

초보부모를 위한 육아코칭사례집

인 사 말

안녕하십니까?

세상의 첫 발을 디딘 아이에게 늘 좋은 것만 주고 싶은 마음이 가득하지만, 부모 역할을 처음 해보는 엄마,아빠에게는 혼란과 고민의 시기가 오기도 합니다.

육아경험이 전무한 초보부모들의 수많은 고민과 염려, 자녀 돌봄의 어려움에 도움이 되고자 충청북도육아종합지원센터에서는 '육아코칭사례집'을 펴내게 되었습니다.

찾아가는 육아코칭서비스를 진행하면서 초보부모님들이 코칭을 요청하신 고민들을 담고 육아매니저 및 전문가의 답변을 모았으니 참고하셔서 양육에 조금이나마 도움이 되길 바랍니다.

2023년 한 해도 마무리 잘 하시고 다가오는 2024년에도 모든 소망이 이루어지고 가정에 건강과 행복이 함께 하시길 기원합니다.

2023년 12월

충청북도육아종합지원센터장 정 경 진

contents

1. 초보부모육아코칭지원사업

가. 초보부모육아코칭지원사업의 사업 개요.....	8
1) 초보부모육아코칭지원사업의 목적 및 필요성	8
2) 초보부모육아코칭지원사업 추진	8
3) 육아매니저 역할.....	9

2. 발달정보

가. 기질.....	12
나. 애착.....	14
다. 발달.....	18
- 영아기(0~24개월).....	18
- 유아기(24개월~48개월)	24

초보부모를 위한 육아코칭사례집

3. 육아코칭사례

연령	사례
0~12개월	1. 아이가 울 때마다 불안해요 30
	2. 엄마한테서 떨어지지 않으려고 해요 31
	3. 대·소변에 따른 건강상태, 분유량 조절법 32
	4. 이유식과 유아식 시기, 다툴 때 부모의 대응법 34
13~24개월	5. 표현언어가 적어요 36
	6. 엄마랑 떨어지지 않으려고 해요 37
25~36개월	7. 떼쓰기가 너무 심해요 39
	8. 눈맞춤도 안되고 호명반응도 없고 발달이 느린것같아요 40
	9. 손가락을 너무 빨아서 굳은 살이 생겼어요 41
37~48개월	10. 훈육법 42
	11. 기저귀떼기 43
	12. ADHD 소견을 받았는데 아이를 어떻게 훈육해야 될까요 ... 44
	13. 저희 아이가 자폐일까 너무 걱정되요 45

01

**초보부모육아코칭
지원사업**

가. 초보부모 육아코칭지원사업의 사업개요

- 1) 초보부모육아코칭지원사업의 목적 및 필요성
- 2) 초보부모육아코칭지원사업 추진
- 3) 초보부모육아지원사업

가. 초보부모육아코칭지원사업 사업 개요



1) 초보부모육아코칭지원사업의 목적 및 필요성

- 육아 경험이 전무한 초보부모는 도시화로 인한 핵가족화와 현대사회 소통단절로 양육자 심리 정서 갈등 및 자녀 돌봄의 어려움이 발생하고 있으며, 양육자 가정에서 어려움을 극복하기 위한 양육지원 체계가 필요한 상황임.
- 충청북도 내 영유아 자녀 가정을 대상으로 지역 내 양육정보를 안내하고 또 찾아가는 육아코칭 서비스를 제공하여 함께 키우고 함께 돌보는 양육문화 확산에 기여하고자 함.

2) 초보부모육아코칭지원사업의 추진

① 사업추진체계

- 초보부모육아코칭지원사업은 충청북도 양성평등정책기금사업의 일환으로 '23년에는 충북 증평군이 시범사업 지역으로 선정되었으며, 충청북도 · 증평군 · 충북육아종합지원센터는 아래와 같이 추진되고 있음.

추진주체		역할 및 업무	
행정기관	 충청북도	사업총괄	<ul style="list-style-type: none"> • 사업계획 수립 및 추진 총괄 • 사업비 교부
	 증평군	사업관리	<ul style="list-style-type: none"> • 사업비 교부 • 사업운영관리 및 지원 • 사업 정산보고
사업 운영기관	 충청북도 육아종합지원센터	사업지원	<ul style="list-style-type: none"> • 사업 수행 총괄 및 사업운영지원 • 사업 실적관리 • 육아매니저 채용 및 교육실시 • 간담회 및 사업결과 보고
		사업수행 (육아매니저 및 아이돌보미)	<ul style="list-style-type: none"> • 육아 자원 수집 및 관리 • 육아코칭서비스 제공 • 돌봄서비스 지원 • 사업 홍보

3) 초보부모육아코칭지원사업


① 사업 내용

- 초보부모육아코칭지원사업이란?

지역사회에서 영유아를 양육하는데 필요한 물적(어린이집, 박물관 등), 인적(전문가, 아이돌보미 등) 자원들을 잘 연계하여 필요한 서비스를 제공하고 코칭하기 위한 One-Stop 정보서비스

구분	내용
육아코칭	- 양육스트레스 상담 및 육아 정보 제공 - 돌봄서비스 제공
전문상담	- 검사도구로 객관적인 데이터 확보 및 전문상담 제공
전화상담	- 비대면으로 양육스트레스 상담 및 육아정보 제공
육아프로그램 (부모-자녀프로그램)	- 영아 흥미와 발달에 맞춰 다양한 체험 프로그램 제공
사업 홍보	- 초보부모육아코칭지원사업 홍보

② 육아매니저 역할



1. 육아 자원 수집 및 관리
우리동네의 인적 물적 자원 및 어린이집 정보 제공

2. 육아 상담 및 육아 고민해결
부모의 개별적인 욕구와 상황을 확인하여 정보제공 및 상담(우리아이에 대한 궁금증 및 애로사항 등)

3. 가정의 특성에 따른 맞춤형 정보제공
한부모 조손가족 다문화 가정 등 정보 취약가정의 특성에 맞춘 정보제공

4. 육아코칭서비스 사업 홍보
초보부모를 위한 찾아가는 육아코칭 서비스 사업이 활성화 되도록 촉진제 역할

③ 아이돌보미 역할

- 신청 가정의 양육환경 특성을 반영하여 영아 돌봄서비스 제공

- 이유식먹이기, 기저귀갈이, 젖병 소독, 영아 돌봄에 관련된 전반적인 서비스
- 육아코칭 방문 시간 동안 초보부모 육아 해방을 통한 스트레스 경감

02

발달정보

가. 기질

나. 애착

다. 생애주기별 발달

가. 기질



1) 기질이란 무엇일까요?

- 기질은 태어날 때부터 가지고 태어나는 생물학적 특징의 대인관계에 영향을 주는 감정 행동 반응의 형태를 뜻합니다.

기질이란 얼굴의 생김새와 같이 인간이 태어나며 가지고 나온 고유한 것이기 때문에 좋고 나쁨이 없습니다. 다만 환경에 의해서 발전적으로 변하기도 하고 어려움을 겪기도 하므로 아이의 기질상 문제가 정서발달에 지장을 주지 않도록 조절해 주는 지혜가 필요합니다.

2) 기질에 대한 오해

- 최근 '기질'이란 말이 사회적 이슈가 되며 기질을 잘 살려 주어야 한다는 말을 많이 합니다. 여기서 주의해야 할 점이 기질을 잘 살려주라는 말이 아이의 기질을 그대로 받아주라는 의미가 아닙니다

기질을 잘 살려주라는 말의 의미는 양육자가 아이의 기질로 인해 경험할 수 있는 적응상의 어려움에 대해 잘 이해하고 수용하면서 보완해야 하는 부분에 대한 양육적시도가 필요하다는 의미입니다.

예를 들어 부모가 소심한 아이의 기질적 결함을 고치기 위해 사람이 많은 곳에 내세우거나 인사를 억지로 시키는 행동을 한다면 소심한 아이는 굉장히 부담스러운 일이 될 것입니다. 기질상 소심한 아이들은 낯선 사람이 많거나 시끄러운 환경으로부터 보호해 주는 것이 좋으며 조용하고 안정적인 환경에서 익숙한 사람의 관심과 애정을 받고 그 안에서 자신감을 갖으며 활발하게 자랄 수 있도록 도와주는 것이 아이의 정서 안정에 도움이 됩니다.

그러므로 아이의 기질에 맞게 잘 키우기 위해서는 아이의 기질뿐 아니라 부모의 성격과 양육방법 또한 정확히 파악하고 부모가 자신을 객관적으로 평가 할 수 있어야 아이의 기질적 장단점을 바르게 이끌어 나갈 수 있습니다.

3) 기질 유형별 양육방법

양육방법

순한 아이

- 일반적으로 정서 상태가 긍정적이고 잘 보채지 않음.
- 세상과의 상호작용에 편안한 아이들로 잘 먹고, 잘 자고, 잘 놀며 새로운 경험에 쉽게 적응하는 편이며 인구의 40%가 순한기질에 해당함.
- 순한기질의 아이들은 부모가 편한 만큼 부모의 관심에서 벗어 날 수 있기 때문에 아이와의 애착 형성을 위해 친밀감을 쌓는 시간을 자주 마련하고 꾸준한 관심과 사랑을 표현해주는 것이 필요함.

까다로운 아이

- 낯선사람이나 상황에 대한 적응이 어려움.
- 외부자극을 선뜻 받아들이지 못하고 싫은 감정을 강하게 표현하는 아이들로 인구의 10%가 까다로운 아이에 해당함.
- 환경변화에 민감하여 변화에 적응하는 과정이 오래 걸리고, 호불호가 명확하여 양육에 어려움을 많이 겪게 됨. 그러나 이러한 과정들은 아이가 스스로의 생존을 위해 나를 지키기 위한 반응으로 무조건 아이의 뜻을 제한하거나 억지로 꺾으려하지 않고 아이의 상황에 맞게 잘 조절하여 아이를 지도하는 것이 필요함.
- 까다로운 기질의 아이를 부모의 생각에 억지로 맞추려고 하면 부모와 아이의 관계에 어려움을 겪게 되고 아이의 정서안정에 영향을 줄 수 있으므로 무엇보다 인내심을 가지고 아이에 맞는 양육방법을 찾아 지도하는것이 중요함.

