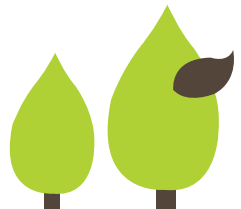


육아빛글





Contents

Contents

- 4 | 부모와 아이의 소중한 언어, 애착
김윤경 _ 숙명여자대학교 아동복지학부 교수
- 7 | 형제간 다툼, 어떻게 하나?
허영림 _ 국민대학교 교육대학원 교수
- 10 | 나와 가족을 살리는 법상교육
이동엽 _ 한살림연합 교육지원팀장
- 13 | 유아 성교육의 이해
정태경 _ 탁틴내일 청소년성문화센터 실장
- 17 | 더불어 살아가는 우리 아이
김은영 _ 이화여자대학교 유아교육과 겸임교수
- 19 | 우리아이 초등학교 준비하기
곽노의 _ 서울교육대학교 유아특수교육학과 교수
- 21 | 영유아기의 성장과 뇌 발달에 대한 이해 및 뇌 발달에 도움이 되는 부모의 역할
김수연 _ 김수연아기발달연구소 소장
- 24 | 부모와 자녀 애착증진 놀이
윤난호 _ 서일대학교 부설 보육교사교육원 교수
- 28 | 진정한 행복으로 이끄는 다리 자아존중감
이영애 _ 원광아동상담센터 소장
- 31 | 아이를 양육하는 부모, 사회를 양육하는 부모
홍순범 _ 서울대학교병원 소아정신과 교수
- 34 | 자녀의 성장을 돕는 놀이지도 방법
김수정 _ 숙명아동청소년상담센터 소장
- 36 | 소중한 우리 아이를 위한 올바른 행동지도방법 - 사회성이 부족한 아이
이영미 _ 분당어린이카운슬링 소장

본 자료집은 최신 보육 및 육아 동향에 대한 이슈와 관련하여
서울특별시육아종합지원센터의 육아전문칼럼원고를 모아 제작한 자료입니다.
이 자료가 “빛글”이 담은 의미처럼 보육현장과 자녀양육에 있어서
길잡이가 되는 글이 되기를 바랍니다.
또한 자료집 발간을 위해 게재를 허락해 주신 전문가님들께 깊은 감사를 드립니다.

서울특별시육아종합지원센터장
이 남 정

• 발행일 2013년 12월 • 발행인 이남정 • 발행처 서울특별시육아종합지원센터

'부모와 아이의 소중한 언어, 애착'

김윤경 _ 숙명여자대학교 아동복지학부 교수



인간은 누구에게나 사랑받고자 하는 욕구가 있고, 이것은 먹는 음식물만큼이나 인간이 살아가는데 꼭 필요한 정서적 영양분이다. 특히 양육자와 아이들 관계에서 제대로 사랑을 느끼고 충분히 사랑을 전하는 것만큼 중요한 것은 없다. 좋은 토양에서 싹이 잘 돋고 자라 열매를 맺듯 아이들은 부모를 비롯한 교사, 그 외 돌보는 양육자들의 사랑을 양분삼아 험한 세상을 헤쳐 나가고 성장해갈 힘을 키우는 것이다.

어떻게 하면 아이가 사랑을 느끼도록 양육자가 아이에게 사랑을 잘 전달할 수 있을까? 영국의 정신의학자이자 애착이론의 창시자인 보울비(Bowlby)는 애착이란 가장 가까운 사람과 연결되게 하는 강렬하고도 지속적인 정서적 결속(Bowlby, 1958)이라고 설명한다. 보울비의 애착이론을 보다 정교하게 발전시킨 애인스워스(Ainsworth)는 영아가 특정 개인에 대해 형성하는 애정적인 결속이나 정서적 유대 관계(Ainsworth, 외, 1978)로 양육자의 역할을 '안전기지(Secure Base)'에 비유한다.

애착은 맥락과 상관없이 부단하게 지속되는 관계로 애착행동은 양육자에 대한 접근 추구, 접촉 유지 등 맥락에 따라 변화하면서 눈맞춤, 지시 따르기, 언어적, 비언어적 의사표현, 행복한 정서표현, 또래와의 상호작용과 같은 형태의 다양한 형태로 나타난다.

영아기 애착은 부모 자녀 간의 정서적 유대관계로서 아동기 전체의 발달과정을 결정하고 나아가 성인기에까지 영향을 미치는 주요 변인이 된다. 특정한 사람에게 애착을 느낀 영아는 애착대상을 세상을 탐색하는 안전기지로 사용하게 된다.

TIP 애착의 유형과 특성은 다음과 같다.

안정애착...

- 영아기: 애정적, 좌절 시에도 쉽게 안정되거나 진정됨.
- 2세 경: 열정적이고 지속적으로 쉬운 과제를 해결 → 과제가 어려울 시 양육자의 도움을 효과적으로 이용
- 3세 반: 또래 관계능력이나 자기효능감의 수준이 높음
- 이후의 발달: 의사소통 능력이 뛰어남. 또래에 대해 적극적이고 긍정적인 감정으로 접근

불안정 안정애착...

- **엄마**: 예측할 수 없는 방식의 상호작용
- **아기**: 엄마가 어디 있는지 너무 집착, 탐색하지 못함, 분리에 대한 극심한 고통표현, 분노폭발

불안정 회피애착...

- **엄마**: 상호작용의 결여
- **아기**: 표면적 무관심, 애착행동의 부재, 감정억제, 신체접촉 회피

불안정 애착 - 후기...

- 자기 신뢰감 부족, 문제 해결 시 열정이 적음, 쉽게 좌절하고 우는 특성 충동적, 욕구불만, 또래에 대해 수동적이고, 종속적인 태도, 또래에 대해 부정적, 공격적이며 적대적 행위
→ 또래로부터 거부, 또는 고립되는 경향성도 행복할 때도 눈맞춤 회피

영아와 일차적 애착인물 간 애착의 질적 특성은 고정된 것이 아니며, 새로운 정서적 경험의 결과로 전 생애 동안 극적으로 변화가능(Bowlby, 1969)하며, 애착안전성의 발달을 위하여 영아의 의사전달과 신호에 대해 부모가 민감하게 반응을 유지하는 것이 중요하다.

영아의 사회·정서 발달은 애착관계와 밀접한 관계를 맺고 있으며, 애착 유형에 따라 다른 양상을 보이며 발달된다. 안정 애착을 형성한 영유아는 자기 신뢰감, 자아존중감이 높고, 보다 감정이입적인 특성을 가지며 양육자를 안전기지 삼아 환경을 능동적으로 탐색한다. 반면, 불안정 애착을 형성한 영유아는 불안, 회피, 저항, 위축, 활동수준 감소 등의 문제 행동을 보이며, 성장하면서 불안증, 반사회적 행동, 정서적 혼란을 보인다. 또한, 안전기지가 없어 놀이에 적극적으로 참여하지 못하는 것을 볼 수 있다.

영아기 애착은 긍정적·부정적 감정 표출 / 또래와의 원만한 상호작용 / 자기 신뢰감 / 놀이 / 의사소통의 문제 등과 연관을 가지며, 이후 건강한 발달과 적응에 영향을 준다. 안정된 애착은 보호적 기능을 하여 개인의 친사회적 행동을 촉진하고, 정신적 탄력성 발달을 증진 시킨다.

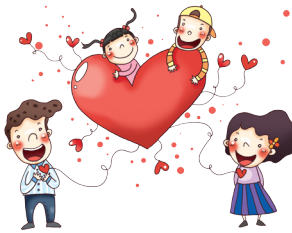
아이는 부모라는 '안전기지'를 통해 주변을 탐색할 수 있고, 필요할 때는 그 곳에서 보호 받고, 위안 받고, 용기를 얻게 되는 것이다.

영아와 양육자간의 애착의 핵심은 의사소통의 질이며, 영아와 부모 간 정서적 의사소통이 중요하다. 유아-어머니 간 의사소통 차이는 애착의 형태에 따라 달리 나타나며 안정 애착의 경우 다양한 주제와 감정 표현이 대화 중 풍부하고 자유롭게 나오며, 불안정 애착의 경우 대화가 단절, 주제가 갑자기 바뀌어 버리는 특성을 가지고 있다.

협력적이고 상호적인 교류 (조율)이 이루어져야 하며 그 중 하나인 눈맞춤은 매우 초기에 나타나 상호 의사전달 수단의 한 형태로 영아가 타인과 애정적 유대를 맺는 하나의 상호작용 방식으로 중요하다.

TIP 애착 형성을 위한 아동의 놀이에서의 부모는 다음과 같은 역할을 한다.

- 아동의 놀이를 더욱 정교화할 수 있다.
- 최상의 각성 수준을 유지한다.
- 자기 확신을 키워주고 지적 성장을 촉진한다.
- 부모와 강한 사회적 상호작용을 하도록 한다.
- 부모-영아 애착을 용이하게 한다.
- 영아가 주변을 탐색하도록 격려한다.
- 아동의 언어발달을 고무 시킨다.



TIP 애착은 영아의 놀이 질 간의 연관성에 영향을 미치며 안정 애착 영아의 놀이 특성은 다음과 같다.

- 어머니와 함께 있을 때 물리적 환경을 더 많이 탐색하는 경향(안전기지)
- 사물을 적절하게 사용하는 방법을 더 잘 아는 경향
- 보다 사회적으로 또래와 협동적 게임을 하는 경향
- 5세경, 호기심과 융통성 있는 행동, 자유놀이에서 환경을 보다 더 탐색
- 생후 몇 개월만 지나도 또래에게 흥미를 보임



즉, 이러한 놀이에 참여하는 능력은 곧 영아의 사회적 유능성과 같다고 볼 수 있다.

아이와 즐겁게 놀 수 있고, 아이가 격려나 도움을 요청할 때 언제든지 반응할 준비가 되어 있고, 필요할 때 신속하게 반응해 줄 수 있는 것이 바로 아이에게 정서적 영양분을 제대로 공급할 수 있는 든든한 양육자의 역할인 것이다.

형제간 다툼, 어떻게 하나?

