

# ‘나는 나’, 아빠 나를 알아주세요.

정우열 | 정신건강의학과 전문의



요즘, 일요일 밤에 인터넷 기사를 보면, <아빠 어디가>와 <슈퍼맨이 돌아왔다>의 내용이 소위 ‘도배’를 하고 있습니다. 평범한 아빠들에게 부담스러운 상황인데, 아빠가 육아에 동참하지 않고는 더 이상 버티기 어려운 시대가 되었기 때문입니다. 그래서인지 최근 키즈카페에 가보면 아빠가 아이와 단둘이 온 경우를 드물지 않게 볼 수 있습니다. 작년 상반기까지만 해도 딸아이와 키즈카페를 가면 엄마들의 낯선 시선이 느껴질 정도였는데, 요즘에는 그러한 부담 없이 갈 수 있어 편하기도 합니다. 그리고, 한국에서 아빠 육아 문화가 당연시 되는 그날까지 아빠 육아 전도사 역할을 하고 싶기에 이러한 상황이 반갑기까지 합니다.

예전에는 엄마 혼자 여러명도 키웠는데 요즘은 왜 아빠가 함께 해야 하는지 의구심이 들 수 있습니다. 대가족 시대에는 조카를 돌보는 등 어릴 적부터 육아를 간접적으로 경험해 볼 일이 많았지만, 핵가족 시대가 되면서 예전과 같은 간접경험 없이 바로 엄마가 되는 경우가 많습니

다. 그런데, 간접적으로도 전혀 경험해보지 못한 육아에 대한 두려움은 스트레스를 가중시키고, 자신보다 먼저 육아를 경험한 친구의 한마디는 그것에 대한 예기불안까지 더해줍니다. 더구나, 필요할 때 언제든지 도움을 요청할 가족 친지가 함께 살던 대가족 시대와는 달리, 하루 24시간을 아이와 함께 해야만 하는 경우도 많아지게 되었지요.

이렇게 가족 구조 자체가 변해 생긴 풍토에 대한 해결책으로 엄마가 육아의 책임을 아빠와 함께 가지는 것은 어찌보면 자연스러운 것입니다. 더구나 맞벌이 부부가 많아 현실적으로 경제적 책임도 부부가 함께, 자녀 양육의 책임도 부부가 함께 해야 하는 부부 공동 육아의 시대가 된 것입니다. 그러므로 아빠도 엄마 못지않게 아이에 대해 잘 알아야 합니다.

아이에 대한 지식 중 가장 중요한 것은 아이도 독립된 인격체라는 점을 이해하는 것이라 생각합니다. 아이는 생후 3~4개월 정도까지 엄마와 자신이 신체적으로 하나라고 여깁니다. 그 이후로 엄마와 자신이 다른 존재라는 것을 점차 알게 되고 비로소 세상에 관심을 가지게 되지요. 돌 전후로 걸을 수 있게 되면서 본격적으로 세상을 탐색하기 시작하고 그 무렵부터 자기주장이 생겨나게 됩니다. 아이의 입장에서는 자기주장이지만 부모의 입장에서 모든 것을 허용해 줄 수는 없기에, 순하던 아이가 갑자기 떼쟁이로 변해 난감한 경우가 많습니다. “잠시 저러다 말겠지”라는 기대와는 달리, 떼는 점점 더 심해져 두 돌 정도에 피크를 찍곤 합니다. 이후 점점 줄어들어 세돌 이후로 거의 사라지게 되는 것이 일반적이지요.

하지만 떼쓰는 것은 아이가 정상적으로 잘 발달하고 있다는 증거이니



오히려 안심해야 합니다. 독립된 인격체로서의 모습을 보이기 시작하는 것이지요. 그러므로 대부분의 떼쓰는 아이 경우는 문제가 아니고, 오히려 부모의 스트레스로 이어지는 것이 문제인 경우가 많습니다. 이때 가장 중요한 것은 부모의 마인드 컨트롤이고, 그 시작은 아이도 독립된 인격체라고 여기는 마음가짐으로 아이의 입장에서 아이의 행동을 바라보는 것입니다.

아이가 세상을 탐색하다보면 떼쓰기가 필연적인 것과 마찬가지로 잠시나마 엄마의 품을 떠나는 과정이 필요합니다. 엄마 품을 잠시 떠나 세상을 탐색하다 소위 '분리불안'을 느끼면 다시 돌아와 안정감을 얻는 과정을 반복하고, 두 돌 이후에 '엄마가 안보여도 엄마는 존재한다'라는 확신이 자리잡으면서 '분리불안'이 자연스럽게 해결되는 것 역시 일반적인 아동 발달 과정입니다. 그 과정을 통해 건강하게 엄마와 심리적인 분리가 되는 것이지요. 그런데, 한국사회는 아이가 아닌 엄마가 분리불안을 느끼는 경우가 많고, 그것은 정상적이지 않습니다. 엄마가 정서적으로 아이와 분리되지 못하면 '우리 아이는 나 아니면 안돼'라는 생각으로 사사건건 간섭하게 되기 때문입니다. 소위 헬리콥터맘(헬리콥터처럼 자녀 주위를 빙빙 돌며 사사건건 간섭하는 엄마를 일컫는 신조어)이 되는 것이지요. 초등학교 때엔 친구관계에, 중고등학교 때엔 입시에, 대학생 때에는 취업에, 취직을 하면 결혼에, 결혼을 하면 살림과 육아까지 간섭하게 되는 것입니다. 그런데 엄마가 치치지 않고 헬리콥터 프로펠러를 돌리는 연료는 바로 불안입니다. 그리고 엄마가 가지는 불안의 원인은 아빠의 무관심이지요. 아이의 육아와 교육을 엄마 혼자 담당했다가 아이가 잘못 자라면 담당자의 책임으로 여겨지기 때문에 불안할 수밖에 없는 것입니다.



그러므로, 엄마와 자녀의 건강한 심리적 분리를 위해 아빠의 역할이 중요한 것이고, 그 시작은 아이에 대한 아빠의 관심입니다. 바로 지금부터, 이전보다 아이에 대한 관심을 가지는 모습을 보여주는 것만으로도 엄마의 불안을 상당히 줄일 수 있고, 나아가 아이를 독립된 인격체로 키울 수 있게 될 것입니다. **육아벨리움**



# 각박한 세상에서 도덕적인 아이는 손해일까?

손석한 | 소아정신과 전문의



똑똑하고 공부 잘 하는 아이를 키우는 데 치중한 작금의 현실은 우리 사회를 보다 더 경쟁적이고 메마른 분위기로 만들고 있다. 또한 최근 급증하는 각종 성 범죄나 문지마 폭력 사건들은 도덕성이 결여되어 있는 범죄자들이 얼마나 많은지 우리를 놀라게 한다. 이 두 가지 현상에 직접적인 상관관계가 얼마나 있겠는지를 정확하게 수치화시켜서 말하기는 어렵지만, 훌륭한 인성과 배려의 덕목을 갖춘 인재를 키우지 못하는 사회적 분위기와 오로지 자기의 욕구와 욕심을 채우기 위해 타인의 피해를 아랑곳하지 않는 비도덕적인 사람들의 증가는 분명한 연관성이 있다고 볼 수 있다.

