포

기하려 하고, 부모가 더 많이 시킬까 봐 항상 눈치를 살피는 아이가 되어버렸습니다. 그 엄마의 마음은 충분히 이해가 됩니다. 그러나 당장의 교육 때문에 더 큰 것을 간과하고 말았습니다. 바로 아이의 마음입니다. 아이의 마음을 크게 손상시키지 않으면서도 아이를 교육시킬 수 있는 방법을 사용해야 합니다.

언어발달이 느려 많이 고민했던 또 다른 어머니는 언어치료를 시작하면서 열의에 불타올라서 그동안 못했던 것을 다 하겠노라 결심했습니다. 그래서 하루에 백번 이상 같은 말을 반복하게 했습니다. 그러자 그 아이는 당장 가르친 단어는 말하는데 다른 말은 배우려고 시도조차 하지 않았습니다. 한마디로 아이가 질려버린 것입니다. 한 번에 백번 이상이 아니라, 하루에 열 번씩 아이가 좋아하는 놀이를 사용해 가르친다면 아이는 그 따뜻함에 배움의 동기를 잃지 않으면서 조금씩 나아졌을 것입니다. 아이의 속도에 맞추어 조금씩, 천천히 지도해야 합니다.

아이가 뭔가가 모자라다고, 또는 그동안 너무 해주지 못해 미안하다고 폭풍처럼 몰아서 가르치지 마시기 바랍니다. "지금 고생하면 다음에 덜 고생한다."며 다급하게 몰아세우지 마세요. 하루하루 조금씩 그리고 꾸준히 아이가 좋아하는 것에 관심을 기울이면서 가장 익숙해하는 방법으로 접근하는 것이 좋습니다. 그렇게 마음을 알아주고 읽어주면 아이들은 햇살 같은 미소를 잃지 않을 것입니다. 부모님 또한 자신이 나쁜 엄마, 아빠가 된 것 같은 죄책감을 갖지 않아도 되겠지요. 아이들에게는 폭풍 같은 사랑보다는 따뜻한 사랑이 필요합니다.

4 적절한 심리적 거리가 아이의 성장을 돕습니다

마녀의 녹색 모자[2]

어느 날 마녀가 여우로 변장을 하고 강에서 목욕을 하느라 풀 숲에 옷을 두었는데 동네 꼬마들이 옷을 훔쳐 갔다. 그 옷 없이는 다시 사람 모습이 될 수 없었다. 그녀를 동정한 너그러운 사람이 옷을 찾아 주었더니 마녀는 그에게 고마워하며 녹색 모자를 주었다. "항상 이 모자를 쓰고 다녀라. 그러면 네 앞에 있는 사람의 생각을 알 수 있을 거야." 그 착한 사람은 그 선물에 기뻐했다. 주위 사람들이 생각하는 것을 알면 그들을 더 잘 이해할 수 있을 뿐 아니라 생활이 훨씬 더 즐거워질 것으로 생각했다. 하지만 이후 만난 변호사, 이웃, 아내, 딸, 아들의 생각을 읽었는데, 그들의 생각은 상상할 수 없을 만큼 무섭고 끔찍했다. 그는 마녀가 준 선물이 그의 생에서 얻은 최악의 선물이라는 생각이 들었다. 그래서 그에게 불쾌감과 불행만을 갖다 준 모자를 집어 다시는 사용할 수 없도록 불 속에 집어던졌다.

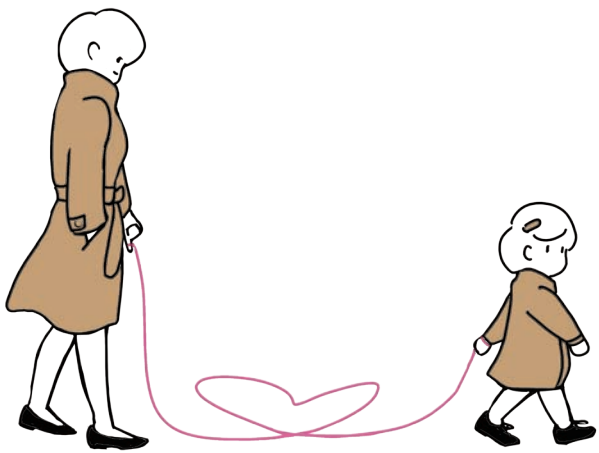
사람과 사람 사이에는 거리가 필요합니다. 숨이 막힐 정도로 가까이 두려고 하거나, 무슨 생각을 하는지 일일이 알고자 한다면 서로 피곤해지고 오히려 관계를 어그러뜨릴 수 있지요. 그렇다고 너무 방치하면 정말 서로에게 의미 있는 존재인지 의심하며 서서히 멀어질 수 있습니다. 원심력과 구심력이 적절한 조화를 이룰 때 최상의 관계를 맺을 수 있습니다. 부모와 아이 사이도 마찬가지입니다.

우리가 한 번 딱 봐도, 척하니 사람의 마음을 꿰뚫어 볼 수 있다면 정말 행복할까요?

원하지 않게 이런 능력을 가진 착하디 착한 한 남자는 사람들의 속마음을 너무 가까이 살펴본 결과, 이것이 더 이상 축복이 아니라 재앙이라는 것을 알게 되었지요. 이렇게 아무 거리감 없이 사람들에게 접근하면 남는 것은 상처뿐입니다. 사람과 사람의 관계에는, 그것이 부모-자녀 관계라 할지라도 반드시 적절한 거리감이 있어야 합니다. 그래야 서로 보호될 수 있고, 함께 자랄 수 있습니다.

아무리 어린 아이라고 해도 아이 마음속에는 부모를 너무 좋아하는 마음과 그런 부모 곁을 떠나서 스스로 독립해 보고자 하는 두 가지 마음이 존재합니다. 어린이집에 가서 친구들과 잘 놀고 싶기도 하지만 아주 조금이라도 부모에게서 분리되는 것이 두려운 경우에는 부모에게서 떨어지지 않고 울면서 등원을 거부할 수도 있습니다. 이렇게, 어린아이의 마음이라도 복잡해서 한 가지 사건에도 몇 가지 생각이 동시다발적으로 일어날 수 있습니다. 그러니 한 가지 생각만 붙들고 그것이 그 아이의 생각 전부일 것이라고 생각하면 안 됩니다. 아이의 생각이 무엇인지 다 알아내려고 애쓰지도 마세요. 우리는 절대 아이의 마음을 다 알아낼 수 없습니다. 나 자신의 마음조차도 정확히 알기 어려운데 아무리 내 아이라 한들 그것이 어떻게 가능할 수 있겠어요? 그냥 하루하루 지금 이 순간 아이가 보이는 행동 속에 담겨 있는 아이의 마음만이라도 충실히 이해하도록 노력해보세요. 그리고 그것 때문에 나의 마음이 어떻게 움직이고 있는지 생각해보세요.

우리에게 마녀의 녹색 모자는 없습니다. 또 있을 필요도 없습니다. 단지 아이를 이해하려고 노력하고 내 아이에게 맞는 양육 방법을 고민하는 부모가 있을 뿐입니다. 이런 부모를 우리는 완벽한 부모가 아니라 충분히 좋은 부모라고 부릅니다. 완벽은 기대할 수 없습니다. 단지 충분히 좋은 부모, 그것이면 아이에게 충분합니다.



5 나다운 것이 가장 아름답습니다

신랑감을 고르던 쥐 처녀[3]

어느 날 수도승이 바닷가에 앉아 있는데 솔개 한 마리가 날아가다 발에 움켜쥐고 있던 쥐새끼를 놓쳐버렸다. 수도승은 눈앞에 떨어진 쥐새끼를 가엾게 여겨 신에게 기도해 예쁜 여자아이로 변신시켜 친자식처럼 키웠다. 그 딸아이는 고운 처녀로 성장하여 결혼할 때가 되자 "저는 세상에서 가장 힘센 신랑과 결혼하고 싶어요."라고 말했다. 수도승이 가장 힘이 세다고 생각한 태양을 찾아가지만 "나의 빛을 가리는 구름이 더 힘이 세."라는 태양의 말을 따라 구름을 찾아갔고 구름은 "나를 움직이는 바람이 더 세."라고 했다. 구름의 말에 따라 바람을 찾아가자 "내가 움직 일 수 없는 산이 더 세."고 말한다. 다시 산을 찾아가자 "내몸 이곳 저곳에 굴을 파고 다니는 쥐가 가장 세지." 라고 말했다. 마침내 수도승은 쥐를 찾아가 사위가 되어달라고 청했다. 그러자 쥐는 "내가 살고 있는 굴은 작고 비좁은데 어찌 당신의 따님을 데려다 살 수 있겠습니까?"라고 물었다. 수도승은 딸아이와 의논한 다음 그녀를 다시 쥐로 변신시켜달라고 신에게 기도해 원래 모습인 쥐가 되었다.

"아이에게 더 많은 것을 제공해주면 조금은 다른 애가 될 수 있겠지요?" 왜 우리는 아이를 있는 그대로가 아닌 다른 아이로 만들고 싶어할까요? 우리는 아이가 가진 기본적인 자질을 인정하고 그것이 꽃피울 수 있도록 해야 합니다. 다른 아이가 되리란 기대는 할 수도 없고, 또 할 필요도 없습니다. 아랍의 민담인 〈신랑감을 고르던 쥐 처녀〉 이야기는 자신의 있는 모습 그대로가 가장 아름답고 사랑스럽다는 것을 알려줍니다.

여기, 신랑감을 찾은 쥐 처녀처럼 자신의 정체성을 잘 찾아 유명한 음악가가 된 사람이 있습니다. 바로 아르헨티나 탱고 음악의 작곡자이자 반도네온 연주자인 아스토르 피아졸라(Astor Piazzolla)입니다. 그를 빼고는 탱고를 논할 수 없을 만큼 그는 민속음악 탱고를 새로운 경지로 끌어올렸다는 평가를 받는 유명한 음악가입니다. 어릴적 가난했던 피아졸라는 탱고를 카바레에서 연주하는 고상하지 못한 음악이라고 생각했습니다. 그래서 보다 더 고상한 음악의 작곡가가 되기를 원해 새벽 3~4시까지 탱고 클럽에서 연주를 하고 낮에는 스트라빈스키(Igor Stravinsky), 바르톡(Bela Bartok), 라벨(Maurice Joseph Ravel) 등 작곡가의 음악을 열심히 공부

하고 작곡도 했습니다. 그 이후 장학금을 받고 파리에 가서 나디아 블랑제(Nadia Boulanger) 밑에서 공부를 했습니다. 그녀는 스트라빈스키, 번스타인(Leonard Bernstein) 등을 지도한 음악가였습니다. 그녀는 그동안 피아졸라가 작곡한 곡들을 검토하고는 이렇게 간단히 평가했습니다.