허영림 _ 국민대학교 교육대학원 교수



형제 자매든, 형제 형제든, 자매 자매든, 부모 보살핌의 부족으로 그들 간의 부모사랑 쟁탈전은 불가피하다. 그래서 싸움이 필수이며 질투, 시샘으로 인한 삐짐과 시무룩해지는 정서는 당연시되는 일상으로 받아들이고 있다. 첫째 아이들이 동생 출생으로 부모의 사랑이 부족하게 될 때 동생이란 침입자에 의해 일시적으로 혼란을 경험한다.

그러나 대부분의 아동들은 동생에게 상당한 흥미와 애정을 보이기도 한다. 문제는 일시적인 혼란을 겪으면서 동생이 없었으면 하는 생각을 하고 수시로 해코지하려 하면서 사실상 부모의 미움을 많이 받게 된다. 나도 아들 둘을 어떻게 키웠는지 그때를 생각하면 다른 것보다 사랑싸움으로 두 아들이 서로 대립되고 수시로 누구를 더 좋아하느냐로 질문을 받을 때 진땀을 흘린 기억이 난다.

특히 막내만 데리고 젖을 먹이느라 안고 있거나, 목욕시키느라 분주하게 막내아이와 스킨십하고 있거나, 젖먹이고 이내 막내 재우느라 큰 아이를 조용히 시키거나, 주의를 주는.... 이런 일련의 일들이 반복되면서 큰 아이에게 동생이란 존재는 어느 날 평온한 이 가정에 들어온 침입자인 동시에 엄마를 빼앗겼다고 생각해 간간히 일도 많이 저질렀다. 막내에게 우유먹이다 모자라 부엌에 가 우유를 더 타고 있으려면 어쩔지 불안했다.

늘 엄마가 없는 곳에서 동생을 괴롭히니까 눈에 안보이면 당연 불안 초조했다. 한번은 우유를 먹다가 가까스로 잠을 자려는 아이의 입에서 우유병을 확 빼서 깨우게 하는 일은 다반사였다. 아니면, 얼굴 위에도 쿠션을 놓고 그 위에 앉으려다 몇 번을 혼났다. 조금 나이가 드니까 말하기 시작하면서 동생 때문에 뭔가를 나눠야하고 양보를 해야 할 때면 언제나 내 곁으로 와서 "엄마, 엄마가 동생 먹이기 난 것은 실수야"라고 하면서 속이 몹시 상해했던 아들 얼굴이 기억난다. 지금 난 이 글을 쓰면서 웃음이 피식 나왔지만 그 당시 난 얼마나 걱정을 했는지 형제간 싸움에 대한 문헌을 찾아보면서 일단 안심을 하기로 했다.

형제간의 싸움은 너무나도 자연스런 과정으로 많은 문헌들은 말하며, 어려서 많이 싸운 형제들이 자라서 친사회적인 성향을 더 나타낸다는 보고였다. 이제야 생각하니 그 말은 정말 맞는 말이 되었다. 두 아들이 초등내내, 중학교에 가서도 가끔씩 싸운 기억이 있다. 그러나, 큰 아이가 여자 친구가 생기면서 많은 에너지를 이성교제로 쓰여지면서 동생과의 싸움이나 다툼이 아주 손스러운 일로 여기는 것을 보고 참으로 놀라웠다.

아들의 발달과정을 보면서 조물주가 부모들이 지루해 할까봐 발달과제를 늘 바꿔준다고 생각했다. 형제간 싸움에서 중재하는 상담은 상담 1위이며, 대형 강연 뒤에 질문에서도 단골메뉴다. 결론부터 말하자면, 형제간 싸움은 무시한다이다. 난 책대로 우리 아들에게 하니까 거의 나를 이방인 취급을 해서 당황한 적이 있었다. 무시하는 데에도 방법이 있음을 터득했다.

즉, 일단 싸움으로 분이 가득한 아이들에게 각자 억울한 것을 말하게 한다. 순서는 큰 아이부터 말하게 하고 이때 잘 듣는 엄마의 태도가 무척 중요하다. 큰 아이가 얘기할 때 판단하면 안 된다. 예컨대, “형인데 그만한 일로 동생 머리를 때리면 어떡해” 라든지 “형이 되서 그 정도도 동생에게 못 베풀니 한심하다”라고 한다면 아이들은 내 얘기를 엄마가 동조하지 않고 있다고 생각하면서 더 이상 말을 하지 않는다. 그냥 진지하게만 듣는다.

그리고 표정으로는 큰 아이가 몹시 속이 상했을 것 같은 표정만을 짓고 잘 듣는다. 말이 끝나면 바로 막내에게 묻는다. 그도 억울한 얘기를 늘어 놓는다. 같은 방법으로 무척이나 진지하게 들어야 한다. 이때도 이런 얘기를 하면 안 된다. “너는 동생이 되가지고 형한테 그렇게 하면 형이 화 나잖니” 라든가 “듣고 보니 네가 잘못 했네. 형에게 맞아도 싸다”라고 판정을 내리는 말을 하면 안 된다.

그냥 듣고 내심 누가 더 잘하고 잘못 한 것으로 느낌이 와도 엄마는 판정만 내리지 말고 이 시점에서 할 수 있는 말이 있다. “그래 엄마가 들으니 형도 속이 많이 상했구나, 마찬가지로 동생도 많이 억울하겠네.... 그런데 어찌지 엄마는 누가 더 잘못했는지 모르겠는데.... 하면서 둘이서 방에 가서 좀 생각해 보고 정말 잘못된 사람이 미안해라고 하면 될 것 같은데... 둘이 방에 가서 화해해라” 라고 하면 거의 1분도 안돼서 해결을 보곤 했다.

물론 이때 엄마가 보기에 잘잘못을 해 줄 수도 있지만 이런 경우 잘 모르겠다고 하면서 모르쇠로 일관하면 그들 간의 해결방법을 스스로 연구하게 된다. 앞서서 싸움중재는 무시해라한 것은 엄마가 판정만 안하고 그들끼리 결정을 보게 하기 위해서 각자의 얘기만 열심히 들어 주면 거의 95%는 그들 안에서 해결이 된다. 만약 부모의 판정이 잘못된다면 아이가 자라면서 우리 엄마는 형만 좋아해, 아니면 동생말만 들어라는 말을 평생 듣게 된다. 이런 경우, 문제 가진 자가 문제해결자가 된다. 고로 부모는 무시해도 된다.

대부분의 엄마들의 실수담을 늘어놓는다면, 무조건 큰 아이만 야단치는 집은 거의 큰 아이가 주눅 들어 있거나 소심해져서 걸핏하면 눈물부터 보이는 아이로 만든다. 그뿐인가? 그 집의 막내는 언제나 호시탐탐 형을 괴롭히고 엄마에게 고자질하는 나쁜 습관까지 갖게 된다.

다른 경우는 큰 아이에게 권한을 주고 막내는 형 말을 잘 듣게 하는 가정이다. 형이 리드를 잘하면 상관없지만 동생이 능한 경우는 동생도 몹시 억울한 일을 당하게 된다. 흔히하는 실수로 우리막내는 베이비잠니 너는 형이 돼서 이렇게 해야하니 한심하다.

걱정이다라고 쉽게 큰 아이에게 말한다면 내가 대변하고 싶다. 큰 아이도 아직 어린아이거든요. 형제간에 야단을 칠 일이 있을 때 막내 보는 앞에서 큰 아이를 나무라거나 야단치는 일은 가급적 삼간다. 막내가 형을 우습게 볼 수 있게 된다. 큰 아이에게 동생을 잘 다스릴수 있도록 되도록 많은 권한을 주고 큰 아이의 위상이 망가지지 않도록 노력한 집은 위계가 있다는 말을 나중에 듣게 된다.

TIP 형제간 다툼 중재요령 순서

1. 일단 싸움 중지시킨다.
2. 각자의 분노를 가라 앉히게 억울함을 말하게 한다.
3. 이때 각자의 얘기를 성의있게 듣고 공감을 때때로 표시해서 알게 한다.
4. 공감경험을 하게 된 두 아이들은 엄마가 내편을 들어준다고 생각한다.
5. 다 듣고는 누가 더 잘했는지 / 잘못했는지를 판단하지 않는다.
6. 누가 사과할지에 대해서 둘이 해결하도록 과제를 준다.
7. 과제 해결한 결과에 대해서 미안하다고 말한 아이를 칭찬해주고 다시 사이 좋게 잘 지내도록 격려한다.



나와 가족을 살리는 밥상교육

이동엽 _ 한살림연합 교육지원팀장



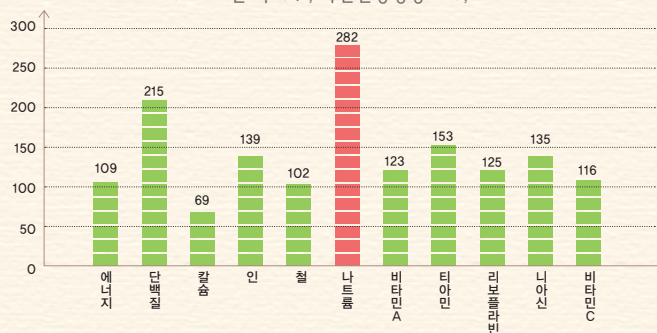
가족(家族)이라는 말은 집안에 함께 사는 사람이라는 뜻입니다. 식구(食口)라는 말은 한집에서 같이 살며 끼니를 함께 하는 사람을 말합니다. 좀더 관계성이 분명한 말이라 할 수 있습니다. 이처럼 밥을 함께 먹는다는 것은 단순히 끼니를 때운다는 뜻을 넘어서서 사람 간에 긴밀한 관계를 만든다는 것입니다. 그렇다면 밥상은 어떤 힘을 갖고 있기에 이러한 관계를 만들 수 있는 것일까요?

1. 가족의 건강을 살리는 밥상...

밥상은 가족의 건강에 직접 영향을 줍니다. 육식은 폭증하고 가공식품 섭취의 증가는 영양불균형의 원인이 됩니다. 나트륨과 단백질 섭취 과다는 심각한 문제를 만들게 됩니다. 각종 심혈관계 질환과 암 질환의 원인이 되고, 운동량이 부족한 가운데 비만과 각종 질환의 원인이 되는 것입니다.