반응이 느린 아이

- 새로운 환경이 편안해지기까지 시간이 많이 필요함.
- 낮가림이 있고 수줍음이 있으며 부정적인 감정이나 긍정적인 감정 모두 선뜻 표현하지 않음. 인구의 15%가 반응이 느린아이에 해당함.
- 게으르거나 부족해서 느린 것이 아니고 반응의 형태가 느린것으로 아이의 느린 기질을 정확히 이해하지 못하면 아이와의 상호작용이 상당히 불편할 수 있음.
- 느린 아이들은 새로운 것을 익히는데 항상 시간이 오래 걸리기 때문에 가르치는데 어려움이 있으나 배우고 적응이 된 후에는 꾸준한 모습을 보임.
- 새로운 것을 배우는 아이의 속도가 느리더라도 부모가 여유를 갖고 아이를 존중하며 충분히 생각하고, 익숙해지고, 감정을 느끼고 표현할 수 있도록 기다려주는 것이 중요함.

나. 애착



1) 애착이란 무엇일까요?

- 애착이란 특정 대상과 접촉하고 근접하려는 정서적 유대관계를 뜻하며 애정의 끈은 눈에 보이는 행동으로 나타납니다. 엄마에게 매달리는 아기의 행동이나 울면서 엄마를 찾는 행동 또는 만나면 반갑게 웃거나 안기는 행동 등이 애착행동입니다.

애착행동은 아기에게만 나타나는 것이 아니라 엄마의 행동에도 나타납니다. 아이 껴안기, 뽀뽀하기, 귀여워하며 소리내기 등이 부모, 자녀 간의 접촉을 유도하고 애정을 표시하는 엄마의 애착행동입니다.

2) 애착형성의 중요성

- 애착은 인간의 발달에 가장 중요하며 개인의 전반적인 행복과 기능에 광범위한 영향을 미칠 뿐만 아니라 영아가 타인에 대하여 애정적 유대 또는 정서적 결속으로 양육자와의 애착관계는 인간발달에 중요한 의미를 갖습니다.

양육자와 안정 애착을 형성한 아기는 자신에 대한 확신을 가지게 되고 주변 환경을 적극적으로 탐색해가며, 다른사람과의 관계를 맺는 것이 수월하며, 새로운 상황에도 잘 적응합니다.

이러한 애착형성이 일생동안 정서적, 사회적, 심리적으로 변영할 수 있는 기반을 조성하는데 있어 양육과 대응적 돌봄의 중요성을 강조합니다.

3) 애착의 유형

안정애착

- 안전하게 애착된 영아는 주 양육자와 함께 있는 동안 적극적으로 탐색하고 분리되면 눈에 띄게 혼란스러워질 수 있음.
- 영아는 주 양육자가 돌아왔을 때 주 양육자를 따뜻하게 맞이하고, 만일 심하게 스트레스를 받았다면 주 양육자와 신체적 접촉을 하려 하는데 이것은 스트레스를 완화하는데 도움을 줌.
- 영아는 주 양육자가 있으면 낯선 사람들과 잘 지냄.

회피애착

- 주 양육자와 분리되었을 때 스트레스를 덜 받고 주 양육자가 주의를 끌려고 할 때조차도 대개 돌아서서 계속해 주 양육자를 무시함.
- 회피 영아는 자주 낯선 사람들에 대해 다소 사교적이지만 때로 그들이 주 양육자를 회피하거나 무시하는 것과 같은 방식으로 회피하거나 무시할 수도 있음.



저항애착

- 주 양육자 가까이에서 머물려고 하지만 주 양육자가 있을 때 거의 탐색하지 않음.
- 주 양육자가 떠나면 매우 스트레스를 받음. 그러나 주 양육자가 돌아왔을 때 영아들의 감정은 양가적임. 비록 자신을 남겨둔 것에 대해 화가 난 듯하고 주 양육자가 시도하는 신체적 접촉에 대해 저항할 가능성이 높다 할지라도 그들은 주 양육자 곁에 남아 있음.
- 저항적 영아는 주 양육자가 있을 때조차 낯선 사람을 매우 경계함.

혼돈애착

- 낯선 상황에서 가장 큰 스트레스를 받고 가장 불안전함.
- 양육자에게 접근할지 아니면 회피할지에 대한 갈등을 반영하는 저항 패턴과 회피 패턴의 기묘한 조합인 듯함.
- 주 양육자와 재결합 했을 때 이영아들은 멍하고 얼어붙은 듯이 행동함. 그러나 주 양육자가 가까이 다가오면 주 양육자에게로 움직이다가 갑자기 멀리 피함. 혹은 양쪽 패턴을 모두 보일수도 있음.



4) 안정애착 형성과정

1단계 (출생~3개월) : 전 애착 단계

생후 약 2개월 동안 아기는 울음이나 미소와 같은 애착 신호들을 개발한다. 하지만 이 시기의 영아는 이 신호를 통해 어른의 접근을 유도하기만 한다면 그 어른이 누구인가에는 큰 관심을 두지 않는다. 따라서 부모가 아닌 낯선 사람에게도 비슷한 수준의 애착 신호를 보이는 단계이다.



2단계 (생후3개월~8개월) : 차별화된 애착 단계

영아가 2개월에서 7개월 정도에 이르면 특정한 사람을 인식하기 시작하여, 그에 따른 다른 애착 반응을 보이기 시작한다고 보았다. 이 시기의 아동은 낯선 사람보다는 부모와 같은 보호자를 더 선호하며 더 쉽게 반응하기 시작한다.



3단계 (생후8개월~18개월) : 안전 기지 애착 단계

생후 6개월이 지난 영아들은 기어 다닐 수 있게 되는데, 이는 애착 관계에도 획기적인 변화를 야기한다. 이 시기의 영아는 단순히 부모가 반응하기를 수동적으로 기다리지 않고 능동적으로 부모에게 접근할 수 있기 때문이다. 또한 부모를 안전 기지 삼아 새로운 환경을 탐색하는 행동 역시 이 시기에 나타난다. 반면 부모가 아닌 낯선 이에 대한 반응은 더욱 부정적이 되면서 심한 낯가림도 등장한다. 부모와의 분리에서 야기되는 분리 불안 혹은 낯선 이와외의 조우에서 비롯되는 낯선 이 불안 등이 눈에 띄게 관찰된다.



4단계 (생후18개월~만3세) : 주변사람에게 애착을 확장하는 단계

3세 이후의 애착 관계에서 유아기에서 유아기의 마지막 변화가 일어난다고 보았다. 이 시기 아동들은 부모의 감정이나 동기를 이해하게 되면서 부모의 행동에 따라 자신의 애착 행동의 목표를 '수정'하는 능력이 생긴다. 예를 들어 부모와 가까이 하고 싶은 아동이 너무 바쁜 어머니를 보면서 울지 않고 기다리는 행동이 이 시기에 관찰된다. 이 시기가 되면 애착 과정은 훨씬 복잡하고 쌍방향적인 관계로 발전한다.

5) 건강한 애착관계를 위한 부모의 역할

① 아기와 의사소통 및 상호작용 강화

: 건강한 엄마와 아기의 애착관계를 위해 매우 중요한 것 중 하나는 의사소통 및 상호작용을 강화하는 것입니다. 아기와 대화를 나누고 음성을 듣게 하여 아기가 엄마의 목소리에 익숙해질 수 있도록 해야 합니다. 또한, 아기의 반응에 따라 엄마도 적극적으로 대응하고 호응하며, 아기가 사회적 기술을 키우는데 도움을 줍니다.

② 안정적인 환경 조성

: 아기가 건강한 애착관계를 발달시킬 수 있는 가장 중요한 요건 중 하나는 안정적인 환경입니다. 엄마는 아기에게 물리적, 정서적으로 안전한 환경을 제공함으로써 엄마와 아기 사이의 애착관계가 잘 발전할 수 있도록 도와야 합니다. 엄마는 아기가 편안하게 누울 수 있는 휴식 공간을 마련하고, 아기에게 필요한 배려와 보호를 해 주어야 합니다.

③ 아기의 감정에 따른 적절한 지지 제공

: 건강한 애착관계를 위해서는 엄마가 아기의 감정 변화에 따른 적절한 지지를 제공하는 것이 중요합니다. 아기가 슬프거나 불안할 때 엄마는 위로해 주어야 하며, 아기가 기쁠 때는 함께 즐거워해야 합니다. 이처럼 엄마가 아기의 감정에 따라 적절한 지지를 제공하면 엄마와 아기의 애착관계가 더욱 건강해집니다.



다. 발달



1) 연령별 발달 특성

영아(0~12개월)

신체발달

발달특징

- 신생아 ~ 생후 2개월

- 엎드려 놓은 자세에서 머리를 잠깐 들고 고개를 돌릴 수 있음.
- 바로 누운 자세에서 팔을 잡아당기면서 앉는 자세로 할 때 머리를 가눌 수 없음.
- 손은 주먹을 쥐는 자세로 있고 팔은 굽힌 자세를 취함.
- 여러 원시반사들이 나타날 수 있음.

예) • 모로반사

- 큰소리나 갑작스런 움직임으로 흔히 유발되는 양팔을 크게 벌린 후 다시 끌어안는 자세

• 쥐기반사

- 손바닥이나 발바닥에 접촉 자극이 있을 때 손을 쥐거나 발가락들을 오므리는 쥐기 반사

• 젓꼭지 찾기와 빨기 반사

- 뺨에 젓꼭지를 대면 고개를 돌려 젓꼭지를 찾아서 젓꼭지가 입술에 닿으면 빨기 시작하는 반사

- 생후 3~4개월

- 눈 주변 근육 조절 능력이 향상되어 움직이는 물체를 따라 볼 수 있게 됨.
- 손과 발의 움직임은 어느 정도 아기의 의지대로 움직이는 경향을 보이게 되지만 아직 완전하지는 않은 단계임.
- 양손 사용이 시작될 수 있으며, 어떤 목적을 이루기 위해서 함께 움직일 수 있기도 함.
- 시각이 더욱 발달하여 별로 크게 대조되지 않는 배경으로부터 물체를 식별하여 볼 수 있음.
(예: 같은 색깔의 옷에 달려 있는 단추를 식별하여 보게 됨.)
- 엎드린 자세로 두면 상체, 머리, 어깨 등을 들어 올릴 수 있으며 목 부근의 근육 발달이 충분하게 되어 앉힌 자세에서 머리를 바로 세우고 가눌 수 있게 됨.
- 이전에 보였던 원시반사는 더 이상 나타나지 않게 되거나 점차 사라지는 추세를 보임.

