

# 인성UP, 양육상담 사례집 행복UP



# CONTENTS

센터장 인사말	05
온라인 양육상담 사업소개	07
사 례	08

## 건강

01 육아우울증	08
02 이유식	10
03 목욕과 모유수유	11
04 수면교육	12
05 이유식과 분유량	14

## 발달

01 말을 하지 않아요	16
02 우리아이 자폐증일까요?	17
03 아빠만 좋아하는 아이	18
04 첫째아이의 행동	20
05 발음이 걱정돼요	22

## 양육방법

01 형제의 훈육방법	24
02 식습관	26
03 아빠와 관계유지	28
04 ADHD 양육방법	29
05 자녀와의 애착형성	30

## 어린이집

01 어린이집 적응 중 자다가 깨요	17
02 어린이집 가기 힘들어해요	34
03 어린이집 선택	35
04 어린이집에서 많이 울어요	38
05 육아가 힘들어요	40

## 문제행동

01 남을 때리는 아이	42
02 자학하는 아이	44
03 아이가 문제가 있는 걸까요?	46
04 스마트폰에 집착해요	48
05 공격적인 아이, 어떻게 훈육해야 할까요?	49

## 부록

언어 발달 체크리스트	50
성 교육	52
자녀와의 대화 십계명	53

## 인 사 말

세상의 그 무엇보다 귀하고 소중한 선물 같은 내 아이.  
바른 인성을 갖추고 건강한 아이로 키워야 한다는 책임감과 자녀의 매일매일 새로운 양육문제로 부모는 참을 인(忍)을 수없이 세어보게 되지요.  
알 수 없는 아이의 행동과 마음을 직면하게 되면 부모는 현실 육아의 높은 산을 경험하게 되어 아이와 부모 모두가 행복한 육아 지도와 나침반이 있으면 얼마나 좋을까 생각하게 됩니다. 내 아이의 건강한 미래를 위하여 함께 키우고,  
함께 웃는 동반자가 되고자 경기도북부육아종합지원센터에서는 가정양육지원의 역할 수행에 필요성을 느낍니다. 본 양육 상담 사례집은 2020.1.1. ~ 8.31.까지 경기도북부육아종합지원센터 홈페이지 온라인상담실에서 진행된 부모 양육 상담 내용을 기반으로 건강, 아동발달, 어린이집, 문제행동, 양육스트레스, 양육방법과 관련한 실제 상담사례로 구성되었으며 각 분야 전문상담가를 통해 육아에 도움을 드리고자 발간하게 되었습니다. 자녀를 키우시는 모든 양육자가 긍정적이고 행복한 육아를 꿈꾸며 자녀의 멋진 미래를 위하여 건강하고 행복한 육아가 되도록 두 손 모아 응원합니다.

경기도북부육아종합지원센터장 정 혜 원

## 양육상담 사업소개

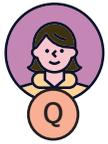
경기도북부육아종합지원센터에서는 영유아 자녀를 둔 부모가 겪는 양육의 어려움을 공감하고 해소를 위한 수요자 맞춤형 전문적 상담서비스를 지원, 부모 양육 상담을 진행합니다.

대 상	영유아를 둔 가정
지 역	동두천시, 연천군
유 형	온라인(전화, 홈페이지) 오프라인(거점지역방문, 어린이집방문)
방 법	비대면상담, 대면상담(개별, 집단)
내 용	영유아 발달 및 문제행동, 양육방법, 심리관련, 양육스트레스, 양육방법

### 신청방법

경기도북부육아종합지원센터 홈페이지 ([www.gyeongginorth.childcare.go.kr](http://www.gyeongginorth.childcare.go.kr))  
→ 홈페이지접속 → 회원가입 → 가정양육지원 → 부모상담실 → 상담글 작성

\* 다음 사례들에 대한 내용은 2020.1. 1. ~ 2020. 8. 31. 까지 사례를 정리하여 편집한 내용입니다.



**Q** 돌 지난 아가를 혼자 육아하는 엄마입니다. 남편도 퇴근후 목욕과 재우는 것도 도와주며 적극적으로 육아에 도움을 주며 주말도 집안일을 거의 다 해주는데 저는 행복하다기 보다 10여년 동안 직장생활을 해오던 그때가 그림자만 하네요. 가장 힘들었던 신생아때와 지금은 전쟁을 하듯 육아를 하는 현실이 너무 힘듭니다. 육아는 적성에 맞지 않는 것 같아요. 아이는 저 밖에 없을 텐데요. 언제까지 이렇게 살아야 할까요? 자꾸 눈물만 나고 답답합니다. 아이가 예쁘고 사랑스럽긴 하지만 내가 행복하지 않은데 어떻게 해야 할까요?



**A** 길게 쓰신 글에서 마음의 어려움이 보이는 듯하여 안타까웠습니다. 이제 돌이 지난 아이라면 모든 것을 엄마가 해주어야 하는 시기이겠어요. 물론 아이가 걷고, 말하고, 행동반경이 넓어지면서 다른 어려움이 생기는 하지만 지금까지처럼 모든 것을 엄마가 해주지 않아도 스스로 하는 일도 생긴답니다. 고생하셨어요. 직장에서 보이는 성과를 얻은 것보다 더 멋진 성과가 아닐까요? 누워서 아무것도 못하는 아이에게 돌이 지나는 동안 지극정성으로 이만큼 자라게 했다는 것은~~ 세상에는 당장 눈에 띄는 결과물은 없어도 잘 해낸일이 얼마나 많은데요. 단지 스스로 그것을 내가 성취한 결과물이라고 생각하지 않아서 문제랍니다. 큰일 해내신 거예요. 신랑이 많이 도와주고, 이해해주고, 주변 사람들이 결혼 잘했다고 해주는 말로는 지금 어머니가 느끼는 마음이 해결되지는 않아요. 그런데 스스로도 좋은 남편과 사는 내가 이렇게 불편하고 어렵다고 해도 되나? 하는 마음이 있었으리라 생각이 드네요. 남편이 잘 도와주는 것으로 나 스스로 위축되는 것이 해결되지는 않는답니다. 지금 가장 스스로를 위축시키는 생각은 '1년 2년 더 지나면 진짜 일을 구하기 더 어려울 것 같고'인 것 같네요. 그 마음이 나를 가장 많이 괴롭히는 조건일테고요! 어떤 일을 하시던 분인지 모르겠지만 다시 일을 구하기 어려운 직종인가요? 물론 결혼하기 이전의 자리로는 갈 수 없는 것 같지만 욕심을 조금 버린다면 할 수 있는 일이 많은 것 같아요. 금방 에너지가 사라 진다는 것은 지금 너무 힘들고 돌파구가 없다고 생각해서 인 것 같아요. 너무 힘드시면 어린이집과 병행하여 육아 시간을 여유있게 가져보시면 어떨까요? 아기가 이제 어린이집에 가도 되는 나이인 것 같아요. 어린이집에 보내시고 그 시간동안 잠시라도 자신을 찾는 시간으로 사용하면 어떨까요? 간단한 아르바이트라도 시작하시면 좋을 것 같아요. 하시던 일과 연관된 아르바이트면 더 좋겠고요. 운동을 하려해도 워킹업이 필요하듯이, 쉬다가 다시 일로 복귀하기 이전에 서서히 외부의 일에 적응하는 시간도 필요하다고 생각합니다. 이제 아이 이야기를 해볼까요? 애착이라는 것이 있습니다. 학자들이 이 정의하기를 '생후 1년 동안 맺어지는 세상과의 관계.'라고 합니다. 이 애착의 70%가 유전되거나, 엄마

의 마음에서 전이됩니다. 어린이집에서 잠시 있다 온다면 엄마도 여유가 생길 수 있을 것 같아요. 물론 아기가 처음 어린이집에 갈 때 겪어야 하는 적응의 어려움은 있지만 모든 아이는 스스로 이겨 낼 수 있는 힘이 있고 부모가 그것을 믿어주면 그 힘이 더 많이 발휘된답니다. 아기에겐 육아에 능통한 엄마가 아닌 행복한 엄마가 필요하다고 생각합니다. 많은 초보 엄마들이 육아에 유능해지려고 하면 할수록 육아가 어려운 일이 된답니다. 단지 몇 자의 글로 위로받을 수 있는 문제가 아닌 것 같아요. 그냥 주르르~ 할 정도이면 지역의 육아종합지원센터에는 육아상담이 있습니다. 문제를 해결하려 가는 것이 아니라 내 마음을 있는 그대로 풀어 놓고 단지 몇 분 동안 내 이야기를 하면서 울고 오는 것만으로도 마음을 위로 받을 수 있어요. 경기도북부육아종합지원센터에서는 육아 상담이 있으니 도움을 받아보시기 바랍니다.

### tip

유능하면 행복하기 어렵지만, 행복하면 유능해지기가 더 쉽지 않을까요? 아이 기르는 일은 더 그런 것 같고요! 파이팅!! 이런 것 하지 마세요. 그냥 힘 빼고 살다보면 어느새 아이가 자라있고, 멋진 엄마가 되어 있을 거예요~ 내가 없어지는 것이 아니라, 엄마로 더 성숙되어 있는 새로운 내가 거기 서 있을 거예요!!

경기도북부육아종합지원센터 센터장 정혜원 답변입니다.

## 02 이유식



곧 돌 앞둔 11개월 여아키우고 있습니다~! 선천 구개열로 2.4kg 3주 1일 태어났습니다. 현재 8.4kg되었는데요. 올해 9~10월 구개열 수술이 예약되어서 10kg 체중을 만들어야 하는데, 100일간은 분수토를 달고 살았습니다. 먹는거에 흥미도 없고 그동안 정말 한방울이라도 더 먹이려고 한입이라도 더 먹이려고 이 방법 저 방법 갖가지로 써보며 먹여왔습니다. 최근엔 이유식 거부가 더 심해져서 너무 힘들고 고민입니다.



자녀를 걱정하시고 마음졸이는 마음이 저에게까지 전달되는 것 같아 어머님께서 옆에 계시면 스담스담 위로해드리고 싶네요...아이가 수술을 앞두고 있어 애타는 마음과 너무 조급해 하시는 상황은 이해가 가나 다양한 방법으로 이유식을 먹여 보시려 시도하신 것처럼 계속 이유식 재료와 조리 방법을 조금씩 변화를 주시며 아이의 활동량과 재미있게 신체놀이를 하는 횟수를 늘려보세요. 활동량이 많다면 쉽게 소화도 되고 이유식 먹는 양도 늘어날 것 입니다. 아이 먹는 것은 엄마의 마음처럼 원하는 대로 어떻게 안되는 경우가 더 많더라구요...어머님께서 여유있는 마음으로 아이를 대하시기 바랍니다. 아이들은 참 신기하게도 믿어주는 엄마의 생각과 마음을 아는지 아픈 상황을 잘 이해하며 부모가 그것을 믿어주면 그 힘이 더 많이 발휘되는 것 같아요. 아기에게는 행복한 엄마와 나를 지지해주는 엄마가 필요하다고 생각합니다. 많은 초보 엄마들이 육아에 힘들어하고 눈물 흘리는 분들이 많은 것 같아요. 우리 엄마도 엄마가 처음이라 처음 해보는 일에 다 잘 할 수는 없다고 생각합니다. 엄마가 먹이려고 스트레스를 받으면 아이도 그 스트레스가 전이되어 먹는 것이 부담스러울수 있어요. 행복하고 건강한 아이가 되는 방법은 다양하겠지만 어머님이 순간순간 여유를 가지고 기다려주시는 마음으로 아이를 응원해 주시면 어떨까요? 그리고 수술 잘 되기를 기도할게요. ^^

### tip

#### 이유식을 잘 먹게 하는 방법

- 내 아이의 기질적인 특징 이해하기 (유독 호기심이 많고 자기 주장이 강한 아이의 경우 흘리면서 먹더라도 스스로 먹어보도록 배려)
- 식사(간식)시간을 정하고 그 외의 시간에는 굳건히 하지 않기
- 아이가 좋아하는 식감 알아보고 조리해주기
- 하루에 신체활동과 놀이를 통하여 움직임을 늘려주기.

경기도북부육아종합지원센터 부모상담사 강미희 답변입니다.

## 03 목욕과 모유수유



저는 오후 7시쯤 목욕 시키고 수유 후 재우고 있는데요. 어떤 책에서 보면 수유 후 30분~ 1시간후에 목욕하는게 좋더라는 말도 있고 또 목욕 후 수분보충을 위해 바로 수유가 필요하다는 말도 있는데 ① 목욕은 수유 전후 언제 시키는게 좋을까요? ② 그리고 목욕시간은 언제가 좋을까요? 밤보다는 낮시간이 좋다고 하던데 상관없나요? ③ 목욕 시간은 항상 일정한 시간에 해줘야 하는 건가요? 하루는 낮에 했다 하루는 밤에 했다 이래도 상관 없을까요?



목욕을 하는 것은 몸의 청결과 목욕하는 동안 에너지 발산을 통해 적당한 운동 효과도 볼 수 있지요. 신진대사를 촉진 시킴으로써 아기를 기분 좋게 잠들게 하고 성장을 돕는 역할을 합니다. 첫 번째, 목욕은 수유 전후 언제 시키는게 좋을까요라는 질문엔 돌전의 아기는 1주일에 두 세 번 정도만 목욕을 시키는 것이 좋습니다. 목욕을 너무 자주 시키면 아기의 피부가 건조해질 수 있대요. 그렇지만 땀을 많이 흘리는 계절에는 매일 물로 씻겨주는 것은 상관없습니다. 두 번째, 목욕시간은 언제가 좋을까요? 목욕을 시키는 시간대는 실내 온도가 가장 높은 오전 10시에서 2시 사이가 좋습니다. 세 번째, 목욕 시간은 항상 일정한 시간에 해줘야 하는 건가요? 구애를 받을 필요는 없습니다. 아기가 밤낮을 구별할 수 있게 되면 오히려 저녁에 목욕을 시켜 잠을 잘 자게 하는 것이 좋습니다. 수유 후 30분이 지난 후에 목욕을 시키는 것이 여러모로 좋습니다. 또한 아이가 몸이 안 좋거나 열이 높을 때는 목욕을 하루 정도 미루는 것이 좋습니다.