가족의 건강을 살리기 위해 무엇을 해야 할까요? 단백질 섭취를 지금의 1/2로 줄여보는 것입니다. 그리고 다양한 단백질원을 통해 섭취하는 것이 좋습니다. 콩과 버섯을 중심으로 다양한 식단을 준비해 보는 것이 건강을 살리는데 큰 도움이 됩니다. 그리고 운동을 매일 규칙적으로 하는 것이 무엇보다도 중요합니다.

학령기 아동의 영양소별 권장 섭취량 기준에 대한 섭취 비율
자료: 보건 복지부, 국민건강영양조사, 2005



2. 농촌을 살리는 밥상...



18세기 산업혁명은 생산자(기업)이 경제를 이끌어가는 주체였습니다. 소비자는 생산자가 만들어주는 대로 쓸 수 밖에 없었습니다. 그러나 20세기는 이 주체성을 크게 바꿔놓았습니다. 시민사회의 형성과 대중소비사회의 탄생은 경제의 주체를 소비자로 바꾸었습니다. 시장은 재화와 서비스로 넘치는데 소비자가 어떤 것을 선택해 주느냐에 따라 기업은 살기도 하고 죽기도 합니다. 밥상을 결정하는 가정은 생산의 방향을 좋은 방향으로 바꿀 수 있는 막대한 힘이 있는 것입니다. 내가 한 소비가 생명을 살리는 소비가 될 수 있습니다.

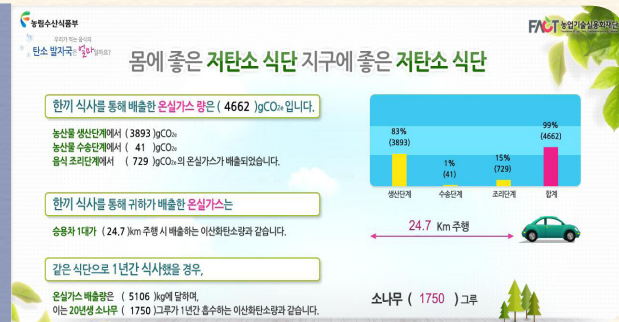
3. 지구를 살리는 밥상...



그럼 더 나아가서 지구도 살릴 수 있을까요? 지구는 지구온난화로 죽음으로 가고 있습니다. 심지어 과학자들은 22세기가 없을 수도 있다고 합니다. 우리나라는 세계 10대 이산화탄소 발생 국가 이면서 국민은 1인당 이산화탄소를 연간 12톤 넘게 만들어내고 있습니다. 밥상이 얼마나 온실가스를 만들어 낼 수 있는지 알아보까요?

◀가정에서 볼 수 있는 한 끼 식사입니다. 이렇게 일 년을 먹는다고 하면 얼마나 온실가스를 만들어 내는 것일까요?

자그마치 5톤이 넘게 됩니다. 이렇게 되는 원인에는 우리나라가 너무나 수입농산물을 많이 먹고 있기 때문입니다. 수입되는 농산물을 국내산 농산물로만 바꾸어도 우리가 만들어내는 온실가스를 대폭 줄일 수 있습니다. 밥상에서 지구를 살리는 일에 함께 해 봅시다.



4. 밥상에서 느끼는 자연교육...

도시화가 진행되면서 갈수록 자연에서 멀어지고 있습니다. 그리고 아이들도 어린 시절 자연에 대한 경험을 거의 못하면서 지식교육만 받고 있습니다.

집에서 아이들 키우면서 이런 카드 한 번씩 사용해보신 경험이 있을 것입니다. 그렇지만 아이들 중에 포도나무를 한번이라도 직접 본 아이들은 얼마나 될까요? 아이들은 자연물에 대한 직접 경험을 충분히 하지도 못한 상태에서 말하기를 강요받고 있습니다. 아이들은 경험이 빈약하기 때문에 아이들이 말을 배워서 쓰고 활용하더라도 그 의미가 풍부해 질 수 없는 것입니다.

밥상에 가공식품보다는 1차 식재료를 이용하여 조리하여 차리는 것이 좋습니다. 장보기를 함께 하며 식재료를 아이들과 고르는 것부터가 좋은 교육입니다. 그리고 그것들을 만져보고 맛보는 경험을 통해 자연에 조금 더 가깝게 다가가게 됩니다. 그리고 기회가 닿는다면 농촌, 농장체험 등을 해 보는 것이 좋습니다. 아이들은 자연에 대한 충분한 경험을 통해 언어를 배운다면 그 아이가 쓰는 언어는 더욱 풍부한 우주를 담은 언어일 것입니다. 밥상은 아이들에게 우주를 만나게 해 주는 좋은 공간입니다.



유아

성교육의 이해

정태경 _ 탁틴내일 청소년성문화센터 실장



인간은 태어나면서부터 성적인 존재라는 것을 누구나 다 알고 있다. 그리고 그 성은 인종과 신체 조건, 남·녀 성별에 상관없이 존중되어야 함을 이야기한다. 그러나 평상시 자신의 성 가치관, 성 의식에 따라 습관처럼 사용하는 언어들이 각각 다르게 나타난다. 자녀를 건강하고 성평등적인 아이로 키우려면 먼저 부모인 자신의 성가치관을 점검해 보고 성 고정관념정도를 확인할 필요가 있다. 그들 역시 그의 부모로부터 배우게 되었다는 사실을 알아야 한다.

모태로부터 갖 태어난 신생아도 성차를 보인다.

남아는 여아보다 깨어있는 시간이 길고 신체 운동량이 많으며, 더 많이 보채고, 활동수준이 높다. 반대로 여아는 보다 조용하며, 눈의 접촉이 더 많다. 신생아가 보이는 성차의 원인은 주로 생물학적 요인에서 찾아볼 수 있다.

언어능력의 성차도 영아기 때부터 나타나는데 발성량과 어휘발달이 남아에 비해 여아가 빨리 이루어지며, 전체적으로 어휘, 독해, 언어 유창성 등의 언어능력은 남아에 비해 성취도도 높게 나타나는 것으로 보고된다. 아동기의 성차는 놀이에서 가장 현저히 나타나는데 남아는 나무 쌓기, 자동차, 비행기 등 운동량이 많은 장난감을 좋아하며, 대근육을 보다 많이 사용하고 공격적인 활동을 선호한다. 반대로 여아는 인형놀이, 옷 입히기, 소꿉놀이 등 정적인 활동을 선호한다. 하지만 이 발달이 남아는 이래야 하고 여아는 이래야 한다는 생각으로 고정되어서는 안된다. 그렇지 않은 아이도 많으며 어쩌면 그 결과는 이미 그 부모가 여아이기 때문에 장난감을 사줄 때 인형이나 소꿉놀이를 놓아 줄 수 있도록 기회를 더 많이 갖게 할 수도 있고, 남아에게는 총이나 자동차 등을 더 많이 갖고 놀 수 있도록 기회를 주었을지도 모른다.

흔히 여성은 주방에서 설거지 하는 것을 더 잘하고, 남성은 쓰레기를 버린다든가 외부활동을 더 잘한다고 하는 것도, 그들에게 그 기회가 더 많이 주어졌기 때문이라는 생각을 해보면 될듯하다. 그리고 부모가 그렇게 가르치거나 말하지 않았다 하더라도 우리는 TV, 광고 등 각종 매체들을 통해 그 성차를 촉진하는 역할을 하고 있다는 것을 인지하지 못하고 있다. 이들 매체들은 전통적이며 고정적인 성 유형을 보여주는 경향이 있고, TV를 많이 보는 아동일수록 성역할 고정관념이 높은 경향이 있다는 보고는 매체의 성차 촉진기능을 입증하는 것이기도 하다.

대부분 서구에서는 양성적 유형이 약 30%정도로 나타나고 있다. 한 연구진들이 초등학교 아동을 대상으로 진행했던 연구결과에서도 30%정도가 양성적 유형인 것으로 조사되었다. 양성적 유형의 남녀 아동은 독립적이며 자기주장적인 남성적 특성과 민감하고 온정적인 여성적 특성을 공유하므로 서구사회에서는 다른 유형에 비해 적응도가 높은 것으로 알려지고 있다. 학교나 가정에서도 요즈음은 양성평등 교육을 많이 시키고 있는데 이는 양성적 유형의 아동과 청소년은 자아존중감이 높고 또래집단에서의 인기도도 높다. 특히 양성적 여성은 성취 지향적이며 책임감이 높다. 이는 남아에게서도 똑같이 나타난다.

그렇다면 우리 아이 성교육 어떻게 해야 좋을까? ...

자녀를 키우는데 있어 영유아기는 매우 중요한 시기라 할 수 있다. 이 시기의 아이는 태어나서 처음 접하는 사람이 어떠한가에 따라 세상을 인식하는 방식이 달라지기 때문이다. 따라서 부모는 자신의 주관대로만 아이를 대하기 보다는 먼저 아이에게도 인격이 있다는 것을 인정하는 것이 필요하다. 자녀가 건강한 성의식을 가진 아이로 성장하길 원한다면 부모의 왜곡된 성의식을 버려야 한다.

TIP 1. 생식기 명칭 알려주기

우리는 흔히 생식기 이름을 말해주기 어려워한다. 눈, 코, 입, 팔, 다리등 신체명칭은 정확히 다 말해 주면서 유독 성기에 와서 머뭇거리거나 부끄러워 하며 '애칭'을 부르며 알려준다. 예를들면 가슴을 찌찌라 하고, 음순을 '짹'이라고 알려준다. 남아 아이들은 음경을 고추, 고환을 불알 등으로 설명하며 난감해 한다. 음순, 자궁, 가슴, 질, 음경, 고환 등은 의학 용어로서 어렵기는 하지만 아이들이 자연스럽게 자신의 성기 이름을 말할 수 있도록 해주어야 한다.

TIP 2. 아이의 질문에 당황하지 않기

아이들은 본 대로 들은대로 이야기 한다. 어른들의 시각에선 별거 아닌 것들이 아이들에게는 매우 신기하고 궁금한 것들이 많다. 일테면 '엄마 난 어떻게 태어났어요?' 라고 질문했을 때 어른들이 상상하는 이미지를 생각하며 아이에게 답변하려고 하면 그건 지나친 오버이다.