신체발달

(계속)

발달특징

- 생후 5~6개월

- 혼자 잠깐 앉아 있을 수 있게 됨. 처음에는 수 초 이내이지만 점차 시간이 길어져서 30초 정도 잡아주지 않아도 앉은 자세를 유지할 수 있게 됨.
- 초기 단계의 쥐기 동작이 보이게 됨. 입방체나 블록 등을 잡을때 새끼손가락 부위의 손바닥에 물건을 팔목을 굽혀 누르는 양상으로 쥐게 됨. 즉, 아직은 엄지손가락을 구부려 물건을 손에 쥐지는 못하는 단계임.
- 뒤집기가 가능함.
(예: 바로 누운 자세에서 엎드린 자세로 할 수 있음).
- 엎드려 놓으면 손으로 지탱하면서 머리와 어깨 부위 상체를 들어 주변을 둘러보기도 함.
- 눈에 보이는 물건을 잡으려고 손을 뻗을 수 있음.

- 생후 6~9개월

- 앉혀 놓았을 때 손을 짚지 않고도 오랜 시간 앉아 있게 됨.
- 어른이 잡아주면 걷는 동작을 보일 수도 있음.
- 서 있던 자세에서 앉는 자세를 취하는 동작을 배우게 됨.
- 소파 등 가구를 붙잡고 몸을 일으킨 후 붙잡고 서 있는 자세를 할 수 있음.

- 생후 9~12개월

- 혼자 서 있는 자세에서 몸의 균형 잡기가 시작됨.
- 혼자 걸음을 떼어 걸을 수 있게 됨.

발달특징

언어발달

- 아기 울음은 중요한 의사소통 도구임.
- 출생 3일 후, 엄마는 다른 아이의 울음소리와 자신의 아이의 울음소리를 구별할 수 있게 됨.
- 생후 1개월 무렵, 아이의 울음소리를 듣고 배가 고파서 우는지, 아파서 우는지, 아니면 화가 나서 우는지 구별할 수 있음.
- 2~3개월경이면 분화된 울음소리를 나타냄.
- 생후 3개월 동안 아기가 우는 시간은 개인차에 따라 하루 1~3시간을 음.
- 우는 시간이 하루 3시간 이상인 아기는 선통(산통)이 있다고 보며, 선통(산통)이 실제 아기 몸에 이상이 있어서 나타나는 경우는 드뭄.
- 7~8개월경부터는 기침소리, 혀 차는 소리 등을 모방하고, 의미 없이 '다다', '바바' 같은 소리를 냄.
- 9~10개월경 의도적으로 다른 소리를 모방함.

감각 및 인지발달

발달특징

- 빠르게 움직이는 물체를 따라 볼 수 있음.
- 이름을 부르면 반응함.
- 몇 단어의 뜻을 이해함.
- 엄마, 아빠를 말할 수 있고, 그 외에 1~2개의 단어를 말할 수 있음.
- 간단한 지시 사항을 이해함.
- 동물 소리를 흉내 내려고 함.
- 물건과 이름을 연관 지을 수 있음.
- 물체가 눈에 보이지 않게 되더라도 계속 존재한다는 것을 암.
- 둘째 손가락으로 가리키는 동작을 함.
- 손을 흔들며 바이바이를 할 수 있음.
- 특정한 물건이나 장난감에 애착을 보일 수 있음.
- 부모와 떨어지지 않으려고 함.
 - 생후 3개월간 영아의 자기조절 능력이 향상되고, 3개월 이후에는 환경을 탐색하는 외부와의 상호작용이 활발해짐.
 - 6~8개월경에 의도적으로 어떠한 행동을 시도하거나, 흥미 있는 결과를 기대하며 반복하여 행동하기를 즐김.
 - 대략 11개월 사이에 대상영속성(예:까공놀이)이 발달하여 시야에서 없어진 물체를 찾음.

정서발달

발달특징

- 3개월경이 되면 불쾌, 쾌의 정서가 분화됨.
- 5~6개월경에는 불쾌에서 공포, 혐오, 분노로 분화되며 어두운 곳, 갑작스러운 큰 소리에 대해 공포를 보임.
- 생후 7~8개월이 되면 낯을 가리고 낯선 사람에 대한 불안을 표시함.
- 12개월경에 희노애락의 감정이 완성되며, 행복, 기쁨, 흥분, 불안, 두려움 등의 감정을 더욱 명확하게 표현함.

사회성 발달

발달특징

- 1~3개월에 영아들은 자극을 받아들이기 시작하며, 흥미와 호기심을 나타내어 사람들 보면 즉시 미소를 지음.
- 4개월경이 되면 주 양육자와 밀접한 심리적 유대감을 형성하게 되며, 사회적 미소가 발달함.
- 6개월이 되면 새로운 사람에 대해 전보다 두려움을 나타냄.
- 7~9개월경 영아들을 사회적인 놀이를 하며, 사람들로부터 반응을 얻으려고 노력함.
- 12개월이 되면 양육자와 애착관계가 형성되므로 분리불안이 생길 수 있음.

영아(13~24개월)

신체발달

발달특징	
<p>-대근육발달</p> <ul style="list-style-type: none"> • 13개월 혼자 걸을 수 있음. • 질질 끌고 다니기, 뒤집어 비우기, 쌓기, 부수기, 비우고 채우기를 좋아함. • 15개월경에는 난간을 붙잡고 올라갈 수 있음. • 16~17개월이 되면 영아는 뒤로 걸을 수 있을 정도로 걷기에 능숙해짐. • 18개월에는 걷고 뛸 수 있으며 계단에 설치된 난간을 잡고 오를 수 있게 됨. • 배변 훈련에 흥미를 보임. • 20개월경 두 발 모아 뛰기를 할 수 있음. • 24개월이 되면 몸의 균형을 잡고 공을 앞으로 찰 수 있고 난간 없는 계단도 혼자 오를 수 있게 됨. • 잘 달릴 수 있고 달리다가 멈출 수 있음. 	
<p>-소근육발달</p> <ul style="list-style-type: none"> • 13개월경 연필로 낙서하는 것을 모방하려고 함. • 15개월 영아는 컵 사용은 잘하지만 손가락의 사용은 미숙함. • 18개월 영아는 3~4개의 나무토막을 쌓을 수 있게 됨. • 한 번에 2~3장의 정도의 책장을 넘김. • 18개월경 수직선을 그려주면 종이 위에 수직선을 그림. • 18개월이 지나면서 영아는 손가락을 잘 다룰 수 있게 됨. • 21개월경 지퍼를 내릴 수 있음. • 24개월이 되면 3~4 나무토막을 늘어 놓을 수 있고, 6~7개의 나무토막을 쌓을 수 있음. • 신발 끈을 구멍에 끼울 수 있음. • 그림책을 한 장씩 넘길 수 있음. 	

일상생활 발달

발달특징	
<ul style="list-style-type: none"> • 18개월경 음식을 흘리기는 하지만 혼자 먹을 수 있음. • 칫솔을 사용해 양치질을 할 수 있음. • 배변 훈련에 흥미를 보임. • 화장실 변기를 사용하기 시작함. 	

언어발달

발달특징

- 13개월경 뜻 없는 소리를 혼자 재잘거리기 시작함.
- 13개월경 장난감을 달라고 하면 가지고 있던 것을 줌.
- 14개월경 8개의 단어를 말할 수 있음.
- 15개월이 되면 10단어 정도를 말할 수 있음.
- 18개월경 그림카드에서 흔한 물건 하나 정도는 맞출 수 있음.
- 18개월경 “인형을 엄마에게 줘”, “인형을 책상 위에 놓아” 등의 명령을 이행할 수 있음.
- 18개월경 “아빠, 안녕”과 같은 다른 뜻을 가진 두 단어를 결합시킴.
- 책과 책 읽기는 영아에게 흥미로운 경험을 제공함.
- 그림책을 보고 듣는 것과 동요를 좋아함.
- 21개월경이 되면 30단어 정도의 어휘 수준을 가짐.
- 자신의 욕구를 표현하거나 다른 사람에게 요구할 때 언어를 사용하며, 알고 싶은 것에 대하여 질문을 하기도 함.
- 주변 사물의 이름을 말할 수 있음.
- 그림 책 속의 행위를 정확하게 식별할 수 있으며, 행위에 대해 알아맞힐 수 있음.
- 생각이나 행동을 표현하기 위해 명사, 동사, 대명사를 사용함.
- 24개월이 되면 서너 개의 단어로 된 문장을 구사하며, 나, 너와 같은 대명사를 사용하기 시작하며 대소변, 음식, 음료수 등 자신에게 필요한 것에 대해 말로 표현함.
- 타인의 얼굴표정, 음성, 몸짓에 의해 타인의 말을 이해하는 것이 먼저 발달하여 그의 말뜻을 짐작하는 능력이 생김.

인지발달

발달특징

- 문제를 해결하는데 있어 새로운 행동을 시도하고 호기심을 가지고 끊임없이 시행착오를 거듭하면서 탐색을 시도함.
- 움직이거나 움직일 수 있는 기계와 물체에 관심을 보임.
- 블록으로 간단한 구성물을 만들고, 놀잇감 쌓기 및 간단한 퍼즐을 함.
- 어떠한 것이 일어나는 원인을 인식하게 됨.
- 사고를 통하여 목표를 달성하기 위한 수단의 탐색도 가능해짐.
- 비슷한 물건을 분류하고 짝 맞추기를 함.
- 18개월경에는 바라보고 있을 때 이동한 물체는 찾을 수 있게됨.
- 대상영속성 및 인과관계의 개념까지 이해하게 됨.
- 과거 사건을 모방하고 내적 표상에 의해서 기억하고 후에 재생산함.