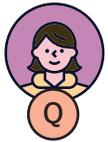
### tip

#### 모유 수유에 대해 좀 더 자세히 알고 싶으시면

대한모유수유의사회 홈페이지 (<http://www.bfmed.co.kr>)를 통해 모유 수유 진료를 받을 수 있는 병원이 소개되어 있으니 모유를 전문으로 하는 소아청소년과 의료진에게 상담을 받아보시기 바랍니다.

\* 임신육아종합포털 아이사랑 홈페이지→ 상담실→ 육아상담→ 모유수유상담

경기도북부육아종합지원센터 부모상담사 강미희 답변입니다.



저는 12개월 남자아이를 키우고 있는 엄마입니다. 직장에 다니고 있어요. 부부가 맞벌이로 애를 키우다가 애 아빠가 아이와 함께 지내는 시간을 갖고 싶다고 하며 올해부터 육아휴직을 내고 육아를 하고 있습니다. 요새 수면교육이라는 말을 많이 듣는데 저희 아기는 수면교육이라는 것을 하지 않은 것 같아요. 처음에는 눕혀서 재우려고 하다가 아기가 너무 많이 울어 초반에는 안아서 재우다가 쪽쪽이를 물고 부터는 그냥 잠들었습니다. 돌 지나고 쪽쪽이는 끊었고 그 이후에는 다시 아기띠로 안아서 재우고 있습니다. 낮잠이나 밤잠이나 잠들어서 내려놓으면 깨고, 안아주면 자다가 또 내려놓으면 깨고를 반복하네요. 수면교육은 어떻게 하는 걸까요??



부모들은 늘 걱정이 많아요. 아이를 키우다 보면 평생 걱정이더라고요. 아기들에게 수면 교육이라는 것의 개념이 나온 것도 많이 되진 않았답니다. 예전에는 그냥 아기 졸릴 때 자게 했었지요. 그때 아기들이 더 행복했던 것 같아요. 아이를 기르면서 가장 중요한 포인트는 아이 입장에서 생각해보고 이해하는 것입니다. 12개월 동안 아기를 엄마가 돌보아주었는데 1월부터 아빠가 돌본다면 아이 입장에서 세상이 바뀐 것 같은 것 이에요. 아빠인데? 라고 생각하실 수도 있겠지만 아가가 세상에 와서 살아가기 위한 모든 메시지를 이해주던 사람이 바뀐 것이지요. “다시 선생으로 돌아간 것 같아요” 라고 말씀하신 것이 답이네요. 아기 입장에서 다시 선생으로 돌아가서 세상과의 관계 맺기를 다시 시작하는 것이지요. 이렇게 변화하는 관계 맺기를 통해 아이는 성장하는 것이고요~~ 아기의 상황이 바뀌었을 경우에는 새로운 무엇인가를 시도하지 않는답니다. 새로운에 적응한 후 시작해야 부작용 없이 진행할 수 있어요. 평생 부모 하실 텐데 아기가 아빠에게 적응하기를 기다려주는 몇 주, 몇 개월 그다지 길지 않은 시간입니다. 급하게 생각하지 마세요~~ 아기의 버릇을 들이는데 부모의 급하고 불안한 마음은 절대 도움이 되지 않아요. 다시 아기 띠를 매고 재우고 계시다면 당분간은 누워서 스스로 잠들게 하는 것을 연기하셔야 될 것 같아요. 이미 안겨서 잠이 들고 싶은 아기가 부모를 이긴 것 같네요. 대신 아기 띠를 매거나 안고 잠들기를 기다리는 시간을 점점 줄여주세요. 어제보다 초 일찍 내려놓기 그 다음단계는 10. 20초~~ 옛말에 ‘가랑비에 옷 젖는 줄 모르듯이~~’를 꼭 기억해 주세요! 아기 행동은 서서히 변화합니다. 오히려 버릇을 들인다고 이랬다 저랬다 하는 것이, 부모가 불안한 마음을 갖는 것이 아기에게는 더 좋지 않아요. 조금 편안한 마음을 갖고 수면교육을 하신다면 잘 될 수 있을 것 같아요. 돌 지나서 쪽쪽이를 끊을 정도라면 까다로운 아기는 아닌 것 같거든요. 모든 부모들의 걱정이 한가지의 정답이 있지는 않습니다. 모두에게 맞는 해답이 있을 뿐이지요. 아이와 나만의 해답을 함께 찾아가는 것이 ‘부모 되기’이구

요!!! 제 경험으로는 그 ‘부모 되기’가 평생 지속해야 하는 일 같구요 \*\*^^\*

힘들어도 아이의 미소 한방에 어려움이 모두 사라지는 것이 부모이지요. 초보 부모에서 경력 부모가 될 때까지 가족 모두 화이팅!!!

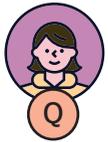
### tip

#### 수면교육(의식)이 필요해 보입니다.

- 충분히 먹이기
- 잠자리 정리하기 (잠옷으로 갈아 입히기)
- 이야기를 나누며 (“~00이가 졸립구나.....”)(엄마가 토닥토닥 하며 아이 상태 확인하기)
- 노래 불러주기 (자장가 불러주기)
- 책을 읽어주고 난 후, 잘 자라고 말하고 뽀뽀를 해주고 난 후에 불을 끄고 재우는 것입니다. 처음에는 쉽지 않겠지만 매일매일 반복 하다보면 얼마 되지 않아서 아이는 수면의식을 하면 자야 된다는 것을 알게 됩니다.

\*무엇보다 중요한 것은 양육자의 여유있는 마음과 편안한 목소리입니다.

경기도북부육아종합지원센터 센터장 정혜원 답변입니다.



오늘 327일된 10개월 아기입니다. 현재 이유식 200ml씩 아침 점심 저녁먹고 분유는 자기전에 260ml 한번만 먹은지 한달은 됐는데요, 이렇게 지속해도 되는지 여쭙봅니다. 간식은 안 먹는 날도 있고 먹는 날엔 치즈, 푸레, 분유, 빵 중 한가지 먹습니다. 식사 간격은 보통 3시간30분~4시간 텀입니다.



돌이 지나면 모유나 분유를 먹으며 조금씩 밥과 반찬을 먹을 준비를 해야 하는데요. 그 과정으로 4~6개월부터 초기 부드러운 미음으로 고형식을 먹이는 것을 이유식이라고 하죠. 이유식은 모유 수유하는 아기는 만 6개월부터, 분유 수유를 하는 아기는 만 4~6개월 사이에, 아토피성 피부염이 있는 아기도 특별한 문제가 없다면 4~6개월 사이에 시작하는 것을 권합니다. 모든 아이들이 처음부터 이유식에 쉽게 적응하지는 않습니다. 대체로 9개월부터 12개월까지를 이유식 후기라고 부릅니다. 이 시기가 되면 이유식의 양을 늘려 하루 세 번을 먹이게 됩니다. 대부분의 아기들은 만 9개월이 되기 전에 하루에 세끼의 고형식(덩어리)가 많은 이유식과 2~3번의 간식을 먹게 되지요. 아이마다 개인차이는 있으나 9~11개월 아기는 하루에 약 700칼로리를 먹게 되고, 모유나 분유를 하루에 400칼로리 정도 먹으며, 나머지 300칼로리 이상을 이유식과 간식으로 먹게 됩니다. 모유나 분유를 하루에 600cc 정도 먹고 나머지는 덩어리 이유식에 고기, 채소, 과일 등을 충분히 갈아 먹고 간혹 이유식만 먹고 모유나 분유를 적게 먹는 아기도 있는데 이것은 좋지 않습니다. 두뇌가 급속히 발달하는 두 돌까지는 모유나 분유에 많은 지방이 필요한데요. 이때는 하루에 적어도 500~600cc는 먹어야 합니다. 생후 6개월부터는 분유를 한 모금 정도씩 컵으로 먹이기 시작하고, 9개월부터는 본격적으로 컵으로 먹이기 시작해보세요. 아기에게는 태어나서 이유식 시기에 색다른 음식을 먹는 것이 쉽지 않으니 어머님께서 분유를 잘 먹지 않으려는 아이를 느긋하게 기다려주시고 여유있는 식사 시간이 갖도록 배려가 필요합니다.  
\* 아이는 책의 내용대로 자라지 않습니다. 위의 내용도 가이드이며 아이의 개별적 특성이 더 중요합니다.

## tip

### 이유식을 할 때 음식을 시작하는 시기

- ① 쌀죽 4~6개월부터 먹일 수 있습니다.
- ② 과일 4~6개월부터 먹일 수 있습니다. 과일주스는 만 6개월부터, 단 오렌지와 귤은 과민반응을 일으키는 경우가 많기 때문에 적어도 6~9개월은 지나서, 딸기와 토마토는 먹여서 이상 없으면 돌 전에도 가능함.
- ③ 계란 4~6개월 사이에 노른자부터 시작. 1~2개월 후에 흰자도 첨가. 계란은 완전히 익혀서 먹여야 합니다.
- ④ 채소 4~6개월부터. 처음엔 푹 삶은 것을 체에 쳐서, 시금치, 당근, 배추는 6개월 부터
- ⑤ 생선 4~6개월부터. 참치 같은 큰 생선이나 민물고기는 제외, 일주일에 두 번 정도.
- ⑥ 두부 7개월부터.
- ⑦ 소고기 4~6개월부터. 기름기 없는 살코기로 육수만 먹이지 말고 고기를 갈아서 먹입니다.
- ⑧ 닭고기 4~6개월부터. 닭 껍질은 먹이지 말아야 합니다.
- ⑨ 옥수수 소화시키기 힘들기 때문에 6개월은 지나서 먹입니다.
- ⑩ 요구르트 달지 않은 것으로 8개월부터. 젤라틴, 푸딩, 스파게티 등도 8개월부터 먹입니다.
- ⑪ 생우유 돌이 지나서 먹입니다.
- ⑫ 밀가루 만4~7개월 이전에 먹입니다.

경기도북부육아종합지원센터 부모상담사 강미희 답변입니다.

# 01 말을 하지 않아요.



세 남자아이인데 말을 하지 않아요. ‘응’, ‘물’, ‘엄마’ 정도의 말만 표현합니다. 어떤 문제가 있어서 말을 하지 않을까요? 어린이집에서 또래와 어울리지 못하고, 물건을 던지기도 한다고 합니다.



영유아기 언어발달 과정은 4~6개월 시기에 구강소리를 산출합니다. 구강의 근육 및 말 산출을 위한 조음기관(혀 등), 후두 등을 사용함으로 음성이 산출됩니다. 6~9개월 시기에는 ‘옹알이 단계’에 접어들고, 12개월 전후로 초어(첫 낱말) ‘엄마’, ‘아빠’를 시작합니다. 이후에는 언어환경에 따라 다양한 언어들이 산출되기 시작하며 18개월 전후로 언어폭발 시기의 과정에 들어갑니다. 이때는 다양한 단어 및 2낱말 조합 등의 언어발달로 확장됩니다. 현재 아동의 연령을 고려했을 때 아동의 언어발달은 지연되어 있습니다. 구어로 의사소통이 단절되었을 경우 2차적으로 행동문제(던지기, 때리기, 물기 등)가 나타날 수 있습니다. 이러한 문제를 예방하기 위해서는 구어표현의 중재가 반드시 필요합니다. 우선, 청각의 문제는 없는지 확인해 주세요. 소리반응과 청력과는 또 다른 영역의 문제입니다. 신생아 때 청력 검사를 하지 않으셨다면 확인하시는 것을 권장합니다. 둘째, 부모님의 양육방법을 확인해 주세요. 일상생활에서 아이와 눈 맞춤은 자주 하시는지, 언어적 자극을 놓치고 계시지는 않은지 체크를 통해 아동의 언어발달을 중재하실 수 있습니다. 영유아기 시기는 주 양육자의 언어자극이 많이 필요한 시기입니다. 3~4어절의 짧은 구로 아동과 소통하여 주세요.(oo 양말 신어, 발 양말 신어 등) 셋째, 언어전문가와 상담해주세요. 언어발달의 조기개입은 아동의 전반적 성장에 매우 중요합니다. 기질적인 문제의 유무, 아동의 개인내 능력, 보호자의 양육에 따라 접근방법과 치료개입이 다르기 때문에 전문가의 언어발달평가에 따른 언어중재를 권장합니다.

## tip

- 1 아동이 좋아하는 놀이를 선택하세요. 혹은 아이가 놀이하는 상황에서 공동놀이를 합니다.
- 2 아동의 놀이에 평행발화를 촉구합니다.(아이가 자동차를 움직이며 놀이할 때, ‘출발 가요’, ‘버스 뱅뱅’, ‘타요 가요’ 등)
- 3 아동이 하는 행동을 금지하여 의사소통 수단을 연출하세요.(아동이 자동차를 출발 시킬때, 접촉을 합니다. ‘랑 부딪쳤어’ 발화와 함께 아동이 눈맞춤을 하도록 하세요. 그리고 놀이와 의사소통 수단을 확대하세요.→‘미안해’, ‘다쳤어’, ‘도와줘’)

\* 이와 같은 놀이상황을 연출하여 의사소통 및 구어를 촉구합니다.