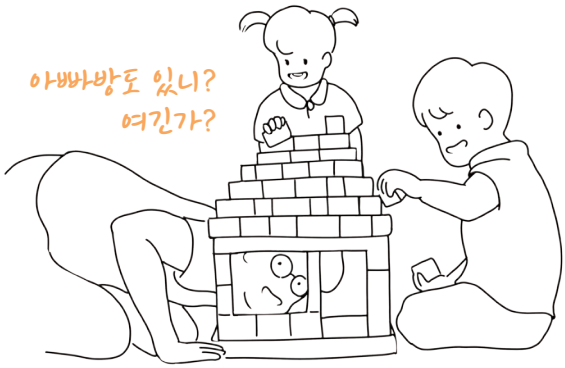
"이 부분은 스트라빈스키 같고, 이 부분은 바르톡, 또 여기는 라벨 같은데……. 피아졸라는 없어."

그는 자신이 탱고 음악을 했었다는 것이 너무 창피해 숨기려 했으나, 나디아의 설득끝에 자신의 과거에 대해서 이야기 하게 되었습니다. 그러자 나디아는 뜻밖에도 그에게 탱고를 연주해 보게 했습니다. 그가 몇 소절을 연주하자, 그녀는 두 눈을 커다랗게 뜨면서 그의 손을 잡고 이렇게 소리를 질렀습니다.

"아휴, 진작 얘기하지! 이게 바로 피아졸라야!"

이 대화를 계기로 그는 탱고 음악의 예술적 승화를 추구하게 되었다고 합니다. 피아졸라는 자신이 부끄러워했던 탱고에 대한 자유로운 시각을 갖게 된 이후 탱고 음악의 역사를 바꾸어놓았고, 탱고를 진정한 음악 예술의 차원으로 올려놓았다는 평가를 받게 됩니다.

우리가 모두 피아졸라처럼 유명한 음악가가 될 수는 없지만 그가 어떻게 음악사에 길이 남는 유명한 음악가가 되었는지 배울 필요가 있습니다. 그는 자신이 가지고 있던 음악적 토대를 부끄러워하고 남들에게 더 나아 보이는 것을 얻고자 열망했습니다. 그러나 결국 자신이 가진 것을 받아들이고 이를 확장하고 성화시켜 다른 사람에게 감동과 영감을 줄 수 있는 음악가가 된 것입니다. 내 아이를 있는 그대로 받아들여 균형적인 발달을 위해 노력한다면, 아이는 어느새 건강한 마음을 가진 아이로 자라 주변에 좋은 영향을 미치는 사람으로 성장하게 될 것입니다.



6 아이는 또 다른 내가 아니라 나와는 다른 '너'입니다

프로크루스테스[4]

각 지방에는 폭군이나 약탈자들이 있었는데 그중 프로크루스테스라고 불리는 사람이 있었다. 그 이름은 '늘이는 자'라는 의미이다. 그는 그의 수중에 들어온 모든 여행자들을 쇠침대 위에 결박하였다. 그래서 신장이 침대보다 짧으면 몸을 늘여서 침대에 맞도록 하고, 반대로 신장이 침대보다 길면 남는 부분을 잘라버렸다.

"저는 매사가 정확하고 분명한 편이에요. 뭐든지 제 계획대로 되지 않으면 불안하고 화가 나요. 그런데 아이는 매사에 느리고 굼떠요. 그러면 바빠서 자꾸 다 해주게 되요. 나쁘다는 걸 알지만 보고 있으면 속이 터지는 걸요."
"저는 원래 사람들 만나는 걸 별로 좋아하지 않아요. 그냥 집에서 책 보는 것 좋아하고 가만히 앉아 있는 걸 더 좋아해요. 그런데 애는 한시도 가만히 있지를 않네요. 그러다 보니 자꾸 하지 말라는 말을 반복하며, 고함치게 되고 화내게 됩니다."

"서로가 잘 안 맞아요."라면서 서로 맞춰가려는 노력을 하는 것도 수준이 같은 사람일 경우에만 가능합니다. 성인 대 성인, 혹은 친구 대 친구일 때는 서로 불편하고 힘든 부분을 의식적으로 맞춰나갈 수 있지요. 하지만 상대가 나보다 훨씬 어린 자녀라면 그러기가 쉽지 않습니다. 아이를 잘 교육시켜야 한다는 책임감과 의무감이 앞서기 때문입니다. 아이들 또한 엄마 아빠가 엄격하게 다가오면 맞추기는 하지만 서서히 저항을 시작하기 때문입니다. 이는 아이들이 내적으로 수긍하여 부모의 말에 따랐던 것이 아니라 혼이 날까 봐 무서워서 따르는 척 했다는 뜻이기도 합니다.

그러므로 부모님이 잊지 말아야 할 것이 있습니다. 아무리 훈육을 해도 아이가 말을 잘 듣지 않는다면 그 이유를 살펴야 한다는 것입니다. 아이들은 '난 부모님의 말을 절대 듣지 않는 아주 나쁜 아이가 될 꺼야'라고 결심하고 살지 않

습니다. 오히려 '부모님 말을 잘 듣는 착한 아이가 되어야지.'라고 생각하며 살지요. 그런데 자꾸 혼이 나는 자신을 스스로도 이해할 수 없을 때가 있습니다. 머릿속에 든 것은 많지만 실행 기능이 낮아 생각만큼 수행이 잘 안 되는 아이들도 있습니다. 이럴 때는 부모가 아무리 채근을 하고 혼을 내도 자신에게 주어진 일을 빨리 해내기 어렵습니다. 이런 일이 반복되면 아이는 해도 욕먹고 안 해도 욕먹으니 아예 안 하려고 할 수 있습니다. 넘치는 에너지를 주체 못하는 아이 중에는 주의력결핍과잉행동장애를 가지고 있는 경우도 있습니다. 이는 생물학적 문제이기 때문에 엄마의 몇 마디 제재에 행동을 멈추지 않습니다. 또 기질적으로 너무 예민하고 까다로운 아이들 중에는 남에게 인사하는 것이 너무나도 힘든 경우가 많습니다.

그런데 문제는 이런 아이들이 "내가 실행문제가 있으니 나를 좀 훈련시켜 주세요.", "엄마, 아빠! 내가 주의력결핍의 문제를 가지고 있거든요. 그러니 좀 봐주세요.", "엄마, 아빠! 나는 매우 예민하고 까다로워서 사람들이 옆에 오는 것도 참 부담스러워요. 그러니 내가 조금 익숙해질 때까지 좀 기다려주세요."라고 말할 수 없다는 것입니다. 어른인 부모도 아이가 왜 이러는지 이해할 수 없는데 아이들은 자신이 왜 그러는지 알 수 있을까요? 자신의 쇠 침대의 길이에 맞춰 다른 사람의 몸을 늘리거나 잘라냈던 프로크루스테스처럼, 자녀의 특성을 부모 자신의 잣대나 기대에 맞추려 하지 말고 먼저 아이를 이해하고 아이에게 적합한 방법으로 다가가려고 애써야 합니다. 정말 어려운 아이라면 전문가의 도움을 받아보세요. 좋은 부모가 되는 가장 단단하고, 가까운 길은 아이의 마음을 헤아리는 것입니다.

7 과잉보호는 달콤한 독입니다

말하는 달걀[5]

로즈와 블랑시라는 두 딸을 둔 어머니가 있었다. 로즈는 못됐고 블랑시는 착했지만 어머니는 로즈를 편애했다. 로즈가 편히 쉬고 있을 때 블랑시는 쉬지 않고 일을 해야 했다. 그러던 어느 날 블랑시는 물을 길으러 우물에 갔다가 웬 노파를 만났다. 블랑시의 도움을 받은 노파는 그녀를 돕겠다고 했고, 블랑시는 노파를 따라가며 노파와 약속한 대로 웃지 않고 아무 말도 하지 않았다. 다음 날 아침 노파는 닭장에 가서 '날 집어요.'라고 말하는 달걀을 꺼내 집으로 가는 길에 등 뒤로 달걀을 깨뜨리라고 했다. 그대로 하자 달걀 안에서 예쁜 보물, 마차, 옷들이 줄지어 나왔다. 다음 날 어머니는 로즈도 그 숲으로 보냈다. 그러나 로즈는 노파와의 약속을 지키지 않고 깔깔 웃어대고 심지어 비아냥거리기까지 했다. 다음날 노파는 로즈에게도 "나를 집어요."달걀을 집으라고 했지만, 로즈는 기분이 상해서 "날 집지 마요"라고 외치는 달걀을 모두 집어 들고 집으로 왔다. 달걀을 깨자 뱀, 두꺼비, 개구리가 끊임없이 쏟아져 나오더니 로즈를 따라오며 달걀에서 나온 회초리가 사정없이 로즈를 때렸다.

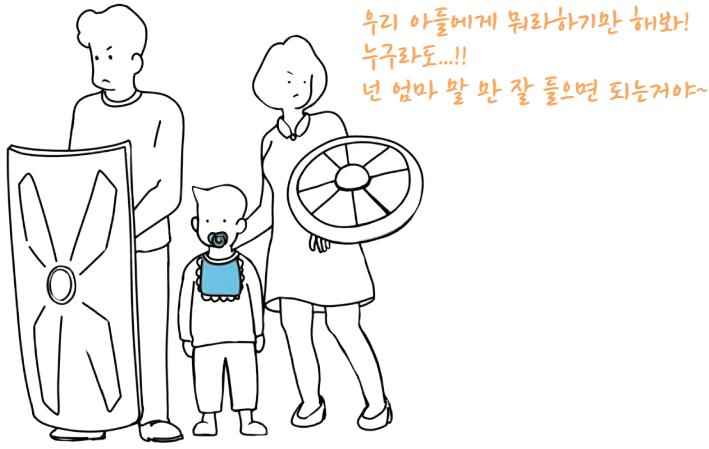
좋은 엄마가 되고 싶었던 한 엄마는 아이와 잘 놀아주어야 한다는 이야기를 귀에 못이 박이도록 들었습니다. 어떻게 놀아주어야 하는지 고민하다가 아이가 하는 모든 행동에 감탄하고 반응을 많이 해주기 시작했습니다. 그러자 주변의 사람들도 "아이와 잘 놀아준다, 그러니 아이가 저렇게 똑똑한가 보다."라고 격려하여 주었습니다. 그 엄마는 더욱 힘을 얻어 아이가 조금만 뭘 해도 "와우, 대단한데.", "오! 잘했어." 같은 반응을 많이 해주었습니다. 그리고 '안 된다'는 말을 자주 사용하면 좋지 않다고 해서 정말 안 되는 것만 빼고는 거의 다 허용해주었습니다. 그러나 아이가 어린이집을 가면서부터 문제가 시작되었습니다. 어느 누구도 엄마처럼 자신에게 감탄해주지 않고, 엄마처럼 허용해주지 않는 것을 알게 되면서 아이는 필사적으로 어린이집 가기를 거부하기 시작했습니다. 하루아침에 엄마의 자부심은 무너졌고, 엄마는 양육의 길을 잃어버렸습니다.