정서발달

발달특징

- 분노, 부끄러움, 공포까지도 완성되지만 표현 방법이 세분화 되지 못하여 대개 화를 내거나 짜증을 부리거나 우는 것으로 표현함.
- 13~14개월 된 아기들은 우는 아기를 쓰다듬거나 안아주고 성인에게 애정을 표시함.
- '싫어'라는 부정적인 태도를 자주 표현함.
- 성취감을 통해 긍정적인 자존감을 발달시킴.
- 18개월경에는 질투의 감정을 표현하며, 특히 질투반응은 동생이 생겼을 때 절정에 달하며 공격성이나 퇴행행동으로 나타남.
- 애정은 18~24개월 사이에 나타남.
- 19~24개월경에는 타인의 정서를 이해하기 시작함.
- 낯선 사람에게 두려움을 나타냄.
- 강한 행동으로 자신의 정서를 표현하고 부정적 반응을 보임.
- 다른 사람의 반응을 해석하여 자존감을 형성함.

사회성 발달

발달특징

- 가장 애착을 갖는 사람을 안전의 근거로 이용하여 환경을 탐색함.
- 아직 또래보다는 성인에게 더 의존하고 대개 혼자 놀이를 함.
- 13개월경 옷을 입힐 때 협조할 줄 알고 있음.
- 18개월경 특정한 장난감에 애착을 가지고 껴안고 다님.
- 18개월경에는 술래잡기와 같은 상호작용을 하는 게임을 즐김.
- 걸레질이나 먼지떨기와 같은 행동을 흉내 냄.
- 영아는 스스로를 독립된 개체로 인식하며, 자아개념이 생기기 시작됨.
- 18개월경에는 거울에 비친 자신의 모습을 알아볼 수 있음.
- 나, 내 것 등의 언어를 많이 사용함.
- 성인에게 자신의 일을 스스로 하고자 하는 강한 의지를 표현하나 실패하는 경우가 많음.
- 인형에게 음식을 먹이거나 옷 입히는 시늉을 함.
- 성인의 행동 모방, 특히 돌보아 주는 사람과 가사일 모방이 나타남.
- 24개월 영아는 본인의 의지를 표현하고자 하는 시도로 주변의 모든 것을 반대하기도 함.
- 다른 사람과의 관계를 확장 시킴.
- 다른 사람의 감정을 인식하며 웃거나 편안해하거나 우는 등 자신들의 행동과 관련시킴.
- 다른 영아들과 함께 놀이를 하나 상호작용이 많지 않고 놀이감이나 물건을 다른 사람과 나누기가 어려움.

유아(3~4세)

운동발달

발달특징

- 대근육 발달

- 평행선 따라 걷기, 반듯한 선 따라 걷기를 할 수 있음.
- 한 발로 설 수 있음.
- 뛰다 갑자기 서기 등을 속도조절이 가능하며 뒤로 걸을 수 있음.
- 걷다 뛰어오르기를 할 수 있음.
- 도움 없이 물건이나 낮은 의자 위를 오르고 내릴 수 있음.
- 세발자전거 타기가 가능함.
- 도움 없이 두 발을 교대로 내딛으며 계단오르기 등을 할 수 있음.
- 정지해 있는 큰 공을 발로 찰 수 있음.
- 머리 위로 공을 던지고 튀긴 공을 잡는 것도 가능해짐.
- 도움받아 앞으로 구르기를 할 수 있음.
- 발 바꿔 층계 오르내리기를 할 수 있음.
- 균형을 잃지 않고 물건을 집을 수 있음.

- 소근육 발달

- 엄지와 검지로 작은 물건을 잡을 수 있음.
- 문손잡이나 핸들을 돌릴 수 있음.
- 단추를 채우고 지퍼 잠그는 것을 시도할 수 있음.
- 큰 구슬을 꿰 수 있음.
- 다른 사람을 따라서 종이를 반으로 접거나 가위로 오릴 수 있음.
- 찰흙으로 공을 만들 수 있음.
- 1~2세 반 사이는 무작위로 굽적거리기는 시기로 팔 전체를 사용하여 점이나 선을 그리며 점차 손목의 움직임이 증가하여 선이나 곡선, 동그라미 등 단순 모양 그릴수 있음.
- 2세 반부터 1년가량은 통제된 굽적거리기가 나타나는 시기로 일관성 있음.
- 2세쯤에는 세로줄을 보고 따라 그리고, 2세 반에는 가로줄을 따라 그을 수 있음.
- 물건을 찢 수 있고, 조작할 수 있으며, 붙였다 떼었다 할 수 있음.
- 반듯하지는 않지만 쌓기놀이가 가능해짐.

일상생활 발달

발달특징

- 숟가락과 포크 사용하는 법을 배우기 시작함.
- 빨대를 사용하여 우유를 마실 수 있음.
- 양치질을 할 수 있음.
- 배변 훈련에 대한 준비가 되어 있음.
- 대부분의 영아가 36개월이면 배변훈련을 마침.
- 손쉽게 입을 수 있는 옷을 입을 수 있음.

언어발달

발달특징

- 단어 수가 약 900~1000개 정도이며 사용하는 단어보다 더 많은 말을 알고 있음.
- 자기와 계속 이야기하기를 원하며 사람이나 물체의 이름에 대해 질문함.
- 자기 이름, 물건의 이름, 친근한 동물, 친근한 사람 호칭을 알고 부름.
- 전보식 언어가 발달함.
- 무엇, 어디, 누구 등의 대명사, 의문사를 사용함.
- 주어-동사, 동사-목적어를 사용하며 전치사 등의 기능어를 생략함.
- 과거 경험을 말할 수 있고 복수형 단어를 점차 올바르게 사용하며 4~5개의 단어를 사용하여 문장을 만들 수 있음.
- 시간에 대한 개념은 점차적으로 형성됨.
- 그림을 보며 그림에 관한 단어를 말할 수 있으며 단어 순서를 배움.
- 문장의 기본 구조를 알 수 있음.
- 질문이 많아지며 우스운 소리나 말놀이를 즐김.
- 말을 잇기 위해 '음', '어' 같은 무의미한 말을 자주 함.
- 청자의 입장을 고려하는 사회화된 언어사용 하기 시작함.

인지발달

발달특징

- 같은 모양과 색깔의 도형을 분류할 수 있음.
- 사물을 서열화할 수 있지만, 사물의 연속적인 관계를 이해하지 못함.
- 장난감을 나열하는 놀이를 좋아하고 숫자에 관심이 많음.
- 물체의 형태가 변하면 크기, 무게, 부피가 변한다고 생각함.
- 크고 작은 것의 차이를 알아 '더 많은'을 이해함.
- 10까지 수를 세기는 하나 10이 3보다 크다는 것을 이해하지는 못함.
- 위, 아래, 옆, 밑, 너머, 지금, 곧, 전, 후를 이해함.
- 상징적 능력이 발달하여 정신적 표상이 증가되어 가상놀이가 나타남.
- 사물의 물리적 조작과 사고의 수정을 통해 자신만의 추론을 하게됨.
- 주변을 탐색하기 위해 관찰, 질문, 조작, 측정하여 문제를 해결하려고 함.
- 언어와 사회적 규칙과 가치에 대한 사회적 지식이 형성됨.
- 호기심이 많아져 "왜?"라는 질문을 많이 함.
- 자기중심적 사고(다른 사람의 입장이나 관점을 생각하지 못하고 모든 사람들이 자기가 생각하는 것과 같은 방법을 생각한다고 믿는 것)
- 물활론적 사고(무생물에게 생명과 감정을 부여하는 사고)
- 보존개념 미발달
- 비가역적 사고(일반적인 논리에 의해 모든 것을 한 방향으로만 생각하는 것)



정서, 사회성발달

발달특징

- 감정을 강하게 표현하기도 하며 감정에 대한 여러 가지 기술을 완성해감.
- 2세 말쯤이 되면 성인의 거의 모든 정서로 자신의 감정을 표현함.
- 남을 기쁘게 하려고 애정을 보임.
- 자신의 감정을 다른 사람이 알아주기를 원함.
- 자아에 대한 감정이 계속해서 발달함.
- 도움의 필요성을 깨닫지만 보다 독립적이 되어감.
- 반복적인 일상은 일관성과 안정감을 제공함.
- 기술 획득은 유능감, 자아 존중감, 자아 수용을 강화시킴.
- 자기 세계에 대한 통제력을 느끼기 위해 공격성을 사용 할 수 있음.
- 또래에게 관심이 많아짐. 동성 또래를 좋아하고 역할 놀이를 할 수 있음.
- 자신의 특성, 능력, 태도, 성에 대한 생각을 통해 자아개념을 발달시킴.
- 타인의 감정, 생각, 의도, 사회적 행동을 이해하는 능력인 사회 인지 능력을 발달시킴.
- 직관적 사고가 강한 시기라 외현적 정서표현에만 주의를 기울여 타인의 감정을 추론함.
- 인간관계에서 느끼는 다양한 정서를 언어로 표현하는 것이 가능 해짐.
- 소유하려는 행동을 나타냄.
- 탈중심적이 되어 자기 통제 능력이 향상되어 지연만족을 함.
- 도덕적 행동에 대한 초보적인 개념이 형성되는 시기로 양심이 발달함.
- 내 것과 너의 것의 차이를 인지함.
- 양육자를 성가시게 하거나 양육자의 관심을 요구함.
- 간단한 소꿉놀이를 시작하며 병행 놀이, 협동 놀이가 나타남.
- 남과 나누거나 순서 지키기를 할 수 있음.
- 가정의 역할과 책임을 배우기 시작함.
- 사람, 동물, 놀잇감에 대한 통제를 행사하며 타인에 대해 지시적이 됨.
- 타인의 요구를 깨닫고 과제를 도와주거나 요구에 반응할 수도 있음.

03

초보부모를 위한 육아코칭 사례

- 1) 0~12개월
 - 2) 13~24개월
 - 3) 25~36개월
 - 4) 27~48개월
-

1) 0~12개월

사례1. [5개월. 남] 아이가 울 때마다 불안해요.



5개월 11키로 남아를 양육중인 엄마입니다. 아이가 커서 모유를 먹일때나 엉덩이를 씻겨줄 때, 목욕을 시킬 때 힘이 많이 듭니다. 그런데 아이의 우는 소리를 들으면 너무 불안하고 힘이 들어도 바로 안아주게 되고 아이를 울리면 정서적으로 불안해질 것 같아 염려가 많이 됩니다. 아이를 울려도 되는걸까요?



아기의 울음소리를 들을 때 엄마가 동요되는 것은 어찌 보면 너무 당연할 일 일 것입니다. 아기를 울리면 아기가 정서적으로 불안해질 것 같아 걱정하신다고 하셨는데 이 표현에 아이를 정서적으로 안정되게 잘 키우고 싶어 하시는 엄마의 마음이 엿보입니다.