4월 16일 발생한 세월호 참사 사건 역시 우리 사회 구성원들의 비도덕성이 어우러져서 결국 죄 없는 학생들을 죽음으로 몰고 갔다고 볼 수 있다. 필자는 강력 범죄를 막기 위해서는 무엇보다도 예방이 중요하다고 생각하는데, 그 첫 걸음은 바로 가정에서 부모가 어린이를 양육할 때부터 이루어져야 한다. 극악무도한 범죄자들도 어린 시절 귀여웠던

한 때가 있었고, 그들 역시 부모나 부모를 대신하는 어른들에 의해서 길러졌을 것이기 때문이다. 따라서 이제부터는 학습 지능을 강조하는 대신에 도덕 지능을 보다 더 강조하는 방향으로 아이를 키울 것을 제안한다.

도덕 지능이란 하버드 의대 정신건강의학과 교수인 로버트 콜스가 주창한 용어다. 그는 도덕, 즉 인간이 지켜야 할 도리 또는 바람직한 행동 기준을 갖춘 사람으로 성장하기 위해서는 지능지수(IQ)나 감성지수(EQ) 외에 도덕지능(MQ)이 필요하다고 주장했다. 한편 미국의 교육심리학자 미셸 보바는 도덕지능을 갖추기 위한 7가지 핵심 덕목을 제시했는데, 다른 사람의 입장에서 생각해보는 공감능력, 옳고 그름을 아는 분별력, 충동을 조절하여 올바른 생각과 행동을 하게 하는 자제력, 다른 사람과 동물을 소중히 대하는 존중, 타인의 행복에 관심을 갖는 친절함, 의견이 다른 사람을 존중하는 관용, 정정당당하게 행동하는 공정함이 그것들이다. 우리 사회에서도 이미 공부만 잘 하고 남을 배려할 줄 모르는 아이가 자라나서 사회생활을 할 때 다른 사람들과 잘 융화되지 못하고, 조직에 잘 적응할 줄 모르며, 그 결과 우수한 실력이 있음에도 불구하고 사회적 성공을 거두지 못하거나 스스로 행복하지 않다고 여기는 경우가 나타나고 있다.

앞으로의 미래 사회는 도덕성이 가장 큰 경쟁력으로 대두될 것이다. 도덕성을 갖춘 사람은 타인으로부터 존경과 인정을 받을 것이기 때문이다. 즉 도덕성을 갖추야 다른 사람들과의 적대적 경쟁 관계로부터 벗어나고, 성취 결과에 있어서도 시기와 질투를 받지 않으며, 훌륭한 인적 네트워크를 형성할 수 있다. 결과적으로 높은 도덕지능은 아이의 인생에 큰 도움이 되고, 밝고 행복한 미래가 보장된다

## 우리아이 도덕성을 키우기 위한 4가지 원칙

**첫째**, 항상 ‘옳고 그름’을 생각하고 판단하는 모습을 보인다. 아  
이에게 “지금 휴지를 바닥에 버리는 것은 잘못된 행동이야. 주머니  
속에 넣었다가 나중에 휴지통에 넣는 것이 옳은 행동이지.”라고 설  
명해 주자.

**둘째**, 착한 마음, 즉 남을 배려하는 마음가짐을 강조한다. “네가  
큰 소리를 지르면 다른 사람들이 시끄럽게 여겨서 기분이 좋지 않  
을 거야.”라고 설명해 주자.

**셋째**, 법과 규칙을 잘 지키는 모습을 보여준다. 시간이 늦어도  
노란 불에 횡단보도를 건너거나 운전할 때 차선을 지키지 않는 모  
습 등을 보여줘서는 안 된다. “지금 늦기는 했지만 신호등을 잘 지  
켜서 가는 것이 더 옳은 행동이야.”라고 자신 있게 설명해 주자.

**넷째**, 아이가 자제력을 갖추게끔 키운다. 아이는 자신이 원하는  
대로 즉각 충족함을 원한다. 하지만 점차 그것이 나중에 이루어질  
때까지 기다리거나 혹은 포기하는 능력도 갖춰 나가야 한다. 이것  
이 곧 자제력이다. 자제력을 갖춘 아이는 충동 및 욕구 조절이 가  
능하기에 다른 사람들과 조화롭게 잘 지낼 수 있고, 자기 스스로도  
좌절감과 분노를 덜 느낀다. “지금 당장 화가 나서 물건을 집어던  
지고 싶더라도 그것은 나쁜 행동이니까 다른 방식으로 화를 풀어보  
자.”라고 얘기해 주자.

도덕지능이 높은 아이들이 자라나서 어른이 되어 그야말로 도덕적 사  
회가 탄생하기를 기원한다. 한 번 더 강조하고 싶은 덕목은 공감 능력  
이다. 공감이란 무엇일까? 말 그대로 다른 사람의 감정이나 생각을 함

께 느끼고 이해함을 의미한다. 따라서 우리가 서로 공동체를 이루면서 살아가기 위한 필수적 덕목이라고 말할 수 있다. 일반적으로 남성은 논리적 사고, 판단, 업적, 성취, 결과, 공격성, 자기주장, 리더십 등의 영역에서 더 발달한 반면에 여성은 공감, 언어, 감정, 동기 등의 영역에서 강점을 보인다. 이는 남녀 간의 뇌 기능의 차이 및 호르몬 등의 차이 때문에 그렇다고 설명하지만, 성별의 차이가 아닌 개인적 차이도 결코 무시하지 못한다.

그렇다면 이와 같은 공감 능력은 어떻게 형성될까? 공감 능력은 아이가 먼저 부모로부터 자신이 이해받고 있다는 느낌을 받고 나서야 형성된다. 즉 발달 과정 상 내가 먼저 어머니나 다른 사람들로부터 사랑과 관심을 받는 과정을 거친 다음에야 다른 사람들의 감정과 생각, 그리고 행동 동기를 함께 느끼게 되는 것이다. 이는 결국 사회성 발달과 직결된 문제다. 또한 형제자매 또는 친구들과 교류 및 상호작용을 하면서 자연스럽게 ‘공감’, ‘존중’, ‘경쟁’, ‘타협’ 등의 능력을 발달시켜 나간다.