'과잉보호'라는 편향된 양육방법은 득보다는 실이 훨씬 더 많습니다. 우리는 과잉보호가 아이에게 도움이 되지 않는다는 것을 잘 알고 있지만 나도 모르게 어느 순간 아이에게 쩔쩔매고 있는 모습을 발견하곤 합니다.

미국의 민담 〈말하는 달걀〉에 나오는 로즈와 블랑시 경우도 로즈는 엄마와 꼭 닮았다는 이유로 엄마에게 일방적인 편애를 받습니다. 사랑을 많이 받은 아이가 남을 사랑할 줄도 아는 법인데 로즈는 엉망진창입니다. 이는 엄마에게 건강한 사랑을 받지 못했다는 뜻입니다.

블랑시는 집안일을 도맡아 하는 천덕꾸러기 같은 신세입니다. 하지만 여러 가지 집안일을 통해 스스로 문제를 해결할 수 있게 하는 양육태도는 오히려 블랑시를 잘 성장시켰습니다. 모르는 노파를 잘 돕고, 별 해괴한 일이 생겨도 '절대 웃지 않겠다'는 약속을 지키며 자신에게 일어난 상황을 묵묵히 견뎌내며 결국 여러 가지 보물을 얻게 되는 기회를 얻습니다. 반면 엄마가 자신과 동일시하며 사랑을 듬뿍 주었던 로즈는 상황파악 능력이 현저히 떨어집니다. 타인을 어떻게 존중해야 하는지 전혀 연습이 되어 있지 않았고, 다른 사람과의 신의를 어떻게 지켜야 하는지도 관심이 없었습니다. 철저하게 자기중심적인 것이지요. 더 나아가 화가 난다고 집지 말라고 외치는 달걀을 집어옵니다. 이는 자기 생각대로 되지 않으면 화를 내고 앞뒤 고려하지 않고 행동해버리는, 만족지연이나 자기조절이 되지 않는 아이들의 대표적인 특징입니다.

아이가 다른 사람과의 관계 속에서 자신을 잘 지키면서 좋은 관계를 맺기 원하세요? 그렇다면 부모 먼저 아이와 적절한 심리적 거리를 만들어야 합니다. 너무 밀착되어 나와 아이를 혼동해서도 안 되고, 거절감과 거부감을 느끼도록 아이를 내쳐서도 안 됩니다. 아이가 필요로 하는 만큼 다가가주고, 아이가 스스로 할 수 있을 때에는 뒤로 물러서주는, 그런 부모의 지혜가 필요하답니다.



8 자녀의 가치 부모가 만듭니다

바보 사위[6]

바보 사위가 인절미, 술, 닭을 가지고 처갓집에 갔는데 음식을 보여주기만 하고 다시 짊어지고 갔다. 사람들이 그 이유를 물으니 "우리 어머니가 음식이 많지 않다고 그냥 구경이나 하시라고 했다."고 대답했다. 또 한번은 음식을 가려 먹으라는 어머니의 말을 듣고 바보 사위는 송편의 속만 먹었다. 다음에는 음식을 막 먹으라는 말에 따라 콩을 껍질째 다 먹어버렸다.

"엄마, 나 똥 누러 가도 돼?"

아이들이 스스로 하는 것을 막고 부모가 모든 것을 다 해주었을 때 발생하는 결과는, 아이가 의존적이 된다는 것입니다. 아이들은 부모에게 의존했다가 점점 독립을 해나갑니다. 독립이란 스스로 판단하고 결정한 후 그 결정에 책임을 진다는 의미입니다. 그러나 모든 판단을 부모가 내리면 아이는 스스로 판단하고 결정하는 연습을 할 수 없습니다. 설령 그동안 아이가 스스로 판단해서 행동했다 하더라도 부모에게 혼이나 났지 좋은 소리를 못 들었다면 독립에 대한 시도를 몇 번 하다가 서서히 포기하게 됩니다. 이런 아이들은 부모가 지시하지 않으면 좀처럼 움직이지 않고, 혼자 생각하고 결정하는 일이 거의 없습니다. "나 우유 먹어도 돼?", "나 수학 다 했는데 그다음에는 뭐해?"라고 묻는 것은 일상 다 반사고, 더 나아가서는 "아빠 나 똥 누러 가도 돼?"라는 질문까지 하고 부모가 "갔다 와"라고 말해야만 화장실로 움직입니다. 세상에! 정말 너무하지 않나요? 정말 자신의 생각이 있기는 한 것일까요?

우리의 민담 〈바보 사위〉도 바로 이런 경우에 해당합니다. 자신의 어머니가 처갓집에 음식을 보내면서 "약소하니 그냥 구경만 하시라."고 말했다고 정말 말 그대로 구경만 시키고 음식을 그대로 가지고 돌아왔다는 이야기에 "아이고, 미

련하기도 해라."라는 말이 절로 나오지요. 그다음 이야기는 더 가관입니다. 음식을 가려 먹으라고 했다고 송편의 속만 먹지를 않나, 음식을 막 먹으라고 했다고 콩 껍질까지 다 먹지를 않나, 정말 이 사위는 생각을 하고 사는 사람일까요?

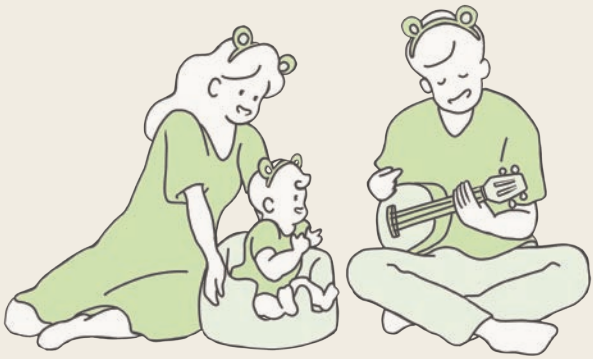
그러나 우리 아이들도 부모가 자율성을 방해하고 사사건건 지시한다면 바보 사위 꼴을 면치 못하게 됩니다. 즉 생각을 하지 않는 아이가 된다는 말입니다. 부모의 결정에 따르기만 하면 되니 아무리 머리가 좋아도 자신의 사고력을 발휘할 기회가 없는 것입니다. 그러다 보니 다른 일에도 극히 의존적이고 수동적으로 대처하게 됩니다. 아무리 똑똑하면 뭘 합니까? 사용하지 않으면 그만인걸요. 당장은 그리 명석해 보이지 않더라도 스스로 판단하고 결정할 기회를 많이 제공하면, 아이는 좀 더 적극적이고 능동적이며 책임감 있는 사람으로 성장할 것입니다.

아이를 어떻게 키워야 할지 모르겠다고요? 지금 혹시 밥을 먹여주고 있나요? 이제 그만 손을 떼세요. 옷도 다 골라주고 있나요? 그렇다면 이제 부모가 두 벌을 골라 아이에게 보여주고 아이가 입고 싶은 옷을 고를 수 있도록 기회를 주기 바랍니다. 천리 길도 한 걸음부터라고 했습니다. 아주 작은 일부터 스스로 결정하고 해낼 수 있는 기회를 준다면, 아이들은 자신의 머리를 100퍼센트 활용하면서 자신 있게 살아갈 수 있을 것입니다.

“

이 세상에서
가장 아름답고 가치있는 것
부모됨에 자부심을 가지세요

”



Part
02

아이는 다 달라요

1 내 아이를 이해하는 열쇠, 기질
2 순한 아이
3 까다로운 아이
4 반응이 느린 아이
5 정리해볼까요?

1 내 아이를 이해하는 열쇠, 기질

갓 태어난 아기의 키, 몸무게, 얼굴모습이 서로 다르듯이 아기들의 행동 또한 태어날 때부터 상당한 차이를 보여요. 이는 아이들의 기질이 서로 달라서인데, 기질은 부모의 양육에 상관없이 태어날 때부터 정해지는 것이랍니다. 학자들은 아이들의 기질을 순한 아이, 까다로운 아이, 반응이 느린 아이의 세 유형으로 구분해요. 각 기질에는 강점과 약점이 있어요. 때로는 한 아이에게서도 여러 기질 특성이 함께 나타나기도 하고, 특정 유형에 속하지 않는 개성적인 아이도 있어 위의 세 유형으로 명백하게 분류하기 어려운 경우도 있어요. 하지만 각 기질의 특성 및 강점과 약점을 알면 이를 토대로 아이의 기질을 파악하고 그에 적합한 양육방식을 찾는데 도움이 된답니다.

꼭 기억하세요!

타고난 기질을 억지로 바꾸려 하지 마세요

: 기질은 타고난다는 점에서 오른손잡이, 왼손잡이 문제와 비슷해요. 왼손잡이로 태어난 아이를 억지로 오른손잡이로 바꾸려하면 아이가 힘들어지고 부모·자녀 관계도 나빠지듯이 타고난 기질을 억지로 바꾸려 하면 부작용이 생겨요.

기질을 바꿀 수는 없지만 기질에 맞는 양육은 있어요

: 부모의 양육으로 기질의 영향력을 강화시키거나 약화시킬 수 있어요. 부모가 아이의 기질을 파악해 각 기질의 약점은 완화시키면서 강점을 부각시키는 양육을 하면 적응은 물론이며 아이의 잠재력까지 이끌어낼 수 있어요.

● 아이의 행동을 보면 기질을 알 수 있어요.

2 순한 아이

순한 아이는 특별히 가르쳐주지 않아도 자연스럽게 규칙적인 생활습관이 형성되고, 욕구를 예측하기 쉬워 상대적으로 키우기 수월한 편이에요. 순한 아이는 다음과 같은 특성을 보여요.[1]

- 먹고, 자고, 배변하는 습관이 규칙적이에요.
- 순하고 명랑해 대체로 즐겁고 행복한 감정을 표현해요.
- 낯선 사람을 만나도 잘 다가가는 친화력이 있어요.
- 새로운 음식도 잘 받아들여요.
- 잠자리가 바뀌어도 잘 자는 편이에요.
- 특별히 신경써주지 않아도 잘 지내는 것처럼 보여요.
- 불편한 것이 생겨도 어느 정도는 참을 수 있어요.

전체 아이들 중 약 40%가 순한 기질에 속하는데, 새로운 어린이집에 가서도 빨리 적응하여 원만하게 생활하는 아이들이 보통 순한 아이예요. 이렇듯 큰 어려움 없이 환경에 잘 적응하는 것이 강점이기는 하나, 너무 순한 경우 부모의 관심을 덜 받게 될 수도 있어요.

엄마, 아빠는
제가 순해서 키우기
편하다고 하죠.
하지만 저도
엄마, 아빠가 자주
놀아줘야 사랑받고
있다고 느껴요.