경기도북부육아종합지원센터 상담사 이순자 답변입니다.

# 02 우리 아이 자폐증일까요?



20개월 아이입니다. 말을 전혀 하지 않으며, 눈맞춤도 이루어지지 않습니다. 손에 물건을 들고 다니면서 의미없이 흔들고, 뺏으려고 하면 소리를 지르며 끝까지 집착하는 모습을 보입니다. 높은 곳에 올라가는 행동, 다른사람의 물건이나 음식을 뺏으려는 행동, 한 가지 동작을 반복하는 행동들을 보입니다. 정보를 검색하면 자폐증 증상에 해당하는 것 같아서 걱정이 됩니다. 우리 아이는 자폐증일까요?



아이의 육아로 고민이 많으시겠습니다. 보호자분께서 문의하신 내용을 고려했을 때, 아동의 현재 발달상황은 영유아자폐스펙트럼 영역과 일치하는 부분이 많이 있습니다. 문제점이 발견되면 발달 과정에 맞게 중재하고 환경을 만들어 주는 것이 우선입니다. 눈맞춤, 타인이해, 위험인지 등은 여러 가지 요인이 있을 수 있습니다. 아동에게 언어적 촉구(엄마, 아빠, 우유 마셔, 먹어 등)를 계속적으로 하고 계시는지 양육태도를 확인해 보세요. 눈맞춤, 역할놀이 등 아이가 모방할 수 있는 놀이환경을 제공하고 있는지? 음성놀이는 이루어지고 있는지? 큰소리에 반응하는지? 등을 확인해주세요. 아동의 전반적인 발달을 확인하기 위해서는 전문가의 상담을 통하여 기질적인 요인에 의해서인지, 환경에 의한 문제인지 평가 받으시고 조기중재 하실 것을 권유해 드립니다.

## tip

### 이렇게 지도해 보세요

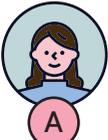
- 1 로션을 준비하여 큰 거울 앞에 아동과 마주 앉습니다.
- 2 이마, 코, 볼, 손 등등 아이에 얼굴에 찍어줍니다.(거울을 보면서 신체활동을 확인할 수 있도록 합니다. ‘이마’, ‘코’ 등 발화와 함께 시도합니다.
- 3 아동도 보호자의 신체에 로션을 찍도록 합니다. 아동이 자발적으로 참여하지 않을 경우, 아동의 손을 잡고 함께 시도하세요. 보호자가 발화를 촉구합니다.
- 4 콧 찍어놓은 로션을 퍼 발라주면서 신체접촉을 통한 애착을 형성하고, 발화 표현도 촉구합니다.

경기도북부육아종합지원센터 상담사 이순자 답변입니다.

# 03 아빠만 좋아하는 아이



17개월 아기가 아빠만 너무 좋아해요. 제가 안으면 발버둥 치면서 울고요. 아빠를 너무 좋아해서 그런걸까요? 이대로 아이랑 멀어져 버릴까봐 어떻게 해야 하는지 잘 모르겠어요. 아이랑 어떻게 하면 잘 놀아줄 수 있을까요?



어머님께서 자녀에게 어떠한 양육 방법과 자녀에게 어떻게 상호작용하시는지 양육 태도를 먼저 점검해 보세요. 주 양육자인 엄마가 아이에게 “안 돼”라는 말을 지속하게 되면서 강압적인 육아를 해 왔거나 충분한 애정과 관심을 표현하지 않았다면 아이가 엄마를 경계하고 무서워할 수 있습니다. 이 경우 엄마보다 아빠를 더 좋아하거나 다른 사람을 더 따르기도 한대요. 아이가 엄마보다 아빠를 더 따르는 게 자연스러울 때가 있대요. 첫돌 전후에 운동 발달이 크게 이루어지면서 몸을 이용한 놀이를 좋아하는 시기일 때 아빠는 이런 놀이를 잘해 주는 사람이기 때문에 아이 입장에서는 아빠와 노는 것이 훨씬 즐겁지요. 애착 관계를 확인하는 방법은 아이가 힘이 없고 몸이 안 좋을 때, 즉 도움이 필요할 때 누구에게 가는지를 보면 알 수 있습니다. 몸이 아프고 힘들 때 엄마를 찾으면 애착 관계에 문제가 없는 것으로 일시적으로 아빠나 다른 사람에게 가는 건 문제가 안 됩니다. 잘 지켜보면 아이는 실컷 놀았다는 생각이 들거나 뭔가 필요한 것이 생기면 다시 엄마를 찾는 것을 볼 수 있을 겁니다. 아이가 자기 뜻대로 되지 않아 괴로워할 때는 부모가 따뜻하게 달래 주어야 해요 또 위험하지 않다면 자녀가 하고 싶은 대로 하게 주세요. 아이는 생후 2년간의 애착 형성을 통해 정서적 안정감을 얻고 사회성을 기르게 되며 이 시기의 가장 중요한 발달 과제입니다. 놀이는 즐거움 이상의 의미를 지닙니다. 어른들의 머릿속에 있는 ‘놀이’는 즐거움을 주는 활동이고, ‘학습’은 재미없지만 목적을 달성하기 위해 꼭 필요한 활동이지요. 이렇게 대부분은 놀이와 학습을 따로 보고 어떻게 해서든 학습을 시키려는 경향이 있습니다. 그러나 아이에게는 놀이가 곧 학습입니다.

## 아이들의 놀이 세 단계

### 1. 평행놀이단계

세 돌까지의 아이들이 노는 모습을 보면 다른 아이를 쿡쿡 찌르거나 껴안고, 상대방의 장난감을 쳐다보는 등의 탐색을 합니다. 그러다가 관심을 돌려 엄마와 놀려고 하거나 혼자 놀이에 빠지기도 하지요. 이는 발달상 자연스러운 모습으로 이때 사회성이 없는 건 아닌가 하는 걱정은 하지 않아도 됩니다.

### 2. 연합놀이 단계

세 돌이 지난 아이들은 조금씩 친구에 관심을 가지고 함께 놀려고 합니다. 하지만 어른이 생각하는 대로 적극적인 상호 작용을 하며 노는 것이 아니라, 같은 공간에서 같은 놀이를 하는 것을 즐깁니다. 예를 들어 놀이방

에서 놀 때 한 아이가 기차놀이를 시작하면 다른 아이들도 장난감 기차를 들고 놀기 시작합니다. 이를 연합놀이 단계라고 하지요.

### 3. 협동놀이 단계

네 돌이 지나면 아이들은 또래 친구들과 노는 즐거움을 알게 됩니다. 그래서 부모와 놀기보다는 친구들과 노는 것을 더 좋아하지요. 이때의 놀이는 활발한 상호 작용을 통해서 이루어집니다 규칙을 즐기면서 놀고, 다른 아이의 기분을 헤아려 자신의 것도 양보할 줄 알게 되는 것이지요. 이런 상호 작용을 통해 아이들의 사회성은 비약적으로 발전합니다.

## tip

### 일상생활 속 애착 증진 놀이

#### · 로션 놀이

세수를 하거나 목욕을 하고 난 뒤 아이의 손이나 몸에 로션을 바르며 부드럽게 마사지하듯 스킨십을 한다

#### · 00는 어디있나?

신체 명칭을 이용하여 “코는 어디있나? ~여기”, “눈은 어디있나? ~여기”

#### · 컵쌓고, 쓰러트리기

단단한 테이크아웃컵같은 큰컵을 쌓고 쓰러트리기를 반복하여 놀기

#### · 전단지 가지고 놀기

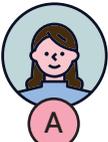
전단지나 신문지를 활용한 격파 및 찢기놀이

경기도북부육아종합지원센터 부모상담사 강미희 답변입니다.

# 04 첫째 아이의 행동



Q 아이가 장난감이 마음대로 움직이지 않아 성질을 내는데, 안되면 어머니 아빠한테 해달라고 하면 되는데 징징대고 짜증내니까 아빠가 장난감을 뺏아서 ‘부시려면 이렇게 더 세게 쳐야지’ 하면서 화난 사람처럼 마구 부딪치게 하고 ‘이제 이거 부셔져서 못 놀아’ 하고 휴지통에 버렸더니 아이는 소리를 지르면서 휴지통에서 꺼내려고 했어요. 이 행동이 두번째인데 아빠가 하는 이 방법이 폭력 같아보여요. 이런 행동은 잘못된 것 같은데 어떻게 훈육하면 좋을까요?



A 자녀의 연령과 성향에 따라 상담 내용이 달라질 수 있어 자녀의 연령 등을 좀 더 자세하게 알 수 있었으면 좋았을 것 같습니다. 자녀 양육에 대하여 누구의 훈육 방법이 옳다고 하기보다 부모님께서 자녀에 훈육 방법에 대하여 의견 차이를 보이는 것에 중요한 것은 아이를 잘 기르기 위해서 양육 방법을 잘 맞추어 가는 과정이 필요합니다. 훈육의 가장 중요한 요소는 훈육을 하는 사람이 감정적이지어서는 안된다는 것입니다. 어머니께서 남편분의 격한 훈육 방법에 대하여 지적하듯 하시면 남편분도 불편해 하실테니 기분 좋을 때 좋은 감정에서 자녀에 대하여 그리고 훈육 방법에 대하여 긍정적인 대화를 나누시기를 권해드립니다. 자녀의 감정 격분 행동은 아이의 감정 조절 능력이 인지 능력을 따라가지 못해 나타나는 증상으로, 아이마다 극도의 분노를 표현하는 방법이 다릅니다. 물건 던지기, 침 뱉기, 길바닥에 드러눕기, 아무나 꼬집어 뜯거나 때리기 등이 그 예로 아이 스스로 감정을 조절하지 못해 나타납니다. 이런 아이들은 스스로 분노를 가라앉힐 때까지 기다려 주어야 합니다. 그런 뒤 어머니나 아버지께서 “장난감이 마음대로 되지 않을 때는 어머니, 아빠에게 도움을 요청하는거야” 하시며 평정심을 가지고 방법을 알려주시는 것이 중요합니다. 기질상 감정을 격하게 표현하는 아이라고 해도 부모가 아이의 기질을 잘 알고 될 수 있으면 분노 상황을 만들지 않거나 분노를 표현할 때 그 감정을 잘 다스릴 수 있도록 조절해 주면 큰 문제없이 성장하게 됩니다.

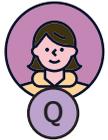
### tip

감정 격분 행동이 정상적인 발달 과정에서 나타났지만 자기 뜻대로 되지 않을 때마다 격한 행동을 한다면 습관으로 굳어질 수 있으므로 바로 잡아야 합니다.

- 1 절대로 아이와 같이 감정에 휘말려서 아이보다 더 큰 소리로 화를 내지 않아야 합니다.
- 2 아이의 행동을 멈추게 하려고 아이의 요구를 무조건 들어주는 것도 좋지 않습니다.
- 3 아이가 엄마를 볼 수 있는 곳에서 아이를 지켜보면서 화가 가라앉을 때까지 기다립니다.
- 4 아이가 그 행동을 보일 때는 가만히 나뉘서 스스로 분노를 가라앉히게 하고,
- 5 분노가 가라앉은 후 차분하고 단호한 태도로 분노를 적절히 표출하는 방법을 가르쳐야 합니다. - 아이의 감정이 가라앉았다면 그 후 마무리를 잘 해야 합니다.
- 6 과격한 행동이 사그라졌다고 안심하고 넘어갈 것이 아니라, 화난 감정을 말로 표현하는 방법을 알려 주어야 합니다. “나 화났어, 기분이 나빠, 엄마 미워”라는 말로도 충분히 부모에게 감정을 전달할 수 있다는 것을 깨닫게 해주는 것이 중요합니다.
- 7 아이의 감정을 이해해 준 다음, 세상의 모든 일이 항상 자기 뜻대로 되지는 않는다는 이야기 해주기 “화가 났을 때는 울고 소리치는 게 아니야~ 왜 화났는지, 어떻게 하면 좋은지 엄마에게 이야기 해야 해. 그래야 엄마가 도와줄 수 있거든. 아무리 화가 나도 물건을 던지면 안 돼. 누가 너한테 그런다고 생각해 봐. 네 기분이 어떨겠니?”
- 8 이 과정이 쉽지 않다는 것을 이해하지만, 이런 과정을 통해 아이 스스로 분노는 말로 표현할 수 있는 감정이고, 표현하고 나면 풀어진다는 것을 알게 됩니다.

경기도북부육아종합지원센터 부모상담사 강미희 답변입니다.





만5세 62개월 남아예요. 어떤 말을 해도 듣질 않아요. 엄하게 단호하게 협박을 해도 듣질 않네요. 최후에 손들게 하고 벌을 세우거나 체벌을 하면 행동은 멈춰지지만 잘못된 행동이 개선되지 않아요. 3살 터울 남동생이 있는데 둘이 장난치기 시작하면 더더욱 그래요. 주로 위험한 행동을 하거나 동생을 밀치거나 때리는 상황이에요. 훈육은 일관성이 중요하다고 하는데 남편은 저한테 훈육을 미루는 편이고 한번씩 체벌하거나 기분 좋으면 장난치며 타이르는 정도예요. 저의 소리 지르거나 무섭게 말하는 것 같고 그래도 안 들으면 벌을 세우거나 체벌을 합니다. 공감하고 대안 제시하고. 머리는 알고 있지만 잘 안돼요. 훈육이 전혀 안되고 7세가 된 지금은 혼내고 있으면 동생이랑 장난치며 사실 웃고 제말을 따라하며 하죽? 거리네요. 만2세28개월 남아 훈육방법은 또 다를것 같은데 어떤 방법으로 해야 할까요? 부모로서 권위도 세우고 아이도 저도 상처받지 않고 효과적으로 훈육할수 있는 형제훈육방법이 있을까요? 부모 정신상담이나 부모교육 받을 수 있는 곳도 있나요?