아기들의 정서는 양육자로 하여금 영아 자신의 상태를 전달하여 돌봄을 받고 보호를 받도록 하는 중요한 기능이 있습니다. 더군다나 아직 언어표현이 안 되는 아기에게 있어서 울음은 성인의 언어와 같이 상대방에게 자신의 상태를 전달하고 행동하도록 만드는 중요한 의사소통 수단이라고 할 수 있습니다. 그러므로 아기가 울면 엄마는 엄마의 언어로 해석하고 반응해주시면 됩니다.

예를 들면 아기의 울음에 대해 '엄마랑 이야기하고 싶어하는구나' '안아달라고 그러는구나' '기저귀 가는 게 귀찮구나' 등 아기에게 엄마의 언어로 아기의 울음을 해석해 주세요. 엄마가 이렇게 아기의 욕구를 알아차리고 엄마의 언어로 표현하고 행동으로 반응해 주는 것을 민감하고 반응적인 양육의 모습이라고 이야기 합니다. 이러한 양육을 경험한 아기는 엄마를 통해 위안을 받고 자신의 욕구가 해결되어가는 경험을 하게 됩니다. 이것이야말로 정서적 안정의 기본이 됩니다. 정서적 안정이라는 말은 부정적 정서의 경험이 없는 것이 아닙니다. 다양한 희노애락의 감정을 경험하고 그것을 잘 다루고 건강하게 표현하는 것을 말합니다. 부모는 우리 아기가 자라면서 때론 슬프기도 하고, 화도 나고 실망도 하고, 죄책감도 느끼는가 하면, 때로는 한 없이 기쁘기도 하고 자랑스러움과 만족감 등의 다양한 감정을 느끼면서 그 감정을 잘 다루어 건강하게 표현할 수 있도록 도와야 합니다.

TIP.

양육자가 아이의 울음에 너무 즉각적인 반응을 보이면 아이가 우는 진짜 이유를 모르고 지나갈 수 있습니다. 아이의 울음소리가 들리면 아이의 눈을 맞추고 대화하며 아이의 손과 발을 만지고 토닥여 아이가 우는 이유를 파악 후 안아주세요. 우는 아이에게는 정서적인 안정감을 줄 수 있고 양육자는 아이가 우는 이유를 파악할 수 있는 시간을 가질 수 있습니다.

사례2. [6개월. 여] 엄마한테서 떨어지지 않으려고 해요.



집에서 잘 때 쪽쪽이를 물고 침대에서 뒹굴거리며 잠을 잘 잤는데 지난달부터 자꾸 깨서 엄마를 찾아요. 그리고 집에 있을 때도 엄마 옆에 앉아 있어야 하고, 저는 집안일도 해야하는데 잘 놀다가도 저를 찾으며 안아달라 우는일이 많아져 엄마껌딱지가 된 아기 때문에 힘들어요.



6~8개월이 되면 주 양육자에게 애착을 형성하기 시작하는데 양육자와의 분리가 잘 되던 아이가 엄마가 눈앞에 보이지 않으면 우는 등 이러한 현상을 '분리불안'이라고 합니다. 이 시기가 가장 중요한 애착 형성의 시기이기 때문에 분리에 대한 불안반응이 나오는 것은 당연하며 오히려 양육자와 애착을 형성해 가고 있음을 보여주는 증거가 되기도 합니다.

이러한 상황일 경우, 어머님께서 아이가 보이지 않을 때를 틈타 몰래 자리를 비우는 것은 아이에게 불신감을 심어주는 행동이 될 수 있기 때문에 자리를 비울 때에는 아이가 울더라도 “엄마 쉬~하고 빨리 올게 기다려줘” 등 다시 돌아온다 것을 이야기해주는 것이 좋습니다.

아이가 잘 기다려주었을 때에는 “우리 oo이 엄마 올 때까지 울지 않고 잘 기다렸네~ 너무 잘했어~” 하며 충분히 안아주고 칭찬해주어 아이에게 믿음을 심어주면 어머님께서 자리를 비우더라도 아이가 믿고 기다릴 수 있을 것입니다.

그러므로 주 양육자는 아이와 안정애착을 형성하여 아이가 정서적 안정감을 느낄 수 있도록 해주시는 것이 좋습니다. 조금 더 힘을 내서 양육하시면 애착 형성 이후 아이가 양육자와 건강하게 분리되어 일정시간 독립적으로 지내는 날이 올 수 있을 것입니다.

TIP. 분리불안에 도움되는 놀이

▶ 까꿍놀이 or 숨바꼭질

- 손이나 수건, 책 등으로 얼굴이나 몸을 살짝 가렸다가 “까꿍!” 하고 나타나는 것을 반복하여 놀이해주세요.

사례3 [2개월. 남] 대·소변에 따른 건강상태, 분유량 조절법



아기가 태어난지 72일 정도 되었고, 체중이 5.9kg 나가요. 분유는 160ml 정도 먹는데 이것도 다 먹을 때가 있고 남길때가 있어요. 병원에서 의사 선생님이 이대로 가면 아이가 비만이 될 수 있으니 수유량과 수유시간을 조절하라고 해서 지금은 수유시간을 4시간~4시간30분 간격을 두어 조절하고 있어요. 아기가 배고파서 먹는건지 배가 고프지 않아도 그냥 먹는건지에 대해 궁금해요.

그리고 대·소변에 따른 건강상태도 알고 싶어요.



① 분유량 조절

생후 6개월까지는 구강의존기라고 하고 6개월부터는 구강 공격기라고 합니다. 구강 의존기에는 젖을 빠는 행위를 통해 안정감을 느끼는 시기이고, 구강 공격기에는 입으로 빨고 물어 뜯는 행위로 쾌감을 얻게 되는 시기입니다.

배가 고프거나 고프지 않아도 이 시기 영아들은 빠는 행위로 새로운 것을 탐색할 수도 있고 배고픔을 표현하기도 합니다. 배가 고프지 않아도 젖병을 물려주면 빨 수도 있습니다.

어머니께서 아기의 수유 시간을 4시간 정도로 간격을 두어 조절하는 노력이 있으시고 또한 곧 생후 5-6개월에 이르면 아기가 뒤집고 기어 다니는 등의 운동량이 생기게 되면 체중이 자연스럽게 조절될 것이라 사료됩니다.

다음의 자료는 신생아를 위한 수유량에 대한 자료이니 참고하시기 바랍니다.

물론 반드시 이 기준에 맞추려고 노력할 필요는 없습니다. 아기들마다 개인차가 존재하기 때문에 아기의 상태를 잘 알아차려서 아기에게 맞추는 것이 더 중요합니다.

다만 굳이 배가 고평하지 않는데 아기가 운다고, 혹은 아기가 배가 고평해서 칭얼거린다고 여겨서 수유를 하실 필요는 없습니다.

신생아기는 하루의 대부분을 수면 시간(18시간 이상)으로 보내고 그 외 시간을 수유를 하거나 잠깐 깨어 노는 시간을 보냅니다. 아기가 깨어있는 이 시간에 아기와 반응하며 놀이하는 시간, 아주 잠깐 1분 이내로 아기가 무리하지 않는 선에서 아기를 엮드려 놓고 고개를 들게 하는 운동(tummy time) 등으로 아이의 고개와 배 근육을 강화하는 운동을 통해 아이와의 상호작용을 하신다면 좋을 듯 합니다.

TIP. * 신생아 하루 수유량

- 신생아 하루 수유 총량ml = 아기몸무게 × 150
 - 1회 수유량ml = 아기몸무게 × 20(+20 : 최대 수유량)
 - 1회 수유량ml = 하루 수유 총량 ÷ 수유횟수
 - 하루 최소 수유량ml = 아기몸무게 × 100
- ※ 어느 시기이든 1000ml 이상 수유하면 안됨.

*** 연령별 1회 수유량**

0~2개월	60~150ml
2~4개월	120~180ml
4~6개월	150~210ml

〈출처 : 모유119 모유육아상담소〉

② 대·소변에 따른 건강상태

소변은 하루에 15~20회, 대변은 3~10회 정도 한다고 하지만 대소변은 횟수보다 상태가 더 중요합니다. 그리고 일주일에 1회정도 대변을 해도 크게 문제가 되지 않는다고 합니다.

이상 의심이 되는 대변은 흰색, 붉은색, 검은색이라고 하며 대변색을 파악하여 건강 이상 의심이 되는 색이 보이면 전문병원에 가서서 진료 받는 것을 권유합니다.



사례4 [11개월. 쌍둥이 남,여] 이유식과 유아식 시기, 다룰 때 부모의 대응법



1. 이유식과 유아식 시기, 씹는방법.

11개월 쌍둥이 아이들이고, OO(남아)는 식탐도 있고 잘 먹어서 약간 큰 것과 씹을 수 있는 정도의 음식을 제공하고 있습니다. OO(여아)는 남아와 달리 음식이 조금이라도 크면 체크거리며 먹는 것을 힘들어해요. 쌍둥이라 다르게 제공하면 좋은데 쉽지가 않네요. 그리고 아이들이 이유식을 하고 있는데 음식물을 잘 씹을수 있도록 할 방법과 언제부터 이유식을 시작해야 하는지 궁금해요.

2. 다룰 때 부모의 대응법

쌍둥이라 같은 장난감을 각각 하나씩 줘도 한 아이가 다른 아이가 가지고 노는 장난감을 꼭 뺏어요. 특히 OO(남아)가 뺏고 OO(여아)는 뺏겨요. 처음에는 OO(여아)가 뺏기지 않으려고 버티다가 울고 싸우기를 반복했는데 이제는 OO(여아)가 '그래, 너 가져라' 하는 것처럼 그냥 장난감을 뺏기고 말아요. 이럴 때는 어떻게 대응하면 좋을까요?



① 이유식과 유아식 시기, 씹는 방법

이유식 시기의 씹는 연습이 입과 턱 주변의 근육 발달을 이루게 되고 씹는 행위는 차후 언어발달 촉진에도 도움이 되기 때문에 점차 씹는 것을 훈련하도록 해야합니다.