Q: 아이가 잘 자고, 잘 먹고, 잘 노는 순한 아이예요. 아이가 수월한 편이라 제가 집안일을 하거나 스마트폰을 하며 시간을 보낼 때가 많아요. 다른 부모들은 아이와 놀아줘야 한다는데, 아이가 보채지 않으면 계속 이렇게 지내도 되나요?

A 순한 아이는 부모가 특별히 놀아주지 않아도 대체로 명랑하게 잘 지내서 키우기가 한결 수월하지요. 그러나 자칫 부모가 아이의 욕구를 알아차리지 못하고 그냥 넘어갈 수 있으니 순한 아이를 키울 때에는 다음 사항에 유의하세요.

부모가 자주 관심 보여주고 놀아주세요

: 모든 아이들은 부모의 따뜻한 보살핌과 사랑을 받아야 안정 애착을 형성할 수 있어요. 순한 아이들은 까다로운 아이에 비해 혼자 놀 수 있는 시간이 길기는 해도 곧 부모를 찾아요. 아이가 다가오면 꼭 함께 놀아주세요. 아이가 자주 보채지 않고 잘 지내면 부모는 집안일, 스마트폰 등 개인적인 일에 몰두하느라 아이는 소외되기 쉬워요. 집안일을 하다가도 아이에게 자주 말 걸어주고, 놀아주세요.

아이가 욕구를 표현할 때 더 귀담아 들어주세요

: 순한 아이는 불편함이나 원하는 것이 생기면 즉각 표현하기보다는 나름대로 참다가 표현하는 경향이 있어요. 평소 잘 참고 순응적이던 아이가 뭔가 요구할 때는 그것을 정말 원한다는 뜻이에요. 그런데 이런 욕구가 잘 수용되지 않는 경험이 반복되면 아이는 '내가 뭘 원하는지는 별로 중요하지 않구나.'라는 생각을 갖게 될 수 있어요. 그럼 자신이 이해받지 못한다고 생각하고, 갈수록 더 표현하지 않게 되기도 해요. 이렇게 표현하지 않고 억누르는 감정표현 습관이 형성되면 다른 사람과 긍정적인 관계를 맺기 어렵고, 자라면서 여러 가지 정서적 어려움을 겪게 될 수 있어요. 따라서 아이가 자기표현을 충분히 하도록 지지하고 잘 들어주는 것이 중요해요.

● 아이에게 자주 다가가 먼저 관심을 표현하세요.

● 아이의 욕구에 귀 기울이세요.

3 까다로운 아이

아이를 키우는 일은 원래 체력이 많이 소모되는 고된 일이지요. 하지만 까다로운 아이를 키울 때에는 보통 아이들보다 몇 배의 노력이 필요해서 더욱 힘이 들어요. 아이가 다음과 같은 특성을 보인다면 까다로운 아이로 볼 수 있어요.[2]

- 먹고, 자고, 배변하는 습관이 불규칙해 자주 어려움을 겪어요.
- 새로운 환경에 잘 적응하지 못하고 거부적으로 자주 울어요.
- 낯선 사람을 보면 심하게 낯을 가리며 거부해요.
- 종종 알 수 없는 이유로 울기도 해서 부모가 아이의 욕구를 예측하기 어려워요.
- 크게 웃거나 우는 등, 긍정적, 부정적 감정 모두 센 강도로 표현해요.
- 자기가 원하는 것을 끊임없이 요구해요.
- 일관성이 없고 변덕이 심한 것처럼 보여요.

전체 아이들 중 약 10%가 까다로운 기질에 속해요. 어린이집 등 새로운 환경에 놓였을 때 강한 거부반응을 보이면서 마지막까지 적응하기 어려워하는 아이들이 보통 까다로운 아이예요. 까다로운 아이는 상대적으로 키우기 어렵지만 부모가 인내심을 갖고 따뜻하고 일관성 있게 대해주면 예민함이 점점 줄어들어요. 까다로운 아이를 잘 키우면 어릴 때의 예민함이 자라서는 세심함이라는 장점이 될 수 있답니다.

저는 무척 예민해서
엄마, 아빠가 밤낮으로
힘들게 키워요.
제 요구에 민감하게
맞춰주면 저도 다른 아이들처럼
적응하며 행복한 정서를 갖고
자랄 수 있어요.

Q: 저희 아이는 예쁘다고 누가 안아주려 하면 피하고, 살짝 건드리기만 해도 울어요. 어릴 때부터 안기기를 싫어해서 엄마가 안아줘도 몸을 비틀어 빠져나가곤 했어요. 저는 사랑해주려고 노력했는데 애착이 안 좋은가 싶어 걱정이에요.

A 부모가 충분히 사랑해주고 맞춰주며 키웠는데도 안기기를 거부하고 누가 자기 몸을 만지는 것을 거부한다면 감각(특히 촉각)이 유난히 예민한 아이일 수 있어요. "여기에서 감각이란 시각, 청각, 촉각, 후각, 미각 등 오감과 우리 몸 안에서 느끼는 여러 감각을 의미합니다." 예민하게 타고난 감각이 기질적 특성의 원인이 되는 경우가 많답니다. 촉각이 예민한 아이는 다음의 방법으로 도와주세요.

아이가 접촉을 괴로워한다는 점을 이해해주세요

: 아이가 엄마에게 안기기를 거부하는 것은 엄마를 싫어해서가 아니라 단지 '사람의 피부가 닿는 느낌을 괴로워해서'예요. 감각이 예민하면 자극을 보통 사람이 느끼는 강도보다 몇 배나 증폭되게 느껴요. 그래서 살짝만 만져도 간지러워 하거나 아프다며 화를 내기도 하지요. 우선 아이의 느낌을 이해하는 것이 중요해요.

촉각이 예민한 아이를 만질 때에는 만지기 전에 미리 말해주세요

: 감각이 예민한 아이들은 앞으로 일어날 일을 예측할 수 있게 미리 알려주면 아이의 몸도 준비가 되어 좀 더 견딜 수 있어요. 예를 들면 아이의 손을 잡아야 할 때 갑자기 잡지 말고 "이 길은 위험하니까 손잡자."하고 먼저 말씀해주세요.

예민한 아이를 안을 때에는 살짝 안지 말고 힘껏 껴안아주세요

: 감각이 예민하면 살짝 안아주거나 간지럼 태우기 같은 가벼운 접촉은 싫어하지만 몸 속 깊은 곳까지 압력이 느껴질 정도로 꽉 껴안아주면 오히려 편안해하고 좋아하는 경우가 많아요.[3]

● 충분한 신체활동과 다양한 감각자극을 경험하게 해주면 전반적인 감각발달에 도움이 돼요.

놀이터에 자주 나가 놀아요.

아이가 원하는 만큼 충분한 양의 신체활동을 시켜주세요.

공원이나 뒷산에 가서 흙 밟고, 다양한 자연물을 만지며 놀아요.

점토, 모래, 물 등 아이가 좋아하는 자극을 통해 감각놀이를 시켜주세요.

Q: 저희 아이는 정말 안 먹어요. 처음 이유식 할 때부터 거부가 심했는데, 요즘은 음식을 씹지 않고 한참을 물고 있다 뱉어버려요. 새로운 음식은 먹어보지도 않고 거부하고 편식도 심해요. 먹이는 문제로 제가 너무 스트레스를 받다보니 점점 아이를 다그치게 되어 힘이 드네요.

A 미각이 예민한 아이들은 종종 새로운 맛, 냄새, 질감의 음식을 거부해 이유식을 잘 먹지 않기도 해요. 바삭거리는 것 또는 부드러운 것만을 먹으려 하거나, 밥이나 떡처럼 끈적이는 음식은 거부하고[3], 고기나 채소가 조금만 질겨도 뱉어버리고, 음식을 입에 넣은 채 삼키지도 않고 빨기만 하는 경우도 있어요. 이렇게 미각이 예민해서 나타나는 행동은 다음과 같이 도와주면 좋아질 수 있어요.

먹으라고 강요하거나 애원하지 않아요

: 아이가 잘 먹지 않는다고 혼내거나 먹으라고 강요하거나 반대로 지나치게 애원하면 아이는 자신을 위해 먹는 것이 아니라 부모를 위해 먹게 돼요. 그러면 음식을 먹는다는 것 자체가 부담스러워져 먹는 것을 더욱 거부하게 되겠지요. 영아기 동안은 먹을 수 있는 만큼, 즐겁게 식사하는 분위기 속에서 음식에 대한 긍정적인 인상을 형성하는 것이 중요해요.

새로운 음식은 천천히 적응시켜요

: 주요 영양공급원인 주식은 가능한 아이가 편안하게 먹을 수 있는 형태로 준비하되, 거부하는 음식은 잘게 다져 소량씩 반찬이나 간식에 섞어주는 식으로 아주 천천히 적응시켜보세요.

미각이 너무 예민하다면 입 주변 마사지나 신체놀이를 자주 해주세요

: 손으로 입 주변을 자주 마사지해주면 미각의 예민함이 줄어들 수 있어요. 또한 미각은 다른 감각자극들과 연결되어 있어요. 그래서 다른 감각도 편안하게 발달하면 미각에도 좋은 영향을 줄 수 있어요. 우선 미각이 예민한 경우 특히 입 주변을 마사지 해주시고, 그 다음으로는 다른 신체놀이를 많이 해주세요.

● 음식을 먹을 때 오감으로 충분히 탐색하게 해주세요.

● 아이와 함께 요리하며 식재료를 탐색하고 친숙해지게 해주세요.

Q: 16개월 아이가 잠을 너무 안자요. 낮잠, 밤잠 모두 불규칙하고 잠들 때도 1~2시간씩 뒤척이다 겨우 잠이 들어요. 아직도 새벽에 자주 깨서 엄마를 찾고 울어요.

A 까다로운 아이는 신생아 때부터 잠 들기도 어렵고, 자다가도 자주 깨서 양육자가 무척 힘들어요. 건강한 수면습관을 형성하기 위해서는 규칙적인 생활패턴을 만드는 것이 중요해요. 잠을 잘 못자는 아이라면 다음과 같이 도와주세요.

아이가 너무 많은 자극을 받지 않도록 주의하세요

: 지나친 자극은 예민한 아이들을 쉽게 흥분시켜 밤잠까지 영향을 미칠 수 있어요. 낮에도 활동 중간에 의도적으로 휴식 시간을 갖고, 특히 저녁에는 가급적 활동적인 놀이를 피하고 차분하게 지내면서 각성수준을 낮춰주세요.

낮 동안 규칙적으로 생활하게 하세요

: 낮 동안 규칙적으로 놀고, 먹고, 자는 생활을 하면 밤잠도 항상 비슷한 시간에 잘 수 있고, 잠 들기 전 뒤척이는 시간도 점점 줄어들어요.