"엄마, 아빠가 너무너무 사랑해서 아이를 낳았는데 그 아이가 바로 너야~"라고 하면 만족해 하는 아이도 있다. 부모가 자녀의 질문에 당황하고 곤란해 하는 표정속에 아이는 죄책감을 갖게 되고 "자신이 나쁜 질문을 했구나~" 생각하게 되어 다음에는 같은 질문을 하지 않게 된다. 그리고 호기심을 갖고 계속해서 물어 보는 아이가 있을 수 있다. 그때는 "그건 왜 물어보는데?" 하면 역으로 질문해보면 답을 찾을 수 있다. 우선은 아이가 부끄러워하거나 수치심을 갖도록 해서는 안된다. 어떠한 질문도 즐거운 상상력과 재미를 갖고 아이가 말 할 수 있도록 기회를 주는 것이 중요하다.

TIP 3. 자녀가 아는 만큼 알려주기

부모는 자녀에게 많은 것을 알려 주려하기 보다는 자녀가 알고자 하는 것이 무엇인지 먼저 알 수 있어야 한다. 며칠 전에 엄마와 3세쯤 되는 아이의 대화를 바로 뒷자리였기 때문에 자연스럽게 들을 수 있었다. '이 아이는 엄마에게 "엄마 나도 100까지 알고 싶어요" 라고 대견스럽게 이야기를 했다. 엄마의 답변이 정말 무서울 정도였다. "그럼~ 우리 딸 100까지 충분히 할 수 있지" 그런데 천도, 만도, 십만도, 백만 억이라는 단어까지 이야기하면서 아이가 알아듣지 못하는 말을 계속해서 이야기하는데 아이가 계속해서 묻는다. "엄마 천이 뭐야". 하지만 엄마는 아이의 질문은 무시하고 엄마 하고 싶은 이야기만 하였다'. 여러분은 어떠한가요? 아이의 입장에서 질문내용 그대로를 받아들이기 보다 부모의 입장에서 아이의 질문을 과대 해석하여 수치심을 주고 상처를 주고 있지는 않나요? 요즈음처럼 강력 성범죄가 심각하게 드러나게 될 때 딸 가진 부모들은 더욱 자녀들을 통제하고 주의를 주기에 바쁘다. 성교육이 성폭력예방교육으로 아이에게 두려움을 주고 조심해야 하는 것이 무엇인지 가르치는 것으로 알고 계시는 분이 없었으면 한다. 유아기의 성교육은 최대한의 상상력을 키울 수 있도록 도와주고 그 상상력을 표현할 수 있도록 해 주어야 한다. 그런데 우리의 부모님들은 아이의 생각을 무시하거나 듣고 있을 만큼 여유를 갖고 있지 않은 것 같다. 그래서 아이는 불편한 신체접촉에 대해서 이야기를 많이 하는데 부모님은 아이의 위험을 알아 차리지 못한다. 그리고 대부분의 엄마들은 "절대 낯선 사람 따라 가면 안돼!", "내 몸을 만지면 싫어요", "안돼요" 하라고 가르친다. 마치 아이가 무언가를 해야만 위험에서 벗어 날 수 있다는 암시적인 강압을 주고 있는 것이다. 그렇지 않아도 TV, 인터넷 뉴스에 유아들이 무참하게 성폭력을 당하고 죽음에 이르는 사건들을 수시로 접하는 현실 속에서 아이들에게 "안돼요!", 싫어요! 를 가르치는 성교육은 잘못된 것이다. 상황에 따라서 다르게 가르쳐야 한다는 것을 이야기 하고 싶다.

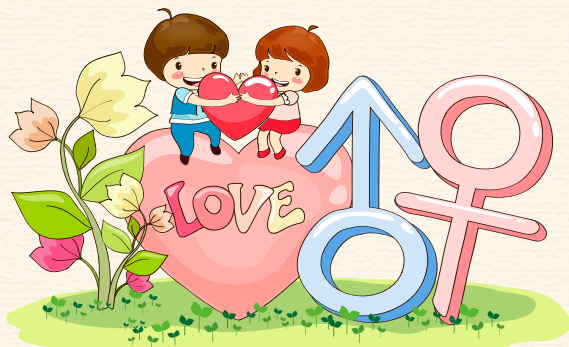
TIP 4. 아이의 느낌과 표현을 존중하기

아이의 생각과 표현을 존중해야 하는 것이 가장 우선 되어야 한다. 엄마와 좋은 이웃이라 해서 아이에게도 같은 마음으로 강요하면서 "예쁘다고 하니깐 보보해 줘" 라는 말을 쉽게 하는 경우를 보게 된다. 사소한 것 같지만 아이가 느끼는 감정은 전혀 고려하지 않고 많은 사람 앞에서 안하면 안 될 것 같은 분위기를 몰아가고, 보보하도록 재촉하는 현실이 안타깝다. 엄마에게는 좋은 사람이지만 아이는 낯선 사람과의 애매한 신체접촉이 불편하다고 표정을 통해서 말하고 있는데 계속해서

강요한다. 자녀를 혼란스럽게 하고 있다는 것을 생각지 못하는 것이다.

그리고 많은 어린이집, 유치원 등에서 '안돼요. 싫어요' 가르치면서 함께 합창을 하기도 하는데 그 리고는 끝이다. 어른인 자신도 위험상황에서 할 수 있는 것이 아무것도 없음을 잘 알면서도 우리는 습관처럼 유아들에게 '따라가면 안 돼' 하면서 책임을 아이에게 떠넘긴다. 아이들은 낯선 사람을 만 날 수 있는 기회가 많지 않다. 주변의 이웃과 친인척간의 아는 사람과의 관계 속에서 친밀감 표현 을 어떻게 해야 하는지에 관심을 갖고 있어야한다. 자녀를 보호하는 책임은 부모에게 있다. 아이의 행동이나 질문들 속에 알 수 없는 말들을 할지라도 관심 있게 살펴보면 아이가 하고자 하는 말이 무엇인지 알 수 있다. 아이의 표현을 그대로 수용하고 존중하여야한다. 그래야 어떠한 상황에서도 부모에게 자신의 생각을 솔직하게 이야기 할 수 있다.

유아성교육은 부모의 성가치관과 태도를 바꾸어 주는 교육이라 할 수 있다. 부모의 고정관념은 아이에게 그대로 전달되며 그 습관들은 또 그 부모로부터 이어져 왔다는 것을 우리는 알지 못한다. 아이가 자신의 생각을 건강하게 표현하고 그 표현되는 말을 부모가 그대로 수용하고 존중할 때 아 이는 자신감을 갖게 되고 당당해진다. 여아이든 남아이든 자신의 성별에 상관없이 자신감을 갖도 록 부모인 나의 성 고정관념을 깨트리는데서부터 출발하였으면 한다.



더불어 살아가는 우리 아이

김은영 _ 이화여자대학교 유아교육과 겸임교수



‘당신의 자녀는 어떤 사람으로 성장하기를 바라십니까?’라는 질문에 부모들은 건강한 아이, 행복 한 아이, 긍정적인 아이, 남과 더불어 잘 사는 아이가 되기를 원한다고 대답하는 경우가 많습니다. 그러나 대답과는 달리 부모는 자녀에게 경쟁에서 이기기, 남보다 더 똑똑하기를, 손해 보지 않고 자기 것을 잘 챙기고 야무지게 행동하기를 더 많이 기대하고 칭찬하는 것을 아끼지 않습니다. 아이 들은 이러한 기대와 칭찬에 부응하기 위해 남을 배려하고 협력하기보다 치열하게 경쟁하여 더 빨 리, 더 많이 나만을 위해 쟁취하며 살아가는 아이로 변해가고 있습니다. 이러한 부작용은 집단 따 돌림, 자살, 폭력 등과 같은 사회적 병리현상을 발생시켜 결국 우리의 아이들에게 되돌아오는 무서 운 결과를 초래하고 있습니다. 또한 삶에 대한 여유와 타인에 대한 긍정적인 신뢰감마저 점차 잃어 가고 있는 실정입니다. 그렇다면 우리 아이들이 건전한 사회에서 진정으로 행복하고 능력 있는 아 이로 자라려면 어떻게 키워야할까요?

조벽 교수는 글로벌 인재에게 필요한 세 가지를 ‘창의성’, ‘전문성’, ‘인성’이라고 했으며 그 중에서 도 가장 중요한 것은 ‘인성’이라고 강조했습니다. 그는 인성이 바탕이 돼야만 창의성과 전문성이 꽃 피울 수 있다고 말합니다. 왜 인성이 가장 중요하며 바탕이 되어야 할까요? 미래사회는 지식만으 로 성공하기엔 역부족이며 혼자만 뛰어나다고 해서 좋은 결과를 얻기엔 분명한 한계가 있습니다. 세상은 아주 쉽게 접촉이 가능해졌습니다. 뛰어난 하나보다 여럿이 협력할 때 보다 다양하고 창의 적인 결과를 얻을 수 있습니다. 이를 위해서는 타인을 배려하고 존중하며 원활히 소통할 수 있는 능력과 맡은 바 책임을 다하는 것과 같은 인성이 필요합니다. 인간은 누구나 자신을 인정해주시기를 바라고 좋은 관계를 형성해나가기를 원합니다. 이것은 자신의 능력을 한껏 펼칠 수 있는 원동력이 되기도 하고 행복을 느끼는 척도이기도 합니다. 인성을 갖춘 아이는 남에게 해가 되지 않으며 쉽게 좋은 관계를 맺을 수 있기 때문에 성공적인 삶에 성큼 다가설 수 있습니다. 세상은 혼자 살아가는

것이 아니라 남과 더불어 살아가야하는 곳이기 때문입니다. 그렇다면 인성교육은 언제 어디서부터 시작되어야 할까요?