부모가 아이의 공감 능력을 키워주기 위해 실천해야 할 부모의 구체적인 노력은 다음과 같다. 아이에게 “저 아이는 지금 무슨 생각을 할까?” 또는 “저 사람은 지금 어떤 감정일까?” 등의 질문을 자주 던지고, 아이의 대답을 듣고 난 후 부모도 함께 의견을 말하면서 ‘감정 이입’을 가르칠 수 있다. 또한 평소 부모가 다른 사람의 입장을 이해하고 공감하는 태도를 아이 앞에서 자주 보여준다면, 아이는 마치 거울을 보는 것처럼 부모의 공감 능력을 모방해 나갈 수 있다.

다른 사람들에 대한 공감 능력을 갖춘 아이들은 자연스럽게 보편적 도덕성을 깨닫게 될뿐더러 단지 머리로만 아는 것이 아니라 가슴으로 느끼게 되어 도덕적 언행을 실천하게 될 것이다. **육아별곡**

# 우리들의 행복 선언

황옥경 | 서울신학대학교 보육학과



## 1. 영유아기에 대한 ‘두 가지’ 시각 : ‘권리의 주체’와 ‘그 밖의 다른 존재’로서의 영유아

De Castro(2004)는 가정에서부터 국가정책을 수립하는 거의 모든 과정에 이르기까지 아동은 성인과 다른 ‘그 밖의 다른’ 존재로 취급되어 왔다고 지적한다. ‘다른 존재’라는 것은 일치하지 않거나 융합되지 않는 어떤 것을 의미하며 다수를 이루는 집단과 다르다’고 간주된다. 이 경우 영유아의 ‘다름’은 ‘차이’라거나 ‘보편적인 현상’, 그리고 ‘특성’이라고 받아들여지기 보다 성인들의 ‘일반적인 기준’에 영유아의 능력이 ‘미달’하는 것으로 인식된다. 이 개념은 ‘미숙함’의 개념과 일치하여 의사 결정 능력과 책임감의 부재로 이해되고 영유아가 자신의 생각을 말할 수 있는 권리를 박탈하는 근거로 사용된다. 이러한 생각은 어른들에 의해서 영유아에 대한 차별대우를 낳는 원천이기도 하다.

영유아의 ‘다름’은 대부분의 성인 즉 부모에 의해 쉽게 무시당하거나

권한을 빼앗기고, 통제를 당한다. 아동을 ‘그 밖의 다른 존재’로 이해하는 것은 교육기회의 제한, 권리의 박탈, 지위의 불평등, 법률적 불이익 등과 같이 아동의 삶을 제한해 왔다(황옥경, 2012). ‘만들어진 아동’의 저자 조셉조네이도(2011: 26)는 이데올로기와 과학의 발달 등이 역설적으로 영유아의 욕구를 어떻게 방해할 수 있는가를 설명한다. 그는 ‘이데올로기는 태어난 순간부터 기본적인 생물학적 욕구를 충족하려는 유아의 욕구를 방해한다’고 보았고 이데올로기가 성인과 아동의 관계를 가로 막고 구조화한다고 보았다. 드 카스트로는 성인의 침묵을 다음과 같이 비판하였다.

아이들과 성인들 간의 차이는 아이에 대한 책임을 구분하는 것으로 명시된다.

아이들과 성인들의 차이는 사회적 관행(국내 및 집단) 뿐만 아니라 현대 사회에서 아이들의 지위에 관한 공공정책을 통제하는 것에 도움이 되었다.

(드 카스트로, 2004, 470)

그러나 최근 영유아기에 대한 새로운 시각이 제기되었다. 주요한 쟁점으로는 오랫동안 이어졌던 영유아기에 대한 태도와 신념에 문제를 제기하고 있다. 집에서 병원으로, 놀이터에서 인터넷으로 아이들의 생활 환경은 너무나도 변했고 아동에 대한 새로운 시각의 중요성이 제기되었다. 아동들을 활동적이고, 그들의 삶과 사회에서 참여자이자, ‘단순한 사물이나 문제를 갖은 대상이 아닌 영유아 자신의 관점과 목표를 가진 「사회적 참여자」로서 바라보아야 한다’는 주장이 제기되었다.

영유아가 성인들에 대하여 수동적이지 아니라는 것을 밝혀졌다. 영국의 7세에서 13세 아동을 대상으로 한 연구결과에 의하면 아이들이 생각하는 가장 최악의 성인태도는 아동에게 규제하는 것이며 어른이 그것을

심각하게 생각하지 않는다는 것이었다.

Hill 등은 영유아에 대해 갖는 성인의 인식과 태도가 영유아가 일상 생활에서 자율적으로 활동하고 참여하는 데 장애가 되고 있다고 비판하였다. 이를 요약하면 다음과 같다.



Key  
points

### 가장 큰 장애물이 되는 성인의 태도

Hill 등은 영유아에 대한 성인의 인식이 영유아 참여의 장애물이라고 보았다.

- 영유아의 능력에 대한 이미지
- 영유아에 대한 성인의 지위우위 욕심과 사리사욕
- 영유아는 무책임하고 자기중심적인 방식으로 행동할 것이라는 두려움

## 2. 연령에 따른 '자율적', '참여적' 활동

영유아는 수동적 존재가 아니라 자신의 삶에 참여하는 적극적인 주체자이다. 모든 영유아는 각기 자기 나름대로의 도덕적, 사회적, 인지적, 신체적, 정서적 발달양상을 보이며, 역량 또한 다양하다. 어른과 마찬가지로 아동의 역량은 아동자신의 경험, 자신에 대한 기대, 사회적 상황, 개인적 상황 등에 따라 다르다.

영유아는 자신의 삶에 영향을 미치는 일에 대한 의견을 표명할 수 있는 능력이 있다. 이를 대부분의 어른들은 인정하지 못하고 있다. 자신의 삶에 영향을 미치는 의사결정 과정에 참여하는 것이 영유아의 발달적 역량을 키우는데 중요하다. 다음의 사례는 유아기 아동이 의사결정

과정에 참여하는 것이 이들의 역량을 발달시키는 데 중요하게 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

### 〈자율적인 의사결정을 통한 발달〉

4세반을 맡고 있는 한 어린이집의 반 아이들에게 선생님이 줄 때까지 기다리지 말고, 자신이 원할 때 과일과 물을 먹으라고 하였다. 처음에 반 아이들은 담임교사에게 과일과 물을 먹어도 되는지 물었지만, 이후 곧 자기가 원할 때 물을 마시고 과일을 먹을 수 있다는 것을 알게 되었다. 처음에는 컵에 물을 따를 때 흘리기도 하였지만 아이들은 곧 조심스럽게 컵에 물을 따라서 혼자 마실 수 있게 되었다. 아이들에게 혼자서 행동할 수 있는 의사결정 기회를 줌으로써 아이들은 책임감을 갖게 되었다.