매일 수면의식을 하세요

: 매일 저녁 같은 행동을 하면서 잘 준비를 하는 것을 수면의식이라고 해요. 이것이 습관이 되면 이 행동들이 뇌에 '이제 곧 잘 시간'이라는 신호를 주게 되어 각성수준이 낮아지고, 몸이 노곤해지며 더 쉽게 잠들 수 있는 상태가 돼요.

아이가 너무 졸려하기 전, 졸림 신호를 보일 때 재우세요

: 지나치게 피곤하면 오히려 더 잠들기 힘들어요. 영아는 졸릴 때 하품, 눈 비비기, 귀나 머리 긁기 등의 신호를 보여요. 이때 재우면 더 쉽게 잠들 수 있어요.

● **영아기 수면의식, 이렇게 해보세요.**

❶ 해가 지면 집안의 조명을 낮추고 같은 시간에 저녁식사를 해요.

❷ 차분히 놀다가 장난감을 정리해요.

❸ 샤워를 하고 로션을 바르며 마사지를 해줘요.

❹ 잠옷을 입고, 책을 한 권 읽고, "잘 자." 인사를 하고 잠자리에 들어요.

4 반응이 느린 아이

반응이 느린 아이는 수면, 음식섭취 등 생활습관이 까다로운 아이보다는 규칙적이지만 순한 아이보다는 불규칙해요. 이 아이들은 '뜸이 늦게 드는' 아이들이에요. 반응이 느린 아이들은 다음과 같은 특성을 보여요.

- 활동성과 반응성이 낮은 편이에요.
- 새로운 환경에 늦게 적응해요.
- 낯선 사람을 만나도 수줍음이 많고 위축되는 모습을 보여요.
- 새로운 것을 가르치려 하면 빨리 따라오지 못해요.
- 종종 다른 활동으로 전환이 어려워 금방 지시에 따르지 못해요.
- 활동을 시작할 때 워밍업 시간이 길지만 기다려주면 잘 할 수 있어요.

전체 아이들 중 15%가 이 유형에 속해요. 새로운 환경에 놓이면 처음에는 잘 적응하지 못하고 까다로워 보여도 충분히 시간을 갖고 기다려주면 곧 적응하는 아이들이에요.[4] 즉, 까다로운 아이가 가장 적응하기 어려운 유형이라면 반응이 느린 아이는 천천히 적응하는 유형인 것이죠. 부모가 반응이 느린 아이의 특성을 잘 이해하고 양육하면 신중함이라는 장점을 가진 아이로 키울 수 있답니다.

저는 수줍음이 많고
매사에 신중하고
반응이 느려요.
하지만 그건 남들보다
한 템포 늦게 시작해서일 뿐,
능력이 부족해서가 아니랍니다.
그러니 저를 믿고
기다려주세요.

Q: 저희 아이는 외출하자고 하면 무조건 "싫어! 안 가!"해요. 그래도 막상 나가면 잘 놀고, 집에 갈 때는 또 안 간다 하는 걸 보면 정말 싫어서 그런 것 같지는 않아요. 매일 이렇게 실랑이하다보니 준비해서 나가기까지가 너무 힘들어요.

A 반응이 느린 아이는 한 가지 활동에서 다른 활동으로 전환하는 것이 어려워요. 그래서 집안에서 밖으로 나갈 때 거부하고, 밖에서 집으로 들어올 때에도 싫다고 하는 것이죠. 감각이 예민한 아이들도 외출을 싫어하는 경우가 많아요. 그런 경우에는 다음과 같이 도와주세요.

활동이 전환될 때 미리 알려주세요

: 활동을 끝내기 5분 전에 미리 "이제 곧 놀이시간이 끝나. 슬슬 마무리하자." 또는 "이제 다섯 번만 더 하고 정리하자."와 같이 얘기하며 마무리할 시간을 주세요. 외출하기 전에도 오늘은 누굴 만나는지, 무엇을 할 것인지 미리 말해주면 아이도 마음의 준비를 할 수 있어요.

아이를 재촉하지 마세요

:아이가 지시에 빨리 따르지 못한다고 해서 "넌 왜 이렇게 굼뜨니?", "속 터진다." 등의 말로 재촉하면 아이는 더욱 긴장하고 위축되어 새로운 환경을 더 두려워 할 수 있어요. 보통 아이들보다 준비시간을 두 세 배로 잡고 여유 있는 마음으로 아이를 믿고 지켜봐주세요.

감각적으로 예민한 아이인지 체크해보세요

: 감각이 예민하면 외부에서 들어오는 여러 자극이 괴로워 안전한 집안에만 있으려 하는 경우가 많아요. 예민한 아이는 사람이 많고 시끄러운 장소보다는 자극이 적은 한적한 곳을 선호하는 편이니 외출 장소를 선정할 때 참고하세요.

● 활동을 끝내기 전에 미리 알려주어 마무리할 수 있게 해주세요.

● 외출해서 일어날 일을 미리 알려주어 마음의 준비를 하게 도와주세요.

Q: 30개월 아이가 친구에게 장난감을 다 빼앗겨요. 한창 재미있게 갖고 놀던 것도 친구가 다가와 빼앗으면 다 줘버리고 멍하니 가만히 있어요. 그러다 뒤늦게 화를 내기도 하고, 밤에 자다가 갑자기 "내꺼야~ 안 돼~"하며 잠꼬대를 한 적도 있어요. 이렇게 매번 자기 것을 못 챙기니 답답하고 속상하네요.

A 반응이 느린 아이는 갑작스러운 사건에 즉각 대처하기 어려워요. 그래서 친구가 장난감을 빼앗는 순간에는 무슨 말을 할지 몰라 가만히 있다가 이미 친구가 떠난 후에 뒤늦게 화를 내는 것이지요. 반응이 느린 아이는 이러한 갈등을 통해 문제해결방법을 배우고 계속 연습해볼 필요가 있어요. 다음의 방법으로 차근차근 연습시켜보세요.

평소 자기 주장하는 표현을 가르쳐주고 간단한 역할놀이로 연습해보세요

: 간단한 역할놀이를 통해 "안 돼, 내꺼야!", "나 다 쓰고 빌려줄게." 등과 같은 말을 어떻게 하는지 보여주고, 역할을 바꾸어 아이도 이 말을 해보게 하세요. 평소에는 이런 말을 할 수 있어도 실제 상황에서는 즉시 말로 표현하기 어려울 수 있어요. 하지만 계속 배우고 연습하다보면 대처능력이 점점 좋아진답니다.

실제 상황에서 아이가 쭈뼛거린다면 부모의 도움이 조금만 필요해요

: 아이가 "안 돼!" 또는 "돌려줘!"라고 말하기를 주저한다면 옆에서 어른이 잠시 급한 상황을 중지시키고 말해보도록 독려하거나, 함께 가서 아이 옆에 있어주되 돌려달라는 말은 아이가 직접 해볼 수 있게 기회를 주세요. 부모는 문제를 대신 해결해주는 사람이 아니고, 아이는 말보다 몸으로, 경험을 통해 배우는 존재임을 기억하세요.

● 평소 간단한 역할 놀이를 통해 자기 주장표현을 배우고 연습해요.

● 아이가 주저할 때에는 조금만 도와주세요.

5 정리해볼까요?

순한 아이는

대체로 안정적으로 생활하며 환경변화에 잘 적응하는 것이 강점이에요. 그러나 그만큼 부모의 손이 덜 가게 되고 상호작용이 줄어들 수 있어요. 이것이 순한 아이를 키울 때 생기는 함정이에요. 엄마 아빠가 아이에게 자주 말 걸어주시고, 아이의 놀이에 관심과 반응을 보여주세요.

까다로운 아이는

욕구를 예측하기 어렵고 환경변화에 적응하기 힘들어해요. 하지만 부모가 인내심, 따뜻함, 일관성을 갖고 민감하게 맞춰주면 잘 적응하게 되는 것은 물론이며 섬세하고 풍부한 감수성을 강점으로 발휘할 수 있어요.

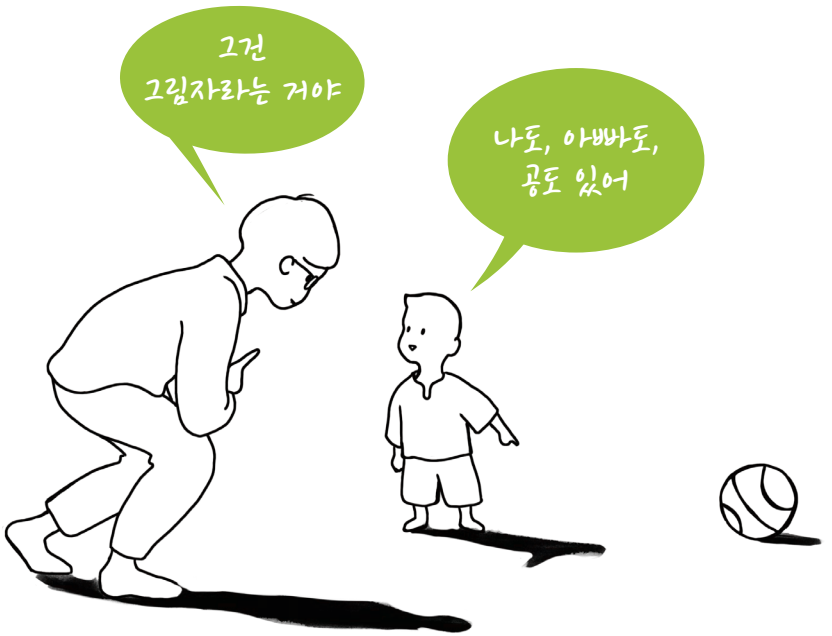
반응이 느린 아이는

항상 신중하고 워밍업 시간이 길어서 다른 아이들보다 적응기간을 넉넉히 줘야 해요. 아이를 재촉하지 않고 스스로 할 수 있게 기다려주면 반응이 느린 아이도 환경에 적응하여 자기 능력을 충분히 발휘할 수 있어요.

아이의 기질과 부모의 양육이 조화를 이루어야

아이는 최적의 발달을 할 수 있어요.[5] 이를 심리학 용어로 '기질 적합성'이라고 해요. 이 때 부모는 민감성이 있어야 아이에게 적합한 양육방식을 찾을 수 있어요. 아이의 반응을 민감하게 관찰하세요.

Memo



“

이 세상에서
가장 아름답고 가치있는 것
부모됨에 자부심을 가지세요

”

Part
03

문제는 아니랍니다

1 아이의 자연스러운 성장을 기다려 주세요
2 영아기 월령별 발달 한눈에 알아보기
3 먼저 점검해 보세요!
4 물건을 던지는 아이
5 손빠는 아이
6 “싫어”,“안해”라고 하는 아이
7 애착물건에 집착하는 아이
8 자해하는 아이, 깨물고 때리는 아이
9 양보를 하지 않는 아이
10 집중시간이 짧고 산만한 아이

1 아이의 자연스러운 성장을 기다려주세요. 우리 아이는 잘 자라고 있어요![1]

두 돌 전후의 영아를 키우는 일은 정말이지 쉬운 일이 아니에요.