아이를 돌보는 일만큼 힘든 일은 없을 것입니다. 어느 육체적인 노동보다도 힘이 들고, 정신적 스트레스 또한 만만치 않습니다. 아이들은 소리 지르거나 무섭게 말하는 것은 소용이 없습니다. 부모님의 감정적이지 않고 규칙적이고 일관된 훈육과 지속적인 교육이 중요하지요. 아이가 보이는 태도를 보면서 어떻게 해결해야 할지 걱정이 크시리라 느껴지네요. 유아기는 정서발달에 매우 중요한 시기입니다. 아기들의 반항은 18~24개월 사이에 정점을 찍었다가 잠잠해지고, 만 4~5세(6~7세)가 되면 다시 절정에 이릅니다. 아이가 보이는 행동에 양육자가 흥분하여 특히 양육자의 기분 상태나 컨디션에 따라 아이의 행동에 약속된 일관된 규칙대로 양육과 훈육이 이루어져야 하는데 말씀대로라면 그때마다 다르다는 부분을 읽고 이 부분을 고려해 보셔야 할 것 같습니다.

### 부부가 함께 가정 훈육의 원칙 정하기

만약 원칙 없이 부모의 가르침이 이랬다저랬다 매번 바뀐다면 아이는 불안해하고 안정감을 느끼지 못합니다. 그리고 더 이상 부모를 신뢰하지 않을지도 모릅니다.

### 아이의 도전을 인정하기

훈육할때는 ☞ 구체적인 방법을 가르쳐주고 ☞ 시도하는 모습을 인정해주며

☞ 완벽하지 않아도 행동의 과정을 칭찬해주세요

아이가 노력하고 있다는 사실을 부모가 충분히 이해하고 인정해주는 일에서 가정훈육은 시작됩니다.

### 부모상담의 경우

저희 경기도북부육아종합지원센터 → 아이사랑놀이터 → 회원가입 → 상담실 → 내방상담 신청 (자녀상담 및 치료병행)

### 부모교육은

경기도북부육아종합지원센터 → 홈페이지 → 가정양육지원 → 공통부모교육 → 온라인부모교육 → 보호자의 역할 → 12가지 부모교육 탑재

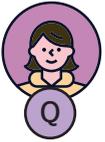
### tip

#### 남자아들을 양육할 때 팁

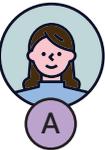
- 1 아이컨택을 하고 한가지씩 질문을 한다.
- 2 부탁이나 심부름을 시킬 때, 학습에서도 여러 가지를 하라고 시키는 것이 아니라 하나씩 처리 후 확인을 한다.
- 3 칭찬할 일이 있으면 구체적이고 공개적으로 즉시 칭찬해 준다.
- 4 신체놀이를 할 수 있는 기회를 많이 준다.(아빠와 몸으로 놀기 등)
- 5 아이와 1:1 데이트를 통해 속마음 이해와 관심도 알기

이런 이해를 하고 나서 아이의 행동을 이해한다면 부모가 좀 더 감정 조절을 하는데 도움이 될 것입니다. 또한 행동수정을 하시기 위해서는 아이와 먼저 규칙을 함께 정하고 일관되고 꾸준하게 지켜나가는 방법과 칭찬스티커를 활용하는 방법도 있습니다. 행동수정시 모든것을 다 받아 주지 않아야 하고, 절제에 대해서도 가르쳐야 하며, 아이에게 폭력적인 행동을 하지 말라면서 오히려 부모가 매를 들면 아이의 입장에서는 정당한 체벌에 대한 이해가 어려워 더 혼란스러워 질 것입니다. 아이의 속마음을 읽어주고 아이의 부정적인 감정을 수용하고 나서 알아차려준 후 부모의 감정이 좀 가라앉으면 잘못된 행동을 제한시키는 것을 권해 드립니다. 이 시기에는 인지와 함께 정서지능도 발달하는 중요한 시기입니다. 엄마의 훈육이 매를 드시거나 화를 심하게 내어 아이에게 불안감과 위축되게 하는 것은 좋지 않기에 부모님의 감정 조절을 먼저 하신 후 양육과 훈육을 하시길 권합니다. 양육자가 행복해야 아이도 행복합니다. 어머니의 행복한 육아가 되시길 바라며 양육하실 때 자녀의 감정과 상태를 민감하게 알아차리며 일관된 양육과 훈육을 진행하시기 바랍니다.

경기도북부육아종합지원센터 부모상담사 강미희 답변입니다.



치아가 지금 아래 4, 6개 위에 있습니다. 밥 먹을시 반찬만 먹는걸 좋아하고 맨밥을 만화 보면서는 먹지만 그냥 먹을땐 밥을 아예 안 먹으려 합니다. 또한 맨밥은 헛구역질하는 모습이 가끔 보이고 국에 말아주면 씹지 않고 삼킵니다. 어떻게 지도해야 될까요?



소중한 자녀를 키우면서 아이가 건강하게 잘 자라고 있는지 궁금하신 것과 양육자의 역할을 잘하고 있는지 불안하고 걱정되시는 마음이 전해집니다. 아이들이 골고루 엄마가 챙겨주는 것을 알아서 잘 먹어주면 얼마나 좋을까요? 다양한 식재료를 꼭꼭 씹어서 잘 먹여주면 더할 나위 없는데 말이지요. 편식이란 먹는 것에 기호가 분명하여 먹는 음식이 편중된 식사를 말합니다.

편식은 영양적으로 불균형을 초래해 아이의 발육이나 영양 상태에 악영향을 미칩니다. 때문에 돌 전후부터 식습관을 바로잡아 줄 필요가 있습니다. 그리고 새로운 것에 대한 거부감을 없애 주어야 합니다.

“엄마는 맛있게 밥 먹을 건데 00도 엄마랑 같이 밥 먹을까” 하시면서 맛있게 어머님께서 먼저 한 숟가락 드셔보세요. 식습관의 목적을 ‘안 먹는 음식을 먹게 하는’ 것보다, ‘새로운 음식에 대한 거부감을 없애는’ 데 두는 것입니다. 아이들은 새로운 것에 대한 호기심이 많지만 한편으로 낯설음과 변화에 대한 거부감도 매우 큼니다.

### 푸드브릿지(Food Bridge) 기법을 사용해 보세요.

- 푸드브릿지 기법이란, 같은 재료를 이용해 단계별로 다양한 음식을 제공하여 싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법

- 싫어하는 음식을 아이들이 좋아하는 데는 최소 8번 이상의 노출이 필요하다고 해요.

단계	내용
1단계	싫어하는 재료를 놀이도구나 식기로 활용해 시각적으로 친숙하게 만들기
2단계	재료를 알아볼 수 없게 하되 모양이나 색 등으로 호기심을 자극하기
3단계	영유아가 거부감을 갖거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어서 주기
4단계	재료 본연의 맛을 느낄 수 있도록 하기

또 다른 원인이 있을 수도 있습니다. 아이가 편식하는 다양한 이유는 신체상에 이유로 충치가 있거나 몸이 아프거나 음식에 대한 불편한 기억 때문일 수도 있고 특정한 식감을 싫어할 수도 있고, 아무 이유 없이 심하게 음식을 거부하면 부모의 관심을 끌기 위해서도 있습니다. 아이는 즐겁지 않으면 먹지 않습니다. 다양한 방법으로 식사 시간이 즐겁게 만들어 주세요.

### tip

#### 편식 고치기 노하우

##### 가족들 편식 습관부터 고치기

아이는 가족의 식사 모습을 모방합니다. 때문에 가족 중 누군가 식성이 까다롭거나 좋지 못한 식습관을 가지고 있으면 아이 식습관도 나빠집니다. 다른 가족들도 잘 먹지 않는 것을 아이에게 먹으라고 하고 있지는 않은지 살펴보세요.

##### 절대 억지로 먹이지 않기

아이가 싫어하는 음식은 먹이는 횟수와 양을 서서히 늘리며 적응할 시간을 주어야 합니다. 새로운 음식은 한 번에 한 가지만 주어 아이가 잘 먹는지 살펴보고, 아이가 싫어한다면 억지로 먹이기는 보다는 아이가 특히 좋아하는 음식과 함께 주는 등 먹일 방법을 찾아야 합니다.

##### 엄마가 먼저 먹는 모습을 보여 주기

이 시기의 아이들은 특히 부모가 하는 것을 그대로 따라 하려는 특징을 보이므로 새로운 음식을 아이에게 먹이기 전에, 엄마가 먹으면서 즐거워하는 모습을 보여 주면 거부감을 줄일 수 있습니다.

##### 조리법을 바꿔 보기

아이가 특정 음식을 싫어할 때 그것이 맛 자체 때문인지 냄새나 질감, 혹은 형태 때문인지 잘 살펴보세요. 그에 맞춰 조리법을 바꾸면 예상 밖으로 잘 먹기도 합니다. 음식의 질감에 유독 민감한 아이라면 씹히지 않게 다지거나 튀김, 볶음으로 조리법을 바꿔 보는 것도 좋습니다. 또한 아이들이 좋아하는 캐릭터나 꽃, 나뭇잎 모양으로 음식을 만들어 주거나, 영양에 손실이 가지 않도록 대체 식품을 이용하는 것도 좋은 방법입니다.

경기도북부육아종합지원센터 부모상담사 강미희 답변입니다.

# 03 아빠와 관계유지



아빠가 놀아줄 때는 잘 놀아주는 편인데 아이가 짜증을 낼 때나 투정을 부릴 때는 야단을 많이 쳐서 인지 아빠를 무서워하고 잘 따르지 않습니다. 아빠도 고치려고 노력하고 다가가려고 하긴 하는데 어떻게 해야 하는지 모르겠다고 합니다. 아이와 아빠가 거리감을 좁히고 친밀한 관계를 유지할 수 있는 방법을 알고 싶습니다.



아빠와 아이의 관계 때문에 고민이시군요. 예전과 달리 요즘에는 아빠들이 양육 과정에 적극적으로 참여하는 일이 많아졌습니다. 아빠는 아이의 사회성, 성취감, 성 역할, 적극성, 인지, 인성 발달 등 거의 전 영역의 발달에 매우 중요한 영향력을 미친다는 것은 많이 알려져 있습니다. 따라서 아빠와의 관계는 매우 중요합니다. 하지만 처음 마음과 달리 난관에 부딪히는 경우가 많고 서툴기도 하여 화로 표출되기도 합니다. 가장 쉽게 아빠와 아이의 관계를 좋게 하는 최고의 방법은 놀이입니다. 놀이는 감정과 생각과 경험을 즐겁게 표현하도록 도와줍니다. 아빠에 대한 경계심을 풀고 즐겁게 놀이하는 시간이 많아질수록 아이는 아빠의 사랑을 느끼며 강한 유대감을 형성할 수 있습니다.

### tip

#### 몸으로 놀아주세요!

신체를 이용한 놀이는 신체발달은 물론 스트레스를 해소하는 효과도 있습니다. 단, 너무 과격해질 수 있으므로 최소한의 규칙을 미리 정해 조절력도 기를 수 있는 기회로 삼아 보세요.

#### 풍선으로 놀아요

준비물 : 풍선, 리본이나 끈

- 1 풍선을 적당한 크기로 불어서 묶는다.
- 2 아빠가 아이를 안고(또는 업고) 풍선을 땅에 떨어지지 않도록 아이가 자신의 신체 부위(머리, 손, 발 등)으로 풍선을 친다. (목표 횟수를 점점 늘리기)
- 3 풍선에 기분 나빴던 일이나 화가 났던 일 등을 적고 신문지로 방망이를 만들어 신나게 친다.

경기도북부육아종합지원센터 상담사 손소영 답변입니다.

# 04 ADHD주의력결핍과잉행동장애 양육방법



집에서는 어릴 때부터 활발한 편이라 '그냥 활동적인 아이구나'라고 생각했는데 어린이집 선생님이로부터 아이가 너무 산만하고 집중을 못 한다며 상담을 받아보라는 권유를 받고 병원에 갔더니 ADHD주의력결핍과잉행동장애라고 합니다. 이후 약물치료와 놀이치료를 병행하고 있는데 가정에서는 어떻게 양육하면 좋을지 궁금합니다.



ADHD 진단을 받고 많이 놀라고 걱정되셨을 것입니다. 다른 장애도 그렇지만 ADHD는 조기 발견과 조기 치료가 매우 중요합니다. 그런 면에서 아주 적절한 시기에 발견과 치료가 이루어진 점이 매우 긍정적으로 보여집니다. 또한 ADHD는 반복되는 부정적 피드백으로 인해 부정적인 자기상을 형성하여 낮은 자존감을 가질 가능성이 높기 때문에 환경적 영향이 매우 중요합니다. 이를 위해 부모님은 담당 의사와 치료사, 어린이집 선생님 등과 꾸준히 의사소통하는 과정을 통해 ADHD에 대해 정확하게 인지하여 아동의 행동을 이해하고 조율하는 방법과 아동의 요구를 지지하는 방법을 익히고 이를 실천하도록 노력해야 합니다.

### tip

#### 아동의 행동이 문제가 아니라 강점이 될 수 있다!

수영황제 마이클 펠프스가 ADHD를 가지고 있었다는 것을 아시나요? 유독 산만하고 활동적이었던 펠프스의 행동을 문제로만 보았다면 수영황제가 될 수 없었을 것입니다. 아이를 바라보는 시각이 문제를 만들기도 강점을 만들기도 한다는 사실! 잊지 마세요.