그러므로 어머니께서 번거로우시겠지만 재료 준비 시에 여아를 위해 크기를 좀더 잘게 하여 제공하는 노력도 조금은 필요합니다. 또한 과일을 넣는 이유식 망에 넣어서 아기가 직접 씹어서 즙을 내어 먹도록 하는 것도 씹는 근육을 발달시키는데 도움이 됩니다.

유아식은 충분한 열량을 공급해 줄 수 있는 식품과 신체 성장에 필수적인 단백질(육류, 생선, 달걀, 두부 등) 식품을 매 끼니 제공하고 비타민과 무기질, 풍부한 과일과 채소 등 충분히 섭취 할 수 있도록 제공하는 것이 좋습니다.

TIP. * 영아를 위한 식생활 지도

- ① 다양한 음식을 소개하도록 합니다.

한 번에 한 가지씩 골고루 식품을 접하도록 하여 새로운 식품에 대한 거부감이 들지 않도록 합니다.

- ② 아이가 원하는 만큼의 양을 주며, 원하지 않을 경우 억지로 주지 않습니다.

- ③ 영아의 지방공급을 충분히 합니다.

지방은 중요한 에너지원이며 조직을 구성하므로 필수지방산 중심으로 충분히 공급하도록 합니다.

- ④ 고섬유질 식사를 피합니다.

고섬유질 식사는 쉽게 배가 부르고 소화가 잘 되지 않으므로 피합니다.

- ⑤ 혈액 조성, 성장, 골격 형성에 중요한 철분, 아연, 칼슘이 풍부한 음식을 먹이도록 합니다.

〈출처 : 송병춘, 강순아(2005). 엄마와 아기의 영양과 건강. 건국대학교 출판부〉

② 다들 때 부모의 대응법

똑같은 장난감을 2개씩 제공해주는 것은 아주 좋은 방법입니다. 아이가 내것이 있는데도 다른 아이의 장난감을 뺏는 것은 아이 발달특성상 자연스러운 일입니다. 이 시기를 자기 중심적 시기라고 부르는 이유이기도 합니다. 그리고 조절이 안되는 시기라 말로 표현하기 어려우니 먼저 행동으로 보여지는 것이기도 합니다.

그래도 아이한테 정확히 “이것은 OO이 장난감이야” “OO이 장난감이 여기 있는 데 뺏으면 안되는거야” “OO이가 속상해서 울고 있어” 라고 뺏으면 안된다는 것을 정확하게 알려주는 것이 좋습니다.

2) 13~24개월

사례5. [23개월. 남] 표현언어가 적어요



23개월 남아를 양육중인 엄마입니다.

이제 곧 24개월인데 표현언어가 10개 미만이어서 걱정하고 있습니다

좀 더 기다려야 할까요? 아니면 바로 치료를 시작해야할까요?



아이의 표현언어가 적어 불안하시겠습니다.

말문이 터지는 시기는 아이마다 차이가 있을 수 있습니다. 몇 가지 어머님께서 직접 체크해보실 수 있는데 아이가 시기별로 보일 수 있는 언어적표현, 비언어적표현 즉 사회적 미소와 웅얼이가 충분히 되었는지, 제스처나 모방이 있었는지, 현재 엄마의 간단한 지시를 따를 수 있는지, 엄마의 부름에 반응을 보이는지, 살펴보고 이러한 행동을 하고 있다면 아이가 조금 늦더라도 가정에서 어머님이 표현언어 발달을 촉진할 수 있는 상호작용을 통해 언어적 자극을 더 많이 제공해주시며 기다려보셔도 될 것 같습니다.

24개월 영유아 검진에서 언어심화권고가 나온다면 전문적인 언어평가를 받아보시기를 권장해드립니다.

영유아 검진 언어영역에서 언어 심화 권고는 아니지만 언어발달이 조금 늦다고 나온다면 36개월까지는 가정 내에서 아이에게 최대한 많은 언어적 자극을 주시며 기다려 보시고 36개월 이후에도 언어가 느리다면 언어치료를 시작하는 것을 권해드립니다.

가정에서 언어적 자극을 주는 것이 어렵게 생각될 수 있습니다. 언어적 자극이란 아이의 행동을 양육자가 말로 설명해 주고 아이와의 놀이와 일상 생활에서 아이가 좋아하고 관심 있어 하는 분야의 단어들을 중심으로 반복해 들려주어 아이에게 언어가 풍부한 환경을 조성해 주는 것을 말합니다.

TIP.

자동차를 가지고 놀고 있는 아이와 대화를 한다면 “00이가 자동차를 굴리고 있네” “자동차가 어디로 숨었을까?” “자동차가 떨어졌네” 등 아이의 행동을 그대로 따라가 읽어주고, 자동차라는 말을 자주 반복해 사용해서 아이에게 들려주시는 것이 좋고, 자동차라는 단어가 아이에게 익숙해졌다면 “엄마 자동차” “자동차 빠방”과 같이 간단한 어휘를 이어 붙여 반복해 들려주는 것도 도움이 됩니다.

아이들의 발달시기는 저마다 모두 다르답니다. 그러니 언어발달이 조금 늦다고 해서 불안해하지 마시고 아이의 언어발달을 위해 조금 더 힘내주세요.

사례6. [16개월. 남] 엄마랑 떨어지지 않으려고 해요.



아이가 저랑 떨어지려고 하질 않아서 힘이 듭니다. 집안에서 움직일때도 안아달라고 조르고 짜증을 많이 부립니다. 아이를 울리면 정서적으로 불안해질까봐 최대한 울리지 않고 키우려고 노력중입니다. 아빠랑 함께 외출하는 걸 좋아했었는데 지금은 아빠랑 외출도 거부하고 저만 찾습니다. 제가 양육을 잘못하고 있는 걸까요?



하루종일 아이를 안고 지내시려면 많이 지치셨겠어요.

아이가 언제부터 엄마와 떨어지려고 하지 않는걸까요? 18개월경부터 많은 아이들이 재접근기가 시작되는데 빠른 아이들은 16개월부터 시작되기도 합니다.

이 시기에 아이들은 자아가 형성되고 강해지면서 독립적인 마음과 분리불안한 마음이 공존하기 때문에 ‘혼자할 수 있어’하는 마음과 ‘아니야 아직 엄마가 없으면 무서워, 불안해’하는 마음이 우리 아이들의 마음에 함께 있는 시기입니다.

이미 애착이 형성된 주 양육자(엄마)에 대해 선호하고 밀접하려는 경향과 더불어 다른 사람에 대해 배타적으로 거부하는 행동을 자주 보일 수 있습니다. 때론 그 배타성이 매일 보는 아빠에게 표현되기도 해서 간혹 이 시기의 아빠들이 서운해 하기도 합니다. 그러나 이 단계가 지나 애착을 잘 형성하고 나면 아빠에 대해 엄마만큼이나 신뢰감을 갖고 선호하는 반응을 보이게 됩니다.

또한, 이렇게 애착단계에 엄마에게 의존하는 모습을 보이는가 하면 반면에 자율성 시기로 스스로 뭐든 해보려고 하고 거부하거나 고집 피우는 행동도 보임에 따라 두 가지 상반된 모습 때문에 당황스럽고 걱정도 되실 수 있습니다.

‘도대체 왜그래’라는 마음으로 혼내거나 안아달라는 아이의 요구를 수용하지 못할 수도 있습니다. 이러면 아이는 불안한 마음에 더 파고들게 되고 부모는 이유를 알 수 없는 칭얼거림과 떼쓰는 행동에 지치게 됩니다. 이렇게 아이에게 안정감을 주지 못한다면 안정적인 애착형성에 방해가 되고 자신에 대한 긍정적인 인식에도 방해가 됩니다.

최대한 아이의 불안한 마음을 인정해주고 안정감과 소속감을 느낄 수 있도록 해주시는 것이 좋습니다. 아이는 지금 엄마와의 접촉을 통해 불안감을 낮추고 있는중입니다.

스스로 하고 싶은 마음도 독립적인 마음도 지지해 주시는 엄마의 마음가짐도 필요합니다. 아이가 할 수 있는 일들을 쉬운일부터 직접 해 볼 수 있는 기회를 많이 제공하고 칭찬해주세요.

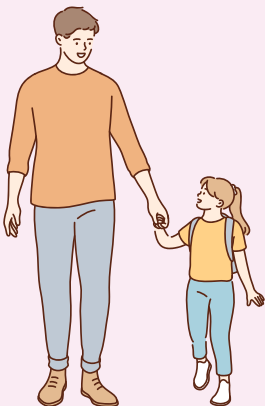
TIP.

물을 아이가 직접 물을 따르고 싶어 한다면 물이 쏟아지는 것을 염려하지 마시고 아이에게 작은 물병과 컵을 제공해서 아이가 따를 수 있는 기회를 제공해주세요. 성공했다면 많이 칭찬해 주세요. 실패했어도 시도해본 것을 기특해 하시며 칭찬해 주세요. 독립적이고 적극적인 아이로 성장할 수 있습니다.

사소한 것부터 선택권을 주는것도 바람직합니다. 양말색을 고르거나 자기전 읽을 책을 직접 선택하게 도와주세요. 사소한 것들을 스스로 고민하고 선택할 수 있다는 것을 통해 아이의 독립심이 성장할 수 있습니다.

이 시기가 지나고 나면 아이는 불안감도 낮아지고 떼쓰는 일도 줄어들게 되니 지금 조금 힘드시더라도 아이를 잘 수용해 주시고 일관된 모습으로 아이의 옆자리를 지켜주세요.

아이가 떼를 쓰고 고집을 부리는 것은 엄마의 잘못된 양육방법 때문이 아니라 당연히 거쳐야 할 발달단계임을 잊지 않으신다면 이 시기를 넘기기가 조금은 편안해 지실 것이라 생각합니다.



2) 25~36개월

사례7. [25개월. 여] 떼쓰기가 너무 심해요.



안녕하세요.

저희 아이는 하고 싶은걸 바로 못할 때 떼쓰기가 너무 심합니다.

예를들어 마트에 가서 장난감을 사고 싶을 때나, 놀이터에서 놀다가 집에 들어가야할 때 등이요. 아이아빠는 아이의 주의를 잘 돌리는 데 저는 아이를 울릴때가 많습니다. 아이의 떼쓰기가 심할때는 어떻게 대처해야하나요?



아이의 떼쓰기가 심해 양육이 많이 어려우셨으리라 짐작됩니다.