인성교육은 어느 한곳에서만 이루어진다고 해서 좋은 결과를 낼 수는 없습니다. 가정, 학교, 지역사회의 협력이 필수적이며 사회 전반에 걸친 인식과 분위기가 중요합니다. 하지만 가장 중요하고 기초가 되는 시기는 영유아기이며 가정에서 우선적으로 이루어져야 합니다. 영유아기는 모든 발달의 기초가 다져지는 시기이지만 특히 사회, 정서 발달과 관련된 두뇌가 활성화 되는 시기이므로 이 시기에 인성교육을 하는 것은 교육의 효율성을 극대화 시킬 수 있습니다. 만약 이 시기를 놓치고 천천히 나중으로 미루거나 잘못된 교육을 하게 된다면 더 많은 노력과 시간을 투자해야하고 실패할 확률도 훨씬 높아지게 될 것입니다. 아이는 부모와 초기 몇 년에 걸쳐 이룬 상호작용의 경험이 일생동안의 성장과 발달에 지속적이며 지대한 영향을 받게 됩니다. 아이는 처음으로 접하게 되는 부모와의 관계를 통해 긍정적인 관계를 배워나가기 되고 이것은 다른 사람과의 관계를 형성하는데 기초가 됩니다. 이 시기에 부적절한 관계가 형성 된다면 아이는 타인과의 관계를 맺는데도 어려움을 겪게 됩니다. 또한 인성교육은 형식적인 교육보다 비형식적, 일상적인 교육을 통해 이루어질 때 더 효과적이므로 가정에서 부모가 일상생활에서 자연스럽게 좋은 모델이 되어주고 긍정적으로 상호작용해주는 것이 중요합니다. 아이는 인성교육을 통해 자신과 타인에 대한 존중, 시민으로서의 책임감, 높은 학업 성취, 원만한 대인관계, 자기 조절력 및 자제력의 향상, 문제행동 감소 등의 효과를 얻을 수 있으며 향후, 사회적, 경제적 잠재력 향상에 긍정적 영향을 가져다주고 양심과 책임의식을 갖춘 바람직한 국민으로 성장하게 될 것입니다. 이러한 결과는 모두가 행복하고 건전한 사회를 만들어 나가는데 기반이 될 뿐 아니라 자신의 발전에도 큰 영향력을 미칠 것입니다. 나만을 위해 살아가는 우리 아이가 아니라 더불어 살아가는 우리 아이를 키울 때 우리 자녀들은 더 많은 능력을 발휘하고 더 많은 행복을 느끼며 살아가게 될 것입니다.



우리도 초등학교 준비하네!

곽노의 _ 서울교육대학교 유아특수교육과 교수

곧 초등학교 입학할 앞둔 자녀를 가진 부모님들은 많은 고민과 걱정을 가지고 있을 거라 생각합니다. 하지만 자녀를 믿고 도와주신다면 초등학교 입학이 두려움이 아닌 즐거움으로 바뀔거라 생각합니다. 학부모님들이 자녀를 돕기 위한 방법을 제시하도록 하겠습니다. 참고하여주시기 바랍니다.

입학을 앞둔 아이들은 새로운 환경에 대한 설렘과 불안감을 가지고 있습니다. 그렇기 때문에 입학생의 부모는 자녀의 손을 잡고 학교를 찾아 여러 가지 놀이 시설을 둘러보며 학교가 즐거운 곳이고 선생님은 자신을 도와주는 고마운 사람이라는 말로 두려움을 없애 주어야 합니다. 그리고 「인사하기」, 「새로운 친구와 만나 이야기하기」등을 자연스럽게 알려주하면 도움이 됩니다.

자녀에게 화려한 옷이나 학용품들 주기보다는 책가방, 신발 주머니, 필통, 연필 한 자루까지 소지품 날개마다 아이의 이름을 써 주며 물건의 소중함을 일깨워 주는 것이 좋습니다.



행동이 느린 자녀는 간단한 심부름을 시키는 것으로 교정해 보면 도움이 되고, 시간이 급하다고 부모가 해주기보다는 자녀가 스스로 해낼 때까지 기다려주어 성취감을 느낄 수 있도록 합니다.

부모가 스스로 책을 읽고 일기나 가계부를 쓰는 모습을 보이면서 책상 앞에 앉는 모범을 보입니다. 그럼 자녀는 자연스럽게 부모를 따라 책상 앞에 앉는 습관을 가질 수 있습니다.

자녀의 관심이나 성격을 고려하지 않고 부모의 욕심으로 여러 개의 학원을 전전하고 꼭 보내야 되는 것으로 잘못 인식하게 된다면 자녀는 공부에 대한 흥미를 잃을 수 있습니다. 또한 이웃집 아이와 성적이나 행동의 비교는 열등감을 느끼기 쉬우므로 삼가는 것이 좋습니다.



요즘 아이들은 어린이집과 유치원을 거치기 때문에 초등학교 입학 이전에 대부분 단체 생활을 체험하게 되지만 초등학교는 물리적 환경이나 학습 분위기 등에서 차이가 많습니다. 따라서 취학하는 자녀를 위해 학부모님께서 관심을 가지고 지도해야 합니다.



부모님들께서는 첫 등교 날에 어린이가 많은 마음으로 좋은 경험을 할 수 있도록 배려해 주시기 바랍니다. 첫 등교 날은 안정되고 친숙한 가족과 가정이라는 세계로부터 학교 사회로 발을 내딛는 날이며, 새로운 배움과 발전, 친구들과의 세계를 맞이하는 출발의 날입니다. 이때 부모님이 줄 수 있는 가장 큰 선물은 사랑 어린 돌봄과 이해입니다.

부모님들께서는 자녀들의 훌륭한 경험자가 되어 자녀가 학교에 어떤 느낌을 가지고 있고, 학교에서 만난 사람들에 대해서는 어떤 느낌을 가지고 있는가를 말 할 수 있게 하여 학교에 대해 좋은 생각을 가질 수 있도록 대화를 통한 지도가 필요합니다.

형이나 누나의 입학 당시의 이야기를 어린이에게 들려주는 것은 어린이 자신의 자아상에 상처를 주느냐, 안 주느냐에 따라 유용할 수도 있지만 해로울 수도 있습니다.

요즘 자녀들은 계속 바쁘고 학교에서는 정해진 틀에 얽매어 있습니다. 따라서 어린이의 긴장을 풀어 주고 집에 와서는 자신이 좋아하는 놀이를 하도록 기회를 주는 것이 중요합니다.

자녀의 친구관계에서 문제가 생길 시 물리적 폭력이나 심각한 언어적 폭력이 생기지 않는 한 자녀를 돕기 위해 뛰어들지 않는 것이 더 낫습니다. 스스로 서로의 차이점을 알고 그들 스스로 해결해 나가도록 해주십시오.



감정에 치우친 부모는 자녀들을 즉흥적인 성격으로 만든다고 합니다. 최근 버릇없는 아이들이 심각한 사회문제로 떠오르면서 가정교육의 중요성이 날로 강화되고 있습니다. 따라서 김지자 외 4명이 집필한 「미래를 향한 가정교육」에서 가정교육을 잘 해 나가기 위한 바람직한 부모의 역할 역할을 소개하면 다음과 같습니다.

가정교육을 잘 해 나가기 위한 바람직한 부모의 역할

- 가정을 훌륭한 교육 장소로 만든다.
- 부모 스스로 훌륭한 교육자가 된다.
- 가족간에 늘 대화하는 분위기를 만든다.
- 여가 시간을 될 수 있으면 자녀와 함께 보낸다.
- 자녀를 학습보다 인성과 건강한 신체 발달을 중시한다.



영유아기의 성장과 뇌 발달에 대한 이해 및 뇌 발달에 도움이 되는 부모의 역할

김수연 _ 김수연아기발달연구소 소장



영유아기는 몸이 아주 빠른 속도로 커지는 시기이다. 두뇌의 발달이 빠른 속도로 이루어지는 시기로 두뇌발달을 위한 영양공급이 매우 중요하다. 두뇌에 영양공급이 잘 되고 있는지를 알아보기 위해서는 꼭 성장곡선을 활용해야 한다. 특히 모유수유를 하는 아기들의 경우 얼마만큼의 모유가 공급되었는지를 알 수 없기 때문에 최소한 한 달에 한 번은 체중을 측정하여 성장곡선을 통해서 체중증가를 확인해야 한다. 모유수유를 하는 경우에는 2주에 한 번씩 체중을 측정하여 성장곡선을 통해서 체중증가가 정상적으로 되고 있는 지 확인해야 한다. 정상체중의 범위는 같은 나이의 아기들 100명중에서 체중이 가장 적은 3번째 혹은 5번째 ~ 95번째 혹은 97번째를 말한다. 흔히 아기수첩에 나와 있는 평균체중은 50번째를 의미한다. 따라서 체구가 작아서 키도 10번째이고 체중도 10번째인 아기는 마치 엄마가 잘 먹이지 않은 것으로 오진되는 경우가 많다. 체중이 또래집단에서 10번째 혹은 25번째이더라도 정상성장곡선에 따라서 체중이 증가하고 있다면 절대로 걱정할 일이 아니다. 즉, 아이가 체구는 작지만 뇌 발달을 위해서는 충분한 영양분이 공급되고 있기 때문이다.

생후 12개월에는 모든 아기들이 꼭 철분 결핍성 빈혈검사를 해야 한다. 생후 6개월부터 시작하는 이유식을 많은 영양소가 공급되지만 혹시라도 철분이 부족한 경우에는 아기가 산만해지게 된다. 지속적으로 철분공급이 부족한 경우에는 발달지연을 보일 수도 있으므로 모든 아기들이 생후 12개월에는 철분 결핍성 빈혈검사를 해야 한다는 사실을 기억해야 한다. 모유수유를 하면서 체중증가가 정상곡선을 유지 하지 못하는 경우에는 생후 4~6개월경에 철분 결핍성 빈혈검사를 해야 하고 꼭 분유를 보충해 주어야 한다. 아기의 뇌 발달을 위해서 필요한 것은 모유가 아니고 충분한 영양공급이기 때문에 부족한 모유만으로 아기를 키우려는 생각은 매우 위험한 생각이다.

모유는 아기의 면역력증가를 위해서 꼭 필요하다. 하지만 모유수유를 먹인 경우에 분유를 먹인 경우보다 학령기에 공부를 더 잘 하고, 성인이 되었을 때 문제해결능력이 더 높다고 말하기는 좀 어렵다. 모유를 먹은 집단의 아이큐가 5-8점 정도 높게 나온 경우가 있지만, 이 정도의 아이큐증가가 곧 아이의 학습능력의 우수성과 성인이 되었을 때의 문제해결능력까지 높아질 수 있다고는 아무도 장담하지 못한다. 따라서 모유수유는 아기의 건강을 위해서 제공하는 것이라고 생각하는 것이 좋다. 모유를 열심히 먹이고 24개월까지 완모하면 아기의 머리가 좋아져서 나중에 공부를 잘 할 것이라는 기대는 하지 않는 것이 좋다.