#### 찰흙으로 자기 표현하기

준비물 : 찰흙, 비닐이나 색 마스크 테이프

- 1 아동이 작업할 수 있는 적절한 크기의 비닐을 깔아주거나 색 마스크 테이프로 작업 영역을 구획화한다. (반드시 경계 설정을 함.)
- 2 무엇을 만들어야 하는 압박이 아닌 찰흙을 주무르고 반죽하는 등 만지는 감각 작업에 집중
- 3 감각 작업 후 반드시 결과물을 만들도록 제시한다. (주의, 잘 만들어야 하는 완성 작품이 아닌 기존의 결과물 제시 : 잘 정리하는 것이 결과물이 될 수도 있음.)
- 4 끝까지 잘 수행한 후 칭찬과 격려를 충분히 제공한다.

경기도북부육아종합지원센터 상담사 손소영 답변입니다.

① 건강

② 발달

③ 양육방법

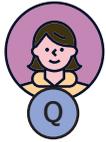
④ 어린이집

⑤ 문제행동에

⑥ 부록



# 01 어린이집 적응 중 자다가 깨요



아들을 키우는 엄마인데요. 어린이집에 보낸지 일주일일이 넘었습니다. 아이가 어린이집 다녀서인지 저녁에 잠을 자다가 흐느끼면서 울어요. 하루 한 두번은 꼭 깨네요. 잠자리를 확인하고 있구요. 깰 때마다 안아서 달래서 재우고는 있는데요. 습관이 되어 어린이집 낮잠 시간때도 계속 깰까봐 걱정입니다. 잠은 꼭 자야 하는데, 왜 그러는지 궁금합니다.



제가 어린이집 원장으로 재직할 때 같은 내용으로 부모 상담을 한 적이 있습니다. 그 걱정이 많은 부모님께 제가 드린 첫마디는 “참으로 다행이네요.” 였습니다. 아이들은 늘 살아가는데 중요한 행동을 합니다. 이제 어린이집에 간지 6일 되었다면, 아이 입장에서는 천지개벽을 겪고 있는 것이겠지요. (이 답변을 받으셨을 때는 이미 아이의 행동이 바뀌었을 수도 있을 것 같네요!)

아이의 입장에서 적응은 새로운 장난감, 새로운 간식, 새로운 선생님, 새로운 친구 등 눈에 보이는 요소에 적응 어린이집에서의 규칙, 반복되는 일과 등 눈에 보이지 않는 요소에 적응이 모든 상황을 이겨내는 것이 적응이며, 영아들은 특히 울지 않는 것이 적응의 끝이 아닙니다. 영아들에게 완벽한 적응은 있을 수 없다고 합니다. 더불어 이 모든 것이 아이가 미리 경험해 보지 못한 것이겠지요. 그렇기 때문에 아이들이 할 수 있는 유일한 표현인 ‘울기!’ 를 합니다. 어린이집에서는 울지 않는 아이를 더 걱정하기도 합니다. 울지도 못한다면 아이가 적응이라는 천지개벽의 상황에서 자신을 표현할 수 있는 방법이 없는 것이니까요!! 자다가 우는 것은 적응의 힘든 상황을 잘 때라도 표현하는 것이겠지요. 표현하는 것은 담아 두는 것보다 무척 좋은 일이라고 합니다. 어른들도 마음이 불편하면 구지 프로이드의 꿈의 해석을 거론하지 않더라도 꿈을 꾸면서 자신의 마음을 표현하지요. 아이가 자다가 깨서 칭얼거리거나 울면 안아서 다시 재우지 마시고 누워서 토닥여 주세요. 자는 자세가 바뀌면 아이들은 잠이 깨버리고 다시 잠들기 힘들다고 합니다. 눈을 안 뜨고 칭얼거리는 것은 아기 나름 어린이집 생활을 적응하느라 고생하고 있는 것 같은데요!! 미리 걱정하지 마세요! 어린이집 낮잠시간에 칭얼거리고 깬다면 그때 어린이집 선생님과 의논해서 아이에게 가장 좋은 방법을 선택, 결정, 실천하면 되니까요. 이제 어린이집 생활에 서서히 익숙해진다면 잠도 잘 자게 될 수도 있을 것 같습니다. (아이가 어떤 행동을 할지 어른들이 예상하는 대로 되지는 않지만~~) 아이가 새로운 상황을 잘 이겨내고 있는 것 같아요. 가끔 부모의 가장 좋은 역할은 ‘기다려주기’ 인 것 같습니다. 시간을 주고 천천히 적응할 수 있도록 이해하며 기다려주는 부모!! 모든 부모가 되고 싶은 부모상 아닌가 싶습니다. 이제 아이가 21개월이니까 천천히 연습하시면 좋을 것 같네요. 아이를 기르면서 만나는 상황이 어렵고 이해가 안 될 때는 이렇게 도움을 주는 상담을 이용하시고요! 완벽하게 문제를 해결해 드리는는 못하지만 함께 손잡을 수 있는 것은 아이를 기르는데 참 중요한 일니까요~~

## tip

### 수면의식을 하시고 계시나요?

#### 아이의 수면 리듬을 체크하고 환경을 점검하세요

수면습관을 들이는 것으로 아이의 잠이 방해받지 않도록 안정적인 환경을 만들어 주세요.

#### 잠들기 전엔 항상 곁에 있어 주세요

8개월쯤 되면 낮가림이 시작되어 36개월까지 엄마에 대한 애착이 매우 커집니다.

때문에 잠으로 인해 엄마와 떨어진다는 사실에 매우 불안해 합니다.

#### 즉시 얼러도, 너무 오래 울게 해도 좋지 않습니다

아이가 울 때마다 젖병을 물리거나 너무 오래 울리는 것은 좋지 않습니다. 아이는 엄마가 없다는 생각에 불안을 느끼니 애착인형을 함께 안고 자도록 해주세요. 그러면 입속에 손을 넣는 일은 없어질 것입니다. 쪽쪽이도 자연스레 찾지 않을 것입니다. 그리고 아이를 양육하시고 재우는 엄마의 심리상태가 제일 중요합니다. 엄마가 힘에 부쳐 귀찮아 하고 스트레스로 인해 부정적인 감정 속에 늘 있으시면 아이에게도 좋지 않습니다. 아이의 성장과 정서적인 안정감을 위하여 양육자의 행복한 시간을 갖어보세요. 그러하려면 가족의 도움이 많이 필요하겠죠!

경기도북부육아종합지원센터 센터장 정혜원 답변입니다.

# 02 어린이집 가기 힘들어해요



**Q** 현재 31개월 아이를 육아 중입니다. 아침마다 아이가 어린이집을 가기 힘들어해서 어린이집을 옮겨야 하나 아니면 어린이집을 그만두고 집에서 제가 봐야 하는지 참고로 연년생을 키우고 있습니다. 그리고 어린이집선생님의 말씀은 등원해서는 잘 지낸다고는 하십니다. 언제쯤이 아이들 입장에서 어린이집을 받아들이기 쉬운지 알고 싶어요. 최대한 엄마 아빠의 육아를 통해 키워가는데 맞는건지? 어린이집은 필수가 아니니 나중에 보내는게 좋을까요? 연년생 육아가 쉽진 않지만 제가 편하자고 보내고 싶은 마음은 없거든요.



**A** 아이가 어린이집에 가길 힘들어 하면 부모입장에서는 이유와 원인을 몰라 답답하시기 마련입니다. 어린이집 선생님들은 무엇이라고 말씀하시는지 궁금합니다. 엄마와 다시 만날 때 웃으면서 만난다는 것을 보면 아이의 어린이집 생활이 걱정스럽지는 않지만 정확치는 않아서!!! 정확한 원인은 어린이집에서 하는 행동을 알아야 나올 것 같고요! 또 한가지는 아이가 불안해 할 아주 사소한 가정에서의 변화라도 있는 것이 아닌지. 엄마와 아빠의 관계 변화를 부모 본인들보다 아이들이 더 민감하게 느낀답니다. 특히 겁이 많은 아이라면 상황에 더 민감하게 반응할 수 있습니다. 더군다나 31개월 정도의 아이들은 논리적인 사고력과 언어발달이 진행 중이어서 자신의 생각을 논리적으로 구사할 수 없습니다. 그렇기 때문에 복합적인 마음과 원인을 한가지로 이야기하는 것이지요!! (엄마가 보고 싶다고~~ 그것이 가장 큰 원인이기도 하고요! 어른들도 본인이 이겨내기 어려운 상황을 만났을 때는 엄마가 보고 싶고 위안을 받고 싶어 하지요~) 어른 입장에서 매일 출근하는 것은 힘들었던 것 같습니다. 어느 날은 그냥 가기 싫고, 어느 날은 놀러가고 싶고!! 아이 입장에서조차 마찬가지 않을까요? 어린이집이 싫어서 이기보다는 엄마와 함께 있는 것이 더 좋은 일일 수도 있고요!! 아이들이 어린이집에 적응한다는 것은 물리적인 공간, 보이지 않는 규칙, 많은 관계에 모두 적응하는 것이고 그것은 아이가 경험해 보지 못한 것이어서 영아들을 늘 적응의 연속이라고 합니다. 아이들의 행동을 변화시키는 것은 그 상황을 '쿨cool'하게 받아들이는 부모의 태도인 것 같습니다. 부모가 먼저 편안하게 생각하심이 어떨지~~ 아이가 울어서 억지로 떼어 놓더라도 어린이집에서는 잘 지낸다면 그것으로 충분하지 않을까요? 편안한 마음과 감정을 유지하시는 것이 좋을 것 같습니다. 부모가 불안하면 아이들은 저절로 불안한 마음을 느껴서 같이 불안해합니다. 아이를 기르는 일은 아이들과 함께하는 새로운 경험의 연속입니다. 그 경험을 아이에게 긍정적으로 만들어주기 위한 부모의 노력이 필요하고요. 부모로 제일 힘든 노력은 '쿨cool'해지기 인 것 같습니다. 아이들은 만나는 모든 경험이 긍정적이고 행복한 경험으로 만들어주기 위해서 저는 아이 기를 때 이렇게 생각하고 지냈어요! 도움이 되실 지는 모르겠지만~~

아이의 행동과 상황을 걱정할 시간에 대안을 짜자! 내가 걱정하는 많은 일들은 이미 일어나거나, 일어나지 않을 일이라는 것을 생각하면서~~' 였습니다. 한 가지 한 가지 상황을 이겨내면서 부모가 되고 아이는 성장하는 것이겠지요.

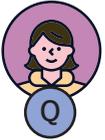
### tip

#### 어린이집(사회성 기르기 연습)

- ① 규칙 지키기
- ② 인사 연습하기
- ③ 숟가락, 젓가락(포크) 사용하기
- ④ “네”, “아니요” 등 요구사항 말하기 연습
- ⑤ 양치 연습하기

\* 어린이집 적기는 자녀의 준비된 정도에 따라 결정하시면 됩니다.

경기도북부육아종합지원센터 센터장 정혜원 답변입니다.



21개월 아기인데 집에서 양육하다보니 미디어에 너무 빠진 것 같아 어린이집 보내려고 하는데 아이가 잘 적응할지 싶기도 하고 좋은 어린이집 고르는 방법도 모르겠고... 아이를 보내려고 하니 저도 벌써 마음이 싱숭생숭하네요ㅜㅜㅜ



귀하고 소중한 자녀를 키우면서 아이가 건강하게 잘 자라고 있는지 궁금하신 것과 양육자의 역할을 잘하고 있는지 불안하고 걱정되시는 마음이 전해집니다. 아이가 호기심도 왕성하고 가정에서 양육자(엄마)가 24시간 양육하다 보면 체력적으로 많이 힘들죠! 그렇지만 어머니의 다양한 개인 사정과 피치 못 할 일이 있으셔서 자녀를 일찍 보내셔야 하는 경우는 어쩔 수 없지만 자녀의 발달상 36개월 정도는 엄마가 양육하시는 것이 좋으나 부모님께서 어린이집에 보내시기로 결정하신 듯 하여 어린이집 선택 시 고려할 점을 안내해 드리도록 하겠습니다.

### 아이의 준비 정도가 가장 중요합니다.

어린이집과 같은 교육기관을 선택할 때 가장 우선시해야 할 것이 참으로 많은데요. 그 중 가장 우선으로 생각해 보셔야 할 것은 내 아이의 준비 정도입니다. 아이가 집 밖이라는 낯선 상황에서 무리 없이 적응할 수 있을 정도로 몸과 마음이 성장했는지 따져봐야 하는 것이지요. 또 생각해 볼 것은 아이의 연령입니다. 딱 몇 개월이라고 못 박을 수 없지만 여자아이의 경우는 적어도 24개월은 지나는 것이 좋고, 남자아이들은 여자아이보다 발달이 늦기 때문에 이보다 1년은 더 있다 보내는 것이 좋을 듯 합니다. 때문에 보통 성별을 불문하고 36개월 정도를 적당한 시기로 보고 있지요. 아이에 따라 36개월이 넘어도 적응을 못하고 힘들어할 수 있습니다. 그러니 가장 중요하게 생각해 봐야 할 것은 아이의 상태입니다.

### 따뜻하고 재미있는 놀이환경이 선택 기준

교육기관을 선택할 때는 좋은 시설이나 프로그램도 중요하지만 무엇보다 선생님의 성품과 자질을 따져 보는 것이 우선입니다. 아무리 좋은 시설과 훌륭한 프로그램이 있다고 해도 그것을 어떻게 활용하느냐 하는 것은 선생님에게 달려 있기 때문이죠. 어린이집 입소 상담시 원장님과 담임선생님을 만나 밝고 첫인상과 어린이집 분위기를 확인해보시고 현원생의 어머니에게도 어린이집과 선생님에 대하여 확인해 보시는 것도 좋을 듯 합니다. 신중히 결정하시고 내 아이에게 맞는 시설을 선택하셔야 하며 중요한 것은 주 양육자인 선생님의 잦은 이동이나 이직이 없는 곳으로 선택하셔야 합니다. 주 양육자가 자주 바뀌는 것은 자녀에게 불안한 상황을 만드는 요인이 되지요.