영아기에는 옷 입기, 밥 먹기 등 기본적인 것에서부터 놀이하는 순간, 잠을 자는 순간까지도 부모의 손길이 필요하지요. 특히, 자율성이 발달함에 따라 자기주장이 강해지기 때문에 부모의 인내심을 필요로 하는 경우도 많아진답니다.

부모는 우리 아이가 잘 크고 있는지, 우리 아이는 왜 이런 행동을 하는지, 정서적으로 문제가 있는 것은 아닌지, 부모와의 애착이 잘못 형성되어 문제행동을 하는 것은 아닌지 늘 걱정이 많아요. 그러나 부모가 문제라고 생각하는 여러 가지 행동들 중 많은 부분이 영아기의 자연스러운 발달 과정이에요.

우리 아이가 문제라고 생각되는 행동을 보일 때, 그 행동을 하기 이전 상황을 잘 관찰해보셨나요? 아이가 왜 그 행동을 했는지 전후사정을 살피고 아이의 움직임과 행동을 잘 관찰하면 왜 그런 행동을 했는지 이해할 수 있어요.

부모는 아이에게 언제나 내편이라는 신뢰감을 주고, 스스로 해볼 수 있는 기회를 충분히 제공하고, 인내심을 갖고 기다려주는 게 필요해요.

완벽한 육아에 대한 욕심을 내려놓고, 다른 아이와 비교하기보다 내 아이를 잘 관찰하고, 마음을 공감해주는 것만으로도 충분히 좋은 부모랍니다.

여보,
산후조리원 친구들 사진 보니까
벌써 혼자 일어서기도 하던데...
울 애기 발달이 늦는 건
아니겠지?
'아부부!'
(엄마, 아빠 저 걸어요!!)

2 영아기 월령별 발달 한눈에 알아보기

영아기 월령별 발달표[2]

구분	운동	감각 인지	언어	사회 정서
생후 0~4주	• 팔다리를 구부리고 있을 수도 있다. • 모로반사(잡기반사, 보행반사)가 활발할 수 있다.	• 시야에 보이는 불빛에 얼굴을 고정할 수도 있다.	• 목소리에 반응을 보일 수 있다.	• 사람의 얼굴을 선호 할 수 있다.
생후 1개월	• 엎어놓으면 턱을 들고 머리를 좌우로 돌릴 수 있다.	• 사람을 쳐다 볼 수 있다. • 움직이는 물체를 따라 볼 수 있다.	• 미소를 지을 수 있다.	• 목소리에 반응하여 몸을 움찔거릴 수 있다.
생후 2개월	• 엎어 배를 받쳐 들어 올리면 머리를 몸과 수평이 되도록 들 수 있다	• 움직이는 물체를 190도까지 따라 볼 수 있다.	• 다른 사람의 목소리를 듣고 자신의 목소리를 내기도 한다.	• 주위의 자극에 반응하여 미소 지을 수 있다.

구분	운동	감각 인지	언어	사회 정서
생후 3개월	• 엎어 놓으면 두 팔을 펴서 받치며 머리와 가슴을 들 수 있다. • 엎어 배를 받쳐 들어 올리면 머리를 몸 위치보다 위로 들 수 있다. • 앉힌 자세에서 머리를 약간 가누기도 한다.	• 물체를 보면 접근하지만 잡지는 못할 수 있다. • 장난감을 보면 손을 움직이기도 한다. • 양손을 몸의 가운데로 모을 수 있다.	• 목소리에 반응을 보일 수 있다.	• 사람의 얼굴을 선호 할 수 있다.
생후 4~5 개월	• 엎어 놓으면 머리와 가슴을 들어 머리가 수직인 자세가 될 수 있다. • 다리를 펴고 있을 수 있다. • 바로 누운 자세에서 붙잡아 일으켜 앉히면 머리를 가눌 수 있다.	• 물체에 손을 뻗어 집고, 입으로 가져 갈 수 있다. • 알약 크기의 작은 물체를 보기는 하나 잡으려 하지는 않는다.	• 크게 소리 내어 웃을 수 있다.	• 먹을 것을 보면 좋아할 수 있다.

구분	운동	감각 인지	언어	사회 정서
생후 6~8 개월	• 앉혀 놓으면 혼자 앉아 있을 수 있다. • 배밀이 또는 네발로 길 수 있다. • 세우면 다리를 뻗어 몸을 지탱할 수 있다.	• 한손에서 다른 손으로 물건을 옮겨 쥘 수 있다. • 물건을 잡을 때는 손바닥과 손가락을 활용 할 수 있다. • 작은 물체를 보면 갈고리 모양으로 손에 움켜쥘 수 있다.	• 세 음절 이상의 모음 소리를 낼 수 있다. • 의미 없이 재잘거리기도 한다.	• 엄마를 더 좋아한다. • 거울을 좋아한다. • 상대방의 감정 변화에 반응한다.
생후 9~11 개월	• 앉혀 놓으면 혼자 앉아 있을 수 있다. • 배밀이 또는 네발로 길수 있다. • 세우면 다리를 뻗어 몸을 지탱할 수 있다.	• 엄지손가락과 집게손가락으로 물건을 쥐기도 한다. • 손수건 밑에 장난감을 감추면 찾아낼 수도 있다.	• 세 음절 이상의 모음 소리를 낼 수 있다. • 의미 없이 재잘거리기도 한다.	• '까꿍', '짝짜꿍', '바이바이' 놀이를 할 수도 있다.
생후 12~13 개월	• 혼자 일어설 수 있다. • 혼자 걸을 수 있다.	• 알약크기의 작은 물건을 엄지와 집게손가락으로 집어 들 수 있다. • 달라고 하면 손에 쥐고 있던 물건을 손을 펴서 놓아줄 수 있다.	• '엄마', '아빠' 외에 다른 말을 몇 개정도 말을 할 수 있다.	• 간단한 공놀이를 할 수 있다. • 옷을 입힐 때 자세를 취할 수 있다.

구분	운동	감각 인지	언어	사회 정서
생후 14~17 개월	• 혼자 잘 걸을 수 있다. • 층계를 기어 올라갈 수 있다.	• 종이에 그리는 시늉을 낼 수 있다. • 정육면체를 2개 쌓아 올릴 수 있다.	• 친숙한 물건의 이름을 말할 수 있다. • 간단한 것으로 한가지를 지시하면 맞게 수행하기도 한다.	• 원하는 것을 손가락으로 가리키며 달라고 하기도 한다.
생후 18~22 개월	• 한 손 잡고 층계를 올라갈 수 있다. • 서툴게 뛰기도 한다.	• 정 육 면 체 를 3~4개 쌓아 올릴 수 있다. • 휘갈기는 것을 흉내 내어 그리기도 한다. • 병을 거꾸로 하여 작은 물체를 꺼낼 수 있다.	• 신체 부위를 1개 이상 알고 말하기도 한다. • 10개 정도의 단어를 말하기도 한다.	• 음식을 혼자 먹을 수 있다. • 소변을 보고 알려 줄 수 있다. • 문제가 있으면 도움을 청하기도 한다. • 부모에게 입을 오므려 뽀뽀할 수 있다.
생후 23~24 개월	• 잘 뛸 수 있다. • 한 번에 한 계단씩 층계를 오르내리기도 한다.	• 정 육 면 체 를 6~7개 쌓아올릴 수도 있다. • 수평 직선을 흉내 내어 그릴 수 있다.	• 간단한 문장을 말할 수 있다. • 그림이야기 책을 읽어 주면 귀 기울여 들을 수 있다.	• 숟가락질을 잘 할 수 있다. • 간단한 옷은 혼자 벗을 수 있다.

※ 위의 발달 표는 해당 월령의 아이가 절반정도 할 수 있는 행동이라 생각하시면 됩니다. 영아의 발달은 개인별 차이가 크기 때문에 위 발달표의 행동을 6개월 전후에 보인다면 정상으로 볼 수 있으며, 해당 발달 특징이 우리 아이에게 나타나지 않더라도 아이마다 개별적인 발달 속도와 형태는 다를 수 있습니다. 따라서 정기적인 영유아 건강 검진을 통해 우리 아이의 발달을 확인하고 점검하세요.

3 먼저 점검해보세요!

기질적으로 까다로운 아이는 아닌가요?

➔ 문제 행동이 심하다고 느껴지는 경우에 아이가 타고난 기질 문제가 아닌지 살펴볼 필요가 있습니다. 기질적인 특성이 문제 행동으로 증폭되어 나타날 수 있으므로 내 아이의 기질을 먼저 점검해보세요.

부모의 양육태도를 점검해 보세요

➔ 지나친 간섭과 과잉보호로 아이의 자율성을 해치고 있지는 않았나요?

➔ 아이의 끊임없는 요구에 인내심을 가지고 민감하게 반응해주었나요?
반대로 아이의 요구를 들어주지 못하고 화를 내며 아이의 자존감에 상처를 주지는 않았나요?

아이의 주변 환경을 확인해 보세요

➔ 문제라고 생각되는 행동을 엄마, 아빠가 아이 앞에서 하지 않았나요?

➔ 무심코 틀어놓은 TV나 스마트폰 영상 속 문제라고 생각되는 행동과 장면을 아이가 접하지는 않았나요?
이 시기의 영아는 부모가 한 행동을 비판 없이 모방하여 따라할 수 있습니다.

➔ 물리적인 환경은 어떤가요? 위험한 것은 다 치워져 있고 발달에 맞는 적절한 수의 놀잇감이 준비되었는지 확인합니다.

얘는 왜 이렇게
잠시도 가만있지 않는거지?
조금만 쉬었다 하자!

4 물건을 던지는 아이

Q: 시도 때도 없이 물건을 던지는 아이, 던지지 말라고 해도 알아듣는 것 같지도 않고 어떻게 해야 할지 모르겠어요.

A

부정적인 감정의 표출로 물건을 던져요

영아기의 아이들은 화가 날 경우 말로 자신의 마음을 충분히 표현할 수 없어요. 그래서 아이들은 물건을 던지거나 다른 사람을 때리며 자신의 화난 마음을 표현하기도 합니다. 이때 부모는 아이가 왜 화가 났는지 살펴보고, 화가 난 아이의 마음을 읽어주세요.[4] 아이가 부모로부터 자신의 마음을 잘 이해받게 되면 화난 마음이 가라앉게 됩니다. 그 다음에 "던지면 다쳐서 안 돼. 대신 싫어! 라고 말로 해야 해" 등과 같이 안 되는 이유를 친절하지만 단호한 말투로 이야기 해주세요.

