



부모를 위한 영유아生病화지도

우리아가 보내는 다양한 신호 어떻게 해야 할까요?



안산시육아종합지원센터
ANSAN SUPPORT CENTER FOR CHILDCARE



contents

- 03 잠투정이 심해요.
- 04 대소변을 가리지 못해요.
- 05 계속 TV를 보거나 스마트폰만 하려고 해요.
- 06 동생이나 친구를 자주 물거나 꼬집어요.
- 07 매일 아침마다 어린이집에 가기 싫어 아프다는 핑계를 대요.



잠투정이 심해요.

원 인

기질이 까다로운 경우
수면 시간이 너무 늦거나 불규칙한 경우

지도방법

아이가 잘 자기 위해서는 다음의 내용을 확인해 주세요.

- 10시 전 규칙적으로 잘 수 있는 환경
(잠자기 전 준비, 조명을 끄고 조용한 분위기 등)을 조성하나요?
- 기분 좋게 잠들 수 있도록 부모님이 책을 읽어주시거나 조용한 음악을
들려주기 등의 시간을 함께 하나요?

잠자기 전에 지나치게 동적으로 놀이를 하는 것도 잠드는 것을 방해하고 자다가 놀라서 우는 경우를 발생할 수 있습니다. 또한 까다로운 기질의 아기는 신생아일 때도 잘 자지 않고 잠투정이 길어, 자는 시간이 짧은 것이 특징입니다. 아이가 성장하면서 다소 이러한 경향은 감소하나 만 2세까지도 이러한 기질적인 특징은 잠으로 나타나기 쉽습니다. 따라서 위에서 확인해야 하는 내용들을 더 충실하게 실행해야 합니다. 저녁 식사 후 씻기, 양치하기, 잠자리 준비하기는 매일 해야 하는 일상입니다. 일상에서 늘 부모가 화를 내거나 강압적으로 지도할 경우 아이들은 결과적으로 잠자기를 거부하고 슬프거나 화난 기분으로 잠들 수 있겠지요.

‘아이의 감정은 수용하고 적절한 행동을 가르치는 것’을 적용하세요.

“지금 잠자리에 드는 것이 싫구나” (감정수용) “이 그림책을 한번 읽고 자자” (적절한 행동 가르치기)라고 하세요. 이 때 화를 내거나 긴 설명은 불필요합니다. 책을 읽고 나면 불을 끄고 자는 것이지요. 부모님이 피곤하다면 아이의 잠투정을 이해하는 것은 어려워집니다. 잠들기까지 일상의 일들을 부모 중 한 명만이 하고 있는 경우 그 고단함은 아이에게 향해질 수 있습니다.

그 역할을 공유하여 매일 잠자기 전의 행복한 경험이 차곡차곡 쌓일 수 있도록 해야 합니다.

우리아이가 보내는
다양한 신호
어떻게 해야 할까요?



대소변을 가리지 못해요.

원 인

적절한 배변훈련을 진행하지 않은 경우
발달 지연 가능성이 있는 경우

지도 방법

자녀가 13~15개월 무렵이 되면 배변 훈련을 점차 시작할 수 있는 월령이 됩니다. 이 시기에 가정에서는 자녀를 위한 적절한 배변훈련 지도를 해야 합니다. 아이가 음식이나 음료를 먹고 난 후에는 기저귀를 갈아야 하는 시간을 예측해 볼 수 있습니다. 이 때 아이가 좋아할 수 있는 모양의 아기변기를 준비하여 시도해 보는 것이 좋습니다. 꼭 배변훈련을 위해서가 아니라 놀이처럼 기저귀를 차고 옷을 입은 상태에서도 아기변기에 배변을 하는 시늉을 해보며 즐겁게 배변훈련을 시작할 수 있습니다. 배변훈련과 관련된 그림책을 보는 것은 배변훈련의 효과를 더 높여 줍니다.

배변훈련의 시작 시기는 아이마다 차이가 있을 수 있지만 지나치게 빨리하는 것은 오히려 역효과가 날 수 있기 때문에 아이의 발달 과정을 살펴보고 시작하시고 어린이집에 다닐 경우 선생님과 의논하는 것이 가장 바람직합니다. 단, 선생님이 알아서 배변훈련 프로그램을 하라고 하는 것은 무의미합니다. 배변훈련 프로그램은 어린이집이 아니라 가정에서 먼저 시작해야 효과적이기 때문이지요. 가정에서 먼저 시작하되 시작 시점은 어린이집 선생님, 원장님과 의논하세요.