### 3. 영유아에 대한 새로운 시각가지기

영유아에 대한 새로운 시각을 갖는 것은 영유아가 '보여지지 않은 대상'과 '들려지지 않던 대상'에서 '보여지고 들려지는 대상'으로 그 위치가 바뀔 때 가능하다. 성인들이 영유아의 역량을 과소평가하는 태도가 변화해야 한다.

영유아 역량을 부모 및 교사 등의 어른이 알아차리는 것이 무엇보다 중요하다. 다음의 사항을 기억할 때 영유아가 자신의 역량을 최대한 발휘할 수 있을 것이다.

- 영유아의 역량은 아이를 무능하게 바라보는 가정보다 능력을 인정해주는 가정에서 발달한다.
- 연령은 고려해야 할 하나의 요인에 불과하며, 개인의 경험과 상황을 고려하여 의사결정 할 기회를 줄 수 있어야 한다.
- 충분한 정도의 역량을 발달하려면 영유아가 의사결정에 참여 할 수 있도록 수용하고 그러한 환경을 만들어주는 어른들이 있어야 한다.
- 성인들은 영유아의 역량을 종종 실제수준보다 과소평가한다.
- 개개인 영유아를 보는 것이 중요하다. 세대와 선입견으로 아이를 대하는 것은 영유아의 역량을 개발하는데 걸림돌이 된다.
- 건강한 관계를 형성하기 위해서 인정해 주는 것이 중요하며, 가능한 민감하게 반응해야 한다. .
- 어른들의 우선순위가 영유아의 역량으로 인해 방해받는 것을 종종 싫어할 수 있다. **육아별곡**



# 따뜻하고 자연에서 놀며 성장하기

심상옥 | 햇살자연학교



많은 부모들은 자신이 갖지 못한 돈, 명예, 권력을 내 아이만은 가지기를 바랍니다. 부모의 이러한 바람은 아기 때부터 문화센터, 학원, 학습지 등 사교육시장으로 내몰고 있습니다. 사교육과 부모의 불안이 더해져 아이들은 기고 건고 이가 나고 말하는 성장단계 전부가 비교대상이 되고 좀 더 빨리 더 많이 배우기를 강요당하며 신음하고 있습니다.

배우느라 바쁜 아이와 출퇴근 시간에 쫓기고 돈을 버느라 바쁜 부모는 함께하는 시간이 매우 부족합니다. 심지어 보육정보를 얻으려 PC 앞에서 보내는 시간이 많아 아이와 함께 하는 시간이 부족한 경우도 있다고 합니다. 그 결과 부모와 자식의 관계는 나빠지고 OECD 국가 중 '청소년 자살률 1위', '청소년 행복지수 6년 연속 꼴지'라는 부끄러운 기록을 보유하고 있습니다. 이는 과도한 주입식 학습에 기인한 것으로 '선행학습금지법'까지 만들게 하였습니다.

다행스럽게도 최근에는 숲에서 놀기만 해도 머리가 좋아 지고 창의력과 상상력, 면역능력 등 아동발달에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과들이 발표되면서 바깥놀이에 관심을 기울이는 부모들이 많아지고 있습니다. 놀이는 아이의 창의력과 상상력을 키울 수 있는 가장 좋은 방법이자 아이의 몸과 마음을 건강하게 자라게 하는데 매우 중요한 역할을 합니다.



다. 자연은 아이들이 마음껏 뛰어놀 수 있는 생명력이 넘쳐나는 공간이자 관찰과 탐색, 자연의 다양한 변화와 아름다움을 경험할 수 있는 공간입니다. 그러므로 숲에서 아이의 놀이는 최적의 공간에서 최고의 방법의 유아 교육이 실현이라 할 수 있을 것입니다.

그러므로 부모는 아이의 자연놀이에 대해 관심을 가지고 배려를 해주어야 합니다. 아이가 타고난 창의적 에너지를 발현할 수 있도록 돕고 호기심을 보이는 것에 대해 생각할 수 있는 다양한 경험을 제공해주는 것이 필요합니다. 생명력을 가지고 편안함과 자유, 풍부한 감성을 제공하는 자연 속에서 아이들이 맘껏 뛰어노는 경험은 최고의 오감체험 놀이이며 이는 아이의 삶을 풍부하게 해주고 세상을 아름답게 보는 눈을 갖게 할 것입니다.

### 자연에서 놀아 본 아이들은 다릅니다.

자연학교의 아이들은 자연 속에 풀어두기만 하면 놀이기구나 장난감 하나 없어도 스스로 재미난 놀이를 찾아 냅니다. 나무를 오르고 바위에서 미끄러지며 마음껏 소리치고 장난치며 뛰어다닙니다. 이즈음 자연학교의 아이들은 모기를 피하며 나비와 올챙이를 관찰하고 오디와 산딸기를 따 먹으며 새둥지를 찾아다니며 자유롭게 놀며 자연을 느끼고 배웁니다.

그러나 아파트 단지의 놀이터나 실내 놀이터에서 주로 놀았던 아이들을 자연에 데려가도 놀지 않고 불평불만을 토로하기 일쑤입니다. 이런 아이들에게 자연을 알게 해 주려고 부모들이 흔히 범하는 오류는 가르치려 하는 것입니다. 자연은 느끼는 것이지 지식을 전달하는 것이 아닙니다. 부모는 아이가 자연을 가까이서 보고 만지고 맛보고 느낄 수 있도록 안내하고 격려해 주면 됩니다. 맨발에 닿는 흙의 느낌, 손끝에 닿는 나뭇잎, 온 몸을 스치는 바람, 발가락 사이를 간질이는 계곡물, 코 끝을 자극하는



풀내음, 부서지는 햇살, 새소리와 풀벌레소리 등 자연과 교감하도록 해주면 됩니다. 그러는 사이 아이는 자연과 친구가 되고 그 경험이 쌓여 지식이 됩니다. 굳이 설명하지 않아도 알 수 있습니다. 그리고 자연을 사랑하고 생명을 소중히 여기는 마음이 자라납니다.