아이가 25개월이라면 떼쓰기 상황에서 주의를 돌리기 보다는 상황을 설명하고 받아드릴 수 있도록 연습을 시켜주어야 하는 시기입니다.

아이의 언어발달수준에 따라 달라지겠지만 언어발달이 평균수준의 아이라면 25개월에는 부모의 말을 어느정도 이해할 수 있고 부모의 간단한 지시에 따를 수 있어야 합니다.

이시기는 아직 자기 조절이 완벽하게 안 될 수밖에 없는 시기입니다. 자율성 시기이기에 떼쓰기가 흔한 반응이기도 합니다. 자기 조절을 배워가는 시기인 만큼 감정과 행동의 조절을 배워가도록 도와주는 것이 좋습니다.

어떠한 상황에서 아이의 떼쓰기가 시작되었다면 아이의 감정은 공감해주되 되는 것과 안되는 것을 구분해 주셔야합니다. 또한 일상에서 자기조절을 성공하는 경험을 많이 시켜주시는 것이 중요합니다. 그런데 아이가 자기조절을 잘 하려면 평상시에 자율성과 주도성을 충분히 보장해 주셔야합니다. 아이가 스스로 자신이 원하는 것을 자유롭게 선택하고 경험하며 그 안에서 실패와 성공의 경험이 쌓이게 해주세요 이러한 경험들로 인해 아이의 자율성,주도성과 함께 자기조절능력이 향상되게 됩니다.

지금까지 아이에게 엄마는 내가 원하는 것은 무엇이든지 다 들어주는 존재였을 것 입니다. 그런 존재였던 엄마가 갑자기 자신의 요구를 들어주지 않으면 세상이 무너지는 듯한 상실감을 느끼게 되겠지요. 하지만 아이가 앞으로 성숙한 사회생활을 하려면 하고 싶어도 참아야 하는 것이 있다는 것을 배워야 합니다. 아이가 세상으로 나오는 과정이지요. 이 과정이 어렵지 않도록 엄마는 아이를 일상에서부터 가르쳐야 합니다.

TIP.

아이가 간식을 달라고 하면 엄마는 서두르지 마시고 천천히 준비하시며 아이에게 '잠깐만 기다려줘 엄마가 준비해 줄게' 라고 말하시고 아이에게 간식이 나올때까지 기다려 볼 기회를 주세요. 또 마트에서 장난감을 사달라고 떼쓴다면 '장난감을 갖고 싶은 마음은 알겠지만 오늘은 살 수 없어 다음에 사줄 거야' 라고 따뜻하지만 단호하게 말해보세요. 엄마가 아이에게 계속 말해도 떼를 너무 쓴다면 아이에게 '00이가 너무 고집을 부려서 오늘은 마트에 더 있을 수 없어'하고 아이를 안고 마트를 벗어나세요. 실패의 경험 또한 아이를 성장시키고 아이의 조절력을 향상시키게 됩니다.

사례8. [36개월. 여] 눈맞춤도 안되고 호명반응도 없고 발달이 느린거 같아요.



안녕하세요.

저희 아이는 이름을 불렀을 때 10번 부르면 1~2번 정도 쳐다봐요. 상호작용 시 눈맞춤이 잘 안되고 원하는 것을 표현할 때는 언어가 아닌 엄마 손을 잡고 가서 몸으로 의사표현을 해요. 새로운 물건을 접했을 때 모든 것을 입에 넣어보는 행동을 해서 가끔 놀랄때가 있습니다. 4남매 중 첫째와 셋째는 발달이 빠른편이었고 둘째와 36개월인 막내가 발달이 느리고 둘째에 비해 막내가 발달이 현저히 느려 걱정입니다.

현재 8살인 둘째는 또래와 비슷한 발달수준이라 다행인데 막내도 그저 발달이 느린편일까요? 아니면 자폐일 수도 있는걸까요?



호명반응도 약하고 대체적으로 발달이 느린 것 같아 걱정이 많으시겠습니다.

우선 자녀가 개월 수가 어렸을 때 엄마와 눈 맞추고 노는 부분이 많았는지 아니면 자녀와 상호작용 시 엄마 반응은 어땠는지도 한번 생각해보시고 미흡하다 느낀다면 자녀와 상호작용하는 부분에 있어 좀더 시간과 노력을 할애하시기 바랍니다.

TIP.

이럴때면 아동의 이름을 불러도 대답하지 않을 때 다가가서 부드럽게 몸을 돌려 엄마와 접촉을 시도하고 눈을 맞추도록 요구해보세요. 물론 바로 아이가 반응하지 않더라도 꾸준히 시도해 주세요. 그리고 아이의 필요가 있을 때 반응해 주시면서 이름을 부르고 “네!”라고 대답하도록 시도해주세요.

인내심을 가지고 지속적으로 부드러운 상호작용의 시도를 꾸준히 해주시는 것이 좋습니다. 그렇지만 강압적이지 않도록 주의하면서 상호작용의 시도를 하는 것이 중요하며 특히, 아이가 좋아하는 놀이로 함께 하면서 상호작용의 시도를 노력하는 것이 필요합니다.

노력하시는 만큼 결과는 눈에 보일 것 입니다. 그리고 새로운 물건을 접했을 때 모든 물건을 입에 넣고 탐색하는 구강기는 만 1세부터 18개월 정도에 있을 수 있는 행동인데요. 가장 예민한 감각이 입과 손에 집중되어 있기 때문입니다. 그러나 현재 36개월 아이가 입으로 물건을 탐색하는 구강기에 머물러 있다면 조금은 염려되기도 하는데요. 다른 감각통합이 되는 기회와 손과 발의 사용이 더욱 줄어들 수 있기에 부모님의 적극적인 개입이 필요합니다. 이런 상황 발생 시 위험한 물건은 자녀의 손이 닿지 않는 곳에 두어 환경을 통제해주고 물건의 쓰임새와 활용 방법에 아이 수준에 맞게 설명하고 교류함으로써 입에 넣는 방법 이외의 다양한 방법으로 물건을 탐색할 수 있도록 호기심을 자극해 주세요.

또한 손을 사용하는 오감 자극놀이로 블록, 점토놀이, 그림 그리기, 밀가루 놀이등 다양한 재료를 접할 수 있게 함으로써 새로운 자극에 자중 노출 시켜주세요. 또한 아이의 발달을 돕는 정확한 정보를 듣고 조기 가입하기 위해 자폐 스펙트럼에 대해 검사를 해 볼 수 있습니다.

일반적으로 자폐 스펙트럼에 대한 진단은 36개월에 이루어지니 빠른 시일 내에 상담을 받아보는 것을 권해드립니다. 상담받는 것은 아이를 평가하는 것이 아니라 아이와 더 잘 지내고 앞으로의 발전적인 모습을 위해 도움을 주기 위함이니 긍정적으로 생각하시어 도움 받으시길 바랍니다.

사례9. [25개월. 남] 손가락을 너무 빨아서 굳은살이 생겼어요.



오른손 엄지를 너무 많이 빨아서 손가락에 굳은살이 생겼고, 특히 잠자기 전이나 혼이날 때 방에 들어가 애착이불을 꼭 안고 손을 빨아 이 습관이 계속될까 걱정입니다. 어떻게 해야 교정이 될까요?



손가락 빨기는 영아들 사이에서 흔한 행동입니다. 손가락을 빠는 행동은 긴장을 해소하며 피곤하거나 심심하거나 심리적 안정이 필요할 때 손가락 빨기를 행동이 나타나는데요 아이가 자라면서 입 주변의 자극 활동이 점차 줄어들게 되고 자연스럽게 없어지는 현상입니다.

그러나 구강 상태나 손가락 변형, 위생이 염려되는 상황이라면 부모님께서 함께 노력하여 교정해줄 필요는 있겠습니다. 손가락 빨기를 중단시키기 위해 강제로 빼거나 지적하는 표현은 아이의 불안감과 스트레스를 높여 손가락 빠는 행동이 더 강화될 수 있습니다. 어머니가 말씀하셨듯 아이가 잠자기 전이나 혼이 날 때 손가락을 반다고 하셨는데 이런 상황이 손가락을 빠는 행동을 유발하는 것으로 보입니다. 이럴땐 손가락을 빨고 싶어 하는 아이의 마음을 이해해 주며 ‘우리 00이 손가락 빨고 싶은걸 보니 잠이 오는구나? 엄마랑 동화책 읽으며 코~하고 자볼까?’ 하며 스किन 해 주며 편안하게 잘 수 있도록 해주어 손가락을 빨지 않았을 때 칭찬을 듬뿍 해 주고 관심과 사랑을 보여 주시길 바랍니다. 또한 아이에게 화를 내기에 앞서 엄마 자신의 마음을 먼저 돌아본 후 신중하게 행동하는 습관을 들여 아이에게 불안감을 주지 않기를 권유합니다. 궁극적으로 없어질 습관이기 때문에 인내심을 가지고 꾸준하고 일관 되게 노력해 보시길 바랍니다.

TIP.

그림 동화책 ‘손가락 문어’를 아이에게 읽어주면서 이야기를 나누는 것도 도움이 됩니다. 손가락을 자주 빠는 아이의 손에 문어가 생겼고 손가락 문어가 빨면 빨수록 더 커진다면 아이에게 본인을 더 빨아서 많이 키워달라고 합니다. 무서운 아이는 참고 참다 더 이상 손가락을 빨지 않는다는 이야기의 내용인데요. 동화책을 함께 보며 개선되길 바랍니다.

4) 37~48개월

사례10. [41개월. 여] 훈육법



저희 아이가 자신의 뜻대로 되지 않거나 기분이 상했을 때 타인을 때리는데 특히 부모를 때려요. 평소 훈육할 때 아버지가 무섭게 하는 편이고 저도 훈육은 하지만 아버지처럼 무섭게 하지는 않아요. 훈육을 할 때에는 아이가 “나 삐졌어”라고 말하며 방에 들어가거나 눈맞춤을 약간 피하면서 그 자리를 피하려고 하는데 어떻게 훈육해야 하는지 알고 싶어요.



타인을 때리는 아이의 행동 때문에 고민이 많으셨겠어요.

훈육은 자녀의 부적절한 행동을 수정하기 위해 적절한 지도와 가르침을 주어 변화시키고, 긍정적인 사회적 행동과 바람직한 가치관을 형성하도록 돕는 부모의 의식적이고 의도적인 사회화 과정입니다.