모유수유를 하는 경우에는
2주에 한번씩 체중을 측정
하여 체중증가가 정상적으로
이루어지는지 확인하라

생후 12개월에는 철분 결핍
성 빈혈검사를 해야 한다. 철
분이 부족하면 아이가 산만해
지게 된다.

영유아기의 뇌 발달을 위해서 적절한 자극이 필요하다는 사실은 이미 모두가 알고 있다. 연구결과로는 영유아기에 적절한 자극이 주어져야 뇌의 기능이 활성화 된다는 사실을 알게 하였다. 하지만 중요한 것은 적절한 자극 이상의 자극이 주어진다고 해서 뇌가 더 활성화 되지는 않는다는 것이다. 결국, 적절한 자극이 어느 정도의 자극인지를 알아야 무리하게 자극을 주면서 아기 키우는 일을 힘들어하는 일을 막을 수 있다. 아기는 다양한 시각적, 청각적, 피부, 근육의 자극, 사고할 수 있는 새로운 환경들이 필요하다. 이를 위해서 꼭 필요한 조건은 사람이다. 이전의 우리의 양육환경은 대가족이었다. 여러 사람들이 여러 얼굴을 가지고 여러 목소리로 아기를 대했기 때문에 아기는 가족 내에서 양육되어지는 경우 적절한 자극을 받으며 푹푹해 질 수 있었던 것이다. 사람이라는 중요한 요인이 없어진 핵가족 시대에 어린이집의 역할은 아기들의 뇌 발달을 위해서 꼭 필요한 곳이다. 아기들은 아직 상대를 배려하며 상호작용하기 어렵기 때문에, 최근에는 1세, 2세, 3세, 4세, 5세, 6세가 같이 반을 형성하는 시범 어린이집이 운영되기도 한다. 즉, 형제가 있는 가족과 같은 형태로 반을 형성해서 형아들이 동생들과 상호작용할 수 있는 기회를 제공하는 것이다. 따라서 꼭 또래아이들을 접하기 보다는 자기보다 훨씬 나이가 많은 형아들이나, 혹은 자기보다 매우 어린 아기들을 접할 기회를 제공하는 것이 뇌 발달을 촉진시키기 위해서는 더 좋은 환경이 될 수 있다.

최근에 반응성애착장애에 대한 공포와 불안이 심해지면서 만3세 이전의 아기들은 꼭 엄마가 키워야 한다는 이야기들이 나오고 있다. 만5세 이전에 아기가 주 양육자를 신뢰할 수 없을 정도로 주 양육자가 학대와 방임적인 매너로 아기를 양육했을 때 아기가 보이게 되는 발달지연을 동반한 행동문제를 이야기 한다. 아기를 심하게 때리는 것이 허용되었던 우리 사회의 양육태도를 고려할 때,

만5세 이전의 아기들을 세심히 다루려는 노력이 필요한 것은 사실이다. 하지만 반응성 애착장애에 대한 공포가 아기를 너무 과잉보호하게 하고, 과잉보호하다가 지쳐서 화를 내게 되는 현상을 가져온 것도 사실이다. 안정적인 애착관계는 적절한 거리를 두었을 때 이루어지는 것이다. 따라서 아기를 양육하는 가족의 수가 많아서 아기 때부터 여러 사람들과 애착관계를 유지할 수 있게 하는 것이 가장 좋은 방법이지만 핵가족화로 인해 하루 종일 엄마하고만 지내야 하다 보니 엄마는 아기에게 올인 하다가 체력이 떨어져서 화를 내게 되는 새로운 현상들을 만들게 되었다.

만 24개월 이전의 아기들을 위해서는 하루에 2-4시간 정도 맡길 수 있는 아기 돌보미 센터가 마련되어야 한다. 사회적으로 다양한 형태의 아기 돌보미 센터가 마련되기 전까지는 이웃집 아기엄마들이 서로 번갈아 가면 하루 한 두 시간 만이라도 아기를 봐주는 새로운 이웃사촌 아기 돌보미 현상이 만들어 져야 한다. 마치 이전에, 아기를 큰 엄마 집에 잠시 맡기고 시장을 다녀오거나, 올케 집에 맡기고 목욕을 다녀오던 것과 같이 전폭적으로 신뢰할 수 있는 이웃사촌들이 만들어져야 하는 것이다. 아기들을 다 키우고 집에서 지내시는 분들이 이 역할을 해 주셔도 좋다. 단 수고에 대한 시간당 비용을 서로 주고받을 수 있다면 이웃 간에 큰 도움을 받을 수 있을 것이다.

외국에서 놀랄 만한 육아현상이 아기 때부터 책을 많이 읽히는 것이다. 말을 많이 해주어야 언어 발달이 빠르다는 이야기로부터 시작하여 아기를 낳으면 전집을 사야 하는 매우 독특한 육아현상이 나타난 것이다. 시각적인 정보를 제공해 주는 수단이다. 타고나기를 언어이해력이 빠른 아기들은 엄마가 그림책을 보면서 해주는 말을 빨리 알아듣게 되지만, 선천적으로 언어이해력이 빠르지 않은 아기들은 아무리 그림책을 읽어 주어도 언어이해력이 의미 있게 향상되지 않는다. 사업하는 남편을 설득해서 3,000만원어치의 그림책을 구입했던 아기엄마는 아기가 36개월 이후에도 말을 알아듣지 못해서 연구소를 찾아왔었다. 아기는 선천적으로 언어이해력에 어려움을 가진 아기였으므로 엄마가 읽어준 그림책으로 언어이해력이 의미 있게 향상되어 있지 않았다. 언어이해력의 향상을 위해서는 주변에서 대화를 하는 사람들을 많이 접할 수 있어야 한다. 그러므로 집에 손님이 매일 오는 것이 중요하다. 엄마가 손님과 대화하는 말 자극이 아이의 언어이해력에 크게 도움이 되기 때문이다. 아기가 태어나면 그림책 몇 권 정도는 구입할 수 있다. 책을 구입하는 노력과 더불어 이웃사촌들과 대화하는 환경을 만들어 주려고 노력할 수 있으면 좋겠다. 영유아기의 뇌 발달을 위해서 필요한 환경은 그림책보다는 사람이라는 사실을 꼭 기억하길 바란다.

영유아기에 적절한 자극이
주어져야 뇌의 기능이 활성화
된다. 하지만 중요한 것은 적
절한 자극 이상의 자극이 주어
진다고 해서 뇌가 더 활성화
되지는 않는다는 것이다.



부모와 자녀 애착증진 놀이

윤난호 _ 서일대학교 부설 보육교사교육원 교수



부모는 마술사가 아니다

하지만 부모는 아이가 나중에 행복한 삶을 살기위해 꼭 필요한 아이의 뇌시스템에 엄청난 영향을 줄 수는 있다고 한다. 아이의 뇌시스템에 엄청난 영향을 줄 수 있는 것은 부모와 아이의 소중한 언어라고도 할 수 있는 애착이라고 생각한다. 존 볼비(1969)는 부모가 자녀를 대하는 방식과 부모로부터 어떤 대우를 받았는가는 자신과 타인에 대한 표상을 형성하는 기초가 된다고 하였다. 자녀를 편안하고 안전하게 성장시키고 발달시키는 힘, 자녀를 보호해주고 긴장을 풀고 안정시켜 세상 밖으로 나오게 하는 힘은 애착이다.

부모와 자녀가 함께하는 경험들은 모두 자녀의 뇌세포 연결에도 영향을 미치게 되는데, 이것은 부모의 신체와 자녀의 신체를 통해 놀라운 감정적 에너지가 교류하기 때문이다. 안전기치로서의 부모는 자녀의 도전과 탐색을 적극적으로 수용하여 활기차고 재미있는 놀이를 제안하고 놀이를 함께하는 것을 통하여 자녀에게 긍정적인 자아개념과 신체에 대한 유능감을 이끌어 낼 수 있다. 또한 자녀와 함께하면서 부모는 자녀로부터 인간으로서의 기본적 신뢰와 건강한 자기 발달을 이끌어 낼 수 있다. 따라서 부모가 생각하는 것과 부모가 느끼는 감정은 자녀에게 아주 직접적인 영향을 미치며 부모-자녀 관계 형성에도 영향을 미친다.

부모와 자녀사이에 애착을 증진시키는 경험 또는 놀이는 무엇일까?

지금 현재 많은 부모들은 자녀를 잘 키우는 방법이나 놀이에 대한 궁금증이 많으며, 수많은 정보의 홍수 속에서 실시간으로 공간과 시간을 초월한 다양한 방법들을 접하고 있다. 그 결과 부모는 자녀교육에 있어 어떤 방법이나 놀이가 좋은지 헷갈리고 혼돈스러울 때가 많다. 이러한 경험들은 나 역시 자녀 두 명을 키우면서 경험했던 문제들이다.

특히 직장생활을 병행하고 있는 상황에서 그렇지 않은 다른 엄마들에 비해 아이들과 많은 시간을 함께 있어 주지 못하는 것이 늘 미안했고 마음 아팠던 엄마였기에, 육아에 대한 부모로서의 책임감내지는 아이들을 위한 보상심리와 같은 욕구는 더 많았다. 그런데 유아교육, 부모교육, 부부상담 등의 관련 공부들을 계속하고 강의를 하면서부터 깨달은 중요한 것이 한 가지 있다.

자녀와 함께하는데 있어 중요한 것은, 시간의 양이 중요한 것이 아니라 특별한 행사나 놀잇감을 사주는 일이나, 양육의 질의 키워드는 부모의 민감성과 반응성 이라는 것이다.

자녀가 세상을 행복하게 살게 만들어 주는 건강하고 안정적인 애착을 형성할 수 있게 만드는 것은, 부모가 일상생활의 중요성을 깨닫고 의식주 기본적인 일상생활에서 시간의 양적인 측면보다는 질적인 측면의 일상을 자녀와 함께하는 것이다. 즉 비언어적 시기에 이루어졌던 신체적 자기를 만드는 몸을 통한 작업이 선행되어야 하는 것이다.