놀이로 물건을 던져요

영아기에는 자신의 신체를 마음껏 움직여보기 위해 물건을 던지기도 하고, 이때 발생하는 소리 등이 재미있어서 놀이로 물건을 던지기도 해요.[3] 만일 아이가 이런 마음으로 물건을 던진다면 무조건 못하게 하지 말고, 오히려 마음껏 던지면서 놀이할 수 있는 적절한 환경을 만들어주세요. 놀이를 위해 던지는 경우 아이가 던지는 욕구를 즐겁게 해소할 수 있도록 다음과 같이 준비해줄 수 있어요.

1) 위험한 물건은 미리 치워주세요.

아이들은 던져서 위험한 물건과 위험하지 않은 물건을 구분하기 어렵기 때문에 위험한 물건은 사전에 치워주는 것이 안전해요.

2) 안전하고 던질 수 있는 놀잇감을 준비해요.

위험하지 않은 물건들을 바구니에 담아 준비해주고, 아이가 던지며 즐겁게 놀이할 때 그 놀이를 함께하며 즐거운 시간을 보내도록 도와주세요. 던져도 되는 물건은 소리가 나는 공, 인형 등 푹신한 물건 등으로 준비해줄 수 있어요.

3) 다양한 던지기 놀이를 준비해주세요.

바구니에 푹신한 공 던져보기, 엄마가 팔로 만든 골대 안에 공 던져 넣어보기 등 아이가 할 수 있는 던지기 놀이를 준비해주세요.

● 놀이로 물건을 던질 때

● 던지기 놀이를 제안해요.

● 부정적인 감정 표출로 물건을 던질 때

● 아이의 감정을 공감하고, 잘못된 행동임을 단호하게 알려주세요.

Tip 아이의 부정적인 감정이 쌓여 폭발하지 않도록 "얼굴을 찡그리는 걸 보니 너 이거 잘 안돼서 화가 나는구나" 등과 같이 미리 아이의 마음을 읽어주어 아이의 감정을 해소해주세요.

5 손 빠는 아이

Q: 30개월 우리 아이, 세 돌이 다 되어 가는데 손가락을 너무 빨아요. 저는 평소에 아이와 함께 많은 시간을 보내고 놀아주려고 노력하는데 저와의 애착에 문제가 있어서 손가락을 빠는 것은 아닌지 너무 걱정이 돼요.

A 영아기의 아이들이 입으로 물건을 빠는 것은 정상적인 행동이에요. 특히 12개월 이전의 아이일수록 입과 손 부근의 감각이 예민하게 발달되어 있어요. 그러다보니 손에 잡히는 것은 모두 입으로 넣게 됩니다. 또한 영아들은 무언가를 빨며 안정감과 즐거움을 느끼기도 해요.[3] 그러나 안심하세요. 또래와의 놀이에 관심을 갖게 되고, 다른 감각들이 발달하면서 손을 빠는 행동은 서서히, 저절로 사라지게 됩니다. 손을 빠는 행동에 대해 부모가 더 예민하게 반응하거나, 화를 낸다면 아이는 그 행동에 더 집착하게 된답니다. 대신 다음과 같이 해보세요.

다양한 놀이를 제안해주세요

보통 아이들은 졸리거나 심심할 때 손가락을 많이 빨기 때문에 아이가 심심할 틈 없이 다양한 놀이를 할 수 있도록 해주는 것도 좋은 방법이에요.

오감을 활용한 놀이를 해보세요

입 뿐 만 아니라 다른 감각을 활용할 수 있는 놀이를 해보세요. 예를 들면, 두부를 으깨보고 으깬 두부를 만져보고 맛보는 놀이, 딱딱한 미역을 만져보고 물에 불려 촉감을 느껴볼 수 있는 놀이, 딱딱한 국수 가락과 삶은 국수 가락을 만져보는 놀이 등이 있어요.

부모와의 스킨십은 아이에게 정서적인 안정을 줄 수 있어요

단지 심심해서 손을 빠는 것이 아니라 아이가 불안하고, 긴장하여 손을 빠는 것이라면 부모가 많이 안아주고 스킨십을 해주어 아이의 마음을 편안하게 해주세요.

아이의 손을 수시로 닦아주세요

손을 빠는 아이의 건강을 위해서 손을 자주 닦아 깨끗한 상태를 유지해주세요.

● 손 빠는 것을 혼내지 않아요.

● 다른 놀이로 관심을 돌려주세요.

6 "싫어", "안해" 라고 하는 아이

Q: 우리 아이는 요즘 무슨 말만 하면 "싫어!", "안해!"를 달고 살아요. 그래서 어쩔 때는 그럼 알아서 하라고 그냥 두면 또 마음대로 안 된다고 짜증을 부리는데 정말 도대체 어쩌라는 건지 알 수가 없어요.

A 걸음마를 시작으로 밥 먹기, 기저귀 떼기 등 스스로 해야 하는 일들이 많이 생기며 자율성이 발달하게 됩니다. 하지만 스스로 할 수 있을 거라는 마음과 다르게 실패를 더 많이 경험하면 화가 나게 되지요. 또 지금 당장 원하는대로 되지 않으면 화나는 마음을 "싫어!", "안 해!" 등의 부정적인 말과 떼쓰기로 과하게 표현하는데 바로 이때 가 아이에게 조절능력을 키워줄 수 있는 절호의 기회입니다. 아이가 떼쓰듯이 과격하게 자기주장을 할 때 마음을 충분히 알아주고, 안 되는 이유를 간단히 설명하고, 적절한 대안을 제시해주세요.[3]

자신의 요구를 몸짓이나 말로 표현하는 것을 칭찬해주세요[4]

싫어! 안 해!, 떼쓰기 대신 자신이 원하는 것을 말이나 몸짓으로 표현하면 부모는 이를 빨리 알아차려서 "아~싫다고"로 반응해 주세요. 그 다음 "네가 말로 하니까 엄마가 금방 알겠네."라고 격려해주세요. 이를 통해 아이는 자신의 생각과 감정을 말로 표현하는 것을 배워가게 됩니다.

아이가 스스로 할 수 있는 기회를 많이 주세요

평상시에 아이가 혼자서 할 수 있는 일은 도와주지 마시고 스스로 할 수 있도록 기다려주세요. 이때 "아~ 그건 네가 한다는 말이지"로 주어를 "네가"로 말해주세요.

과정에 초점을 맞추어 격려해주세요[5]

아이가 스스로 노력하는 과정에 초점을 맞춰서 격려해주세요. 예를 들면, "잘 안 되는데 이걸 여기다 끼워보려고 이 블록을 돌려보는구나." 이때 아이가 많이 어려워하면 부모는 약간의 도움을 주셔도 됩니다.

안 되는 것은 명확히 잘 알려주시고 적절한 대안을 주세요

안 되는 것까지 다 허용하면 아이에게 조절능력이 발달하지 못하게 됩니다. 그러므로 안 되는 것은 명확하지만 간단히 '...해서 안 돼'라고 말씀해주시고, "그 대신...하자"로 적절한 대안을 제시해주세요.

● 싫어! 안해! 라는 말에 과민하게 반응하지 마세요.

● 아이의 생각을 듣고 공감해주세요.

● 비난하지 말고 아이가 스스로 하도록 기다려주세요.

● 아이가 노력하는 과정에 초점을 두고 격려해주세요.[5]

7 애착물건에 집착하는 아이

Q: **때와 장소를 가리지 않고 커다란 토끼 인형을 가지고 다니려는 우리 아이, 애착물건인줄은 알지만 빨지도 못하게 하고, 새로 같은 것을 사준다고 해도 싫어하고, 가지고 가기 난감한 장소까지 가져가려고 할 때는 정말 어떻게 해야 할지 모르겠어요.**

A **아이가 커가면서 자신과 부모가 분리될 수 있다는 것을 알게 되고, 그에 대한 불안감을 해소하기 위해 애착물건을 만들게 된답니다.[4] 이는 아이가 부모와 떨어져 지낼 수 있는 독립심이 생기고 있다는 의미입니다. 부모와의 분리를 불안해하며 애착물건이 생긴다면, 다음과 같이 도와주세요.**

아이의 애착물건을 함께 존중해주세요

엄마, 아빠가 함께 애착물건을 아껴주고 긍정적인 관심을 보여주어 아이의 마음을 편안하게 해주세요.

아이의 허락 없이 애착물건을 마음대로 하지 않아요

아이가 잘 때 몰래 빨거나, 똑같은 새로운 것으로 바꿔주는 등의 행동은 아이에게 엄청난 상실감과 스트레스를 줄 수 있어요. 애착물건에 대한 모든 결정은 아이가 할 수 있도록 해주세요.

애착물건을 가지고 갈 수 없는 장소도 있음을 알려주세요

애착물건에 집착하는 아이의 경우 애착물건을 늘 들고 다니게 되지만 가지고 갈 수 없는 장소도 있기 때문에 평소에 그것을 충분히 이야기해주세요. 그리고 애착물건을 대신할 수 있는 비슷한 물건이나 애착물의 사진을 찍어 대신 가져갈 수 있다는 것을 알려주세요.

● 아이의 애착물건에 대해 부정적인 반응보다는

● 아이의 애착물건에 긍정적인 관심을 보여주세요.

● 평소에 애착물건을 가지고 갈 수 없는 장소도 있다는 것을 알려주고, 대신할 수 있는 물건을 미리 아이와 함께 준비해주세요.

8 자해하는 아이 / 깨물고 때리는 아이

Q: 원하는 것이 잘 되지 않거나 원하는 것을 들어주지 않을 때 자기 얼굴을 때리고 할퀴거나 바닥에 머리를 박고, 엄마, 아빠를 때리는데 정서적으로 문제가 있는 것 아닌지 걱정이 됩니다. 아이가 다칠까봐 아이의 요구를 모두 들어줄 수밖에 없는데 어떻게 하는 것이 좋을까요?

A 영아기의 아이는 화가 날 경우 말로 자신의 감정을 충분히 표현할 수 없기 때문에 스스로를 아프게 하거나, 상대방을 깨물고 때리기도 해요.[3] 이는 자신이 화가 났음을 부모에게 최대한 강하게 표현하려는 행동으로, 아이가 자라나며 자신의 감정을 충분히 말로 표현할 수 있게 되면 서서히 사라진답니다.

아이의 감정이 폭발하기 전에 미리 아이의 감정을 읽어주세요

아이가 자해를 하거나 부모를 때릴 때는 반드시 이유가 있어요. 아이의 행동을 잘 관찰하여 아이의 감정이 폭발하기 전 화난 감정이 누그러질 수 있도록 부모가 먼저 아이의 마음을 공감해주세요. 이미 아이의 감정이 폭발한 후에는 전문가도 말리기 힘들답니다.

평소 화를 표현할 수 있는 간단한 말을 알려주세요

화가 날 때 "나 화났어.", "기분이 나빠." 등과 같은 말을 할 수 있다는 것을 가르쳐주세요. 실제 상황에서 아이가 즉시 표현하기 어려울 수 있지만 계속 연습하다 보면 점점 좋아질 수 있답니다.