만3세 이후 잘 때만 기저귀를 차는 경우도 있습니다. 이에 대해서는 우선 비뇨기과적인 진료를 받아보세요. 이상이 없을 경우 아이가 성장하면 자연스럽게 조절을 하기도 합니다. 그러나 만4세 즉 6살이 되어도 대변을 가리지 못하거나 만5세(7살)가 되었는데도 항상 기저귀를 차야 하는 경우라면 자녀를 위한 특별한 지원이 필요한 것은 아닌지 고려하고 상담 받으셔야 합니다. 조금 더 빨리 직면할수록 나의 아이에게 가장 필요한 것이 무엇인지를 알게 될 것이고 바로 도움을 줄 수 있습니다. 그 도움을 주는 것은 부모님 외에는 할 수 없기 때문입니다.





계속 TV를 보거나 스마트폰만 하려고 해요.



원 인

부모의 방임적 양육

지도방법

아이가 TV나 스마트폰을 보게 된 처음 계기는 부모가 틀어주었기 때문입니다. 아이가 TV나 스마트폰을 보고 있으면 부모는 조금 자유로워집니다. 밀린 집안일도 할 수 있고 식사도 편하게 할 수 있게 됩니다. 부모가 식사를 편하게 하고 밀린 집안일을 하는 것이 나쁘다는 것이 아닙니다. 하지만, 부모의 시간을 갖기 위해 스마트폰을 이용하는 것은 아이의 발달에 좋지 않은 영향을 줄 수 있습니다. 아이들은 스스로 TV나 스마트폰을 보는 시간을 조절할 수 없습니다. 보면 볼수록 계속 보고 싶어합니다. 피치 못할 사정이 있어 TV나 스마트폰을 봐야 하는 상황이라면 얼마동안 볼 수 있는지 미리 시간을 계획하고 아이에게 알려줍니다. “지금 시계 긴바늘이 2자에 가있네. 긴바늘이 3자에 가면 TV를 끄기로 했지? 3자에 갈 때까지만 보자” 보는 시간이 끝나갈 때쯤 조금 있으면 그만 보는 시간임을 알려주는 것이 좋습니다. 갑자기 꺼버리면 그 상황을 아이들이 받아들이기 어렵습니다. 물론, 미리 예고를 해도 계속 보겠다고 떼쓸 수 있습니다. “00이 더 보고 싶었구나. 그런데 엄마랑 약속한 시간이 되어서 오늘은 여기까지 보도록 하자. 00이가 약속 잘 지키면 다음에 또 볼 수 있어” 라고 말하며 처음 한 약속을 일관성 있게 지키려는 부모의 노력이 필요합니다. 아이가 TV나 스마트폰을 보고 싶어 할 땐 아이와 함께 놀아주세요. TV나 스마트폰을 보는 것보다 사람과 노는 것이 더 재미있다는 것을 아이가 경험해야 합니다. 그런데, 문제는 부모가 아이와 함께 놀 여력이 없을 때 TV나 스마트폰을 틀어주게 된다는 점인 것 같습니다. 아이가 떼를 쓴다고 해서 못이기는 척 계속 보게 하면 아이는 TV나 스마트폰 보는 것을 멈추지 않을 것입니다. TV나 스마트폰에 노출되는 것은 전적으로 부모의 책임임을 알고 부모 스스로 자신을 조절해야 아이들도 조절할 수 있습니다.



우리아이가 보내는
다양한 신호
어떻게 해야 할까요?



동생이나 친구를 자주 물거나 꼬집어요.



원 인

부정적인 감정이나 생각을 적절하게 표현하는 기술부족
적절한 훈육 부족

지도방법

아이들은 언어능력이 미숙하기 때문에 자신이 원하는 것을 말로 표현하는 능력이 부족합니다. 또한, 하나의 행동이 습관이 되기 위해서는 시간이 오래 걸리기 때문에 부모가 한 두 말 한다고 해서 행동이 금방 바뀌지 않습니다.

물거나 꼬집는 행동은 어떠한 경우에도 용인되는 행동이 아닙니다.

아이의 이러한 행동이 습관이 되지 않도록 하기 위해 단호하게 훈육해야 합니다. 단호하게 훈육한다는 것은 화를 내거나 짜증을 내는 것과는 다릅니다.