아동이 보내는 비언어적 의사소통에서 부모로서 민감성을 갖추고 아동의 욕구를 충족시켜주기 위하여 일관된 태도로 꾸준히 상호작용하며 조율을 통하여 반응해주는 것이다.

내가 경험했던 한 가지 사례를 소개하고자 한다.

연년생인 우리 아이들, 지금 현재 큰 딸은 대학교 4학년, 작은 아들은 군복무중인우리 아이들도 초등학교 입학하기 전에는 늘 어린이집의 종일반에 맡겨졌다. 아이들을 맡기고 학교에 가야만 했던 나는 항상 아침마다 전쟁이었다.

아이들을 깨우고 씻기고 먹이고 그리고 어린이집에 데려다 주곤 하는 일상에서 내가 아주 많이 했던 말은 “빨리, 빨리”였다.

로션을 쪽 손에 짜서 손바닥에 있는 로션을 눈을 꼭 감고 찡그리고 있는 아이의 얼굴에 속삭속삭 몇 번 훑어 발라주고, 어쩌다 그 로션이 아이의 눈에 들어가 따갑다고 칭얼거리면 스욱 한번 닦아내주고 빨리 나가야 된다고 서두르는 엄마였다. 그런데 이러한 일상들은 너무나 당연한 일이었고, 이러한 일 때문에 아이들한테 미안하다고 생각한 적은 없었던 것 같다. 오히려 아이들이 빨리 자라주기를 바랬던 적이 많았다.

공부를 계속하면서, 어느 날 아동기 초기경험의 중요성에 대한 여러 학자들의 이론은 머릿속에만 있는 지식이었던 것을 깨닫고, 갑자기 아이들한테 아주 많이 미안했고 그리고 진실로 후회하고 반성하게 되는 시간을 갖게 되었다. 과거는 다시 쓸 수 없지만 상처는 치유할 수 있다는 확신을 갖고 그래서 곧바로 잘못된 부모로서의 행동을 바꾸고 변해야겠다는 결심을 하였고, 난 중학교 2학년이 된 우리 딸을 불러 이런 말을 하였다.

“태희야. 엄마가 미안해...”

엄마가 공부하다 보니까 너희들한테 정말 미안하다는 것을 느꼈어.

너희들이 늘 엄마 학교갈때면 학교 언제 끝을 거냐며 하는 말을 할 때 같이 있어주지 못하는 것이 많이 미안했었는데 사실은 더 미안한 게 있어.

(중간생략)

“태희야 엄마한테 좋은 엄마가 될 수 있는 기회를 주겠니?”

너무 놀랍다는 표정을 지으면서 딸이 하는 말은

“엄마가 어떻게 하시면 좋은 엄마가 될 수 있는데요?”

난 대답했다.

“엄마가 우리 딸에게 로션을 발라주면 돼...”

더 놀랍고 이상하다는 표정으로 딸아이는 나에게 좋은 엄마가 될 수 있는 기회를 주었고, 화장대 앞에서 나는 아이가 가져온 로션을 보고 또 한번 마음이 아팠다.

예전에 우리 아이에게 발라 주었던 로션은 베이비로션이었지만 딸아이가 가져온 로션은 어느새 여드름로션이었음을 내가 사주고도 새롭게 인식하게 된 사실이었기 때문이다.

가져온 로션을 조심스럽게 손바닥에 따르고 손가락으로 조금씩 찍어 내 딸아이의 이마, 코, 양볼에 천천히 그리고 부드럽게 문히고 살살 아이의 얼굴에 로션을 발라주며 눈을 맞추고 조용하게 이야기를 해주었다.

“와~ 태희야. 너는 이마가 무척 넓네. 시원한 성격처럼 좋은 느낌인걸, 그리고 이렇게 이마가 넓으면 마음도 넓다는데... 그래서 우리 예쁜 딸이 오늘처럼 엄마한테 좋은 엄마가 되는 시간을 주었구나.”

계속되는 로션 바르기는 코, 입 주변, 뺨 등을 바르면서 아이의 신체특징을 이야기해주며 긍정적인 이야기와 함께 계속하였고, 로션바르기를 끝나치고 아이를 돌려세워 거울을 보게하며 이런말을 하였다.

“자. 태희야 거울 좀 볼래? 네가 이렇게 멋지고 사랑스러운 아이야. 그치?” 딸아이는 어색해했지만 어깨를 한번 으쓱거리고 그러나 싫지않은 모습으로 엄마 고마워요라는 말을 했던 기억이 난다.”

지금도 가끔 우리딸은 자기가 힘들 때 로션을 가지고 와서 로션바르기를 해달라고 한다. 그러면 나는 그 순간만큼은 하던 모든 것을 중단하고 로션을 발라준다. 우리 딸이 아주 어린아이라고 생각하고 부드럽고 천천히 아이를 바라보면서 조용하게 이야기해주기 시작한다. 네가 얼마나 사랑스러운지, 멋진지, 소중한지, 이 시간이 엄마는 얼마나 행복한지 등등을...

건강한 애착형성은 즉 건강한 관계형성이라고 말하고 싶다.

보살핌과 돌봄의 단계이며 신뢰와 성장의 단계이다.

애착의 중요한 목표는 아이에 의해 느껴진 안정감과 안전감이다.

자녀를 달래고 진정시키고 안정시키고 안심하게 하는 방법은, 아동의 영유아기시기인 비언어적 시기에 이루어졌던 신체적 자기를 경험하게 하는 몸을 통한 작업이 효과적이다. 또한, 부모는 신호등과 안전기지의 역할을 통해서 자녀 스스로가 힘을 기를때까지 기다려주는 것이 필요하다.

자신이 특별하다는 느낌과 함께 아동의 자존감과 유능함을 회복시키는 놀이야말로 애착을 증진시키는 놀이라고 할 수 있다. 자녀의 행동에 반응해주고, 자녀가 격해지거나 흥분하면 그것에 장단 맞추어 공감해주고, 끊임없는 눈맞춤을 통해서 조율해주며 정서적으로 반영해주는 일이다.

자녀를 안아주고 흔들어주고 얼굴을 비비거나 쓰다듬고 눈맞춤을 해주고 씻겨주고, 먹여주고, 재워주고 놀아주는 일상생활의 방법들이야말로 엄마와 아동의 유대를 맺는데 도움을 주는 최상의 방법이라고 할 수 있다.

부모나 양육자가 아동의 신체를 사랑스럽게 만지거나 접촉할 때 아동은 스트레스적 상황을 효과적으로 조절하고 통제할 수 있는 힘을 얻게 된다. 결론지어 이야기하면 가장 한국스러운 전통육아방법과 긍정적 신체적 접촉의 경험은 부모-자녀간 애착 증진을 위한 놀이법이라고 할 수 있다.



진정한 행복으로

이것을 다시 한번 존중함

이영애 _ 원광아동상담센터 소장



하루는 한 아이가 시무룩한 표정으로 상담실로 들어왔습니다. 아이는 '나는 다른 아이에 비해 잘 하는 것이 하나도 없어요. 그래서 친구들도 저에게 별로 관심을 안 가지는 것 같아요.'라고 푸념을 하였습니다. 그러나 사실 그 아이는 다른 아이들에 비해 말주변도 있고, 공부도 잘하는 등 좋은 장점을 많이 가지고 있었습니다. 그래서 상담 시간 동안 아이의 장점을 함께 찾아보았지만 아이는 좀처럼 자신이 못났다는 깊은 확신에서 벗어나지 못하였습니다. 왜 이런 일이 생기게 되었을까요?

이 비밀의 열쇠는 바로 자존감입니다. 이 아이는 자존감이 낮아서 아무리 100점짜리 성적표를 받아도, 주변에서 말을 조리 있게 잘 한다고 아무리 말해도 자신의 좋은 점을 절대로 믿을 수 없었던 것입니다. 이처럼 자존감은 아이들의 마음, 생각 그리고 여러 행동에 많은 영향을 미치게 됩니다. 그래서인지 상담센터를 방문하시는 많은 어머니들은 한결같이 자존감에 대해 고민하면서 내 자녀의 자존감을 향상시키는 방법이 무엇일까 물어오곤 합니다. 또, 자존감이 낮게 형성되어 있는 아이는 적절한 시기를 이미 놓쳐서 아이를 돕기에는 너무 늦어버린 것은 아닌지 걱정하십니다.

그렇다면 자존감이란 무엇일까요? 자존감은 말 그대로 자기 스스로를 존중하는 마음의 힘으로, "나는 괜찮은 아이다", "나는 형편없는 아이다"라는 식의 평가적인 특징을 가지고 있습니다. 우리 주변을 살펴볼 때, 아무리 어려운 일이 닥쳐도 이것을 잘 견뎌내고 오히려 성공으로 이끄는 사람이 있는가 하면, 모든 것을 다 가진 듯 해도 항상 '힘들다', '어렵다'고 쉽게 포기해서 자신이 가진 능력을 다 발휘하지 못하고 사는 사람이 있습니다. 이에, 약 3년 전 EBS 다큐프라임 [아이의 사생활]

중 '자존감' 편에 참여하면서 아이들을 대상으로 몇 가지 실험을 하였습니다. 그 중 한 가지 실험에서, 어떤 과제를 시작하기 전에 '성공할 확률이 몇 % 될 것 같은가?'라고 각 아이들에게 질문을 하였고 실제로 그 아이들이 얼마나 그 과제를 성공하는지 측정해보았습니다. 이때 정말 재미있는 결과가 나왔습니다. 이 과제를 성공할 확률이 높다고 예상한 아이들 중에서는 정말 그 과제를 성공한 아이들이 많았고, 성공할 확률이 낮다고 예상한 아이들 중에서는 실패한 아이들이 많았습니다. 즉, 자신감을 가지고 과제에 임한 아이들은 실제로도 훌륭하게 과제를 성공으로 이끌었던 것입니다

이처럼 자신이 아무리 어려운 일이 있어도 잘 해낼 것이라고 믿고 확신하고 자신에게 주어진 일들을 즐겁게 해내는 힘, 이것이 바로 자존감입니다. 이것은 보통 자기 가치감, 유능감, 자신에 대한 호감으로 나누어집니다. 자기 가치감이란, 나는 사랑받기위해 이 세상에 태어났고, 나는 나 자체로 충분히 가치있다고 느끼는 존재에 대한 확신입니다. 이런 확신을 가진 아이들은 주변에서 힘든 상황이 벌어지고, 내가 실수를 해서 큰 망신을 당한다고 해서 내가 무가치하고 형편없는 사람이 되는 것은 아니라는 것을 믿습니다. 유능감이란 아무리 어려운 일이 있어도 이것을 해결할 수 있는 능력이 자신에 있다는 문제해결에 대한 믿음입니다. 마지막으로 자신에 대한 호감은 내가 지금 당장 이 일을 해내지 못하고 어려움을 겪고 있다고 해서 이런 내가 혐오스럽거나 실망스러워 낙심하는 것이 아니라, 그럼에도 불구하고 자기 자신을 마음에 들어 하는 자신에 대한 깊은 신뢰감입니다.