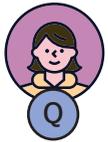
### tip

#### 교육기관을 선택할 때 따져봐야 할 것

- ① 위생적이고 안전한 곳인가?
- ② 분위기가 밝고 편안한가?
- ③ 교육 프로그램이 아이의 발달 과정과 맞는가?
- ④ 채광 상태가 좋고 환기가 잘 되는 곳인가?
- ⑤ 아이들이 뛰어놀 공간은 충분한가?
- ⑥ 화장실 등의 시설이 아이들이 쉽게 이용할 수 있게 되어 있는가?
- ⑦ 교사 1인당 아이의 비율은 적당한가?
- ⑧ 교사와 부모 간 상담을 수시로 할 수 있는 곳인가?
- ⑨ 교사가 아이를 배려하는 따뜻한 마음을 가지고 있는가?

경기도북부육아종합지원센터 부모상담사 강미희 답변입니다.

# 04 어린이집에서 많이 울어요



만1세 (22개월)여아인데 어린이집에서 많이 운다고 하네요. 담임선생님이 계속 옆에 있길 바라고 조금만 이동해도 울고 다른아이를 돌볼 때도 울고 전체 놀이진행시에 선생님은 진행을 하셔야 하는데 계속 울어서 어려움이 많다고 합니다. 집에서는 아침에 일어나지 얼마 안되었을 때 제가 화장실가면 울고 아이를 목욕시키고 제가 화장실에 있고 아빠와 거실에서 옷입거나 하면 우는데요 다른 때에는 화장실에 가도 얼굴만 보여주면 괜찮습니다. 저랑 불안정애착일까요? 그리고 짜증을 자주 냅니다. 놀이터에서 시소를 타다가 금방 인상쓰며 살짝 짜증내고 다른 자리로 옮겨달라거나 다른걸 하자고 합니다. 갖길 원하는게 있어도 짜증을 냅니다. 어린이집에서 선생님이나 원장님이 많이 힘들어하시는 것 같은데 계속 보내는게 민폐끼치는게 아닌지 궁금합니다.



귀하고 소중한 자녀를 키우면서 아이가 건강하게 잘 자라고 있는지 궁금하신 것과 양육자의 역할을 잘하고 있는지 불안하고 걱정되시는 마음이 전해집니다. 22개월된 자녀의 어린이집생활과 엄마와의 분리불안으로 불안감이 심해진 것 같아서 이 부분이 고민이 되시는군요. 발달적인 부분에서 아이는 두 돌 정도에 엄마와 내가 다름을 인식하고 자립을 시도해보려는 욕구가 생기는 동시에 엄마 또는 선생님과 분리에서 두려움을 크게 느끼는 양가적인 감정이 극대화되는 시기입니다. 지금 당연히 분리 불안감을 크게 느끼는 시기라고 생각하면 될 것 같습니다. 상황의 차이가 있지만 분리불안감을 느끼는 것은 아이의 정상적인 현상입니다. 어른들도 그렇듯이 불안하면 안전하고 믿음만한 사람에게 기대고 의지를 하는 것처럼 말이지요. 아이가 선생님 곁에 꼭 붙어 있으려 하고 부모와 분리되는 것이 어려운 상황에서 어머니의 마음을 한번 생각해 보셨으면 합니다. 엄마의 마음이 아이 못지않게 불안하고 걱정이 많지 않았느냐요? 아이들은 언어발달이 진행되는 과정이기 때문에 주변의 성인이나 부모의 말을 잘 이해하지 못하며 그 대신 마음을 금방 알아차리고 반응하게 되지요. 이런 상황에서 부모의 불안한 마음은 아이에게 전달되어서 아이의 불안을 가증시키는 역할을 합니다. 아이가 변화되는 것은 부모의 변화와 안정감을 기반으로 시작되는 것이지요. 또한 어린이집에서도 발달 특성상 아이들의 개인차는 있지만 불안해하는 원아에게 도움을 줄 수 있는 방법을 모색해주시도록 정중하게 부탁드려보시기 바랍니다. 아이 입장에서 보면 엄마가 없는 어린이 집에서 생활하는 것이 그리 편안하고 수월한 일이 아닐 것입니다. 그래서 선생님에게 더 기대고 안정감을 찾기 위해 아이 나름대로 노력하고 있는 상황이니 아이의 마음을 읽어주며 한번 더 안아 주시고 기다려 주세요. 그러다 보면 어느새 자신의 놀이와 주변 활동을 스스로 하게 될 것입니다. 부모의 바람처럼 모든 아이는 잘 적응하고 어린이집에서 즐거운 생활을 처음부터 잘할 수 없습니다. 특히 언어발달로 의사소통이 안 되는 영아

가 자신의 생각을 주변에서 알아주지 못할 때 답답하고 불안한 마음에 선생님, 엄마에게서 떨어지려 하지 않습니다. 아이가 불편해하기 전에 민감하게 관찰을 하셔서 아이의 요구를 읽어주는 연습을 하시면 어떨까요? 지금 내 아이가 원하는 것은 무엇일까? 어떤 이야기를 엄마에게 하고 싶어시킬까?를 마음속으로 생각한 후 아이의 요구를 들어주시면 좋을 것 같습니다.

## tip

### 잘 우는 아이

이 세상에서 살아가는 이상 우리는 하루하루 성장하고 거듭 변화해야 합니다. 그런데 세상의 변화에 발 빠르게 대처하기 힘들 때가 있습니다. 영아기 아이들은 매일 보고 느끼는 사물이나 현상에도 크게 감동하지만, 낯생처음 접하는 환경에는 어쩔 줄 몰라 하며 고통이나 두려움에 떨기도 하죠.

### 어린이집에 다니는 환경의 변화 상황에서 부모님께서서는 적응할 때까지

- “충분히 기다려주기”
- “정말 잘하고 있어!” 아이의 노력을 칭찬해주기
- 자신감 갖게 하기
- 든든한 지원자 되기

경기도북부육아종합지원센터 부모상담사 강미희 답변입니다.

# 05 육아가 힘들어요



2월달에 예쁜 여자아기를 낳았습니다. 하지만 예쁨은 잠시 남편이 출근하면 독박 육아 시작이에요. 아기가 등 센서가 매우 심한 아이여서 남편이 일하는 시간이 10시간이여서 그동안 저 혼자 아기를 보는데 등센서 때문에 8시간은 안고 있어야 됩니다. 아기가 더더욱 미워지고 잠시 침대에 내려 놓으면 안아달라고 숨넘어 갈 듯이 하는데 너무 짜증나고 힘들어서 울게 내버려두다가 결국에는 안아서 달래줍니다. 남편 퇴근 할때까지 한끼도 못 먹어요. 그만좀 올라고.. 그러다 내자신이 너무 한심해서 아기 안고 평평을 었네요..이렇게 육아가 힘들어지니 키울 사람 찾아서 보내버리고 싶더라고요. 그럴때마다 내가 엄마 자격이 없나 보다 느끼고.. 혼자 육아하기가 힘들어서 어머님에게 부탁해서 아기를 몇일 보내면 전혀 보고 싶지도 않고 생각나지도 않고 오히려 편하고 너무 좋아요. 그리고 몇일 뒤 다시 집에 오면 너무 힘들고..그러던 중 코로나 때문에 다른 엄마들이 어린이집 입소신청을 취소해서 우연찮게 어린이집 자리가 나서 3월달 부터 보내기 시작했어요. 남들이 다 너무 이르다해도 제가 편하려고요.. 남편도 제가 너무 힘들어하니까 저부터 챙기라고 동의했구요. 그러나 주변사람 하나같이 벌써부터 아기를 어린이집 보내냐고 이상한 눈초리를 보내는데 그럴때마다 제 자신이 너무 아기한테 관심이 없나 이런 생각이 들어요. 아기 낳기 전에도 우울증약 먹은 적도 있고요. 육하는 성격이여서 아기가 웃을 때는 좋은데 울면 너무너무 미운데 어떡하면 좋죠?



양육자의 역할을 잘하고 있는지 불안하고 걱정되시는 마음이 전해집니다. 출산 후 몇 개월간 많은 엄마가 우울증을 경험한대요. 아이가 태어나고 일주일 사이에 약간의 우울증과 긴장을 느끼며 이유 없이 울고 싶어지는 증상을 경험합니다. 이를 '베이비 블루'라고 합니다. 이 같은 우울증은 아이를 낳고 나서 여성 호르몬 수치가 급격하게 변화하기 때문이라고 합니다. 사람에 따라 다르며 산모의 50~70%가 베이비 블루를 경험하고, 그중 10~15%는 몇 주 동안 무기력과 우울을 겪으며 감정을 조절하지 못하는데, 이것이 본격적인 '산후우울증'이라고 한대요. 산후우울증이 생기면 사람마다 조금씩은 다르지만 몸이 천근만근 소화불량과 손발 저림등 다양한 신체적 이상이 나타나고 아이와 남편이 미워지기도 하고 심할 경우 죽고 싶은 충동까지도 느끼기도 합니다. 하지만 계획하고 준비했던 출산이여도 뜻대로 되는 일이 없듯이 누구보다 아이에게 잘해 주어야지라는 생각에 그렇게 못하는 현실 때문에 너무 자책하지 마세요. 아이만큼 엄마도 도움이 필요해요. 아이가 세상에 적응하는 과정이 필요하듯 엄마도 엄마가 처음이듯 엄마 역할에 적응하는 시간이 필요하겠죠. 지금은 힘들지만 내 아이를 키우면서 나 자신이 어른스러워지고 마음이 성장한다는 것을 믿으세요. 그래야 아이도 엄마도 행복해질 수 있습니다. 어머님께서 남편과 상의 후 어

린이집에 자녀를 일찍 맡기신 것에 대하여 죄책감을 느끼실 일은 아니라고 생각합니다. 각자의 형편이 다르고 사정이 있기에 잠시 어린이집 선생님의 도움을 받아 어머님의 우울증을 해결하시는 상황이면 잘하셨어요. 어머님께서 긍정적이고 행복한 육아를 하셔야 아이도 긍정적이고 행복한 아이로 자랄 수 있기 때문입니다. 자녀를 양육하시며 또 궁금하시거나 육아스트레스로 힘들시면 경기도북부육아종합지원센터에서 자녀와 부모님을 위한 다양한 교육과 상담이 진행되고 있습니다. 참여하시어 많은 도움 받으시기 바랍니다.

### tip

#### 육아는 엄마인 나를 키우는 일

사람은 많이 부족한 상태로 태어나기 때문에 혼자서 살 수 없지요. 그래서 엄마가 자녀의 생명을 지켜주기 위해 먹고 입히고 돌보는 일을 하죠. 아이를 성장, 발달시키기 위해 온 힘과 정성을 다해 엄마는 노력을 합니다. 그 과정을 통하여 아이와 함께 부모도 성장한다는 사실입니다. 부모 자신이 안정감을 갖고 행복을 느끼며 생활하는 것이야말로 중요하지요. 부모님께서 여유를 갖는 시간을 정하시고(취미생활, 마음다스리기) 긍정적인 생각과 마음으로 육아를 하시기 바랍니다.

경기도북부육아종합지원센터 부모상담사 강미희 답변입니다.



남자 17개월 아들을 키우는 엄마입니다. 아이가 남을 잘 때려서 걱정입니다. 놀리거나 화가나면 심해져요. 아빠나 엄마를 때릴 때도, 때리면 안된다고 혼을 냅니다. 돌 지나면서 문화센터를 다녔는데요. 아빠, 엄마를 때리고 같이 수업 듣는 친구들을 때려서 걱정입니다. 똑같은 장난감인데도 친구들것이 더 좋아 보이는지 뺏으려고 하고요. 친구가 옆에 있으면 친구의 얼굴을 때려서 제가 아이 손을 잡고 “친구 아야하면 안돼” 주의는 주는데 말을 듣지 않아서 걱정입니다. 워낙 활발한 아이라 문화센터 수업을 즐기는 아이인데 또래들을 자주 때리니 또래들이 있는 수업에 안가는게 나을까요? 아님 계속 다니면서 주의를 주면 나아질까요? 어린이집에 보내도 될까요?



17개월의 아이들은 발달 특성 상 움직임이 많고 움직임이 많은 만큼 요구가 많아지는 반면, 아직 자신의 의사를 말로 표현할 수 없습니다. 글로 보면 아이의 기질상 까다로운 아이일 것 같고요. 까다로운 아이들은 자신의 의사가 해결이 안 될 경우 공격성을 가지기도 합니다. 친구를 때리는 상황에서 엄마가 말로 안 된다고 하는 것은 자신의 요구가 해결되어야 하는 욕구가 있는 상황에서는 들리지 않는 소리겠지요. 어떤 상황에서도 다른 사람을 때리는 것은 좋지가 않은 행동이겠지요. 부모면 친구던~~ 물론 아이는 자기 중심적사고를 가지고 있기 때문에 다른 사람도 맞으면 나처럼 아프다는 생각을 하기 쉽지 않다고 합니다. 친구의 것을 빼앗거나, 친구를 때리는 등 이미 상황이 일어난 후에 반응하는 것보다는 아이를 민감하게 관찰하시다가 상황이 일어나기 전에 아이를 미리 친구와 떼어 놓는 것이 좋을 듯 싶습니다. 또래들이 있는 상황에 많이 노출되는 것이 안 좋을 듯 싶네요. 조금 더 성장하여 다른 사람과 잘 지내는 방법을 안 후 가도 늦지 않을 것 같고요. 어린이집은 계속적으로 만나는 친구들이라는 키즈 카페와는 상황이 있지요. 어린이집 다양한 상황에 따라 다르기는 하겠지만 대기한 어린이집에서 자리가 있다고 하는 등의 꼭 가야하는 상황이 아니라면 친구나 부모를 때리는 행위가 조금 줄어든 다음에 보내셔도 좋을 듯 싶습니다. 가정에서 부모를 때릴 경우 단호하게 (화를 내는 것과 단호한 것은 다르답니다.) 안 됨을 알려주는 것이 좋을 듯 싶습니다. 가능하시다면 말로 안 된다는 것을 하는 것보다는 아이가 부모를 때리는 행위 이전에 (화난 얼굴로 손을 드는 행위 등) 부모를 때리지 못하게 손을 잡아주는 등 사전예방 방법을 사용하시는 것이 바람직합니다. 아이의 행동을 쉽게 변하지 않습니다. 위에 말씀드린 방법도 적어도 두달 이상 사용해야 효과를 볼 수 있습니다. 모든 아이들은 서로 다릅니다. 서로 다른 아이들이 어우러져 살기 위해서는 아이들의 발달을 이해하는 것이 중요합니다.