아이가 부모 앞에서 행동으로 화를 표현할 수 있도록 기회를 주세요

아이가 너무 화가 나서 자해를 하거나 누군가를 때리려 한다면 이때 "세상에~ 너를 때릴 만큼 이렇게 화가 난거야. 그럼 얼마나 화가 났는지 화가 난 만큼 엄마 앞에서 이 베개를 한번 때려봐."라고 말해주세요. 아이가 때린 강도를 보시고 "이만큼 화가 난거구나." 라고 마음을 한 번 더 읽어주시면 좋습니다.

아이의 마음이 가라앉은 후 화가 난 이유에 대해 들어보세요

만일 아이가 어느 정도 간단한 의사소통이 되는 연령이라면 "그런데 왜 이렇게 화가 난거야."라고 그 이유에 대해 들어 봐주세요. 이런 태도를 통해 아이는 자신의 부정적인 감정을 보다 건강하게 표현하고 해결하는 방법을 알아가게 됩니다.

● 자해를 하기 전 빠르게 아이의 마음을 읽어주어 아이의 화난 마음을 누그러뜨려 주세요.

● 부모를 때리는 아이를 다그치기 보다는

● 아이의 마음을 공감해주고, 때리는 행동에 대해서는 단호하게 설명해주세요.

Tip 평소 아이가 부정적인 감정을 표현할 때 그것을 못하게 하지 않았는지 부모의 태도를 점검해볼 필요가 있어요. 아이가 부정적인 감정을 표현하는 것은 정상이므로 부정적인 감정을 바람직하게 표현하는 방법을 알려주세요.[4]

9 양보를 하지 않는 아이

Q: **친구와 노는 것을 좋아하는 아이라서 친구가 집에 놀러오기도 하고, 친구의 집에 놀러가기도 해요. 그런데 잘 놀다가도 장난감이 다 자기 꺼 라며 친구와 같이 놀지 않으려고 해요. 친구 집에 있는 장난감도 다 자기 꺼 라고 하는데 어떻게 해야 하나요?**

A **영아기의 아이들은 무엇이든 스스로 해보고 싶어 하는 자율성이 발달하고, 자신이 원하는 물건을 가지고 싶어 하지만 나누어 쓰는 것은 아직 어려운 시기입니다. 아무리 부모가 나누어주기, 빌려주기를 몇 번씩 말해 주어도 아이는 자기중심적으로 생각할 나이이기 때문에, 부모의 말을 이해하기 어렵답니다.**

단지 그 장난감을 가지고 놀고 싶은 아이의 마음을 읽어주세요

아이는 단지 그 장난감이 가지고 놀고 싶을 뿐이에요. 아이가 놀고 싶었던 그 마음을 먼저 읽어준 후, 상황에 대한 설명을 해도 늦지 않아요. 단지 놀고 싶은 것인데 "이건 너의 것이 아니야. 친구랑 나누어 사용해야지."와 같은 말로 아이를 설득하려고 하는 것은 아이를 더 화나게 만들 수 있답니다.[1]

자신의 장난감을 친구에게 빌려주기 싫어 할 경우, 양보를 강요할 필요는 없어요

"OO이가 장난감을 빌려주고 싶지 않구나."와 같은 말로 아이의 마음을 읽어준 후, 친구에게 "OO이가 아끼는 장난감이라 빌려주고 싶지 않은가봐. 다른 것을 가지고 놀아볼까?"라고 설명해주세요. 그 후에 친구의 기분이 어떨지 이야기 해보고, 다른 장난감을 놀 수 있게 해요.

친구의 장난감을 가지고 놀 때는 구체적인 기준을 정해주세요

친구의 장난감을 내 것이라고 하며 돌려주려 하지 않을 때, 엄마가 장난감을 빼앗아 친구에게 주게 되면 아이는 엄마에 대한 배신감과 분노로 화가 날 수 있어요. 친구의 장난감을 빌려서 놀 때는 "조금만 놀다가 돌려주자." 라는 등의 모호한 기준보다는 "친구에게 먼저 허락을 받아야 해.", "다섯 번만 더 놀다가 돌려주자." 등의 구체적인 기준을 제시해주세요.

친구의 집에 놀러갈 때는 아이가 좋아하는 장난감 몇 가지를 챙겨주세요

친구와 서로의 장난감을 빌려 쓰고, 나누어 쓰며 함께 놀이하는 방법을 알아갈 수 있답니다.

● 친구의 장난감을 빌릴 때는 구체적인 기준을 정해주세요.

● 자신의 장난감을 빌려주지 않는 아이에게 무조건 양보를 강요하지 마시고 기다려주세요.

Tip 아이들이 놀이할 때 다툼의 요소가 될 만한 장난감은 미리 치워두는 것이 좋으며, 영아기에 친구에게 양보하고 나누어 놀이하는 것 자체가 어려운 일이기 때문에 아이들의 다툼이 예상되는 장난감이라면 아이의 수만큼 장난감을 준비하는 것이 좋습니다.

10 집중시간이 짧고 산만한 아이

Q: 우리 아이 왜 이렇게 산만한지 모르겠어요. 문화센터를 가도 다른 아이들은 잘 앉아서 수업하는데 한시도 가만히 있지 않고 다른 엄마 가방을 뒤지거나 신발장에 있는 신발들만 만지러 다녀요. 계속 잡으러 다니기 너무 힘들어요.

A 영아가 혼자 걷기 시작 하면서 끊임없이 주변에 대해 호기심을 갖고 탐색합니다. 이곳저곳을 돌아다니며 궁금증을 해결하는 아이에게 한 자리에 앉아서 오랜 시간 누군가의 지시에 따르라고 하는 것은 너무 힘든 일이겠지요. 이처럼 영아의 5분도 채 되지 않는 '짧은 집중력'은 정상적인 발달이에요.[6] 집중시간이 짧고 활동적인 우리아이를 위해 다음과 같이 도와주세요.

다양하게 탐색할 수 있는 환경을 조성해주세요

손으로 만지고, 입으로 물고, 발로 오르고 싶은 아이의 마음을 이해해 주시고, 주변을 안전한 환경으로 만들어 주세요. 아이가 마음껏 탐색할 수 있도록 말이예요.

아이가 좋아하는 놀이를 통해 아이의 호기심을 충족시켜주세요

부모가 해주고 싶은 놀이를 강요하는 것 보다는 아이가 원하는 놀이를 하도록 배려해 주세요. 아이의 놀이를 잘 관찰해보면 아이가 원하는 것이 무엇인지, 어떤 놀이를 좋아하는지 알 수 있어요. 그래도 우리 아이는 어떤 놀이를 좋아하는지 모르겠다면 아이가 자유롭게 놀이할 수 있는 환경을 만들어 주시고, 아이의 놀이에 대해 공감, 격려를 해주시는 것만으로도 충분하답니다.

5분 이내로 집중하여 할 수 있는 놀이를 제안하고 칭찬을 아끼지 마세요

우리 아이의 발달 수준에 따라 스티커 붙이기, 퍼즐 맞추기, 실 꿰기 등 1~2분가량 짧게 집중하여 할 수 있는 놀이를 제안하고, 해냈을 경우 칭찬과 격려를 해주세요.

● 자리에 앉아 한 가지에 집중하며 하는 놀이보다는

● 아이의 호기심과 에너지를 충족 시킬 수 있는 놀이가 좋아요.

Tip 산만해 보이는 아이에게 많은 자극을 주는 것은 아이를 더 산만하게 만들 수 있어요. TV나 스마트폰을 자주 보여주지는 않았는지, 집에 필요 이상으로 장난감이 많지는 않은지 점검해보세요.

01 부모가 처음이라서

1. 강상구(2013). 내 나이 마흔 이솝우화에서 길을 찾다. 서울:원앤원북스
2. 나송주(2003). 세계민담전집. 05-스페인편. 서울: 황금가지
3. 모아드림 편집부(2007). 세계의 옛 이야기, 신화와 민담-아동문학사상 14호. 서울:모아드림
4. 북팜 편집부(2011). 그리스 로마 신화_고전에서 인생의 길을 묻다. 서울:북팜
5. 손동호(2005). 세계민담전집. 11-미국편. 서울: 황금가지
6. 홍태한(2010). 한국 구전설화집. 17: 민담편. 서울: 민속원
7. 이영애(2014). 엄마가 꼭 읽어야 할 스토리텔링 육아. 서울:지식채널

02 아이는 다 달라요

1. 김해주(2013). 기질과 공감능력이 유아발달에 미치는 영향: 외동유아를 중심으로. 단국대학교 특수교육대학원 석사학위논문.
2. 라양균(2006). 영아의 사회, 정서능력과 기질 및 애착 간의 관계 연구. 전북대학교 대학원 박사학위논문.
3. Kranowitz, C. S.(2016). 우리 아이 왜 이럴까? 감각정보처리(감각통합) 장애의 이해와 대처(남용현, 이미경 공역). 서울: 시립서울장애인종합복지관.
4. EBS 아기성장보고서 제작팀, 류재호, 유규오(2009). 아기 성장 보고서: EBS 특별기획 다큐멘터리. 서울: 위즈덤하우스.
5. 김기홍, 이주리(2010). 어머니의 양육태도와 영아의 기질 및 조화적합성이 보육시설 적응에 미치는 영향. 한국보육지원학회지, 6(1), 47-65.

03 문제는 아니랍니다

1. 마그다 거버·앨리슨 존슨(2014). 엄마, 나를 지켜봐 주세요(이주혜 역). 북라이프.
2. 안효섭, 신희영(2016). 홍창의 소아과학세트. 서울: 미래엔
3. 임지영 외 공저(2013). 영아발달. 경기: 공동체.
4. 이소은 외 공저(2013). 아동생활지도. 경기: 교문사.
5. 이옥임(2007). 2세 영아의 자율성 형성과정 탐색. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
6. 서울특별시 육아종합지원센터(2018). 알아두면 쓸모있는 서울시 육아정보.

기획·총괄 **이남정**(서울특별시육아종합지원센터 센터장)
조세연(서울특별시육아종합지원센터 보육전문요원)

집필진 **이영애**(숙명여자대학교 심리치료대학원 조교수)
정화영(연세 소울 정신건강의학과 놀이치료사)
유설희(이화 영유아발달연구센터 연구원)

감수 **남기원**(중앙대학교 유아교육과 조교수)
유재령(도담도담 아동청소년 상담센터 소장)

일러스트 **스코르빤**(일러스트 디자이너)
로호(스튜디오 로호 디자이너)

발 행 2018년 12월

발행인 이남정

발행처 서울특별시육아종합지원센터 02-772-9814~9

디자인 디자인세륜 02-2273-5167

ⓒ서울특별시육아종합지원센터
본 제작물의 저작권 및 판권은 서울특별시육아종합지원센터에 있습니다.

이 세상에서 가장 아름답고 가치 있는 것
'부모됨'에 자부심을 가지세요