### 자연을 만나기 위해 깊은 숲 속에 가야만 하는 것은 아닙니다.

집 가까이에 있는 공원도 좋고 하천변이나 숲, 가로수길, 어디라도 좋습니다. 특별히 준비할 것도 없습니다. 아이와 손잡고 자연으로 나가 좋은 공기 마시며 주변에 널려있는 돌멩이, 나뭇가지, 곤충 등과 놀면 됩니다. 꽃과 풀을 찾아보고, 나무를 안아보거나 나뭇가지로 땅바닥에 그림을 그리고 줄지어 가는 재미를 따라가면 그만입니다. 아이가 5세(만 3세) 이상이라면 친구들과 무리지어 함께 나가는 것도 좋습니다. 또래 친구와 함께 놀며 탐색하고 관찰하다 보면 아이는 호기심과 상상력을 깨우고 더불어 살아가는 능력을 갖게 될 것입니다. 조금 위험하거나 더러워도 아이가 원하는 대로 신나게 뛰어놀게 하면 아이가 큰 배움을 얻게 됨을 발견할 수 있을 것입니다.

### 아이의 부모를 통해 세상을 배웁니다.

부모와의 시간을 통해 사회 규칙을 배우고 심리적 안정을 찾을 수 있습니다. 엄마아빠와 놀이 1시간은 세상 어떤 것보다 아이에게 도움이 됩니다. 특히, 아빠와 잘 지내는 아이가 창의력이 더 높았다는 연구결과도 있습니다. 실제로 아이들은 엄마와 놀이보다 아빠와 놀이를 더 좋아 하는데 아빠는 엄마가 해 줄 수 없는 과격한 놀이를 해주기 때문입니다. 자연에서 아이와 마음껏 뛰어 놀다보면 자연스럽게 뛰고 밀고 당기게 되며 그러는 사이 아이는 저절로 몸이 단련되기 때문에 아이가 몸으로 놀기를 좋아하는 것은 매우 당연한 일입니다. **육아백과**

# 우리아이의 예술적 감수성을 찾아서

조대현 | 경상대학교 음악교육과



20

다  
아  
의  
발  
달

사람들은 흔히 'Art(예술)'라는 단어를 명사라고 생각한다. 그러나 이 단어의 어원은 그렇지 않다. 예술은 '짜 맞추다'는 뜻을 가진 동사로써, 결과가 아닌 '과정'의 의미를 담고 있는 말이다. 즉 일반인에게 어려운 작품으로써의 예술이 아니라, 일상에서 일어나는 일련의 경험이나 실험처럼 무엇인가를 관찰해서 얻어내는 과정적 행위를 뜻하는 말이다.

우리의 일상은 하루 24시간 속에 빽빽하게 채워 계획되어진다. 또한 사회가 제시하는 규율과 체계 속에서 나름대로의 공평한 기회를 부여받으며 우리의 무언가를 발현하고자, 우리 자신을 끊임없이 그 틀에 맞춰가는 과정을 반복하고 있다. 이러한 이유에서 줄리어드 음대의 예술교육학 교수 에릭 부스(Eric Booth)는 그의 책 『일상, 그 매혹적인 예술』에서 예술을 '일상적인 삶의 연속'으로, 그리고 그 삶을 살아가는 우리 모두를 '예술가'라 명하고 있다.



## 우리는 예술가인가?

인간의 사고와 판단에 있어 간과할 수 없는 것이 바로 개인적 배경이다. 우리는 이를 '중심가치'라고도 말한다. 만약 A와 B 중 어느 하나를 선택하라고 한다면, 우리는 어떠한 기준에서 무엇을 결정할 것인가? 어떤 이는 A를 선호할 수 있으며, 또 다른 이는 B를, 혹은 아무 것도 선택하지 않을 수도 있다. 왜냐하면 위에서 언급한 중심가치는 개개인에게 있어 다르게 형성되기 때문이다. 이러한 중심가치는 우리의 판단과 행동을 결정하는 매우 중요한 요인으로 작용하게 된다.

“음악은 우리에게 그냥 듣는 것과 주의 깊게 듣는 것을 구분하게 한다”

(Stravinsky, *Root-Bernstein* 재인용, 2007, 61).

음악이 인간에게 미치는 영향을 설명한 스트라빈스키의 표현 중 우리에게 특히 의미 있는 것은 '그냥 듣는 자세'와 '주의 깊게 듣는 자세'의 차이이다. 왜냐하면 우리는 우리 아이들에게 제공할 '주의 깊은 자세를 불러오는' 환경이 필요하기 때문이다. 그러나 동일한 환경적 자극에 노출되었다고 해도 이에 대한 반응은 매우 상이하고 다양할 수 있다. 듀이(Dewey, 1938)는 이러한 개인별 차이의 원인을 개개인의 경험(an Experience)에 있다고 주장한다. 듀이가 말하는 현재의 'an Experience'는 지속적으로 이루어지는 앞으로의 새로운 경험에 영향을 주기 때문에 아직은 '미완성의 경험'이며 '지속적으로 변화하는 경험'으로써, 또한 '다른 사람과는 다른 경험'이라는 의미를 갖고 있다. 이에 대해 독일의 음악교육심리학자 그룬(Gruhn, 2008) 교수는 '개별적 기본 경험(individuelle Grunderfahrung)', 즉 이후에 발생하는 새로운 경험을 판단하는 '기본경험'이라는 단어를 통해 '반복되어 나타

나는 인지의 과정'까지 설명하고자 하였다. 이는 마치 일반적인 언어 사용에 있어서 우리는 우리의 눈으로 보고, 귀로 듣고, 입으로 말하지만, 이를 '내 눈이 본다', 또는 '내 귀가 듣는다, 내 입이 말한다'고 표현하지 않는 것과 같다. 왜냐하면, '내'가 보고, '내'가 듣고, '내'가 말하기 때문이며, 이 과정을 행하는 주체가 바로 '나' 자신이기 때문이다. 따라서 무엇을 보고, 듣고, 그리고 이를 이해하고 반응하는 인지과정에 있어서 그것을 이행하는 나의 배경 - 개별적 기본경험은 나의 다음 행동을 결정하는 매우 중요한 요인이라 할 수 있다.

Q2

### 그럼 나는 좋은 부모-예술가인가?

결론적으로 볼 때, 그럴 수 있다. 왜냐하면 지금 이 자리에 우리가 함께 하고 있기 때문이다. 인지의 반복적인 과정의 중요성과 이를 통해 변화·발전하는 긍정적인 개별적 기본경험의 필요성을 강조하는 다음의 글은 우리의 부모-예술가로서의 자세를 되짚어 보게 한다.

“나는 새로운 것이 필요하다고 생각한다.  
 왜냐하면, 새로운 무언가를 통해  
 나의 고유한 것을 소중하게 여길 수 있기 때문이다.  
 반면, 나만의 고유한 것 역시 필요하다.  
 왜냐하면, 나의 고유한 것을 통해  
 내가 갖고 있지 않은 새로운 것을 경험할 수 있기 때문이다.  
 그러므로 내가 새로운 것을 바라보는 시각의 문제는  
 내가 나의 고유한 것을 어떻게 경험하는가에 달려있다.”  
 (Seiler: Fuehring, 1999 재인용)



**우리 아이의 예술적 감수성의 발현은  
 부모-예술가인 바로 여러분의 시각에 의해 결정됩니다.** 육아별감

# 화목한 가족으로 살기

최희수 | 푸름이 닷컴



부모의 상처를 치유하면  
아이를 배려 깊게 사랑합니다.