17개월이라면 아직 다른 사람의 감정과 상황을 이해하기는 어려운 시기입니다. 영아의 발달 특성을 이야기한 좋은 시를 보여드리는 것으로 글을 마무리합니다.

내가 원하는 건 내꺼야.  
 내가 너에게 주어도 마음이 변했으니깐 내꺼야.  
 네게서 가지고 왔어도 내꺼지.  
 내가 조금 전에 그것을 가지고 있었다면, 당연히 내꺼지.  
 우리가 무엇을 함께 만들었어도 그 모든 조각들은 다 내꺼야!  
 그것이 내것과 비슷해 보이기만 해도 내 꺼라구!  
 내 것은 절대 다른 사람이 가질 수 없어.  
 <T. Berry Brezelson Toddler's Creed>

### tip

#### 공격성을 풀어주는 놀이

공격성이 강한 아이는 놀이를 통해 공격성을 마음껏 표출하고 발산하게 하는 것이 좋습니다.

#### 모래놀이

모래는 만지는 대로 형태가 변하기 때문에 정해진 놀이 방법이 없어 경쟁이 필요없습니다. 그래서 욕구불만이 있는 아이들에게 감정을 발산할 수 있는 좋은 놀이입니다.

#### 물건 두드리기

막대 풍선이나 페트병을 두들기며 신나는 노래를 함께 불러보세요 쌓인 스트레스가 날아가고 기분이 좋아질 것입니다.

#### 신문지 찢기

아이와 함께 신문지를 마음껏 찢어 보세요. 찢은 후에는 신문지를 머리 위로 날리며 신나게 놀아보세요. 기분 전환이 될 것입니다.

경기도북부육아종합지원센터 센터장 정혜원 답변입니다.



쌍둥이 4살 아들과 3살 여동생 딸을 키우고 있는데요. 쌍둥이 육아문제로 고민입니다. 예전에는 둘째가 모든 걸 양보하고 수긍하고 긍정적인 반면에 첫째는 욕심도 많고 제멋대로 인데요. 현재는 둘이 반대로 첫째가 수긍과 양보하고 둘째가 제멋대로에 모든지 내가 다 가져야 욕구충족이 돼요. 또 뺏기거나 화가 나면 엄마를 때리거나 물건을 던지고 욕박치르고 오늘은 처음 보는 행동인데 자학하는 것처럼 행동을 하여 걱정입니다. 어떻게 해야 하는지 모르겠어요! 아이 때문에 제가 스트레스를 받고 있는데 알려주세요.



4살이면 자아개념 성장기로 접어들었네요. 아이들이 4살이 되면 '나도 할 수 있어'라는 자아개념이 생기면서 고집이 생기기 시작합니다. 미운 4살이 되는 것이지요. 연년생 여동생도 있 하셨지요. 2-3년 동안 어머니 표현에 긍정적인 쌍둥이 동생은 밑의 여동생과 형에게 치이면서 살았겠네요. 어머니 본인은 느끼지 못하셨겠지만 순한 쌍둥이 동생에게 참고 조절하라는 제안이나 명령을 하셨을 수도 있을 것 같아요. 한번 생각해 보세요. 그 아이도 인생 3년 정도 산 아이인데 동생과 형 사이에서 참거나, 양보하거나, 엄마를 도와야 한다거나~~하는 무거운 짐을 준 것은 아닌지! 오늘 처음 나타났다는 '자학'과 엄마를 때리거나 물건을 던지는 행동 모두 아이의 기질과 성향에는 맞지 않는 행동인 것 같은데(이전에는 그렇게 하지 않았다고 하시는 것을 봐서는!) 2-3년 동안 형과 동생과 생활하면서 터득한 방법으로 보입니다. 특히 자학은 아이의 자존감이 떨어졌을 때 나타나는 행동입니다. 행동을 변화시키는 것보다는 아이의 마음을 변하게 만드는 것이 중요합니다. 아이의 자존감이 높아지도록 도와주시는 것이 가장 좋은 해결방법이라고 생각합니다. 자존감이라는 것은 '스스로 품위를 지키고 자신을 존중하는 마음' 이라고 어학사전에는 표기되어 있습니다. 아이들의 사회성 발달 문헌을 보면 아이들의 친 사회적 행동은 성공 경험 후에 나타난다고 합니다. 둘째의 행동을 바꾸려 하지마시고 아이가 무엇인가를 잘 했을 때 진심으로 반응해주시면 어떨까요? 제가 드리는 방법이 말하기는 쉬워도 실천하기는 결코 쉬운 것이 아닙니다. 그러나 모든 것을 용납하시라는 것은 아닙니다. 특히 엄마를 때리거나 형이나 동생을 때리는 행동은 단호하게(단호하다는 것은 부모가 감정적이지 않거나 이성적으로 단호해 지는 것을 말합니다.) 훈육을 받아야 합니다. 엄마 생각을 해봤습니다. 쌍둥이 아들에 한 살 터울인 여동생까지. 오프라인에서 이런 질문을 받았다면 다른 어떤 방법을 이야기하는 것보다 먼저 엄마를 꼭 안아드렸을 거예요. 그냥 힘드시지요~~ 하는 위로로는 너무 부족하다는 생각이 드네요. 몇 년동안 온통 엄마인 내가 해결해야 할 일들이 순서를 기다리고 있다가 터지는 느낌, 엄마가 아니라면 잠수 타고 싶었을 것 같은 마음, 잠도 톡없이 부족하고 체력적인 면도 고갈되는 것 같은~~ 아이들의 행동이 모두 엄마인 내가 잘못해서 일어나는 것 같은!! 아이들이 잠들면 반성, 아이들이 일어나면 다

시 시작되는 반성할 일들~~ 그래도 3년 정도 잘 버티신 것 같아요. 잘 버틴 것 만으로도 멋진 엄마라는 생각을 잊지 마시고, 엄마인 날 위해서 비타민이라도 드시는 것이 어떨까요? 힘 내시지 마시고 편안하게 어깨에 힘 빼고 몇 년만 잘 버텨보세요~~~~ 분명히 아이가 셋인 것이 잘 한 일이라고 확신할 날이 온답니다. (혹시 쌍둥이 아이들이 어린이집을 다니고 있나요? 안 다닌다면 보내시는 것을 권합니다. 애착은 시간에 비례하지 않아요. 애착을 맺어주는 사람과 보낸 시간을 질에 영향을 받는다고 합니다.)

\* 아이의 행동보다는 부모의 마음이 아이 행동의 변화에 더 중요함을 말씀드립니다.

### tip

#### 이렇게 해보세요.

- 자학하는 행동을 멈추게 한뒤
- 혼을 내기보다 아이의 감정을 조절해주세요.
- 절대 아이의 감정에 휘둘리지 마세요.

\* 간혹 아이가 자학(자해)을 할 때, 엄마가 없으면 아이가 어떻게 하나 보시려고 숨는분이 있는데 자해의 원인중 하나가 엄마와 떨어지는 것이 불안함의 원인이니 지켜봐 주세요.

경기도북부육아종합지원센터 센터장 정혜원 답변입니다.

# 03 아이가 문제가 있는 걸까요?



**안녕하세요^^ 현재 58개월 된 여아 아이예요~ 첫 번째 고민은 화장실을 너무 참아요. 두 번째 고민은 아이가 원에서 자기표현이 너무 부족해요. 세 번째 인사를 안해요. 대면 상담은 대기가 오래걸린다 하여 우선적으로 답답한 마음에 온라인 상담 글 먼저 남겨요.**



귀하고 소중한 자녀를 키우면서 아이가 건강하게 잘 자라고 있는지 궁금하신 것과 양육자의 역할을 잘하고 있는지 불안하고 걱정되시는 마음이 전해집니다. 보내주신 글을 읽어보면서 어머니도 양육하시는 할머니도 많이 힘드시리라 생각합니다. 마음처럼 아이가 세상 밝고 건강하게 자라주면 얼마나 좋을까요? 하지만 자신의 생각과 마음을 잘 표현하지 못하는 자녀는 또 얼마나 답답하고 힘이 들까요? 어떠한 행동과 결과에는 다양한 원인을 비추어 보아야겠지요. 또 생각해볼 수 있는 심리적 요인은 수줍음이 많아 집과는 전혀 다른 환경의 어린이집에서 대변을 보는 것을 꺼리는 것입니다.

**첫 번째, 변을 참는 이유로는 생리적 요인과 심리적 요인이 있을 수 있어요.** 생리적 요인으로는 장 속에 변이 오래 머물러 딱딱해지기 때문에 대변을 볼 때 통증을 느끼고, 결국 통증이 두려워서 대변을 계속 참게 됩니다. 이런 경우에는 어린이집뿐만 아니라 집에서도 대변보는 것을 꺼릴 수 있습니다. 심리적 요인으로는 부모의 관심을 받기 위해서 일 수 있어요. 부모가 아이의 배변 문제에 지나치게 간섭하고 신경을 쓰면 아이는 부모의 관심을 받기 위해 계속 대변을 참습니다. 또 대변을 억지로 참으면서 부모를 속상하게 하는 등 배변을 매개로 부모를 조종하고 통제하여 힘겨루기를 하려 합니다. 다른 심리적 요인으로는 지나치게 자신을 절제하는 특성을 들 수 있습니다. 배변 역시 지나칠 정도로 통제하려는 아이들이 있습니다. 이런 아이들은 자신의 행동을 스스로 통제하는 것은 편안해하지만 다른 사람들의 지시를 받거나 누군가 간섭하면 불편해지는 성향이 있습니다. 어린이집 등의 보육 기관에서는 화장실에 가는 시간을 정해 놓는 경우가 있어 아이가 불편해하는 것입니다. 또 생각해 볼 수 있는 심리적 요인은 수줍음이 많아 집과는 전혀 다른 환경의 어린이집에서 대변을 보는 것을 꺼리는 것입니다. 수줍음이 많은 아이들은 익숙하지 않은 것을 받아들이고 접하는 데 시간이 필요할 수 있습니다. 이런 아이들은 경험을 통해 가장 편안했던 행동이 한번 각인되면 이후에는 어떤 작은 변화라도 생기면 몹시 불편해합니다. 배변 훈련이 끝났던 아이가 다시 배변 활동에 어려움을 겪는다면 아이에게 갑작스러운 변화가 생겨 불안하다는 신호일 수 있습니다.

**두 번째, 자기 표현이 너무 부족해요.** 직장맘이신 관계로 친정어머니께서 조카와 함께 양육하시는 환경에 조카가 호기심도 많고 주도권을 갖고 자녀의 손에 들려있는 쓰레기까지 가져가는 행동이 보이는 것을 보아 자녀에

대한 배려와 관심이 더 많았으면 하는 생각이 듭니다. 또한 어머니께서는 자녀의 긍정적인 칭찬과 “언제나 엄마는 00를 사랑하고 함께할 거야” “00가 친구에게 같이 놀자고 용기내어 말하는 걸 보니 엄마도 기분이 너무 좋았어” 처럼 정서적인 지지를 해주셔야 하고 어머니께서 퇴근 후에는 자녀가 우선순위가 되어 자녀와 일정한 시간을 정하여 자녀가 원하는 놀이나 책임기등을 함께하시길 추천드립니다. 자녀의 기질과 성향이 내성적이고 순한아이인지, 어머니께서 기질에 맞는 양육법을 공부하시어 자녀와 맞추어 가시길 바랍니다.

**세 번째, 인성이 없어요.** 수줍음이 많고 어머니께서 제재를 많이 하신다는 부분에 자녀는 모르는 사이 더 수줍음과 조심성이 커졌을 것으로 생각합니다. 무엇보다 중요한 것은 처음부터 모든 사람에게 친절하게 인사하길 바라시기 보다 특정한 사람부터 할아버지나 어린이집 선생님께 어머니께서 밝은 표정으로 인사하는 모습을 보이며 반복적으로 모델링을 해주시면 자녀도 어머니를 따라 인사를 하게 될 것입니다. 행동의 변화를 가지려면 한두 번 해서는 안되겠지요? 여러번 반복하여 자녀의 인성이 자연스럽게 익힐 때까지 하셔야 행동의 변화가 있을 것입니다. 아이를 돕는 일은 부모 스스로가 편안한 마음을 가지는 것이라고 생각합니다. 편안한 마음을 갖기 위해서 지금 힘이 드는 일을 정확히 바라보는 것이 도움이 됩니다. 대면상담을 기다리시며 답답한 마음에 글 올리신다고 하셨는데요. 도움이 되었으면 합니다.