부모의 양육태도에 있어 훈육은 부모와 자녀의 관계를 설명하는 가장 중요한 요인이면서 어느때 보다도 부모의 역할이 중요합니다.

아이가 자신의 뜻대로 되지 않고 기분이 상했을 때 타인(부모)을 때리는 것은 아이가 자신의 감정이 폭발하는 것을 느끼고 행동하는 것이고 이런 상황에서는 부모가 아이를 혼내거나 설명하거나 무시하는 방법을 사용하지 않는 것이 좋습니다. 먼저 아이의 감정을 가라앉히고 부모가 아이의 욕구를 잘 알고 있다는 것을 전달하고 부모의 감정을 다스리며 상황에 따른 훈육을 하면 좋습니다.

아이가 눈맞춤을 피한다는 것은 아이 역시 불편한 감정과 상황이라는 것을 알고 있다는 의미이기도 합니다. “나삐졌어” 라고 하고 방으로 들어가버린 경우, 오히려 엄마가 달래려고 애쓰거나 즉시 상황에 대해 다루려고 너무 애를 쓴다면 오히려 이것이 더 자극으로 아이에 작용할 수 있습니다. 그러므로 엄마가 부드럽지만 단호하게 접근해서 눈을 맞추고 이야기 하려고 시도하되, 아이가 외면하는 것이 보이면 오히려 “화가 풀리면 엄마한테 오렴” 하고 기다려 주는 것이 필요합니다.

아이의 불편하고 부정적인 감정을 언어로 표현하면서 공감과 수용을 해 주시되, 적절하지 않은 행동에 대해서 부드럽지만 단호하게 설명하시면 됩니다. 아이가 아직 들을 준비가 되지 않고 외면한다면 감정이 앉은 다음 다루어 주세요.

그냥 넘어가라는 의미가 아니라 아이의 감정과 행동이 구별될 수 있도록 화가 나는 감정을 수용하되, 화가난다고 해서 다른 사람을 때릴 수 없다는 것을 알려주시는 것이 중요합니다.

훈육은 감정과 행동을 잘 구별하고 조절하도록 안내하고 가르치는 것입니다.

사례11. [43개월. 남] 기저귀떼기



기저귀 떼기를 계속 시도하고 있지만 잘 되지 않아요. 기저귀 떼기 관련 팁을 알고 싶어요.



배변훈련의 가장 적절한 시기는 우리 아이가 준비 됐을 때입니다. 만 2-3세에 배변 훈련을 하지만 신체 발달 상태에 따라 개인차가 있습니다.

배변훈련을 할 때 아이에게 칭찬과 격려를 많이 해주시고, 아이가 실수를 하더라도 책망하기보다는 그 상황을 모두 받아주면서 아이가 배변 활동을 자연스럽게 받아들일 수 있도록 돕는 것이 필요합니다.

TIP.

기저귀떼기를 시도하면서 시작할 때 먼저 아이가 가장 좋아하는 인형이나 그 외 장난감을 이용하여 인형도 응가와 쉬를 한다고 말해주고 응가한 인형을 닦아주는 모습을 보여주면서 긴장감이 해소되도록 도와주는 것이 좋습니다.

이동용 변기나 화장실 변기에 직접 앉아서 응가와 쉬를 하는 모습도 보여주며 아이가 친근감을 가질 수 있도록 해주시는 것도 좋습니다.

배변 후에도 기저귀를 벗겨두고 아이가 좋아하는 캐릭터가 있는 팬티를 입혀 팬티에 대한 촉감을 자연스럽게 느끼게 하고 아이에게 응가와 쉬 표현을 알려주어 배변 욕구를 느낄 때 부모에게 말이나 행동으로 표현할 수 있게 돕는 것도 필요합니다.

또, 배변 관련된 도서를 함께 읽어보며 아이에게 배변에 관심을 가질 수 있도록 도와주시며 무엇보다도 부모의 지속적인 관심과 일관성 있는 태도가 중요합니다.



사례12. [46개월. 남] ADHD소견을 받았는데 아이를 어떻게 훈육해야 할까요.



46개월인 아이가 또래 친구들이나 동생들에게 공격적인 행동을 많이 보이고 어린이집 퇴소를 권유받은 경험이 있으며, 최근에 아직 개월수가 어려 ADHD 진단을 내릴 수는 없지만 거의 확실 시 된다는 소견을 듣고 소아정신과 진료를 다시 앞두고 있는 상황입니다. 아이를 어떻게 가르치고 훈육해야 하는지 모르겠고 아이가 주의력결핍장애인데 훈육을 하는 것이 적절한 행동인지도 확신이 서질 않습니다.



아이가 주의력결핍장애 소견을 받는 과정에서 부모님이 많이 힘드셨겠습니다.

보통 주의력 결핍 진단은 초등학교 입학 전후로 내려지는데 아동의 여러가지 원인으로 인해 드러나는 행동적인 증상이 ADHD와 유사하게 보이기도 하니 반드시 전문가의 확인을 필요로 합니다. 곧 정확한 진료를 앞두고 있으시다면 두려워하지 마시고 이 기회에 아이에 대한 이해를 정확하게 하여 우리 자녀를 양육하는데 도움이 되시길 바랍니다.

훈육이란 혼을 내는 것이 아니라 잘못된 행동을 가르치고 올바른 행동을 할 수 있도록 행동을 수정하는 과정임을 기억하시고 아이가 잘하고 있을 때 칭찬해서 잘하는 행동을 강화하고 잘못된 행동을 할 때는 훈육해 잘못된 행동을 소거하는 것을 커다란 목표로 잡으셔야 합니다. 이렇게 설명하면 대부분의 어머니들은 칭찬거리가 보이지 않는다고 말씀하시곤 합니다. 당장 칭찬거리가 눈에 보이지 않으신다면 애써 칭찬할 일들을 찾아보세요. 잘하는 행동을 하루에 8개씩 찾아 칭찬해주시고 고쳐야 할 부분에 대해서는 하루에 2번만 말하는 방법을 연습해보세요. 아이의 정서안정에 도움이 되고 부모님과 아이와의 관계에도 도움이 될 것이라고 생각합니다.

TIP.

아이의 행동을 수정하려고 하실 때는 한번에 하나씩 실천하도록 하세요. 한가지 행동이 습득이 되고 수정된다면 다음 단계로 넘어 갈 수 있도록 하시며 아이에게 긍정적인 경험이 쌓이도록 도와주세요. 아이의 성장에도 엄마와의 긍정적인 애착형성에도 도움이 됩니다.

사례13. [46개월. 여] 저희 아이가 자폐일까 너무 걱정되요.



언어 지연이 의심되어 30개월부터 발달센터에서 언어치료와 음악 치료중입니다. 36개월에 엄마, 아빠 등 한 단어씩 시작하여 현재는 3~4문장을 연결하여 사용이 가능하고 능숙하진 않지만 일상적인 대화는 가능한 상태입니다. 상동언어와 지연반향어를 자주 사용하여 자폐의심이 높아지고 있는데요 혼자 놀이하는 것을 좋아하고 친구들과 어울리지 못하는 모습이 너무 안타깝습니다. 같은 또래의 친구 어머니들이 저희 아이가 다른 친구들과는 조금 다른 것 같다는 말을 조심스레 하기도 하고요. 아빠는 본인이 5~6세에 말문이 트였다고 아이도 아빠를 닮아 그럴 수 있다고 크게 심각하게 생각하지 않아 저 혼자만 걱정인 상황입니다. 전문적으로 검사를 받아봐야 할까요?.



많은 부모님들이 아이의 늦은 발달상태에 단순 발달 지연인지 또는 장애인지를 걱정하시며 불안해 하시는데요. 자녀의 발달에 대한 정확한 진단은 주 양육자의 보고 내용과 검사자가 직접 다양한 환경에서 아동의 발달에 대한 직접적인 관찰과 평가를 토대로 종합하여 내리게 됩니다. 생후 18-24개월 이후에 아동의 발달검사를 통해 자폐경향에 대해 평가를 하고 있습니다. 자녀의 발달을 촉진하여 일상생활 적응을 돕기 위한 전략을 위해 양육자께서는 반드시 전문가의 소견을 확인하시기 바랍니다.

대개는 3세 이전에 다른 또래들과의 발달상의 차이점을 발견할 수 있는데요. 아이에게 믿음을 갖고 부적응 행동이나 특정한 반복적 행동을 면밀히 관찰하고 그 동기를 파악하려는 노력이 필요하며 변화에 대해 미리 알려주어 혼란스러워하는 상황을 줄여 줘야 합니다. 그래서 민감한 감각자극 요소를 파악해 불안을 줄이고 안정감을 주는 노력을 해주시는 것이 좋습니다.

무엇보다 정상발달로 가는 과정이 중요하기 때문에 감각 및 언어 발달, 정상적인 지적 수준으로의 인지발달, 학습 능력 및 사회적 적응능력의 정상화로 극복하는 단계로 치료를 시작하는 것이 중요합니다.

참고문헌

- 신의진. (2014) 신의진의 심리백과
오은영. 어떻게 말해줘야할까
네이버 지식백과, 발달의 원리(상담학 사전)
질병관리청 국가건강정보포털. 정상소아의 성장(발달).
윤운성, 정정옥(1998). 발달심리. 교육아카데미.
미래원격평생교육원(2016). 영유아 교수방법론
김선혜(2014). 영유아 교수방법론.
임미선(2009). 유아교육개론
시그마프레스 발달심리학 David R. Shaffer 지음



초보부모를 위한 육아코칭사례집

발행일	2023년 12월
총괄기획	정경진 (충청북도육아종합지원센터 센터장)
집필진	구수진 (충청북도육아종합지원센터 보육전문요원) 유자영 (충청북도육아종합지원센터 육아매니저) 연주옥 (충청북도육아종합지원센터 육아매니저) 배상은 (충청북도육아종합지원센터 육아매니저)
자문	이정미 (하늘빛상담센터 센터장)
발행처	충청북도육아종합지원센터
주소	충북 청주시 상당구 용담로7, 239호 충북육아종합지원센터
전화	043)231-8769 팩스 043) 239-8779
홈페이지	https://chungbuk.childcare.go.kr/

초보부모를 위한 육아코칭사례집