불쑥불쑥 치미는 화, 과연 아이 때문일까요?

어릴 때 상처받은 경험이 '감정의 롤러코스터'를 타게 만들어요.

왜 아이를 키우는 게 이토록 힘들 들까요? 부모 마음속에 상처받은 내면 아이가 살고 있기 때문입니다. 상처받은 내면 아이를 치유하면, 육아가 행복해 집니다. 어릴 때 버림받았기에 다른 사람에 대한 친밀감을 갈구하지만 근본적으로 버림받는 것에 대한 두려움을 가지고 있습니다.

그래서 막상 상대방과 친밀해지면, '이 사람이 나를 언제 버릴지 몰라.' '내가 이런 행동을 하면, 질려서 나를 떠나겠지?' 라며 전전긍긍해요.

이들은 상대방에게 터무니없는 기대를 던져놓고, 상대방이 기대에 부응하지 못하면 맹렬히 비난해요. 자신이 가지고 있는 상처만큼이나 상대방에게 깊은 상처를 주지요. 경계선 성격장애를 갖진 사람을 자존감



이 낮아서 스스로를 수치스럽게 생각하고 스스로 책망하는 경향이 강해요. 그리고 자신이 채우지 못한 욕구나 감정을 다른 사람을 통해 얻으려 하지요.

감정이 오락가락하고 종잡을 수 없는 행동을 하여 상대방을 무척 지치게 하지요. 그 결과 가까운 배우자나 자신의 아이들이 또 다른 상처를 받게 됩니다.

아이를 키우다보면 순간 화가 불쑥 올라오거나 어찌할 바를 모를 때가 있습니다. 종종 “내가 이렇게 화를 많이 내는 사람인 줄 몰랐어요.” 라고 말을 하지요. 아이를 키우면서 화가 나는 것은 당연한 현상입니다. 만약 어떤 순간에도 화가 나지 않는다면, 그것은 인간이 아닌 신의 영역에 올라간 사람이지요. 그럼 왜 화가 나는 걸까요? 어릴 때 채우지 못한 욕구와 감정이 무의식에 억압되어 있다가 비슷한 상황에 직면했을 때, 수면위로 다시금 떠오르기 때문이에요. 예를 들어 18~36개월 제1 반항기 때 부모가 자신의 의견을 무시하고 야단쳤다면, 그 사람은 자신의 아이가 “싫어, 안 할래!” 라고 자신의 의사를 표현할 때마다 화가 치밀니다. 자신도 모르게 불쑥 치미는 화를 주체하지 못하고 아이의 등짝을 사정없이 때리지요. 반면 어릴 때 매를 맞아본 경험이 없는 사람은 때리고 싶은 욕구가 전혀 올라오지 않습니다.

어릴 때 받은 자신의 상처를 잘 보듬고 치유하지 않으면 같은 상황에 놓일 때마다 아이에게 화를 내게 됩니다. 그 과정에서 아이도 똑같은 상처를 받지요. 어릴 때 부모님에게 매를 맞은 것을 기억하지 못하지만 우리의 무의식은 태어나는 그 순간부터 모든 것을 기록합니다. 만약 자신도 모르게 화가 나서 아이를 억압하는 순간이 있다면 그곳에 바로 상처받은 내면 아이가 있다는 사실을 알아야 합니다. 상처받은 내면 아이가 어디에 있는지 아는 것부터가 치유의 시작입니다.



호랑이를 만나면 생각할 겨를도 없습니다. 호랑이에게 잡혀먹지 않기 위해서는 호랑이와 맞서 싸우거나, 삼십육계 줄행랑을 치거나 둘 중에 하나를 재빨리 선택하여 행동해야 하지요.

상처받은 지점에 다다랐을 때 생각보다 몸이 미쳐 반응하는 것도 같은 이치입니다. 사람은 어릴 때 상처를 받으면 그 순간 위기 상황이라고 생각하여 무의식에 저장해 둡니다. 그래서 비슷한 상황에 놓이면 생각할 겨를도 없이 몸이 먼저 반응하는 것이지요. “아이가 밥을 잘 안 먹어요.” 또는 “아이의 키가 작아요.” 라며 고민을 토로하면 먼저 자신의 어린 시절을 돌아보아야 합니다. 밥과 관련한 지점에 상처받은 내면 아이가 있는 것은 아닌지 말이에요. 이럴 때 부모가 바빠서 밥을 차려주지 않아 어린 나이에 스스로 밥을 차려 먹었거나, 밥을 먹지 않는다는 이유로 부모에게 야단을 맞는 사람은 밥과 관련하여 예민하게 반응을 보입니다. 정성을 다해 밥을 차려주었는데 아이가 밥을 잘 먹지 않으면 순간 분노가 치밀어 손이 먼저 나가거나 급기야 밥상을 뒤엎기도 하지요.

분노가 지나간 자리에는 죄책감과 상처가 남을 뿐입니다. 부모는 아이에게 화를 냈다는 죄책감에 시달리고, 아이는 마음에 깊은 상처를 남기지요. 아이의 몸이 느끼는 감각은 어른보다 다섯 배 이상 섬세합니다. 배가 안 고파데 부모가 먹으라고 강요하면, 아이는 부모의 말을 따라야 하는지, 자신의 몸이 보내는 감각을 믿어야 하는지 몰라서 갈등하지요. 그러나 아이는 부모에게 절대적인 믿음을 갖고 있기 때문에 부모의 말을 따르고 자신의 감각을 부정하게 됩니다. 즉 존재를 부정하는 것이지요. 결국 부모의 상처받은 내면 아이가 아이에게까지 대물림되는 것입니다.

충분히 사랑받은 아이는  
부모로부터 빨리 독립해요.



아이의 부모의 감정을 읽는 데에는 도가 튼 도사입니다. 부모도 모르는 감정을 아이는 본능적으로 알아채지요. 아이가 엄마에게 매달려서 떨어지지 않는 것은 엄마의 무의식 깊은 곳에 어릴 때 충족되지 않은 친밀감의 욕구가 자리 잡고 있기 때문이에요. 이러한 엄마의 감정을 읽는 아이는 엄마가 해주기를 기다립니다. 옷도 엄마가 입혀주길 바라고, 밥도 엄마가 떠먹여주길 바라지요. 엄마의 충족되지 않은 친밀감의 욕구를 자신이 대신 채워주려는 거예요. 그러나 엄마를 위한답시고 하나에서 열까지 엄마가 해주길 기다리다 보니, 아이는 혼자서는 아무것도 못하고 자존감도 낮아지지요. 이처럼 아이는 자존감을 버리면서까지 엄마를 사랑합니다.