## tip

### 변을 참는 습관 고치는 Tip

**생리적 요인지 확인하기** 변비 때문에 변을 참는 경우인지 의사선생님께 확인 받으시기 바랍니다.

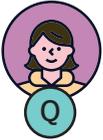
**변비가 아닐 경우 지나친 관심은 금물** 대변을 잘 보았을 때는 칭찬과 관심을 보이고 대변을 억지로 참고 있을 때는 지나치게 신경을 쓰지 마세요. 아이의 다른 부분에 대해 관심을 보이면 아이 역시 대변보는 것에 큰 의미를 두지 않아요.

**아이에게 화장실 갈 시간을 결정하게 할 것** 아이를 재촉, 압박하거나 강압적인 지시를 하지 마세요. 오히려 아이의 상태가 악화될 수 있어요.

**친숙한 환경 만들기** 화장실을 아이가 좋아하는 캐릭터를 이용해 함께 꾸며보세요. 아이에게 화장실이나 변기가 낯선 곳이 아닌 편하고 친숙한 곳으로 느껴져 배변 활동에 도움이 됩니다.

경기도북부육아종합지원센터 부모상담사 강미희 답변입니다.

# 04 스마트폰에 집착해요



스마트폰에 집착하는 아이를 키우는 부모가 알아야 하는 것은 무엇인가요?



뇌가 성장하는 결정적인 시기에 스마트폰에 과도하게 노출되는 경우, 정보처리를 담당하는 전두엽을 발달시키지 못해서 조절 능력, 사고 능력이 저하되기도 합니다. 이는 아동의 사회성 발달에 큰 영향을 미칩니다. 아직 아이는 스스로 미디어 노출을 조절할 수 있는 능력이 부족하니 구체적인 활용 규칙을 정하실 필요가 있습니다. 규칙이 없는 스마트폰 사용은 자녀에게 더 큰 문제를 가져오게 합니다. 우선, 부모님이 함께 계시는 거실 등 열린 공간에서 보여 주고 사용하는 시간(시간의 개념이 어려운 연령은 1편 보기 등) 정하기, 밥 먹을 때 보지 않기 등입니다. 또한, 아이가 동영상을 보고 있을 때나 보고 난 후에 부모님께서 영상 내용에 대해 질문하시거나 함께 이야기 나누는 시간도 필요합니다. 부모님은 아이가 심심해하는 것에 익숙해지셔야 합니다. 처음에는 심심하다고 징징거리겠지만 아이는 어느새 자신만의 놀이를 찾게 됩니다. 그리고 아이는 부모를 끊임없이 모방합니다. 즉, 부모님의 스마트폰 이용 습관도 주의해 주셔야 합니다. 유아는 점차 혼자 놀이하는 시간이 늘어 나지만 아직까지는 부모님과 상호작용 놀이를 통해 습득하고 발달 되는 것이 중요한 시기라는 것을 기억해 주세요!

**tip**

**오감을 자극하는 놀이**

스마트폰에 노출되면 오감각각의 기회가 줄어들기 때문에 많은 감각을 적절하게 자극하는 시각놀이, 청각놀이, 후각놀이, 미각놀이, 촉각놀이가 필요해요! 주변을 둘러보면 오감을 자극할 수 있는 놀이감이 많아요. 숨은 그림 찾기, 페트병을 두드리며 박자 맞추기 놀이, 냄새로 음식 맞추기 놀이, 엄마와 요리하기 등 아이가 원하는 놀이를 함께해 주세요.

경기도북부육아종합지원센터 상담사 박진희 답변입니다.

# 05 공격적인 아이, 어떻게 훈육해야 할까요?



속상하고 화가 나면 언어적으로 표현하기보다는 때리거나 던지는 공격적인 모습을 보여요. 공격적인 아이의 훈육 방법이 궁금해요.



유아들은 언어발달이 충분히 이루어지지 않아 자신의 감정과 욕구를 표현하는 것이 어렵기 때문에 행동으로 표현합니다. 자신의 충동을 잘 조절하지 못하는 것은 자연스러운 모습이지요. 보통 공격적인 행동, 분노 표현은 24개월 무렵 절정에 이르다가 언어와 상황 대처 능력이 발달하면서 서서히 줄어들어갑니다. 우리 아이의 경우, 자신의 감정을 언어적으로 표현할 수 있도록 알려주는 것이 중요합니다. 아이가 공격적인 모습을 보일 때마다 단호하고 일관된 한계를 정하시고 분명하게 이야기해주어 외부 통제 경험을 시켜 주어야 합니다. 지킬 수 있도록 반복적으로 알려주시는 것이 중요하며 이러한 과정을 통해 아이는 스스로 감정과 욕구를 조절할 수 있는 내적 통제를 경험하게 됩니다. 이때 중요한 것은 부모님의 일관된 양육태도입니다. 아이가 공격적인 행동을 할 때 부모님이 더욱 흥분하시거나 소리를 지르는 것이 아니라 차분한 마음으로 부드럽게 제재해야 합니다. 그리고 훈육보다 중요한 것은 아이가 공격적인 모습을 보일 때 왜 그럴까? 이유가 무엇일까? 아이가 보이는 행동의 원인에 대해서 살펴보고 생각하는 시간입니다. 아이는 원하는 것을 얻지 못할 때, 속상할 때, 짜증날 때, 불편할 때 등 다양한 부정적인 감정을 성인처럼 적절하게 표현하기 어렵습니다. 그래서 슬플 때도, 속상할 때도 똑같이 소리를 지르고, 물건을 던지고, 사람을 밀치고, 때리는 행동을 보이죠. 사람들은 모두 다양한 감정을 느끼고 살아가고, 부정적인 감정을 갖는 것도 너무나 당연하지요. 그렇다면 아이의 공격적인 행동으로 나타나는 부정적인 감정의 표현을 무조건 훈육의 대상으로 여기는 것 보다는 아이가 느끼고 있는 다양한 감정을 “우리 ○○이가 놀이를 더 할 수 없어서 속상했구나. 친구의 장난감이 가지고 싶었구나. 할머니와 놀지 못해서 슬펐구나.”라고 먼저 읽어주고, 공감하고, 경청하는 것이 필요합니다. 이런 경험이 쌓일수록 아이는 다양한 부정적인 감정을 ‘분노, 화(던지기, 때리기, 소리 지르기 등)’가 아닌 다른 방법으로 표현할 수 있습니다. 아이가 자신의 감정을 이해하고 조절하는 것은 부모님의 건강한 양육에서 시작되며, 아이는 자신의 감정을 이해해야 타인의 감정도 점차 이해할 수 있습니다.

**tip**

**규칙이 있는 신체 놀이**

차분하고 정적인 놀이보다는 마음껏 발산하는 놀이를 해주세요. 스트레스와 화는 에너지를 발산하면서 소모되기 때문에 억지로 억누르면 공격성이 더욱 강하게 나타납니다. 다만, 마음껏 발산하는데서 끝나는 것이 아니라 놀이에서도 규칙을 지키며 감정을 조절할 수 있도록 해야 합니다. 규칙을 잘 지켰다면 “규칙을 잘 지켜줘서 정말 고마워!” 라고 칭찬해주세요. 그리고 “너는 할 수 있어! 아빠, 엄마는 너를 믿을게.” 라고 응원해주세요.

경기도북부육아종합지원센터 상담사 박진희 답변입니다.

① 건강

② 발달

③ 양육 방법

④ 어린이 집

⑤ 문제 해결법

⑥ 사례

## 24개월 이후

1. 나와 너를 조금 구분할 수 있다.
2. 자신의 이름이나 나이, 성별은 아직 모른다.
3. 아는 단어가 20~30개 정도 된다.
4. 물건의 용도를 잘 모른다.
5. 숫자 개념이 없다.
6. 컵이나 수저 등 간단한 물건 이름을 안다.
7. 말로 간단한 명령을 하면 알아듣는다.
8. 원하는 물건을 손으로 가리킨다.
9. 명사와 동사를 결합해서 사용한다.
10. '나', '너'라는 말을 사용한다.

## 30개월 이후

1. 형용사나 부사 등을 사용할 줄 안다.
2. 간단한 물건의 이름과 용도를 물어보면 반 정도 맞춘다.
3. 나와 너를 구별한다.
4. '물 주세요'같이 2개 단어로 된 문장을 쓴다.
5. 나와 너를 구별한다.
6. 자신의 이름, 성별, 나이를 2/3 정도 이해한다.
7. 컵이나 수저, 공동 간단한 물건 이름을 안다.
8. 대소변이 마려울 때 말로 표현한다.
9. '아니오', '예'라는 말의 의미를 안다.
10. 진행형, 수동형, 과거형, 현재형을 이해한다
11. 큰 소리로 말할 수 있다

## 36개월 이후

1. 숫자를 따라 말할 수 있다.
2. 간단한 물건의 이름과 용도를 말할 수 있다.
3. 말하는 속도가 빨라진다.
4. 짧은 대화를 나눌 수 있다.
5. 명사와 동사를 뚜렷하게 구분하여 사용한다.
6. 아직은 말할 때 더듬거나, 말이 막히기도 한다.
7. 물건의 용도를 듣고 무엇을 말하는지 가리킬 수 있다.
8. 마시다, 먹다, 던지다 등의 말을 이해한다.
9. 물건의 이름을 사용하여 문장을 말하기 시작한다.
10. 단순한 질문을 이해할 수 있고 대답한다.
11. 질문을 자주한다.
12. 2~3개 단어로 된 6~13음절의 문장을 따라 한다.
13. 과거와 미래의 의미를 안다.
14. 발음이 조금 명확해진다.
15. 말이 자주 들리고 문장도 맞지 않지만 길게 이야기하기 하려고 한다.
16. '왜', '언제' 등을 물어본다.

\* 각 시기에 5개 이상 해당될 때는 정상적인 언어 발달을 하고 있는 것으로 볼 수 있다.  
부족한 부분은 적절한 자극만으로도 좋아진다. 만약 각 시기에 5개 미만만 할 수 있을  
경우 말이 늦는 것이므로 전문가와 상담하는 것이 좋다.

\* 참고문헌 신의진의 아이심리백과(걷는나무)

### 성기로 장난칠 때 하지 말아야 할 세 가지

1. “더러운 거야”, “나쁜 행동이야”하며 아이를 비난하는 일, 이는 아이에게 죄책감을 갖게 함.
2. “고추가 떨어진다”와 같은 거짓말로 아이를 위협하는 일, 실제로 고추가 떨어지지 않기 때문에 부모에 대한 불신감을 갖게 됩니다.
3. 때리거나 야단치기, 자신의 몸에 대한 부정적인 생각을 갖게 될 수 있습니다.

### 성기로 장난칠 때 해야 할 다섯가지

1. “더러운 손으로 자꾸 만지면 고추가 아파, 그러면 병원에 가서 주사 맞아야해”, 라는 식의 부드러운 말로 타이르기.
2. 마음의 안정을 찾도록 자주 안아 주고 사랑을 표현하기.
3. 매일 아이와 놀아주고 책을 읽어주는 등 아이와 함께하는 시간을 늘려 관심을 다른 곳으로 돌려 주기.
4. 손을 이용해 가지고 놀 수 있는 장난감으로 흥미를 분산시키기.
5. 성교육에 관련된 동화책을 보여 주며 올바른 성교육을 시켜 주기.

1. “안 돼”와 같은 금지의 말보다는 “좋아”, “괜찮아” 등 허용의 말을 많이 해 주세요.
2. 아이에게 뭔가 시킬 때는 “해줄래?” 하고 부탁하세요.
3. 아이가 무엇이든 스스로 하려고 할 때는 막지 마세요.
4. 아이의 행동 동기를 긍정적으로 해석하고 맞장구를 쳐 주세요.
5. 칭찬받을 일과 야단칠 일을 구분하고 일관되게 지켜 주세요.
6. 아이가 잘못했을 때는 화를 내지 말고 낮고 단호한 어조로 타이르세요.
7. 아이가 부모에 대한 불만을 이야기했을 때 안정할 것은 솔직히 인정해 주세요.
8. 해야 할 것과 하지 말아야 할 것을 논리적으로 말해 주세요.
9. 아이에게 바람직한 대안을 제시해 주세요.
10. 아이의 말을 끝까지 잘 들어 주세요.

\* 참고문헌 신의진의 아이심리백과(걷는나무)

### 이 중 하나라도 실천할 수 있도록 노력해요.

#### 실천목록 만들기

- ① 작심 3일 → 3일이 많이 모이면 버릇이 될 수 있습니다.
- ② 내용대로 실천하기
- ③ 화장실에 붙이기
- ④ 칭찬스티커 활용하기

## 기획 및 집필

정혜원(경기도북부육아종합지원센터 센터장)

전혜자(경기도북부육아종합지원센터 인성지원팀장)

홍유림(경기도북부육아종합지원센터 육아지원팀장)

강미희(경기도북부육아종합지원센터 부모상담사)

박진희(경기도북부육아종합지원센터 비상근 부모상담사)

손소영(경기도북부육아종합지원센터 비상근 놀이치료사)

이순자(경기도북부육아종합지원센터 비상근 언어치료사)

## 참고자료

- 가정훈육 백과사전 (길벗)

- 신의진의 아이심리백과 (걷는나무)

- 영유아문제행동지도를 위한 어린이집 보육교사지침서  
(보건복지부 육아정책연구소)

# 인성UP, 양육상담 사례집 행복UP

인 쇄 2020년 10월

발 행 2020년 10월

발행인 정혜원

발행처 경기도북부육아종합지원센터(11780)  
경기도 의정부시 추동로 140, 3층  
T. 031-876-5767

인쇄처 하늘디자인

※ 본 사례집의 내용은 저작권법의 보호를 받는 저작물이므로 무단전재나 무단복제를 금합니다.