아이의 행동이 어떠한 점에서 잘못 되었는지 분명하고 확실하게 이야기해 주어야 합니다. 아이들은 도덕성 발달이 이루어지지 않았기 때문에 웃으며 이야기하면 말의 내용과 관계없이 좋은 뜻으로 받아들일 수 있으므로 단호한 표정으로 분명하게 이야기해주면 충분합니다. 이때 아이가 왜 친구를 물었는지 그 이유를 묻고 아이의 마음을 공감해 주어야 합니다. 항상 가장 먼저 할 일이 아이의 마음을 공감해주는 것입니다. 그 이후 물면 안 되는 이유와 무는 것 대신 할 수 있는 말이나 행동을 가르쳐 주어야 합니다. “친구가 00이 장난감을 가져가서 화가 났구나. 그런데 00이가 친구를 물면 친구가 아파. 물지 않고 ‘가져가지 마! 내가 먼저 놀고 있었으니 다 놀고 줄게!’라고 말하는 거야”

일부 부모님들은 아이의 행동을 고치기 위해 아이가 한 행동을 똑같이 아이에게 하는 경우가 있습니다(친구를 꼬집는 아이를 엄마가 꼬집기/동생을 문 아이를 엄마가 물기). 하지만, 이러한 행동은 아이에게 ‘내가 잘못을 하니 엄마/아빠가 나를 꼬집는 (무는)구나. 누군가 나에게 잘못을 하면 나도 꼬집어야지(물어야지)’라는 생각을 무의식적으로 하게 하여 잘못된 문제해결 방법을 배우게 합니다.





매일 아침마다 어린이집에 가기 싫어 아프다는 핑계를 대요.

원 인

변화에 민감한 까다로운 기질
수줍음이 많은 성격으로 많은 아이들이 한반에 있는 상황이 어색한 경우
적응 프로그램이 충분히 이루어지지 않아 어린이집을 낯설어 하는 경우
피로가 쌓여 쉬고 싶은 경우
불안정 애착이 형성되어 부모의 관심을 받고 싶어 하는 경우
어린이집이 재미없는 경우

지도방법



아이가 어린이집에 가기 싫어한다고 해서 단순히 어린이집 선생님이 무섭거나 어린이집이 재미없어서라고 단정 지을 수 없습니다. 아이가 어린이집에 가기 싫어하는 이유와 원인은 무척 다양합니다. 이러한 상황에서 중요한 건 ‘아이가 어린이집에 가기 싫어할 수도 있다’는 사실을 부모가 인정해주는 것입니다. 어른들이 생각하기에 어린이집에는 놀잇감도 많고 친구들도 있고 선생님들이 재미있게 놀아주기 때문에 아이들이 어린이집에 가는 것을 좋아하지만 할 것이라고 생각할 수 있습니다. 하지만 아이들에게 어린이집 생활은 사회생활입니다. 어른들이 직장 생활하는 것이 힘든 것처럼 아이들에게도 어린이집은 재미있기도 하지만 힘들기도 한 곳입니다. 아이가 어린이집에 가기 싫다고 하면 아이를 도와주고 싶은 마음에 “어린이집 가자. 어린이집 엄청 재미있는데”라며 설득하는 말을 먼저 하게 되는데, 이러한 상황에서 아이에게 이러한 말을 하는 건 도움이 되지 않습니다. “그렇구나~.

00이 어린이집 가기 싫었구나.”와 같이 아이의 마음을 공감해주는 것이 우선입니다. “엄마도 어렸을 때 어린이집 가기 싫었었는데...” 등의 말로 아이를 위로하는 것이 중요합니다. 어린이집 선생님과 상의하여 어린이집에 가기 싫어하는 이유를 찾아내고, 그 이유를 해결하고자 하는 노력이 필요합니다. 만약 매일 반복되는 일정에 피곤이 누적된 경우라면 며칠 쉬는 것이 좋습니다. 아이를 억지로 보내려고 하면 아이는 부모에게 더 매달릴 것입니다.





안산시육아종합지원센터
ANSAN SUPPORT CENTER FOR CHILDCARE

발행처 안산시육아종합지원센터
경기도 안산시 상록구 안산대학로 155 안산대학교 채플관 B9호
TEL. 031-415-2271~3 FAX. 031-415-2274
<http://www.ansanbo6.or.kr>

발행인 임해영

출 처 부모를 위한 영유아 생활 지도
한국보육진흥원 & 보건복지부