과일은 익으면 저절로 떨어져요.

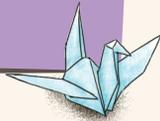
아이도 그래야 합니다. 그런데 독립할 시기가 지났는데도 계속 부모 곁을 맴돌고, 부모가 무엇이든지 다 해주기를 바란다고 생각해보세요. 정말 끔찍하지 않나요. 아이가 독립하는 것을 생각하지 못하거나 아이가 떨어지면 죽을 것 같은 외로움이나 두려움에 빠질 것 같나요? 그렇다면 아이가 엄마에게 매달리고 의존하는 것이 아니라 아이가 엄마의 정서를 돌보고 있는 것입니다.

아이가 시간이 지나도 엄마에 대한 의존성을 버리지 못한다면. 엄마 자신의 어린 시절을 떠올려보세요. 부모와의 애착 관계없이 외롭게 자란 것이 아닌지, 형제자매가 말썽을 많이 피워 나만이라도 부모님의 속을 썩이지 않겠다는 생각에 스스로를 희생하며 산 것은 아닌지 말이

예요.

만약 어린 시절에 자신의 상처받은 내면 아이를 발견했다면, 즉시 상처받은 내면 아이와 대면하여 자신의 감정을 치유해야 합니다. 그렇지 않으면 아이는 어른이 되어도 영영 부모 곁을 떠나지 못할 거예요. 아이가 부모를 붙잡고 있는 것이 아니라 부모가 아이를 붙잡고 있는 것이지요. 부모가 자신의 감정을 치유했다고 느끼는 순간 아이는 부모로부터 독립합니다.

### 아내의 역할



푸름이 닷컴을 처음 시작했을 때 어떤 엄마로부터 이런 내용의 질문을 받았습니다.

“여섯 살 난 아들을 둔 컴퓨터 프로그래머인 남편이 집안에 들어오면 TV를 켜고, 아이들이 놀자고 다가오면 귀찮아 저리가라고 야단을 쳐서 아이가 아버지를 사랑하면서 미워하는데 어떻게 했으면 좋겠습니까?” 나는 그 질문에 아마 일부러 그런 것은 아니고 어릴 때 남편이 부모로부터 사랑을 받지 못해 그랬을 것이라는 요지의 답변을 했는데, 그 내용을 남편이 보고 다음과 같은 글이 올라왔습니다.

“나로 인해 상처 받을 내 자식을 생각하니 나 자신을 용서할 수 없습니다. 그러나 어릴 때부터 사랑을 표현하는 법을 배우지 못해 내 마음 속에 있는 사랑을 아이에게 주기가 너무 어렵습니다.” 아내와 자식을 사랑하지만 그 사랑을 표현하는 방법을 배우지 못해 소외당하는 이 땅을 살아가는 모든 아버들의 마음을 대신한 것 같아 한동안 마음이 편치 않았습니다.



자식을 훌륭하게 키우고 싶은 아버지의 **첫 번째** 역할은 아내의 정신적인 후원자가 되어야 합니다. 아이를 키우는 것은 굉장한 에너지를 필요로 합니다. 아무리 배려깊은 사랑으로 아이를 키워서 아이들이 순하다 해도 종종 아내는 지칩니다.

이때 남편은 아내의 교육 방식이 전적으로 옳으며, 간섭과 비난보다는 끊임없이 격려하고 칭찬함으로써 아내가 재충전할 수 있는 기회를 주어야 합니다. 특히 시대과의 관계에서 아내와 교육관이 다르면 아내의 방패막이 되어 어느 누구도 우리 가정에 간섭하거나 침입하는 것을 아버지가 용인해서는 안 됩니다.

**둘째**는 지성과 감성의 균형추 역할을 해야 합니다. 영재가 죽어가는 가장 큰 이유는 지성과 감성의 괴리 때문입니다. 지성은 15~20년을 앞서가지만 감성은 제 나이를 먹어야 합니다. 아이가 책을 읽으면서 지성이 무한대로 발달해갈 때 대부분의 엄마들은 지성을 받쳐줄 감성보다는 지성의 성장에 많은 관심을 가집니다.

푸름이가 어릴 때 책에 몰입하면서 성장하면 나는 푸름이를 자연에 데려가 놀게 했습니다. 푸름이 엄마는 지성의 발달을 방해하는 것 같아 은근히 그런 것을 싫어했지만, 지금은 그 때 자연에 데려가지 않았다면 푸름이의 감성이 지성을 감당하지 못했을 거라며 **고마워합니다**. 아이의 감성을 길러줄 수 있는 방법 중의 하나인 아이를 자연에서 뛰놀게 하는 자연의 안내자 역할은 엄마보다 아빠들이 더 잘할 수 있습니다.

**셋째**는 몸으로 신나게 놀아주는 것입니다.

남자와 여자는 다릅니다. 아버지는 몸으로 놀아주는 것을 잘하지만 엄마는 조곤조곤 말로써 가르치는 분야를 잘합니다. 만일 아버지가 몸으로 놀아주는 역할을 안 하면 엄마가 대신하면서 말로써 배울 수 있는 중요한 것들을 놓치게 됩니다.



놀이도구가 많아야만 아이들이 행복한 것은 아닙니다. 아빠 몸 자체가 아이들에게는 신나는 놀이도구이며 아빠가 아이와 신나게 놀 때는 엄마는 이렇게 해 달라, 저렇게 해 달라 간섭해서는 안 됩니다. 그러면 아빠의 놀이에 대한 창의성이 저하됩니다. 다만 아이와 놀 때 흥분이 극도에 달해 어떤 선을 넘어갔다고 느끼면 놀이의 강도를 서서히 줄여 가야만 절제를 잘하는 아이로 키울 수 있습니다.