즉, 자존감이 높은 아이들은 과제를 주었을 때, '나는 이것을 해낼 수 있는 능력이 있다. 하지만 이것을 못 해낸다고 해서 내가 무가치한 사람이 되는 것은 아니다. 만약 실패한다고 해도 열심히 최선을 다해서 즐겁게 하는 내 자신이 나는 마음이 든다'고 믿게 됩니다. 이런 마음가짐이라면 행복하고 즐겁게 자신에게 주어진 일들을 해낼 수 있게 되겠지요.

반면, 자존감이 낮은 사람은 눈뜬 장님이 되어 자신이 아무리 많은 것을, 또한 멋진 것을 가지고 있다고 해도 자신을 비판하고 평가절하하면서 끊임없이 스스로를 못살게 굴게 됩니다. 이런 마음가짐이라면 될 일도 잘 되지 않을 뿐만 아니라 행복감과 즐거움을 누릴 수 없게 됩니다. 그러므로, 자존감은 인생의 버팀목이고, 나를 나답게 살 수 있도록 이끄는 힘입니다. 또한 자기비판을 넘어서 있는 그대로의 자기를 수용하도록 만드는 놀라운 마음의 힘입니다. 만약, 아이들을 정말 행복하고 즐겁게, 그리고 자신이 가진 능력을 충분히 발휘하면서 살아가는 아이로 키우고 싶다면, 이제부터 부모님께서 주목해야 하는 것은 바로 자존감입니다.

그러나 안타깝게도 아이들은 처음 태어날 때부터 '와, 나는 근사한 아이야!' '이 세상은 너무나도 안전하고 멋진 걸' '모든 사람은 나를 사랑할꺼야'라는 믿음을 가지지 않습니다. 처음 태어날 때에 아이는 엄마 몸에서 분리되어서 불안한 상태이지만 엄마가 안정된 애착을 형성해주고 사랑의 눈길로 쳐다봐주고, 아직 말도 못하고 움직이지 못하는 아이가 요구하는 생물학적 필요에 적극적으로 반응해주는 것을 통해 '아, 나는 안전하구나'라는 믿음을 가지게 됩니다. 이런 믿음을 기반으로

해서 아이는 만 2세가 되면서부터 점점 자존감이라는 개념이 인생 속에 자리잡게 됩니다. 그 이후 스스로 실패하고 성공하는 과정을 믿음의 눈으로 지켜봐주고 적절히 훈육해주는 부모의 건강한 훈육을 통해 자존감은 기초가 다져지게 됩니다. 그러므로 아이의 자존감이 건강하게 만들어지는데는 부모님의 양육태도가 깊은 영향을 미치게 됩니다. 그렇다면 어떤 양육방법이 자존감을 높이는 데 도움이 될까요? 자존감을 높이기 위해 부모님이 할 수 있는 일들은 다음과 같습니다.

(1) 반복되는 성공경험을 제공해주어라.

셀리그만이라는 미국의 심리학자는 개를 데리고 재미있는 실험을 하였습니다. 실험에 참여한 개는 바닥에 전기가 흐르고 있는데도 움직일 생각을 하지 않을 정도로 매우 무기력한 상태였습니다. 그러나 바닥에 전기를 흐르게 한 다음 개의 목줄을 잡아 당겨서 다른 방으로 옮겨주는 실험을 반복하자, 어느날부터인가 바닥에 전기가 흐르면 그 개는 벌떡 일어나서 다른 방으로 움직이게 되었습니다. 이처럼 이미 무기력해진 상태라도 반복되는 성공경험이 주어진다면 이를 극복할 수 있게 되는 것입니다.

(2) 욕심은 줄이고 성공 경험은 늘려주어라.

제임스라는 심리학자는 자존감=성공÷욕심이라는 공식을 소개하였습니다. 즉, 자존감을 높여주려면 엄마의 기대수준을 낮추고, 아이에게 성공할 수 있는 경험을 많이 주는 것이 필요합니다. 이것은 아주 간단합니다. 집에서 엄마가 밥상 차릴 때 함께 돕게 하고, 자신이 가방 챙기고, 옷 챙겨입는 등의 소소한 일상생활을 스스로 하게 하는 것부터 시작하면 됩니다. 이런 일상생활을 스스로 해결해나가는 과정을 통해 아이들의 성공경험은 쌓이게 되고 이것은 곧 건강한 자존감으로 연결됩니다.

(3) 하나를 잘하면 다른 것도 잘하게 된다는 것을 잊지 말아라.

부모가 자녀의 못하는 것에 초점을 두고 부정적인 평가를 하게 되면 아이는 계속 자신은 못한다는 생각에서 벗어나기 힘이 듭니다. 그러나 오히려 잘하는 점에 초점을 두고 격려하면 그 힘으로 다른 것도 잘 할 수 있게 됩니다. 지금부터 아이가 잘하고 흥미있어 하는 것이 무엇인지부터 잘 찾아보세요.

(4) 엄마가 주고 싶은 것이 아니라 아이가 받고 싶은 것을 주어라.

내 아이를 잘 키우고 싶다는 욕구가 없는 부모가 있을까요? 그러나 부모님들이 명심해야 하는 것은 내가 주고 싶은 것이 아니라 진짜 아이가 원하고 받고 싶은 것이 무엇인지 먼저 생각해 보는 것입니다. '내가 어렸을 때, 엄마에게 이것을 꼭 받고 싶었어. 그래서 나는 아이에게 이것을 꼭 해주어야지'라고 생각하기 전에 '지금 내 아이가 나에게 받고 싶은 것은 무엇일까?'라고 고민해야 합니다.

(5) 아이의 이야기를 잘 경청하라.

이렇게 아이의 욕구를 잘 찾아주려면 일단 아이의 이야기를 잘 들어주어야 합니다. 진심을 다해서 마음과 귀를 열고 아이의 이야기를 들어보면 아이의 마음이 환하게 보이게 됩니다. 엄마는 말하기보다 듣는 것이 앞서도록 하세요.

이렇게 노력하다보면 아이의 자존감은 차곡차곡 쌓여가게 될 것입니다. 이 힘은 곧이어 다른 사람과의 관계에도 적용되어 엄마가 자신을 대했던 그대로 다른 사람을 대하게 됩니다. 즉, 자신이 주고 싶은 것이 아니라 다른 사람이 진짜 받고 싶은 것을 찾아서 줄 수 있게 되고, 다른 사람의 이야기를 잘 경청할 수 있게 됩니다. 또한 다른 사람이 잘못하는 것보다는 잘하는 한 가지를 찾아서 격려해 줄 수 있게 됩니다. 무엇보다도 좌절되는 상황에서 쉽게 낙담하지 않고 이를 잘 해결하려고 노력하는 모습을 통해 다른 사람들에게 희망의 메시지를 전달할 수 있게 됩니다. 바로 이런 모습이 우리가 바라는 건강한 리더십입니다. 자존감을 키워주는 부모의 양육태도는 아이를 건강한 리더로 키우는 첩경이 됩니다.

이노를 양육하는 부모, 시노를 양육하는 부모

홍순범 _ 서울대학교병원 소아정신과 교수



소아정신과 의사로서 아이들을 도와주다 보면 아이의 마음이 건강해지고 능력이 발전하면서 자연스럽게 학업 성적이 향상되는 경우가 많다. 그렇기 때문에 아예 아이들 공부 잘하게 하는 요령을 강의하고 다니면 어떨까 하는 유혹도 느낀다. 하지만 그럴 때 항상 나 자신에게 던지게 되는 의문이 있다. 세상 모든 아이들의 학업 성적이 향상되는 것이 가능할까?

이 의문에 대해 두 가지 관점에서 생각해 보자. 먼저 “학업 성적”을 두 부분으로 나누어 앞에 있는 “학업”만 따로 떼어 보자. 그럼 과연 세상 모든 아이들의 “학업”이 향상되는 것이 가능할까? 이것은 분명 가능할 것이다. 이미 증명된 사실이 아닐까? 우리 시대의 아이들은 500년 전의 아이들보다 공부할 내용도 많고 실제로 생활 속 많은 시간과 노력을 공부에 투자하고 있다. 몇 백 년 전을 거슬러 올라갈 필요도 없다. 우리 어릴 적을 돌아보고 다시 지금의 아이들을 보면 놀랍기 그지없다. 학업 수행이 몇 년 정도 앞서 가고 있는 걸 알 수 있으니 말이다. 그것이 얼마나 바람직한 현상인가는 차치하고 분명 학업이 향상되는 것은 가능해 보인다.

그럼 다음으로 “학업 성적”의 뒷부분에 있는 “성적”을 떼어 보자. 세상 모든 아이들의 “성적”이 향상되는 게 가능할까? 이것은 엄밀히 말하면 성적이 절대평가인가 상대평가인가에 따라 달라질 것이다. 그런데 엄밀히 말하지 말고 솔직히 말해 보자. 우리가 성적을 절대평가로 생각하는 경우가 과연 얼마나 있나? 절대평가로 생각한다면 앞서 언급한 “학업” 애기와 비슷해진다. 우리 자녀들의 절대평가 성적은 500년 전에 비해 월등히 향상되었다. 뿐만 아니라 대부분의 아이들은 작년에 비해 올해 절대평가 성적이 향상되기 마련이다. 불의의 사고로 뇌손상을 당하는 등의 특별한 경우가 아니라면 말이다. 따라서 우리는 아주 뿌듯하고 만족스러워야 한다. 하지만 과연 그런가? 그렇지