남자아이에게 동일시의 대상이 되거나, 사회성을 길러주는 일, 가족의 생계를 책임지는 등 아빠의 역할은 엄마의 역할만큼 중요하지만 먼저 무엇을 해야 할지 나중에 해야 할지를 구별해야 합니다. 아빠는 아이가 어릴 때 돈을 많이 벌어서 아이를 행복하게 해주고 싶은 마음에 일에 매달리면서 자신을 희생하려 하지만, 세월이 흘러 아빠가 아이와 함께 교류하고 싶어도 아이가 어릴 때 함께 한 시간이 없다면, 아이들은 아빠를 기다려 주지 않는다는 것을 기억해야 합니다. **우아벙글**



# 자녀의 감정을 읽어주는 감정코치

김수정 | 숙명아동청소년상담센터



아동기 경험은 한 사람의 삶을 이해하는 데 매우 도움이 됩니다. 이미 지난 과거의 것을 이제 와서 이해하는 것이 무슨 도움이 될까 생각할 수 있으나 이는 자신을 더 깊이 이해하는 데 도움을 주며 자신에 대한 더 깊은 이해는 현재의 나 자신을 변화시키는 동기가 됩니다. 자기의 삶을 이해하는 것은 또한 타인을 보다 충분히 이해하게 하는 데도 도움을 줄 뿐만 아니라 그로 인해 자녀와의 안정애착을 맺을 수 있도록 도움을 줍니다.

성인애착 유형 검사를 통해 나 자신의 관계 패턴을 이해하고 가장 '나'다운 모습의 부모의 역할을 찾아보는 시간을 갖도록 하겠습니다.

(뒷편 질문지 참고)

자기모델

|      |    | 긍정                                   | 부정                                 |
|------|----|--------------------------------------|------------------------------------|
| 타인모델 | 긍정 | <b>안정애착</b><br>(안심형)<br>홀42짜47미만     | <b>물임애착</b><br>(양가형)<br>홀42미만짜47이상 |
|      | 부정 | <b>회피애착</b><br>(거부회피형)<br>홀42이상짜47미만 | <b>혼란애착</b><br>(공포회피형)<br>홀42짜47이상 |

① **안정애착(안심형)** : 자기긍정-타인긍정

- 비교적 쉽게 다른 사람들과 정서적으로 가까워지는 편.
- 내가 남들에게 의지하던 남들이 나에게 의지하던 관계에서 편안함.
- 혼자서 지내거나 남들이 나를 받아들이지 않는다고 해서 걱정하지는 않음.

② **회피애착(거부회피형)** : 자기긍정-타인부정

- 가까운 정서적 관계를 맺지 않고 지내는 것을 선호.
- 독립심과 자기 충족감을 느끼는 것이 매우 중요.
- 남들에게 의지하거나 남들이 자신에게 의지하는 것을 좋아하지 않음.

③ **몰입애착(양가형)** : 자기부정-타인긍정

- 남들과 정서적으로 완전히 친밀해지기를 원하지만, 남들은 내가 원하는 만큼 가까워지기를 꺼려하는 것으로 느낌.
- 누군가와 친밀한 관계를 맺지 못할 때 불안.
- 때때로 타인이 나를 소중하게 생각하지 않을까봐 염려.

④ **혼란애착(공포회피형)** : 자기부정-타인부정

- 남들과 가까워지면 왠지 불편.
- 남들을 완전히 신뢰하거나 남들에게 전적으로 의지하는 것 불편.
- 남들과 가까워지면 내가 상처를 받을까봐 꺼려짐.

## 성인애착유형 질문지(ECR)

experiences in close relationships, Brennan et al.(1998)



\* 본 질문지는 다른 사람과의 관계에서 자신이 어떻게 느끼는지 알아보기 위한 것입니다. 지금 현재 상태가 아니라면, 일반적인 관계에서 자신의 경험을 토대로 일치하는 정도에 따라 ○표 해 주십시오.

|    | 문항   | 전혀<br>그렇지<br>않다 | 그렇지<br>않다 | 보통<br>정도<br>이다 | 대체로<br>그렇다 | 매우<br>그렇다 |
|----|--|-----------------|-----------|----------------|------------|-----------|
| 1  | 내가 얼마나 호감을 가지고 있는지 상대방에게 보이고 싶지 않다             | 1               | 2         | 3              | 4          | 5         |
| 2  | 나는 버림을 받는 것에 대해 걱정하는 편이다                       | 1               | 2         | 3              | 4          | 5         |
| 3  | 나는 다른 사람과 가까워지는 것이 매우 편안하다                     | 5               | 4         | 3              | 2          | 1         |
| 4  | 나는 다른 사람과의 관계에 대해 많이 걱정하는 편이다                  | 1               | 2         | 3              | 4          | 5         |
| 5  | 상대방이 막 나와 친해지려고 할 때 꺼려하는 나를 발견한다               | 1               | 2         | 3              | 4          | 5         |
| 6  | 내가 다른 사람에게 관심을 가지는 만큼 그들이 나에게 관심을 가지지 않을까 걱정이다 | 1               | 2         | 3              | 4          | 5         |
| 7  | 나는 다른 사람이 나와 배우 가까워지려 할 때 불편하다                 | 1               | 2         | 3              | 4          | 5         |
| 8  | 나는 나와 친한 사람을 잃을까봐 꽤 걱정이 된다                     | 1               | 2         | 3              | 4          | 5         |
| 9  | 나는 다른 사람에게 마음을 여는 것이 편안하지 못하다                  | 1               | 2         | 3              | 4          | 5         |
| 10 | 나는 종종 내가 상대방에게 호의를 보이는 만큼 상대방도 그렇게 해주기를 바란다    | 1               | 2         | 3              | 4          | 5         |
| 11 | 나는 상대방과 가까워지기를 원하지만 나는 생각을 바꾸어 그만둔다            | 1               | 2         | 3              | 4          | 5         |

|    |  |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 12 | 나는 상대방과 하나가 되길 원하기 때문에 사람들이 때때로 나에게서 멀어진다        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | 나는 다른 사람이 나와 너무 가까워졌을 때 예민해진다                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | 나는 혼자 남겨질까봐 걱정이다                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | 나는 다른 사람에게 내 생각과 감정을 이야기하는 것이 편안하다               | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | 지나치게 친밀해지고자 하는 욕심 때문에 때로 사람들이 두려워 하여 거리를 둔다      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | 나는 상대방과 너무 가까워지는 것을 피하려고 한다                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | 나는 상대방으로부터 사랑받고 있다는 것을 자주 확인받고 싶어한다              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | 나는 다른 사람과 가까워지는 것이 비교적 쉽다                        | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20 | 가끔 나는 다른 사람에게 더 많은 애정과 더 많은 헌신을 보여줄 것을 강요한다고 느낀다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | 나는 다른 사람에게 의지하기가 어렵다                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | 나는 버림받는 것에 대해 때때로 걱정하지 않는다                       | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 23 | 나는 다른 사람과 너무 가까워지는 것을 좋아하지 않는다                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | 만약 상대방이 나에게 관심을 보이지 않는다면 나는 화가난다                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | 나는 상대방에게 모든 것을 이야기한다                             | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 26 | 상대방이 내가 원하는 만큼 가까워지는 것을 원치 않음을 안다                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | 나는 대개 다른 사람에게 내 문제와 고민을 상의한다                     | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |