

발 간 등 록 번 호

11-1352000-001131-01



－ 영유아 문제행동지도 프로그램 개발 －
**영유아 문제행동지도를 위한
부모교육용 안내서**

2013

보 건 복 지 부
육 아 정 책 연 구 소

발 간 등 록 번 호
11-1352000-001131-01

- 영유아 문제행동지도 프로그램 개발 -

영유아 문제행동지도를 위한 부모교육용 안내서

연구책임자: 이미화(육아정책연구소 선임연구위원)

공동연구자: 김의행(한국보육진흥원 국장)

심미경(인제대학교 교수)

유희정(광주대학교 교수)

장명림(육아정책연구소 선임연구위원)

이정림(육아정책연구소 부연구위원)

권미경(육아정책연구소 부연구위원)

서원경(서울청사한빛어린이집 원장)

안현숙(안산삼성어린이집 원장)

정혜원(영등포구육아종합지원센터장)

김수진(한국보육진흥원 대리)

윤지연(육아정책연구소 인턴)

김온기(푸르니보육지원재단 상무)

강지현(동덕여자대학교 교수)

최혜영(창원대학교 교수)

김은설(육아정책연구소 연구위원)

장혜진(육아정책연구소 부연구위원)

엄지원(육아정책연구소 연구원)

손승희(대전청사새롬어린이집 원장)

유주연(CJ키즈빌어린이집 원장)

민미희(서경대학교 대우교수)

김영란(한국보육진흥원 사원)

보 건 복 지 부
육아정책연구소

본 보고서는 육아정책연구소가 보건복지부의 연구용역 의뢰를 받아 수행한 연구의 결과입니다. 보고서의 내용은 연구진의 의견이며, 보건복지부의 공식적 입장이 아님을 밝혀둡니다.

제 출 문

보건복지부 장관 귀하

본 보고서를 보건복지부의 『영유아 문제행동지도 프로그램 개발: 영유아 문제행동지도를 위한 부모교육용 안내서』에 관한 최종보고서로 제출합니다.

2013년 11월
육아정책연구소
소장 이 영

차 례

<제 1부. 총론>

I. 부모교육용 안내서 개발의 필요성 및 목적	1
1. 개발의 필요성	1
2. 개발의 목적	3
3. 개발 과정	4
4. 영유아기 문제행동지도에서 부모의 중요성과 역할	5
5. 부모교육용 안내서의 구성	7
II. 부모교육용 안내서의 구성 체계	10
1. 총론 및 각론 개요	10
2. 총론의 구성	10
3. 각론의 구성	12

<제 2부. 각론 : 문제행동지도 부모교육용 안내서>

기본생활영역

I. 우리 아이 바른 식습관 지도하기	17
1. 바른 식습관 형성 어떻게 도울 수 있을까요?	19
2. 우리 아이가 이유식을 잘 먹지 않으려고 해요	22
3. 우리 아이가 편식이 심해요	25
4. 우리 아이가 제자리에서 먹지 않고 돌아다녀요	32
II. 우리 아이 바른 배변습관 지도하기	35
1. 바른 배변습관 형성 어떻게 도울 수 있을까요?	37
2. 우리 아이가 배변을 가리지 못해요	40
3. 우리 아이가 소변을 참다가 자주 옷에 실수를 해요	47

신체운동발달영역

I. 우리 아이 대근육 운동 발달을 도와줘요	51
1. 우리 아이 대근육 운동 발달 어떻게 이루어질까요?	53
2. 우리 아이는 걸을 수 있는데 항상 안아달라고 해요	58
II. 우리 아이 소근육 발달을 도와줘요	65
1. 우리 아이 소근육 발달 어떻게 이루어질까요?	67
2. 우리 아이는 크레파스를 손가락 전체로 움켜쥐고 그려요	70
3. 우리 아이는 가위로 도형 오리기를 어려워해요	73
4. 우리 아이는 블록 쌓기를 잘 못해요	76

사회성발달영역

I. 우리 아이 사회성 발달을 도와줘요	79
1. 우리 아이 사회성 어떻게 이루어질까요?	81
2. 사회성이 좋은 아이로 키우고 싶어요(영아)	83
3. 사회성이 좋은 아이로 키우고 싶어요(유아)	88
II. 우리 아이 자존감을 키워줘요	93
1. 우리 아이 자존감, 키워줄 수 있나요?	95

정서발달영역

I. 우리 아이와 애착 형성하기	103
1. 우리 아이는 왜 불안해할까요?	105
2. 우리 아이는 헤어질 때 힘들고 만나도 좋아하지 않아요.	108
II. 아이가 지나치게 고집을 강하게 부려요	115
1. 우리 아이의 지나친 고집은 어떻게 할까요?	117
2. 우리 아이는 항상 잘못하지 않았다고 우겨요	119

언어발달영역

I. 우리 아이 언어발달 이해하기(영아)	127
1. 영아기 언어발달은 어떻게 이루어질까요?	129
2. 대화 시 쳐다보지 않고 말에 주의를 기울이지 못해요.	133
II. 우리 아이 언어발달 이해하기(유아)	141
1. 유아기 언어발달은 어떻게 이루어질까요?	143
2. 아이가 말을 더듬어요	147

인지발달영역

I. 흉내 내기 놀이를 하지 않아요(영아)	153
1. 인지 발달의 신호: 흉내놀이	155
2. 흉내 내기 놀이를 하지 않는 우리 아이, 어떻게 도와줘야 하나요?	158
II. 주의집중이 어려워요(유아)	169
1. 주의집중력의 특징을 알아볼까요?	171
2. 집중이 어려운 우리 아이, 어떻게 도와줄까요?	175
3. 한글놀이에만 집중해요	179

제 1부. 총 론

I. 부모교육용 안내서 개발의 필요성 및 목적

1. 개발의 필요성

☐ 부모교육용 안내서의 중요성

- 문제행동 영유아가 증가하는 추세에도 불구하고 이를 지도하기 위한 가정 지원방안이 미비하므로 부모 교육용 안내서 개발이 필요하다.
- 부모가 자녀의 문제행동에 대한 고민은 많으나 구체적인 대응방안을 알지 못하여 자녀양육의 자신감을 잃은 경우가 많다.
- 문제행동의 원인을 부모가 정확하게 파악해야 영유아기 문제행동을 줄이고 예방·관리하는데 도움을 줄 수 있다.
- 영유아기의 문제행동은 성장발달에 따라 다르게 나타나므로 자녀의 성장발달이 어디까지 와 있는지 정확히 알고 특정행동에 대한 이해를 높이기 위해 정상발달에 대한 정보를 제공하는 것이 중요하다.
- 영유아의 겉으로 드러나는 문제 행동을 조정하기 위해서는 일관적이고 예측 가능한 한계를 설정하여 부모가 기준을 제대로 세우고 발달에 맞게, 일관성 있게 양육하도록 돕는 것이 중요하다.
- 발달 영역에 따라 영유아가 다양한 문제를 갖게 되며 이는 가족이 경험하는 일상생활의 어려움과 사회 경제적인 비용을 발생시키기도 한다.

☐ 영유아기 적절한 개입의 중요성

- 영유아기 문제행동의 경우 전인적 발달에 부정적 영향을 끼치며, 방치하면 다른 문제행동으로 넘어가거나 더 심한 행동으로 이어져 청소년기, 성인기까지 지속되는 문제점이 있다.

- 영유아기 정신건강과 관련된 문제행동은 신체적 질병과 마찬가지로 심각할 수 있으며, 생애 초기에 가정에서 발견하여 적절한 개입이나 치료를 통하여 더 이상의 악화를 방지하고 개선해나가야 한다.
- 아이들은 문제행동을 보이며 해결하는 과정에서 자기의 욕구를 표현하는 법과 올바르게 해결하는 방법을 배우기 때문에 문제행동을 제대로 다룬다면 아이들의 성장 발달에 도움이 될 수 있다.

□ 영역별 부모교육용 안내서의 필요성

- 부모가 자녀의 바른 기본생활습관을 형성하기 위해 기본적으로 몸에 익히고 지켜야 할 생활 태도를 갖추는데 필요한 정보를 알고 효과적으로 지도할 수 있도록 한다.
- 부모가 자녀의 신체운동발달을 돕기 위해 신체적 성장과 운동기능을 발달시킬 수 있는 환경과 자극을 제공하는데 필요한 정보를 알고 효과적으로 지도할 수 있도록 한다.
- 부모가 자녀의 사회성발달을 돕기 위해 사회적 태도와 기술을 발달시킬 수 있는 환경과 자극을 제공하는데 필요한 정보를 알고 효과적으로 지도할 수 있도록 한다.
- 부모가 자녀의 정서발달을 돕기 위해 정서조절능력과 적절한 정서표현능력을 발달시킬 수 있는 환경과 자극을 제공하는데 필요한 정보를 알고 효과적으로 지도할 수 있도록 한다.
- 부모가 자녀의 인지발달을 돕기 위해 인지능력이 함양되고 학습능력이 길러질 수 있는 환경과 자극을 제공하는데 필요한 정보를 알고 효과적으로 지도할 수 있도록 한다.
- 부모가 자녀의 언어발달을 돕기 위해 듣기·말하기·읽기·쓰기 능력을 발달시킬 수 있는 환경과 자극을 제공하는데 필요한 정보를 알고 효과적으로 지도할 수 있도록 한다.

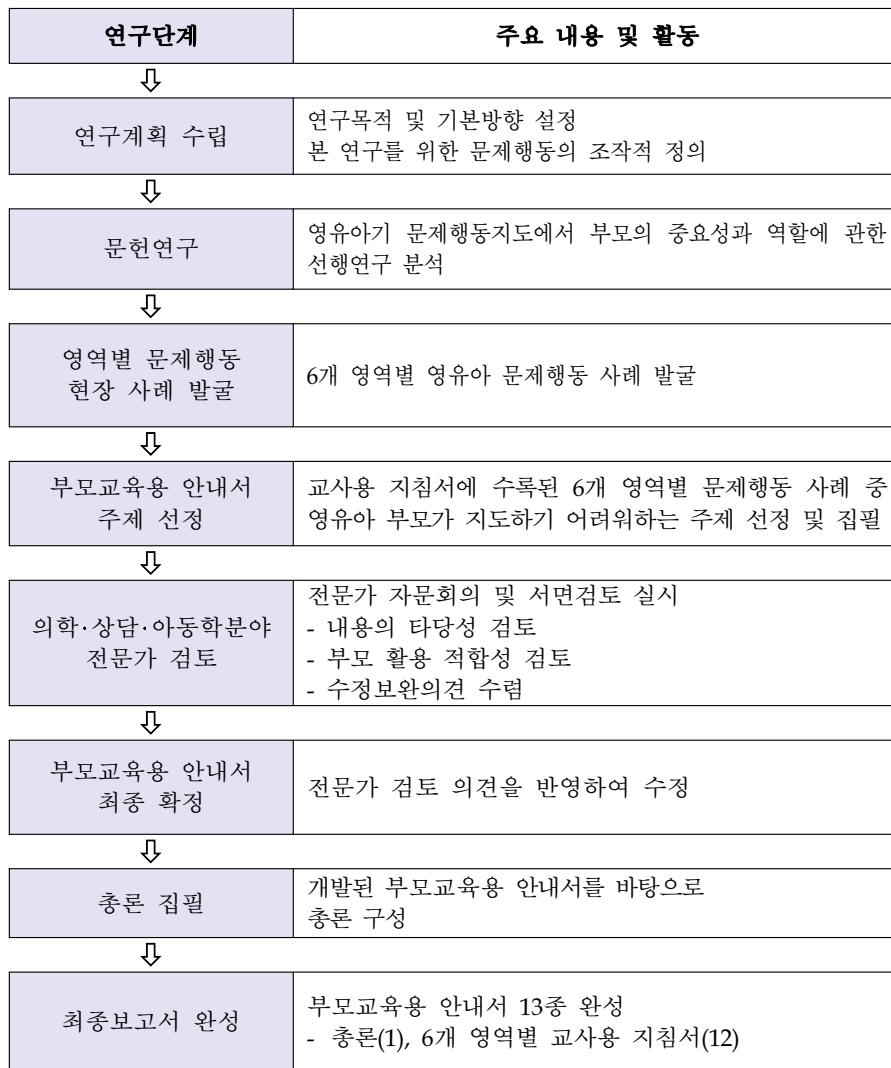
2. 개발의 목적

- 만 0-5세 자녀를 어린이집에 보내는 부모가 자녀의 발달적 특성과 요구를 이해하고 지원함으로써 자녀가 발달의 전 영역에서 전인적인 발달을 할 수 있도록 돕는다.
- 표준보육과정과 누리과정의 영역을 기반으로 영유아의 신체·사회성·정서·언어·인지발달영역과 기본생활 등 6개 영역을 다루었으며, 부모가 영유아기에 나타날 수 있는 자녀의 문제행동을 지도하는데 필요한 다양한 정보와 지식을 제공함으로써 양육을 지원한다.



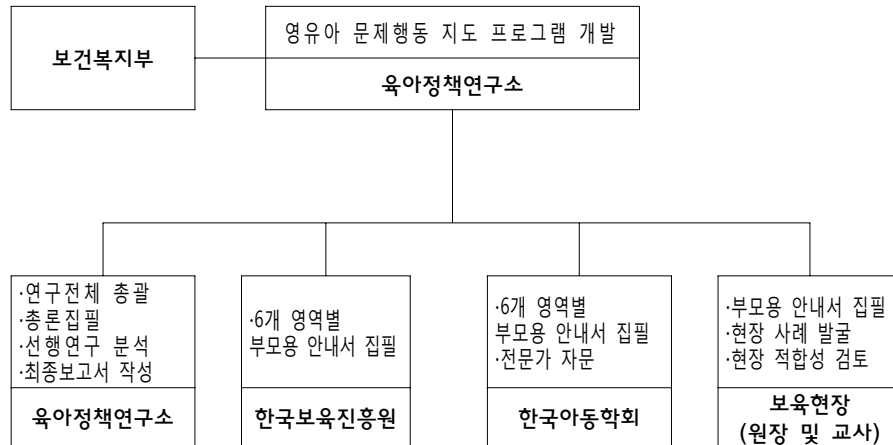
[그림 1-1] 영유아기 6개 발달영역

3. 개발 과정



[그림 1-2] 문제행동지도 부모교육용 안내서 개발 과정

□ 사업수행체계



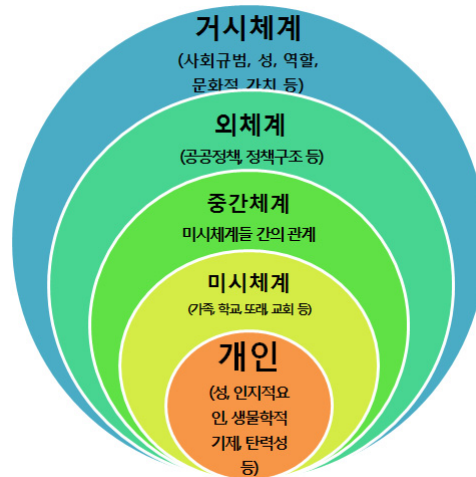
[그림 1-3] 사업수행체계

4. 영유아기 문제행동지도에서 부모의 중요성과 역할

- Bronfenbrenner는 생태학적 체계 이론(ecological systems theory)¹⁾에서 가정과 학교와 같이 일상생활에서 아동이 직접적으로 접하는 환경을 미시체계라고 하였고 그 안에 있는 부모, 또래, 교사 등이 가장 가까이에서 영향을 미친다고 보았다.
- 영유아기 문제행동은 일상생활을 통해 나타나는 특성이 있으며 일상생활에서 자연스럽게 교육할 수 있는 사람은 부모이다. 따라서 영유아기의 문제행동을 실질적으로 도우려면 부모의 역할과 적극적인 참여가 매우 중요하다.

1) Bronfenbrenner가 주장한 이론으로 환경을 미시체계, 중간체계, 외체계, 거시체계 등 네 가지로 구분하고, 개인의 발달을 이해하기 위해서는 다양한 환경의 맥락 속에서 개인을 이해해야 한다고 강조하였다(이사라·이주연·박민선·손승민·박선영, 2013).

- 18개월이 지나면서 부모는 아이들의 욕구를 조금씩 제지하게 되는데 이때 발달과정에 맞게 적절히 통제하지 못하면 문제행동을 일으킬 수 있다.
- 부모의 양육태도 및 양육행동과 양육스트레스 등이 영유아 문제행동에 중요한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌으며(공영숙, 2012; 이숙희·고인숙·김미정, 2009; 박진아·이경숙·신의진, 2009), 문제행동을 예방하고 최소화하기 위해 부모를 가장 먼저 고려해야 한다고 밝혔다(이순자·유수옥, 2012).
- 교육을 목적으로 한 인위적 상황보다 부모의 행위가 자녀에게 가장 큰 영향을 끼치기 때문에 자녀의 문제행동에 대한 지도는 가정 안에서 이루어지는 것이 효과적이다.
- 영유아기 문제행동을 지도하기 위해서는 교사와 부모가 동일한 계획을 수립하고 실행에 옮겨야 영유아의 혼란스러움을 줄일 수 있다.
- 부모와 자녀가 서로의 생각, 느낌을 공유하는 양질의 시간을 보냄으로써 부모-자녀 간의 긍정적인 초기 관계가 형성될 수 있고, 이러한 관계를 바탕으로 자녀의 문제행동에 대한 지도가 효과적으로 이루어질 수 있다.



[그림 1-4] Bronfenbrenner의 생태학적 모델

5. 부모교육용 안내서의 구성

가. 주제 및 내용

- ☐ 「영유아 문제행동지도를 위한 어린이집 보육교사 지침서」에 수록된 문제행동 사례 중에 영유아 자녀를 둔 부모가 주로 어려움을 호소하는 내용을 중심으로 부모교육용 안내서 주제를 선정하였다.
- ☐ 기본생활, 신체운동발달, 사회성발달, 정서발달, 언어발달, 인지발달 등 총 6개 영역에서 각각 2개씩 주제를 선정하였으며, 각 영역의 특성에 맞게 내용을 구성하였다.
- ☐ 선정된 부모교육용 안내서의 주제는 다음과 같으며 [그림 I-5]에 수록되어 있다.
 - 기본생활영역에서는 식사, 배설, 휴식, 청결, 공동생활 등과 관련한 문제행동이 있다. 이 중 부모가 주로 어려움을 호소하는 ‘식사’와 ‘배설’을 주제로 선정하였다.
 - 신체운동발달영역에서는 대근육 운동 발달, 소근육 발달, 움직임 특성, 질병 등과 관련한 문제행동이 있다. 이 중 ‘대근육 발달’과 ‘소근육 발달’을 주제로 선정하였다.
 - 사회성발달영역에서는 공격행동, 위축·단절, 갈등유발 행동 등과 관련한 문제행동이 있다. 이 중 ‘사회성’과 ‘자존감’을 주제로 선정하였다.
 - 정서발달영역에서는 분리불안, 대물애착, 자주 우는 행동, 우울, 분노폭발 및 감정조절 불가, 자위, 지나친 수줍음, 강박성향, 틱, 지나친 고집, 부주의와 산만 등과 관련한 문제행동이 있다. 이 중 ‘애착’과 ‘지나친 고집’을 주제로 선정하였다.
 - 언어발달영역에서는 발음, 발성, 유창성, 이해, 표현, 태도 등과 관련한 문제행동이 있다. 이 중 ‘영아’와 ‘유아’로 연령별로 나누어 부모교육용 안내서를 작성하였다.

- 인지발달영역에서는 자극과 반응, 사람과 사물인식과 대상영속성, 모방 행동 및 표상행동, 기억행동, 주의력, 분류 등과 관련한 문제행동이 있다. 이 중 ‘모방’과 ‘주의집중’을 주제로 선정하였다.

영역	관련 문제행동 유형	▶ 부모교육용 안내서
기본생활	식사, 배설, 휴식, 청결, 공동생활	식사습관 배변습관
신체운동 발달	대근육 운동 발달, 소근육 발달, 움직임 특성, 질병	대근육 운동 발달 소근육 발달
사회성발달	공격행동, 위축·단절, 갈등유발 행동	사회성 자아존중감
정서발달	분리불안, 대물애착, 자주 우는 행동, 우울, 분노폭발 및 감정조절 불가, 자위, 지나친 수줍음, 강박성향, 틱, 고집, 부주의와 산만	애착 지나친 고집
언어발달	발음, 발성, 유창성, 이해, 표현, 태도	영아기 언어발달 유아기 언어발달
인지발달	자극과 반응, 사람과 사물인식과 대상영속성, 모방행동 및 표상행동, 기억행동, 주의력, 분류	흥내 내기 주의집중

[그림 1-5] 발달 영역별 관련 문제행동 및 부모교육용 안내서 주제

나. 특징

- 특정 영역의 문제행동뿐만 아니라 영유아가 전인적 발달을 이루도록 기본 생활, 신체, 사회성, 정서, 언어, 인지 등 모든 영역을 균형적으로 다루었다.
 - 문제행동을 보이는 영유아뿐만 아니라 잘 적응하고 있는 영유아의 경우에도 그들의 잠재력을 최대한 개발하는 것을 도울 수 있다.
 - 각 영역마다 수록된 주제는 영역의 특성에 따라 연령의 구분을 하거나 영유아 공통주제로 작성하였다.
- 부모가 영유아기 연령별 발달적 특성과 결정적 요소를 알 수 있도록 정보를 제공하였다.
 - 부모가 상식적인 판단이나 주관적인 방법에서 벗어나 영유아 시기의 특성과 개인의 특성을 고려하여 연령과 발달에 적합한 접근과 지도를 할 수 있도록 도울 수 있다.
 - 부모가 자녀의 필요와 욕구를 이해하고 문제행동의 발생 이전에 예방적인 지도를 할 수 있다.
- 부모가 각 주제의 내용을 보다 효과적으로 이해하고 지속적으로 활용할 수 있도록 부모용 소책자 형식으로 제시하였다.
 - 소책자 1개의 주제는 약 12-17쪽의 내용으로 구성하여 부모가 손쉽게 활용할 수 있는 핵심 내용을 제시하였다.
 - 각 주제별로 구체적인 사례를 제시하여 부모의 이해를 돕고 일상생활에서 지속적으로 실천을 할 수 있도록 하였다.
 - 전문적인 용어를 줄이고 보다 쉬운 용어와 어휘를 사용하여 설명하였다.
 - 이론적인 내용보다 부모가 아이들과 함께할 수 있는 악보, 동화, 그림 등 활동자료를 첨부하여 부모가 참고할 수 있도록 하였다.
 - 활동방법을 쉽게 이해하고 실시할 수 있도록 사진과 함께 도움말을 제시하였다.

II. 부모교육용 안내서의 구성 체계

1. 총론 및 각론 개요

- 부모교육용 안내서는 총론 1권(제1부)과 각 영역별 부모용 안내서 12권(제2부), 총 13권으로 구성되어 있다.
 - 제1부: 부모교육용 안내서 총론
 - 제2부: 부모교육용 안내서 12종
 - － 기본생활영역 부모교육용 안내서 I,II
 - － 신체운동발달영역 부모교육용 안내서 I,II
 - － 사회성발달영역 부모교육용 안내서 I,II
 - － 정서발달영역 부모교육용 안내서 I,II
 - － 언어발달영역 부모교육용 안내서 I,II
 - － 인지발달영역 부모교육용 안내서 I,II

2. 총론의 구성

- 제1부 부모교육용 안내서 총론의 구성
 - 부모교육용 안내서 총론은 부모교육용 안내서 개발의 필요성과 목적, 영유아기 문제행동지도에서 부모의 중요성과 역할, 부모교육용 안내서 특성 등으로 이루어져 있다.
 - 부모교육용 안내서 총론은 총론 및 각론의 개요와 구성이 기록되어 있으며, 영역별 안내서의 주제와 목차는 <표 II-1>과 같다.

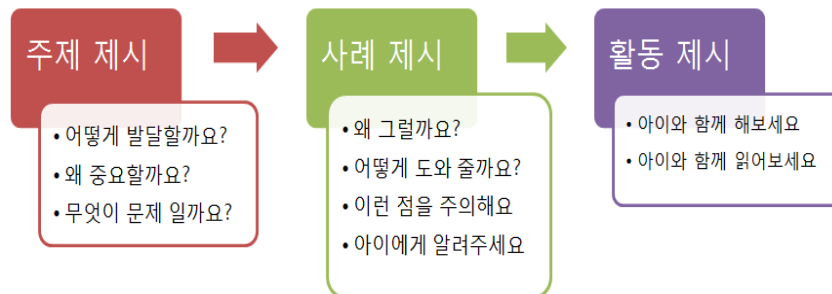
〈표 II-1〉 발달 영역에 따른 안내서의 주제와 목차

영역	주제		구성목차
기본 생활	I	우리 아이 바른 식습관 지도하기	1. 바른 식습관 형성 어떻게 도울 수 있을까요? 2. 우리 아이가 이유식을 잘 먹지 않으려고 해요 3. 우리 아이가 편식이 심해요 4. 우리 아이가 제자리에서 먹지 않고 돌아다녀요
	II	우리 아이 바른 배변습관 지도하기	1. 바른 배변습관 형성 어떻게 도울 수 있을까요? 2. 우리아이가 배변을 가리지 못해요 3. 우리 아이가 소변을 참다가 자주 옷에 실수를 해요
신체 운동 발달	I	우리 아이 대근육 운동 발달을 도와줘요	1. 우리 아이 대근육 운동 발달 어떻게 이루어질까요? 2. 우리 아이는 걸을 수 있는데 항상 안아달라고 해요
	II	우리 아이 소근육 운동 발달을 도와줘요	1. 우리 아이 소근육 발달 어떻게 이루어질까요? 2. 우리 아이는 크레파스를 손가락 전체로 움켜쥐고 그려요 3. 우리 아이는 가위로 도형 오리기를 어려워해요 4. 우리 아이는 블록 쌓기를 잘 못해요
사회성 발달	I	우리 아이 사회성 발달을 도와줘요	1. 사회성이 좋은 아이로 키우고 싶어요(영아) 2. 사회성이 좋은 아이로 키우고 싶어요(유아)
	II	우리 아이 자존감을 키워줘요	1. 우리아이 자존감, 키워줄 수 있나요?
정서 발달	I	우리 아이와 애착 형성하기	1. 우리 아이는 왜 불안해할까요? 2. 우리 아이는 헤어질 때 힘들고 만나도 좋아하지 않아요
	II	아이가 지나치게 고집을 강하게 부려요	1. 우리 아이의 지나친 고집은 어떻게 할까요? 2. 우리 아이는 항상 잘못하지 않았다고 우겨요
언어 발달	I	우리 아이 언어발달 이해하기(영아)	1. 영아기 아이들의 언어 발달은 어떻게 이루어질까요? 2. 대화 시 쳐다보지 않고 말에 주의를 기울이지 못해요
	II	우리 아이 언어발달 이해하기(유아)	1. 유아기 아이들의 언어 발달은 어떻게 이루어질까요? 2. 아이가 말을 더듬어요
인지 발달	I	흥내내기놀이를 하지 않아요	1. 인지발달의 신호: 흥내놀이 2. 흥내 내기 놀이를 하지 않는 우리아이, 어떻게 도와 줘야 하나요?
	II	주의집중이 어려워요	1. 주의집중력의 특징을 알아볼까요? 2. 집중이 어려운 우리아이, 어떻게 도와줄까요? 3. 한글 놀이에만 집중해요

3. 각론의 구성

- 제2부에서는 6개 영역별 부모교육용 안내서의 구성은 각 주제별로 중요한 발달특징이나 부모에게 도움이 되는 이론적 내용으로 전반부가 구성되어 있고 후반부는 사례를 중심으로 부모와 자녀가 함께 할 수 있는 활동 등이 구성되어 있다.
- 주제제시
 - 안내서의 도입부에서 부모가 자녀의 문제행동에 대한 올바른 지도를 위해 영유아기의 기본적인 발달을 알고 이해를 돕도록 정보를 제공하였다.
 - 부모의 흥미를 유발하도록 발생하는 문제행동을 부모가 올바르게 지도하는 것이 중요한 이유에 대해 제공하였다.
 - 각 영역에서 영유아기에 주로 발생하는 문제행동에 대한 일반적인 예를 제공하여 이해를 도왔다.
- 사례제시
 - 부모가 주로 어려움을 호소하는 문제행동의 구체적인 사례를 제시해 주어 보다 쉽게 이해할 수 있도록 하였다.
 - 사례별 다양한 원인분석을 통하여 사례로 제시된 문제행동에 대한 전반적인 이해를 도왔다.
 - 부모가 자녀의 눈높이에서 문제행동을 도울 수 있는 구체적인 지도방법을 제시하였다.
 - 주의사항을 제시하여 부모가 문제행동을 지도하는데 유의해야 하는 내용을 다루었다.
- 활동제시
 - 각 주제마다 수록된 활동은 모든 주제에 공통적으로 포함되는 것이 아니라 주제의 특성에 맞게 구성하였다.

- 가정에서 자녀와 함께 직접 해 볼 수 있는 책읽기, 게임, 만들기, 그리기, 율동 등 다양한 활동방법을 제시하여 부모가 실제적으로 활용할 수 있도록 하였다.
- 부모들이 주제에 대하여 심도 있는 지식 또는 추가적인 정보가 필요할 때 유용하게 활용할 수 있는 공공기관, 지역사회센터, 도서관, 인터넷 사이트 등을 소개하였다.



[그림 II-1] 각론의 구성

<참고문헌>

- 공영숙(2012). 유아의 기질과 어머니 양육태도가 유아의 문제행동 및 친사회적 행동에 미치는 영향: 실행기능의 매개효과를 중심으로. 경북대학교 대학원 박사학위논문.
- 박진아·이경숙·신의진(2009). 모-자녀관계와 어머니의 양육스트레스가 유아의 문제행동에 미치는 영향. 한국심리학회지 여성, 14(4), 549-566.
- 이숙희·고인숙·김미정(2009). 유아의 문제행동에 영향을 미치는 관련 변인 연구. 유아교육학논집, 13(1), 163-183.
- 이순자·유수옥(2012). 유아 문제행동에 대한 연구 동향 및 유아 문제행동 관련 변인 분석, 유아교육학논집, 16(6), 127-157.
- 이사라·이주연·박민선·손승민·박선영(2013). 영아발달. 서울: 파워북

제 2부. 각론
문제행동지도 부모교육용 안내서

기본생활영역

I. 우리 아이 바른 식습관 지도하기

1. 바른 식습관 형성 어떻게 도울 수 있을까요?

| 식습관은 어떻게 발달할까요?

- ☐ 식습관이란 생활 속에서 형성되는 식사와 관련된 행동 양식을 말하며, 구체적인 식사 방식, 먹는 음식의 종류, 음식에 대한 기호, 식사에 대한 태도를 모두 포함합니다.
- ☐ 출생 후 먹는 양상이 극적으로 변화를 하게 되는데, 유즙에서 시작하여 이유식과 고형식이라는 단계를 거쳐 점차 성인형 식사 형태로 변하게 됩니다.
- ☐ 식습관은 연령에 따라 다음과 같이 발달합니다.

연령	식습관 발달
0~1세	<ul style="list-style-type: none">- 모유나 인공유를 먹던 영아가 6개월부터 반유동식을 맛볼 수 있게 되며 일정 시간에 이유식을 먹을 수 있음- 8개월 이후부터 고형식을 맛볼 수 있게 되며, 수저를 이용해 스스로 먹어보려 함
1~3세	<ul style="list-style-type: none">- 소근육이 발달되면서 점차 혼자서도 숟가락이나 포크를 잡고 음식을 먹을 수 있게 됨- 음식을 스스로 먹는 것에 즐거움을 느끼지만 아직 음식을 먹다 흘리는 경우가 종종 있음- 다양한 맛을 즐기고 먹을 수 있는 음식이 많아지며 맛이나 음식에 대한 선호도가 생김
3~4세	<ul style="list-style-type: none">- 신체활동량이 많아지고 신진대사와 소화흡수기능이 좋아지면서 식욕이 증가하고 식사량도 늘어남- 숟가락, 포크, 컵 등의 식사도구를 스스로 사용할 수 있음- 자리에 앉아서 바른 태도로 식사에 임할 수 있음

연령	식습관 발달
4~5세	<ul style="list-style-type: none"> - 다양한 식사재료나 음식에 대한 관심이 점차 많아지고, 골고루 먹는 것이 건강에 미치는 긍정적인 영향에 대해 알게 됨 - 식사도구 사용도 능숙해지고 다양한 맛과 음식에 익숙해지면서 식사시간을 보다 편안하게 즐기게 됨 - 젓가락을 사용할 수 있지만 아직 능숙하지는 않음 - 식사 규칙이나 예절을 구체적으로 배우고 익힐 수 있음

| 바른 식습관 형성이 왜 중요할까요?

- ☐ 영유아기는 성장 발육이 빠르고 신진대사가 왕성하며 신체활동량이 많은 시기이기 때문에 성장과 활동에 필요한 영양소를 골고루 섭취하는 것이 중요합니다.
- ☐ 음식의 식감이나 맛에 대한 기호가 생기기 시작하므로 다양한 음식을 경험해 보는 것이 필요합니다.
- ☐ 영유아는 반복된 식사 경험으로 식사에 대한 태도를 형성하게 됩니다. 바른 식습관이 형성되면 건강한 신체 발달뿐만 아니라 식사과정을 즐기며 심리적 만족감과 안정감을 느낄 수 있어 사회성과 정서 발달에도 도움이 됩니다.
- ☐ 영유아기에 형성된 식습관은 바꾸기가 쉽지 않으므로 올바른 식습관을 형성할 수 있도록 세심한 관심과 지도가 필요합니다.

| 어떤 식습관이 문제가 될까요?

- ☐ 영아들이 젓병을 오랫동안 떼지 못하는 경우, 이유식을 먹지 않으려고 하는 경우, 공갈젓꼭지에 집착하는 경우가 영아기 대표적인 식습관 문제 행동입니다.

- ☐ 좋아하는 음식만 먹는 편식, 입이 짧아 잘 먹지 않은 경우, 제자리에서 먹지 않고 돌아다니는 경우, 스스로 먹지 않는 경우, 식사예절이 부족한 경우도 문제가 됩니다.
- ☐ 영유아는 식습관을 점진적으로 형성해 나가는 시기이므로 식습관 관련 문제행동을 가정에서 얼마나 관심을 가지고 지도를 하느냐에 따라 충분히 개선될 수 있습니다.

2. 우리 아이가 이유식을 잘 먹지 않으려고 해요

<11개월>

○○은 이유식 초기에는 먹는 양이 많았다. 이유식 먹는 것도 즐기고, 이유식 중간에 분유도 다른 아이들 보다 더 많은 양을 먹었다. 그런데 최근 들어 이유식을 입에 넣어주어도 먹지 않고 자꾸 뱉어내기만 한다. 분유는 여전히 이전과 비슷한 양을 먹지만 이유식의 경우 양이 이전에 비해 반도 안 되어 보인다. 엄마가 주의를 끌며 재미있게 먹여보려고 노력하지만 어떤 종류의 이유식이든 손가락이 입에 닿으면 입을 다물어 버리고, 조금이라도 입안에 들어가면 그대로 뱉어내며 울음을 터뜨린다.

| 아이는 왜 이유식을 먹지 않으려 할까요?

- ☐ 이유식 외에 모유, 분유나 간식의 양이 많으면 이유식을 적게 먹을 수 있습니다.
- ☐ 생후 10개월이 넘어가면서 이전보다 환경에 대한 호기심이 증가하고 노는 시간이 많아져서 이유식에 대한 관심이 줄어들 수 있습니다.
- ☐ 이유식을 먹도록 강요하며 힘으로 제압하거나 억지로 먹이면 아이는 이유식에 대해 부정적인 정서를 갖게 되어 더 먹지 않으려 할 수 있습니다.
- ☐ 아이들도 몸이 아플 때 잘 먹지 못합니다.
 - 입안이 헐거나 구내염이 있는 경우, 감기 등 몸 상태가 좋지 않은 경우, 육류 섭취가 부족하여 철결핍성 빈혈이 있는 경우와 같이 몸이 좋지 않을 때는 아이들도 식욕이 떨어질 수 있습니다.

| 아이를 어떻게 도와줄 수 있을까요?

- ☐ 하루에 먹는 음식의 총량(이유식, 모유, 분유, 간식의 양)을 확인하여 조절해 주세요.
 - 부모는 적게 먹는 것 같아 걱정하지만 실제로 양이 적지 않은 경우도 있어요. 아이가 먹는 음식의 양을 기록하여 확인해 보는 것도 좋아요.
 - 이유식은 잘 먹지 않는 반면 분유나 간식의 양이 많다면, 분유나 간식의 횟수나 양을 줄여 주세요.
- ☐ 일정한 시간에 이유식을 제공하되 아이가 식욕을 느낄 때 먹을 수 있도록 해주세요.
 - 오전 놀이를 한 후 혹은 낮잠 후와 같이 하루 일과 중 아이가 식욕을 가장 잘 느낄 수 있는 일정한 시간에 이유식을 제공해 주세요.
 - 아이가 먹고 싶어 하지 않을 때는 이를 인정해주고 잠시 후에 다시 시도해 볼 수 있어요.
- ☐ 이유식 메뉴에 변화를 주어 준비해 주세요.
 - 아이들도 늘 같은 이유식을 먹게 되면 질릴 수 있으며 영양소를 골고루 섭취하기 어려워요.
- ☐ 음식을 먹는 시간에는 최대한 외부자극(놀잇감, 다른 활동 소음 등)이 없도록 해주세요.
 - 놀이하는 시간과 음식을 먹는 시간을 구분하고, 식탁이나 아기 의자와 같이 일정한 장소에서 음식을 먹도록 도와주세요.
- ☐ 아이의 건강 상태로 인해 식욕이 저하된 경우가 아닌지 자세히 관찰하고, 필요한 경우 병원을 찾아 원인을 찾아보세요.

| 이런 점에 주의하여 도와주세요

- ☐ 무엇보다 즐겁게 먹어보는 경험이 중요합니다.
 - 이유식과 관련하여 부정적 경험이 있다면 이를 잊을 수 있도록 도와주어야 합니다.
 - 음식을 먹을 때 보이는 아이의 반응을 수용해 주고 부드럽게 대해주어 편안하고 즐거운 분위기에서 음식을 맛볼 수 있도록 해주세요.
 - 음叉을 들려주거나 식기와 숟가락을 다른 재질로 바꾸어 주는 등 이유식 먹는 시간의 분위기를 바꾸어 주는 것도 도움이 됩니다.
- ☐ 아이들이 이유식을 잘 먹도록 하기 위해서는 기본적으로 이유식의 종류와 조리형태, 질감 등이 월령에 적절해야 합니다.

※ 이유식 단계별 형태

구분	월령	이유식 형태
꿀꺽기	4-5개월	수분이 많고 주르륵 흐르는 미음상태 (사과: 잘게 썰어 삶은 후 으갠 상태)
오물오물기	6-8개월	숟가락을 기울였을 때 툭 떨어지는 상태 (사과: 0.5cm 네모로 썰어 부드럽게 삶은 상태)
냠냠기	9-10개월	수분이 많고 진득진득한 진밥 상태 (사과: 0.7cm 네모로 썰어 살짝 삶은 상태)
아삭아삭기	12-17개월	약한 불에서 뭉근하게 끓인 진밥 상태 (사과: 1-2cm 네모로 썰어 살짝 삶거나 날것 상태)

자료: 성동구 보건소(2007). 튼튼한 우리 아기를 위한 영양 만점 이유식.

3. 우리 아이가 편식이 심해요

<3세>

○○이는 고기 이외의 반찬은 전혀 먹지 않는다. 특히 채소 종류의 반찬을 먹이려고 하면 손으로 입을 막아 버린다. 고기 반찬에 다른 채소 반찬을 잘 보이지 않도록 섞어 주더라도 입 안에서 다른 감촉이 느껴지면 바로 뱉어낸다. 엄마의 권유로 어쩔 수 없이 채소를 삼켰다가 헛구역질을 하거나 실제로 토하는 경우도 있다.

| 아이는 왜 음식을 골고루 먹는 것을 힘들어 할까요?

- ☐ 새로운 음식을 먹으려 하지 않는 것은 자연스러운 발달 특성입니다.
 - 아기는 맛을 느끼는 미뢰를 대략 1만 개 정도 가지고 태어나는데, 이는 성인의 3배 정도가 되는 수치입니다. 아이들은 미뢰가 많아 맛을 더욱 강렬히 느끼게 되는데, 미뢰 수가 줄어드는 8세 이전의 영유아에게 편식 경향이 두드러지게 나타나게 됩니다.
 - 낯선 음식에 대한 두려움을 의미하는 '음식 네오포비아'도 2~5세경에 두드러지게 나타납니다.
- ☐ 부모의 편식과 양육태도가 아이들의 편식에 영향을 미칩니다.
 - 부모가 싫어하는 음식은 잘 제공되지 않아 다양한 음식을 경험할 기회가 적거나, 아이에게 좋아하는 음식만 먹이는 경우 편식이 더 심해질 수 있습니다.
- ☐ 기질적으로 새로운 것을 받아들이는 것에 어려움을 느끼는 아이일 수 있습니다.

- ☐ 음식에 대한 부정적인 경험으로 편식이 더 심해질 수 있습니다.
 - 먹기 싫은 음식을 억지로 먹어서 구역질을 한 경험이 있거나, 처음 보는 음식을 먹었는데 목에 걸리는 것과 같은 경험은 그 음식을 더 싫어하고 거부하게 만들기도 합니다.

| 어떤 행동을 편식이라고 할까요?

- ☐ 편식은 음식에 대한 기호가 강해 한정된 음식만을 먹는 경향입니다.
- ☐ 영양소 섭취의 균형이 깨어질 우려가 있는 경우입니다.
 - 편식은 단지 좋아하지 않는 몇 가지 음식이 있다는 것을 의미하는 것은 아닙니다.
 - 특정 영양소의 음식을 대체로 거부하여, 발육과 건강 문제가 초래될 걱정이 있는 경우를 말합니다. 예를 들어 콩을 잘 먹으려 하지 않지만, 두부나 두유를 잘 먹는다면 크게 우려하지 않아도 됩니다.

| 편식을 하면 어떤 문제가 발생하나요?

- ☐ 성장과 발육에 영향을 미칠 뿐 아니라, 질병 저항력 등에 문제가 생기고 쉽게 피곤함을 느껴 생활에 지장을 받습니다.
 - 또래의 아이들보다 성장이 늦어지고 키가 잘 안 큼니다.
 - 질병에 대한 저항력이 떨어져 몸이 자주 아픕니다.
 - 신경질을 잘 내고 자기중심적인 성격이 됩니다.
 - 뇌의 성장과 발달에 좋지 않은 영향을 미쳐서 공부가 잘 안 됩니다.
 - 허약하고 피로를 빨리 느끼며 빈혈이나 변비가 생깁니다.
- ☐ 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 두부, 콩, 계란, 생선을 먹지 않을 경우
 - 성장발육이 늦어집니다.

- 몸이 피곤하고 기운이 없습니다.
- 근육이 약해집니다.
- ☐ 멸치, 우유, 뼈째 먹는 생선, 유제품을 먹지 않는 경우
 - 뼈가 기형적인 형태가 되거나 뼈의 성장이 늦어지게 됩니다.
 - 혈액 응고가 늦어지게 됩니다.
 - 심장활동, 근육 수축이 잘 되지 않습니다.
- ☐ 과일, 해조류를 먹지 않을 경우
 - 빈혈을 일으키게 됩니다.
 - 면역성이 떨어지게 됩니다.
 - 밤에 눈이 잘 보이지 않습니다.
 - 감정적으로 불안정하여 화를 잘 내고 경련을 일으킵니다.
 - 피부가 거칠어집니다.

| 아이를 어떻게 도와줄 수 있을까요?

- ☐ 절대 억지로 먹이지 마세요.
- ☐ 아이가 음식을 먹기 힘들어 한다는 것을 이해하고 있음을 표현해주고, 새로운 음식을 시도하기 힘들어하는 것을 나쁜 특성으로 단정 짓지 않도록 해주세요.

(○) “엄마도 처음에는 김치가 매워서 좀 먹기가 힘들었어. 그런데 물에 씻어서 먹으니까 맛있더라. 그렇게 해서 먹어 볼까?”

(×) “먹고 싶은 것만 먹으면 나쁜 어린이야.”

- ☐ 음식이 우리 몸에서 하는 역할과 관련된 그림책을 함께 읽어보고, 식사

를 할 때 이에 대해 자연스럽게 대화를 나누어 주세요.

(○) “멀치는 뼈를 튼튼하게 해준다고 했었잖아? 그림책 기억나니?”
 “그래, 키가 클 수 있도록 도와준단다.”

- ☐ 부모 스스로 편식 습관을 고치도록 노력하고, 아이와 함께 식사를 하며 부모가 먼저 음식을 골고루 맛있게 먹는 모습을 보여 주세요.
- ☐ 처음부터 많은 양을 먹도록 하기보다, 아이가 좀 더 먹으려 시도해 보는 것이 중요하다는 것을 잊지 마세요.
 - 아이가 스스로 먹어보려고 하는 작은 시도도 놓치지 말고 적극 칭찬해 주세요.
 - 먹는 양을 아이 스스로 결정하도록 해주세요.
- ☐ 음식과 관련된 특별한 경험을 주기 위하여 요리에 아이를 참여하도록 할 수 있어요.
 - 채소나 식재료들을 아이가 눈으로 보고 냄새를 맡아보고 만져 보도록 하여 감각적으로 익숙해지도록 도와주세요.
 - 달걀을 그릇에 깨보거나 채소 씻기, 플라스틱 칼을 이용한 채소나 두부 썰기 등 간단한 요리 과정에 참여하도록 해주세요.
 - 아이가 좋아하는 음식에 넣을 재료를 스스로 선택하도록 하는 것도 도움이 되요.

(○) “오늘은 달걀말이에 어떤 채소를 넣어볼까?”

- ☐ 푸드브릿지(Food Bridge) 기법을 사용해 보세요.
 - 싫어하는 음식을 아이들이 좋아하는 데는 최소 8번 이상의 노출이 필요하다고 해요.

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

단계	내용	예시
1단계	싫어하는 재료를 놀이도구나 식기로 활용 해 시각적으로 친숙하게 만들기	파프리카를 용기로 하여 계란찜 만들기
2단계	재료를 알아볼 수 없게 하되 모양이나 색 등으로 호기심을 자극하기	파프리카로 만든 칼 국수
3단계	영유아가 거부감을 갖거나 골라내지 않도 록 다른 재료와 섞어서 주기	파프리카 고기전
4단계	셰이크나 셔벗 등으로 만들어 재료 본연의 맛을 느낄 수 있도록 하기	파프리카 셰이크

| 이런 점에 주의하여 도와주세요

- ☐ 음식을 먹이기 위하여 보상, 처벌, 위협을 사용하는 것은 바람직하지 않습니다.
 - 아이가 싫어하는 음식을 먹으면 다른 하고 싶은 것을 해주거나 놀잇감을 사주는 것으로 보상을 하게 되면, 보상이 없을 때는 그 음식을 먹으려 하지 않을 것입니다.
 - 음식을 먹지 않으면 처벌을 하거나 조건부로 위협을 한다면 먹어야 하는 음식을 더욱 혐오하게 될 수 있습니다.

(×) “당근 먹으면 만화 영화 보여줄게.”



(×) “시금치를 먹지 않으면 다시는 만화 영화를 보여주지 않을거야.”

- ☐ 가능한 천연재료로 만든 음식을 준비해 주는 것이 좋습니다.

- 과자나 인스턴트 음식을 많이 먹는 경우 당분이나 기름의 섭취가 많아져 점점 더 천연재료로 만든 음식의 맛을 느끼지 못하게 됩니다.
 - 식사 뿐 아니라 간식의 경우에도 천연재료 자체를 먹도록 하거나 천연재료를 이용하여 만들어주는 것이 좋습니다.
- ☐ 성인들도 좋아하는 음식이 있고 싫어하는 음식이 있는데 아이들의 편식을 꼭 고쳐야 하는 거냐고 궁금해 하는 사람들이 있습니다.
- 물론 사람들은 좋아하는 음식과 싫어하는 음식의 기호를 갖고 있고 이는 아이들도 마찬가지입니다.
 - 영유아기에 형성된 식습관은 이후 변화되기가 쉽지 않아 평생의 건강에 영향을 미칠 수 있습니다.
 - 편식 지도의 핵심은 아이들에게 모든 음식을 먹도록 만드는 것이 아니라 음식에 대한 긍정적 관심을 가지도록 하여 바른 식습관을 통해 성장과 발달에 도움이 되도록 하는 것입니다.
 - 즐거운 마음으로 음식을 시도하고 식사를 즐길 수 있도록 도와주세요.

| 아이와 함께 해보세요

- ☐ 편식을 개선하기 위한 동화책을 함께 보는 것도 도움이 됩니다.
- ☐ 아이와 함께 볼 수 있는 편식에 대한 동영상입니다.

동영상목록	자료
	신나는 아채송 광주광역시서구보건소(http://seogu.gwangju.kr/health/): 자료실>건강증진자료실>어린이건강체험터
	편식편 영양동화 광주광역시서구보건소(http://seogu.gwangju.kr/health/): 자료실>건강증진자료실>어린이건강체험터

동영상목록	자료
	건강쑥 대구광역시 교육청(http://dge.go.kr)
	아동건강체조 동영상 3차 중앙보육정보센터(http://central.childcare.go.kr/): 나눔 정보>보육도서관>동영상자료>보건복지부 건강증진과
	샤샤와 함께하는 유아교육(편식하지 않기) EBS(http://www.ebs.co.kr)

☐ 아이 식사지도에 관련된 내용은 다음 사이트를 참고해 보세요.

식품의약품안전처 영양표시정보(<http://www.mfds.go.kr/nutrition>)
 식품나라(<http://www.foodnara.go.kr>)
 중앙보육정보센터(<http://central.childcare.go.kr>): 육아정보>영양정보
 서울특별시 식생활 정보센터(www.seoulnutri.co.kr)
 EBS(<http://www.ebs.co.kr>): 다큐프라임 아이의 밥상

4. 우리 아이가 제자리에서 먹지 않고 돌아다녀요

<2세>

○○는 식사시간에 제자리에 앉아서 먹는 것을 힘들어 한다. 밥을 입에 넣은 채로 TV앞에 가있거나 놀잇감을 가지고 놀이를 하곤 한다. 식탁에서 밥을 먹어야 하는 거라고 여러 번 이야기를 해야 그제서 억지로 식탁에 오는 경우가 있지만, 몇 숟가락 먹지 않고 다시 다른 곳으로 가버린다. 식탁으로 오라고 이야기하는 것에 지쳐서 때로 ○○ 부모님은 밥그릇을 들고 아이를 쫓아 다니며 먹일 때가 있다.

| 아이는 왜 제자리에서 음식 먹기를 어려워할까요?

- ☐ 아이에게 조금이라도 더 먹이기 위해 부모가 쫓아 다니며 먹여 주었던 행동으로 인해 생긴 습관일 수 있습니다.
- ☐ 식사에 집중하지 못하도록 하는 식사 분위기 때문일 수 있습니다.
 - 식사시간이 너무 길거나 식사시간 중에 TV 시청이나 스마트폰 사용 등으로 주의가 분산되어 나타난 행동일 수 있습니다.
- ☐ 아이가 스스로 먹어볼 기회를 주지 않고 먹여준다면 식사시간에 할 일이 없는 아이는 다른 흥미거리를 찾아 돌아다닐 수 있습니다.

| 아이를 어떻게 도와줄 수 있을까요?

- ☐ 식사시간과 다른 일과(놀이시간, TV 시청 등)를 구분할 수 있도록 해주세요.
 - 식사시간에는 가지고 놀던 놀잇감을 정리하도록 해주세요. 아이가 블록이나 소꿉놀이 등을 계속해서 놀이하고자 할 때는 식사를 마친 후 놀이할 수 있도록 해주세요.

- 시청하던 TV를 끄고 식사에 전념할 수 있는 분위기를 만들어 주세요.
- ☐ 자신이 먹을 음식은 아이 스스로 떠먹을 수 있도록 해주세요.
- ☐ 식사 준비와 마무리에 아이에게 역할을 준다면 좀 더 자율적으로 식사에 참여할 수 있으며 식사의 시작과 끝을 인지하도록 도울 수 있어요.
- 식사 준비 역할 : 숟가락과 젓가락 놓기, 간단한 반찬 놓기
- 식사 마무리 역할 : 마실 물 따르기, 다 먹은 그릇 가져다 놓기
- ☐ 부모와 아이가 한 자리에 둘러앉아 함께 식사를 하는 경험이 중요해요.
- 아이가 식사 시간을 즐거운 시간으로 받아들일 수 있도록 다양한 대화를 나누며 식사해 주세요.
- 음식에 관련된 이야기뿐만 아니라 하루 중 재미있었던 일, 식사 후 있을 흥미로울 만한 일, 갑자기 생각난 재미난 이야기 등에 대해 이야기를 나누어 주세요.

| 이런 점에 주의하여 도와주세요

- ☐ 식사시간에는 아이 뿐 아니라 모든 가족 구성원이 다른 활동(TV 시청, 스마트폰 조작, 책 보기 등)을 하지 말고 식사에만 집중하는 분위기를 만들어 주세요.
- ☐ 아이 스스로 먹게 하면 부모가 먹여주는 것보다 적은 양을 먹을 수 있습니다. 적은 양을 먹더라도 조바심을 내지 말고 편안하게 먹을 수 있도록 격려해주세요.
- ☐ 아이들이 점진적으로 익혀야 할 식사 예절은 다음과 같습니다. 아래의 내용을 참고하여 아이가 쉽게 익힐 수 있는 것부터 해나갈 수 있도록 도와주세요.

음식을 먹기 전	<ul style="list-style-type: none"> • 손 씻기 • 의자를 바르게 놓고 주변 정리하기 • 식사준비와 상차림 돕기 • 바른 자세로 앉기 • 감사하는 마음을 표현하기
음식을 먹는 중	<ul style="list-style-type: none"> • 웃어른에 대한 예절 • 바른 자세로 앉아서 먹기 • 그릇과 수저를 바르게 사용하기 • 음식을 잘 씹어먹고 시끄러운 소리를 내지 않기 • 흘리지 않도록 주의하고 흘린 음식 주워 먹지 않기 • 밥과 반찬은 고루 먹기 • 식사시간에는 제자리에 앉아있기 • 음식물을 입에 넣고 있을 때는 조용히 먹기 • 적당한 시간 내에 먹고 즐겁게 대화 나누기
음식을 먹은 후	<ul style="list-style-type: none"> • 감사하는 마음을 표현하기 • 식탁과 주변 정리하기 • 사용한 식기 정리하기 • 양치하기

자료: 이순형 외(2013). 영유아 건강교육. 서울: 학지사.

| 아이와 함께 해보세요.

- ☐ 식사예절과 관련한 동화책을 함께 보는 것도 도움이 됩니다.
- ☐ 아이와 함께 볼 수 있는 동영상입니다.

동영상목록	자료
	EBS(http://www.ebs.co.kr)/ 샹샤와 함께하는 유아교육 (식사예절)

기본생활영역

Ⅱ. 우리 아이 바른 배변습관 지도하기

1. 바른 배변습관 형성 어떻게 도울 수 있을까요?

| 배변습관은 어떻게 발달할까요?

- ☐ 태어나면서부터 36개월 정도까지 점차적으로 배변 기능이 발달하게 됩니다.
 - 18~24개월경 방광과 항문의 괄약근을 통제할 수 있는 생리적 능력을 갖게 됩니다.
 - 24~30개월경 방광의 조절능력 발달로 소변이 마려울 때 어느 정도 참을 수 있게 되어 스스로 화장실이나 변기에 가서 소변을 볼 수 있게 됩니다.
 - 30~36개월경 밤에 소변을 보지 않을 정도로 조절능력이 향상됩니다.
- ☐ 배변습관 지도는 아이들이 화장실의 변기 혹은 배변 기구에 배변을 하는 습관을 형성하도록 돕는 것을 의미합니다.
- ☐ 배변습관 지도를 위한 시기는 개별 영유아가 준비가 되었을 때가 적당한 시기이며 특정 시기에 모든 아이들이 배변 훈련을 해야 하는 것은 아닙니다.
 - 배변습관을 형성하기 위해서는 방광과 괄약근을 조절해야 하기 때문에 아이들에게 매우 어려운 과제입니다.
 - 일반적으로 24~30개월경에 신체적, 심리적, 언어적 성숙을 통해 배변 습관 지도를 위한 준비도가 절정에 이르게 됩니다.
 - 24개월경에 26%, 30개월경에 85%, 36개월경에 98%의 아이들이 배변을 가리게 된다고 합니다.
 - 18개월 이전에 배변습관 지도를 하는 것은 얻는 것보다 잃는 것이 더 많을 수 있음을 유념하여 기저귀를 무리하게 일찍 떼려고 하지 않는 것이 좋습니다.

| 바른 배변습관 형성이 왜 중요할까요?

- ☐ 성공적인 배변습관 형성 과정에서 아이들은 자신의 신체에 대한 자존감을 높이고 성취감을 느끼며 자율성을 향상시키게 됩니다.
- ☐ 강압적인 배변습관 지도나 배변을 실패했을 때 꾸중을 들은 경험은 아이들의 성격 형성이나 정신건강에 좋지 않은 영향을 미치게 됩니다.
 - 프로이트에 따르면 배변습관 지도 시 지나치게 아이를 통제하면 인색하거나 결벽적인 성격이 형성될 수 있다고 합니다.
 - 에릭슨에 따르면 지나치게 엄격한 배변습관 지도는 아이로 하여금 수치심을 발달하게 한다고 합니다.
- ☐ 배변을 늦게까지 가리지 못하거나 실수가 잦은 경우 정서 불안과 또래 관계에서 어려움을 보일 수 있습니다.
 - 정서적으로 쉽게 긴장하고 예민하며 심한 경우 불안 증세를 동반하기도 합니다.
 - 자신감이 부족하고 열등감이 있어 대인관계에서 위축되거나 놀림을 당하는 대상이 되기 쉽습니다.
- ☐ 아이가 발달상 준비가 된 시기에 긍정적인 방법으로 배변습관 지도가 이루어져야 합니다.

| 어떤 배변습관이 문제가 될까요?

- ☐ 아이들은 배변훈련이 완료된 이후에도 배변 실수를 할 수 있는데, 대부분 성장함에 따라 또는 스트레스 요인이 없어짐에 따라 자연스럽게 해결됩니다.
- ☐ 일반적으로 가정에서 빈번하게 나타나는 배변관련 문제행동으로는 배변을 가릴 때가 되었는데 가리지 못하는 경우, 잠을 자는 동안 소변 실수를 하는 경우, 놀이에 집중하여 소변실수를 하는 경우 등이 있습니다.

- ☐ 다소 심각하게 다루어야 하는 배변관련 문제행동은 유뇨증, 유분증, 야뇨증으로 구분됩니다.

배변관련 문제행동

- 유뇨증 : 5세 이후에도 계속해서 밤과 낮에 소변을 가리지 못하는 경우
- 유분증 : 4세가 지나 대변을 가릴 나이임에도 불구하고 가리지 못하는 경우
- 야뇨증 : 5세 이후에도 1주일에 2번, 3개월 이상 계속해서 밤에는 소변을 가리지 못하는 경우

2. 우리 아이가 배변을 가리지 못해요

<3세 6개월> 배변을 가릴 시기가 지났는데도 가리지 못하는 경우

○○는 아직 배변을 가리지 못한다. ○○ 부모님은 아빠가 늦게까지 기저귀를 했다고 이야기를 하면서도 한편으로는 괜찮은 것인지 걱정이 된다. 배변 훈련을 시작한 지 몇 달이 지났지만 여전히 변기에 앉는 것을 싫어하고 변기에 앉아서 배변을 하지 못한다. 마렵지 않은 것으로 생각해서 옷을 입히면 바로 옷에 실수를 하곤 한다. 어린이집에서도 ○○가 다니는 반에서 ○○만 기저귀를 하고 있는 상황이다.

<2세 6개월> 잘 가리다가 가리지 못하는 경우

○○는 이미 24개월 무렵에 기저귀를 떼었다. 그런데 최근 갑자기 옷에 배변을 누는 등 실수를 하기 시작했다. ○○ 부모님은 ○○가 얼마 전 동생을 보면서 떼가 늘었다고 걱정을 하고 있고, ○○가 배변 실수를 하게 되면 옷을 갈아입히고 다시 씻겨야 해서 너무 힘들어 자꾸 아이한테 짜증을 내게 된다.

| 아이는 왜 배변 가리는 것을 힘들어 할까요?

- ☐ 가족 중에 늦게까지 배변 실수를 한 사람이 있다면 아이도 늦게 가릴 수 있습니다.
 - 유전적으로 방광통제 능력이 천천히 발달되는 경우가 있는데, 남자 아이가 여자 아이에 비해 2배 정도 발생률이 높다고 합니다.
- ☐ 아이가 아직 생리적으로 배변을 가릴 만큼 성숙하지 못했는데 너무 성급하게 배변훈련을 시작한 경우 처음에는 배변훈련에 성공해서 잘 가리다가 어느 정도 자랐을 때 다시 실패하는 경우가 있습니다.

- 엄격하게 배변 가리기를 강요하게 되면 무의식적으로 실수를 하기도 하고, 이 때 꾸중을 하면 더욱 심해질 수 있습니다.
- ☐ 배변 훈련을 안 시키고 무관심한 경우에도 훈련 부족으로 배변을 가리지 못할 수도 있습니다.
- ☐ 동생의 출생, 어린이집 입학, 부모의 불화, 이사, 가족의 사망 등 환경적 변화로 인한 심리적 스트레스로 배변을 못 가리게 되는 경우도 있습니다.
 - 동생의 출생으로 배변을 잘 가리던 아이가 퇴행하여 실수가 잦아지는 사례가 많이 발생하는데 이는 부모의 애정과 관심을 되찾으려는 심리에서 비롯된다고 볼 수 있습니다.
- ☐ 드물게는 방광이나 항문, 대장의 구조나 기능에 문제가 있는 경우에 배변을 가리지 못할 수 있습니다.

| 아이를 어떻게 도와줄 수 있을까요?

- ☐ 부모 스스로 여유로운 마음을 갖도록 하세요.
 - 우리 아이만 배변을 못 가리는 것은 아닌지 조바심을 내지 마세요.
 - 기저귀를 빨리 떼는 지 여부가 아이의 이후 인생을 결정하지 않으므로 아이를 믿고 기다려 주세요.
 - 배변을 잘 가리던 아이가 실수를 하게 되면 배변 훈련을 망친 것 같아 속이 상할 수 있지만, 부모가 조급해하면 아이도 불안해하므로 편안한 마음으로 아이를 대하도록 하세요.
- ☐ 배변 실수 그 자체가 스트레스 요인으로 작용하여 더욱 심화될 수 있으므로 아이가 배변을 보아 옷을 더럽히더라도 야단을 치거나 화를 내기 보다는 누구나 실수를 할 수 있다고 다독여주세요.

(○) “응, 똥이 그냥 나와 버렸구나. 괜찮아~. 그럴 수도 있어. 엄마가 얼른 치워 줄게.”

(×) “○○, 너 엄마 힘들게 하려고 걱정했니? 잘 가리다가 갑자기 왜 이러는 거야.”

□ 아이의 배설물을 더럽다고 하지 말아 주세요.

- 배변 훈련을 시작하는 두 돌 무렵의 아이들은 대변을 자신의 몸의 일부라고 생각해요.
- 부모가 자신의 대변을 보고 인상을 쓰거나 지저분한 것을 보듯 하면 아이는 자신의 몸의 일부를 더럽게 생각하는 것으로 여겨 상처를 입게 되요
- 곧바로 변기의 물을 내리기 보다는 아이의 대변에 대해 칭찬하고 아이로 하여금 물을 내리게 하는 것이 좋아요

(○) “와, 오늘은 긴 똥하고 동그란 똥을 누었구나.”

(○) “응아야, 안녕~하고 우리 ○○가 물 내려 보겠니?”

(×) “(코를 막으며) 와, 냄새가 지독하다. (얼른 변기의 물을 내린다)”

□ 아이가 실수하지 않고 변기에 성공적으로 배변을 본 것에 대해서는 아낌없이 적극적으로 칭찬을 해주세요.

(○) “○○가 오늘 바지에 쉬를 하지 않고 변기에 쉬를 했구나. 참 잘했어요.”

(○) “바지에 쉬를 하지 않으니까 축축하지 않고 좋지? 다음에도 변기에 잘해보자.”

(○) “변기에 똥을 잘 누었네. 정말 멋지다.”

□ 동생이 태어나서 일시적으로 배변을 가리지 못하게 되는 경우에는 아이를 따뜻하게 수용해주고 안아 주세요

- 형아, 오빠, 누나, 언니다워야 한다는 점을 강조하지 말아 주세요.
- 동생이 예쁜지 물어보거나 동생을 예뻐해야 한다고 강조하지 말아 주세요.
- 때로는 동생의 미숙함을 홍보는 것도 도움이 되요.

(○) “(꼭 안아주며) 엄마는 우리 ○○가 세상에서 제일제일 좋더라.”

(○) “○○는 뽕~하고 무척 빨리 달릴 수 있는데, 아가는 아직도 기어 다니지요.”

(×) “○○는 아가 아니지요. 동생처럼 기저귀 할 거예요?”

☐ 규칙적으로 배변을 보도록 지도해 주세요.

- 낮에는 2~3시간 간격으로 규칙적으로 화장실에 가도록 하는 것이 좋아요.
- 잠을 자기 전에 반드시 화장실에 다녀오도록 해주세요.
- 잠을 자기 전에 물이나 수분이 많이 포함된 음식을 먹지 않도록 해서 자는 동안 실수를 하지 않도록 도와주세요.

☐ 화장실을 친근하게 느낄 수 있도록 만들어 주세요.

- 화장실이 춥거나 캄캄한 경우 아이들이 화장실 가는 것을 무서워해서 배변 실수를 할 수 있어요.
- 화장실을 환하고 좋은 냄새가 날 수 있도록 하고, 아이가 배변을 보면서 좋아하는 인형이나 놀잇감을 만질 수 있도록 화장실에 놓아두는 것도 도움이 되요.

☐ 방광이나 항문의 신체적인 문제가 있는 경우 의료적인 치료가 필요하므로 계속해서 배변 문제가 발생하는 경우 전문가의 진단을 받아 보세요.

| 이런 점에 주의하여 도와주세요

- 배변의 문제는 실제 신체적 질환이 원인이 되는 경우는 드물고 대부분 심리적인 요인에 의해서 생깁니다. 따라서 무엇보다 아이가 배변을 누는 것에 스트레스를 받지 않고 실수를 하더라도 편안하게 느낄 수 있도록 도와주는 것이 가장 중요합니다.
- 보통 생후 3년이 되면 아이들은 대부분은 배변을 가릴 수 있게 되지만, 그 이후에도 실수하는 경우가 있으므로 4~5세까지는 가끔 실수를 한다고 해서 꼭 병적인 것은 아님을 유념해야 합니다.
- 배변 관련 문제행동이 나타나지 않도록 하기 위해서는 무엇보다 발달적으로 준비가 된 시기에 바람직한 방향으로 배변 훈련을 실시하는 것이 중요합니다.

배설관련 문제행동 예방을 위한 바람직한 배변 훈련 방법

- 혼자서도 쉽게 입고 벗을 수 있는 간단한 옷을 입혀요.
- 아이가 배설의사를 밝히면 즉시 배변을 볼 수 있도록 해주세요.
- 배변이 이루어지는 동안 약속된 의사소통 기제를 적절하게 사용해요. 옆에서 '쉬'라고 발음해 주거나, 함께 힘을 주는 흉내를 내며 '응가'라고 말하는 것은 배변을 쉽게 보도록 하는데 도움이 되요.
- 아이의 시도와 노력에 대해 항상 긍정적인 반응과 격려를 해요. 실수를 했을 지라도 다음번에는 잘 할 수 있을 거라며 격려를 해 주어야 하며 벌을 주어서는 안돼요. 벌을 주게 되면 아이에게 심리적 상처가 되어 이후 강박신경증의 원인이 될 수 있어요.
- 유아용 변기 및 깔개를 마련해 주고 밝고 쾌적하며 아늑한 화장실 분위기 조성을 통해 아이가 배변을 보는 것을 즐거운 활동으로 여길 수 있게 해요.
- 배변을 보는 시간을 규칙적으로, 충분히 제공하여 배변에 대해 긍정적인 태도를 갖도록 해요.

- 거실과 화장실 사이를 개방시켜 놓아서 아이들이 화장실에 있는 동안에 거실의 활동을 보고 들음으로써 안도감을 느낄 수 있도록 해요.
- 아이가 좋아하는 캐릭터나 색깔의 팬티를 사주어 기대감을 가질 수 있도록 해요.

| 아이와 함께 해보세요.

□ 배변 훈련 시 다음과 같은 놀이를 활용하면 도움이 됩니다.

□ 배변관련 그림책을 아이와 함께 읽어 보세요.

이 때 시중에 나와 있는 배변 그림책에 아이 사진을 붙여 주어 그 주인공이 아이가 되도록 하는 것도 좋아요.

1. 준비한 그림책을 제시하며 아이와 편안하게 앉아 그림책을 본다.

- ○○야, 엄마와 함께 볼까요?
- 여기 이 친구는 무엇을 하고 있나요?
- △△가 변기에 앉아 있는 그림이 있네.

2. 아이와 함께 그림책을 보며 배변과 관련된 경험을 대화로 나누거나 손으로 가리켜보도록 한다.

- △△가 변기에서 무엇을 하는 걸까요?
- 아~, 응가를 하고 있구나.
- △△가 응가를 잘 할 수 있도록 ‘응~가 끁끁~’말해주자.

3. 아기 변기에 앉아 배변 그림책을 본다.

- ○○도 아기변기에 앉아 볼까요?
- 의자처럼 편안하게 앉아 그림책을 보자

□ 인형을 변기에 앉히고 응가흠내를 내 보는 놀이를 해요

1. 아이가 변기에 앉거나 인형을 아기변기에 앉혀본다.

- ○○가 변기에 앉았구나.
- 곰인형도 변기에 앉아보고 싶은가 봐요
- 이번에는 아기인형도 변기에 앉았구나.

2. 동물인형이나 아기인형이 아기변기에서 쉬, 응가하는 흠내를 내본다.

- 곰인형이 쉬하고 있어요? 응가도 한 대요?
- 응가, 곰인형이 응가하고 있나 보네.
- 쉬~쉬도 나오나 봐요.

3. 동물인형이나 아기인형의 엉덩이를 닦아주는 흠내를 내본다.

- 응가 했으니까 엉덩이 닦아줄까요?
- 휴지로 엉덩이 닦아요?
- (물내리는 흠내를 내며) 변기에 물도 내려줄 거예요. 쓱아아~

자료: 보건복지부(2013). 어린이집 표준보육과정에 기초한 영아보육프로그램 1세

3. 우리 아이가 소변을 참다가 자주 옷에 실수를 해요

<4세>

○○는 매우 활발하고 적극적인 아이이다. 어린이집 선생님께서는 ○○가 놀이에 흠뻑 빠져 놀이를 주도하고 또래들 간에도 인기가 많다고 하신다. 그런데 ○○는 놀이를 할 때 소변이 마려워도 끝까지 참으며 최대한 화장실을 가지 않으려고 한다. 가끔 속옷에 소변을 묻혀 오는 일이 있는데 며칠 전 어린이집에서 놀이를 하다가 소변 실수를 해서 옷이 흠뻑 젖어 결국 엉엉 울어 버렸다고 한다. 집에서도 소변을 참는 경우가 많이 있어서 소변이 마려우면 참지 말고 바로 화장실에 가라고 이야기를 하여도 잘 되지 않는다.

| 아이는 왜 소변을 참다가 실수를 할까요?

- ☐ 소변을 참다가 자주 옷에 실수하는 것은 소변이 찰 때까지 참았다가 싸는 경우를 말합니다.
- ☐ 배변 훈련이 완료되었다고 생각하는 만 3~5세경에 일어나는 경우가 많이 있습니다.
- ☐ 가장 주된 이유는 놀이에 집중하기 때문입니다.
 - 일반적으로 아이들은 한 가지에 열중하면 다른 것에 주의하지 않는 경향이 있습니다.
 - 소변을 참다가 옷에 실수하는 경우는 놀이를 하거나 무엇에 너무 열중해서 화장실에 가지 않는 경우에 발생합니다.
- ☐ 배변습관이 미숙하기도 하지만 배변을 할 수 없어서가 아니라 아이의 부주의에서 오는 실패일 가능성이 높습니다.

| 아이를 어떻게 도와줄 수 있을까요?

- ☐ 아이들은 소변이 마려우면 특징적인 행동을 보이게 되므로 소변을 마려워하는 징후를 파악해 보세요.

▶ 소변이 급한 징후

평소보다 빠르거나 느리게 말하기, 말 더듬기, 발 동동 구르기, 다리 꼬기, 앉았다 일어났다 하기, 성기 주변에 손을 대거나 잡고 있기

- ☐ 아이가 소변이 마려운 것을 느끼면서도 놀던 것을 중단하지 못하는 모습이 보이면 화장실에 다녀오도록 안내해 주세요.
- ☐ 실수를 하더라도 아이를 혼내지 말고 안심시켜 주세요.
- 아이 자신도 옷에 실수를 하리라고는 생각하지 못했으므로 자신도 놀라 충격을 받는 경우가 있어요.
 - 혼나거나 놀림을 당하면 기가 약한 아이는 그 후 매우 긴장해서 자주 화장실에 가는 요의빈발(尿意頻發)이라는 문제로 발전할 수 있어요.

(○) “(따뜻한 목소리로) 옷에 실수를 해서 놀랐니? 괜찮아. 너무 재미있게 놀이하느라 화장실 가는 걸 깜박했나 보구나.”

- ☐ 아이의 자존심을 지켜주세요.
- 아이가 빨리 그 일을 잊도록 반복해서 말하지 말아 주세요.
 - 반복해서 실수를 하게 되더라도 형제자매나 또래친구들이 없는 곳에서 옷을 갈아입혀 주고 조그만 소리로 소변이 마려우면 참지 말고 화장실을 가는 것이 좋다는 것을 설명해 주세요.

- (×) “(쉬 마려운 징후를 보이는 아이에게 큰 목소리로) 너 그러다가 지난 번처럼 또 쉬 끌려고 그러니? 얼른 화장실 다녀와.”
- (×) “(다른 형제자매가 보는 가운데 옷을 갈아입히며) 너 왜 자꾸 쉬를 싸는 거야? 동생도 바지에 쉬 안싸는데, ○○야, 봐봐. 형아가 쉬쌌다.”
- (×) “(큰 목소리로) 거봐, 엄마가 자꾸 쉬 참으면 싼다고 했지?”

- ☐ 급할 때 실수를 줄일 수 있도록 허리 부분이 고무줄로 된 바지 등 스스로 입고 벗기 편한 옷을 입혀주세요.

| 이런 점에 주의하여 도와주세요

- ☐ 소변을 참다가 옷에 실수를 하는 것은 문제행동이기 보다는 발달 특성상 자연스럽게 나타날 수 있는 현상입니다.
- ☐ 오히려 아이가 화장실에 가고 싶지 않을 정도로 열중하는 놀이가 있다는 것은 매우 긍정적인 모습입니다.
- ☐ 옷에 실수를 하게 되면 아이가 수치스러워할 수 있으므로 가능한 실수를 하지 않도록 도와줄 필요가 있습니다

신체운동발달영역

I. 우리 아이 대근육 운동 발달을 도와주세요

1. 우리 아이 대근육 운동 발달 어떻게 이루어질까요?

| 신체운동발달 중 대근육 운동 발달은 어떻게 이루어질까요?

□ 대근육 운동이란 무엇인가요?

- 대근육 운동이란 몸통, 팔, 다리와 같이 큰 근육을 사용하는 운동을 말합니다. 예를 들어, 걷기, 뛰기, 계단 오르내리기, 팔 굽히기, 던지기 등과 같이 몸의 큰 근육의 움직임과 관련된 것을 말합니다.
- 물건을 잡을 때 팔의 움직임은 대근육 발달이고, 손가락으로 물건을 쥐는 것은 소근육 발달이라고 합니다.

□ 대근육 운동 발달은 어떻게 이루어지나요?

- 대근육 운동 발달은 일련의 순서에 따라 이루어집니다. 발달을 하는 순서는 정해져 있지만 발달의 속도는 아이들마다 모두 다릅니다. 내 아이가 다른 아이에 비해 대근육 운동 발달이 늦다고 해서 항상 문제가 되는 것은 아닙니다. 단, 평균 발달치에 비해 6개월~1년 정도 늦게 나타나는 경우 문제가 있을 수 있으므로 소아과 의사와 상담하는 것이 좋습니다.
- 운동 능력은 뇌에서 가까운 부분부터 발달합니다. 눈 운동, 머리 운동 등과 같은 동작이 먼저 발달하고 서고, 걷고 하는 운동이 그 이후에 발달합니다.
- 운동 능력은 중심 부분에서 말초 부분으로 발달합니다. 예를 들어, 아기가 물체를 손으로 잡을 때 월령이 어릴 때는 팔 전체를 사용하여 물건을 잡지만 월령이 증가할수록 손가락을 사용하는 정교한 움직임이 가능해집니다.

- 운동능력은 대근육이 먼저 발달하고 소근육이 나중에 발달합니다. 예를 들어 장난감을 잡기 위해 처음에는 몸 전체를 움직이다가 팔 근육을 사용하고, 좀 더 연령이 높아지면 손가락을 움직여 잡게 됩니다.
- 유아기에는 달리기나 높이뛰기와 관련된 대근육 운동 기술이 비약적으로 발달합니다. 이 시기 운동 기술 발달은 아동기의 다양한 신체 활동 능력의 기초가 됩니다.
- 연령 별 운동기능 발달 특성을 참고로 개별적인 운동기능의 발달 수준을 점검해 볼 수 있으나 신체적 성장과 마찬가지로 개인차가 존재한다는 것을 기억해야 합니다.

〈표 1〉 만 0~1세 영아의 대·소근육 운동발달

이동하기	3개월 4개월 6개월 8개월 12개월 16개월	엎드린 상태에서 가슴을 든다. 혼자서 몸을 뒤집는다. 혼자서 앉는다. 기어 다닌다. 혼자서 걷는다. 옆이나 뒤로 걸을 수 있다.
균형 잡기	15개월 17개월 24개월	장난감을 밀고 당기면서 걷는다. 유모차를 밀고 다닌다. 박자에 맞춰 움직일 수 있다.
오르기, 내려오기	13개월 15개월 18개월 19개월	계단을 기어 올라간다. 계단을 뒤로 기어 내려온다. 도움을 받아서 계단을 걸어 올라간다. 침대나 의자를 기어오른다.
타기	6개월 12개월 22개월	보행기를 탄다. 뽕뽕카를 탄다. 그네 등 각종 놀이기구를 타는 것을 즐긴다.
차기, 던지기	16개월 20개월 23개월	공을 차려고 하지만 차지 못하고 공에 발을 얹어 놓는다. 공을 던질 때 손을 어깨 뒤로 젖혔다가 던진다. 아동용 농구 골대에 공을 던져 넣는다.

자료: 박영아(2013). 아동동작교육. 교육과학사.

〈표 2〉 만 2세 영아의 대·소근육 발달

이동하기	걸으면서 물건을 나를 수 있다. 빨리 걸을 수 있다. 달리기를 할 수 있다. 위로 점프(jump)할 수 있다.
균형 잡기	발가락 끝으로 걸을 수 있다. 움직이다가 멈추기, 방향 바꾸기, 장애물 피하기를 할 수 있다. 다리를 넓게 벌리고 걸을 수 있다.
오르기, 내려오기	난간을 잡고 계단을 오르내릴 수 있다. 성인의 도움을 받아 사다리를 오를 수 있다. 손을 잡아주면 뛰어 내릴 수 있다. 오르기를 할 수 있는 구조물을 즐긴다.
타기	세 발 자전거의 발판을 밟아서 움직이지만 조종하는데 어려움을 느낀다.
차기, 던지기, 잡기	손을 잡아주면 공을 찬다. 발을 고정시키고 팔을 뻗어 던진다. 바닥에 앉은 채로 굴러오는 공을 팔이나 몸 전체를 이용하여 잡는다.

자료: 박영아(2013). 아동동작교육. 교육과학사.

〈표 3〉 만 3세 유아의 대·소근육 발달

이동하기	달리기를 자유롭게 한다. 장애물을 피해서 달릴 수 있다. 계단이나 구조물 위에서 뛰어 내릴 수 있다.
균형잡기	선을 따라 걷기를 시도하지만 종종 선을 벗어나기도 한다. 넘어지지 않고 몸을 구부린다.
오르기, 내려오기	기어오르기를 잘한다. 사다리를 오르내릴 수 있다. 계단을 자유롭게 오르내린다.
타기	세 발 자전거의 발판을 밟으며 전진한다. 자전거의 손잡이를 돌릴 때 크게 회전한다.
차기, 던지기, 잡기	발을 고정시키고 몸을 회전하면서 팔을 뻗어 공을 던진다. 서 있는 자세에서 정지되어 있는 공을 찬다.

자료: 박영아(2013). 아동동작교육. 교육과학사.

〈표 4〉 만 4세 유아의 대·소근육 발달

이동하기	달리다가 두 발로 뛰어 넘기를 할 수 있다. 5초 가량 한발로 서 있을 수 있다. 약 30 cm 가량 위로 점프(jump) 할 수 있다.
균형 잡기	평균대를 따라 걸을 수 있다. 줄넘기를 할 수 있다.
오르기, 내려오기	사다리, 장애물을 자유롭게 오르내릴 수 있다.
타기	장애물을 피해 자전거를 탈 수 있다. 자전거 손잡이를 돌릴 때 민첩하게 움직일 수 있다.
차기, 던지기, 잡기	어깨 위로 손을 들어 공을 던진다. 튀겨주는 공을 잡을 수 있다. 굴러오는 공 쪽으로 움직여나가 찰 수 있다. 공을 차서 앞쪽으로 보낼 수 있다.

자료: 박영아(2013). 아동동작교육. 교육과학사.

〈표 5〉 만 5세 유아의 대·소근육 발달

이동하기	달리다가 재빠르게 방향을 전환시킬 수 있다. 10초 이상 한발로 서 있을 수 있다. 자유롭게 점프(jump)할 수 있다.
균형 잡기	평균대 위에서 앞으로 쉽게 움직일 수 있으며, 뒤로 걸을 수도 있다. 앞구르기를 할 수 있다.
오르기, 내려오기	경사로, 계단, 사다리, 미끄럼틀을 쉽게 오르내린다.
타기	속도나 방향을 자유롭게 조절하며 세 발 자전거를 탈 수 있다.
차기, 던지기, 잡기	목표점을 향해 던지고 차고 잡는 것이 정확해진다. 유연하게 움직이면서 공을 어깨 위로 들어 던질 수 있다. 공을 자연스러운 동작으로 찰 수 있다.

자료: 박영아(2013). 아동동작교육. 교육과학사.

| 대근육 운동 발달 왜 중요할까요?

- ☐ 아이의 성장은 모든 영역의 발달과 연결되어 있습니다.
 - 신체운동발달은 신체적 성장과 운동 기능의 발달로 이루어지지만 뇌와 신경계의 발달 및 감각과 지각의 발달 등과 밀접하게 연관되어 발달합니다.
 - 신체운동발달은 다른 영역의 발달 즉 언어 인지, 사회정서 발달과도 상호 영향을 주고받습니다. 일례로 신체운동발달의 문제가 있거나 지연될 경우 영유아의 자존감에 손상을 주기 쉽고, 그로 인해 사회정서 발달에 영향을 주게 됩니다.
- ☐ 아이가 행복하게 살기 어렵습니다.
 - 특히, 대근육 운동 발달이 미숙하게 되면 아이가 걷는데 문제가 생기게 됩니다. 걷지 못하면 스스로 이동할 수 없습니다. 연령이 증가할수록 주변 환경을 탐색하고, 또래와 상호작용하며 자유롭게 이동하고자 하는 욕구가 커지는데 반해, 스스로 이동할 수 없게 되면 아이가 세상에서 배울 수 있는 많은 것들을 누릴 수 없게 됩니다.

| 대근육 운동 발달 문제에 어떤 것이 있을까요?

- ☐ 대근육 운동 발달 지연으로 인해 올 수 있는 문제는 걷기, 뛰기, 오르내리기, 점프하기, 구르기, 공던지기, 팔뻗기, 자전거 타기 등과 관련된 행동이 있을 수 있습니다. 구체적인 목록은 <표 6> 과 같습니다.

<표 6> 신체운동 발달영역 문제행동 사례 목록

영아	▶ 걷지 못하는 경우
유아	▶ 다리 힘이 약하여 자전거 페달을 돌리지 못하는 경우 ▶ 점핑 등과 같은 대근육 동작을 못하는 경우 ▶ 팔의 힘이 약해 공을 던지지 못하는 경우 ▶ 사다리, 정글짐과 같은 기구에 오르내리기 힘들어하는 경우
영유아	▶ 걸음걸이나 뛰는 자세가 불안정 하여 자주 넘어지고 부딪히는 경우 ▶ 걸을 수 있는데 걷지 않고 항상 안아달라고 하는 경우 ▶ 항상 기대어 앉거나 누워서 활동에 참여하는 경우

2. 우리 아이는 걸을 수 있는데 항상 안아달라고 해요

00이는 만 2세(4살)이다. 00이는 혼자서 잘 걸을 수 있지만 항상 엄마에게 안아달라고 한다. 처음에는 엄마도 스트레스 없이 안아주었지만 00이를 안고 여기저기 돌아다니다 보면 허리도 아프고 손이 자유롭지 않아 물건을 들거나 일을 보기가 어려워진다. 또한, 매일 외출할 때 마다 안아달라고 해서 외출하기가 겁이 날 지경이다. 00이에게 걸어보라고 이야기하면 울면서 안아달라고 보채기 때문에 엄마는 어쩔 줄을 모르겠다.



[그림 1] 걷지 않고 안아달라고 하는 아이

| 아이는 왜 안아달라고 할까요?

- ☐ 부모에게 사랑 받고자 하는 마음
 - 부모의 애정을 확인하고 싶어서 걸을 수 있는데 안아달라고 할 수 있습니다. 안정적인 애착을 형성한 아이는 엄마나 아빠가 옆에 있으면 안정감을 느껴 주변을 자유롭게 탐색합니다. 하지만, 불안정한 애착을 형성한 아이, 즉 부모가 자신을 사랑하는 것에 대해 확신이 없는 아이는 부모의 애정을 확인하기 위해 자꾸 안아달라고 합니다.

☐ 겁이 많고 의존적인 성격

- 부모와 안정적인 애착을 형성한 경우라도 의존적이며 소심한 성격의 아이는 혼자 무언가를 하는 것을 두려워하여 부모에게 안겨 있고 싶어 할 수 있습니다.

☐ 게으른 성격

- 매사에 움직이기 싫어하고 게으른 성격의 아이는 부모에게 안아달라고 할 수 있습니다.

☐ 부모의 과잉보호

- 아이가 혼자 걸어 다니면 다칠까봐 안아주던 버릇이 습관이 되어 안아달라고 할 수 있습니다.

| 어떻게 도와줄까요?

- ☐ 아이가 안아달라고 하는 상황이 왜 문제로 느껴지는지 확인해 보세요. 부모가 귀찮아서 또는 힘들어서 등의 이유로 이런 상황을 문제로 느끼고 있는 것이 아닌지 다시 한 번 생각해 보세요. 만약, 혼자 할 수 있는데 지나치게 안아달라고 하는 경우가 맞다면 아이가 언제 안아달라고 하는지, 왜 그런 행동을 하는지 이유를 찾기 위해 아이를 세심하게 관찰해 보시기 바랍니다.

- ☐ 아이가 편안하게 지내기 위해서는 재미있는 장난감, 맛있는 음식, 좋은 옷 보다 부모에게 사랑받고 있다는 느낌을 충분히 받아야 합니다. 양육자에게 사랑을 받고 있다는 느낌은 아이가 성장하는데 일차적이며 필수적인 요건입니다.

- ☐ 아이들은 아직 자신의 생각이나 느낌을 말로 정확하게 표현하기 힘들기 때문에 부모에게 '나 좀 사랑해주세요' 하는 말 대신 계속 '안아달라'고 표현하는 것입니다.

- 아이가 부모의 사랑이 부족하다고 느껴서 안아달라고 하는 행동은 하루 아침에 고쳐지지 않습니다. 아이의 마음이 부모의 사랑으로 충만해지면 해결될 수 있기 때문에 어느 한 순간, 말 한마디가 아니라 평소에 아이와 재미있게 놀아주고 아이의 생각과 감정을 이해해주는 것이 필요합니다. 아이는 말은 잘 못하지만 부모의 진심은 느낄 수 있습니다.
- 아이가 안아달라고 할 때만 안아주지 말고 평소에 많이 안아주세요. 아이가 부모의 사랑을 느낄 수 있는 가장 쉬운 방법은 스킨십입니다. 많이 안아주고 토닥여주세요.
- 겁이 많고 의존적인 아이에게는 많은 칭찬과 격려가 필요합니다. 아이가 스스로 걸어볼 수 있도록 부모가 개방적인 태도로 아이를 칭찬해주는 것이 필요합니다. 일단, 혼자 걷는 것에 대해 영아가 느끼는 불안한 마음을 읽어주세요. 그리고, 엄마, 아빠가 언제든지 도와줄 수 있으니 혼자 할 수 있는 만큼 해 볼 수 있도록 안내해주세요.
 - “00이 엄마가 안아줬으면 좋겠구나....그런데, 엄마는 00이 손잡고 같이 걸어보고 싶은데.. 엄마랑 손잡고 걸어보자.... 힘들면 그때 엄마가 다시 안아줄게. 걱정마~~”
- 게으른 성격으로 걷지 않으려고 하는 아이는 신체활동에 흥미를 갖도록 해주세요. 혼자서 잘 걸을 때, 뽕뽕카를 탈 때 등 스스로 신체 활동에 참여하는 경우 아이에게 격려와 칭찬을 아끼지 마세요.
 - “와우~ 00이가 혼자서 잘 걷네. 혼자서 잘 하는 00이 참 멋지다~”
 - “00이가 뽕뽕카를 타고 있구나. 뽕뽕카가 커서 운전하기 힘든데. 혼자서도 참 잘한다~”
- 평소 자신이 아이를 과잉보호 하고 있는 것은 아닌지 체크해보세요. 아이 입장에서는 스스로 걸어볼 기회를 부모가 주지 않다가 갑자기 혼자 걸어보라고 하면 당황스러울 수 있습니다. 아이가 가벼울 때는 선뜻 안아주다가, 아이가 점점 무거워져서 몸이 힘들니 아이가 혼자 걷지 않는 것을 나무란다면 아이 입장에서는 억울할 수 있습니다. 아이가 혼자 할 수 있는 일은 스스로 할 수 있게 하고 아이가 혼자서 하지 못하는 일을 도와주는 것이 부모가 아이를 진정으로 사랑하는 방법입니다.

| 이런 점을 주의해요

- 아이에게 혼자 걸을 수 있는 기회를 주기 위해 아이의 요구를 단호하게 거절하면 아이는 부모에게 거부당했다고 느낄 수 있기 때문에 아이의 요구를 단호하게 거절하는 것은 피해야 합니다. 특히, 부모에게 사랑을 받고 싶어서 안아달라고 하는 아이의 경우는 불안하여 더 안아달라고 할 수 있습니다. 안기고 싶어 하는 아이의 마음은 읽어주지만 따뜻하고 편안한 분위기에서 아이가 혼자 걸어보도록 제안해 주세요.

▶ 바람직한 엄마, 아빠의 말

- “00이 엄마가 안아줬으면 좋겠어? 그런데, 엄마는 00이 손잡고 같이 걸어보고 싶은데.. 엄마 손잡고 걸어볼까? 엄마가 00이 지금 꼭 안아줄게(제자리에서 안아준다) ..한번 안고 우리 걸어보자~ “

▶ 바람직하지 않 엄마, 아빠의 말

- “(단호하게) 안돼! 00이 혼자 걸을 수 있잖아. 너 아가 아니잖아.. 00이 때문에 아빠가 너무 힘들어~~~ 혼자 걸어봐!”

- 아파트 현관까지는 혼자 걸어보기, 주차장 까지는 혼자 걷기 등 아이와 약속을 정해보세요. 그리고 약속한 것은 일관성 있게 지켜주세요. 엄마, 아빠의 기분에 따라 언제는 안아주고 언제는 혼자 걸어보라고 하면 안 됩니다. 아이가 혼자서도 잘 하면 점차 혼자 걸어보는 횟수를 늘려보세요.

| 아이에게 알려주세요

- 아이가 혼자 걸으면 즐거운 일이 많다는 것을 알려주세요.
 - 혼자 걸으면 가고 싶은데도 마음대로 갈 수 있고, 걷고, 뛰면서 다양한 놀이도 할 수 있습니다.

| 아이와 함께 해보세요

- 아이가 부모의 사랑을 느끼려면 부모가 아이와 재미있게 놀아주어야 합니다. 아이는 부모와 함께 웃고 공감하면서 엄마, 아빠의 사랑을 느끼게 됩니다. 간단하게 집에서 할 수 있는 놀이가 많습니다. 예를 들어, 아이가 앉아 있는 이불을 끌어 썰매를 태워 주거나, 음악을 틀어놓고 신나게 춤을 출 수도 있습니다. 멋진 장난감이 있어야 아이와 재미있게 놀 수 있는 것은 아닙니다. 아이가 원하는 것은 엄마, 아빠와 함께 하는 시간입니다.
- 특별한 장난감이 없어도 아이와 함께 할 수 있는 놀이
 - 엄마, 아빠 다리 위에 올라가 비행기 타기, 그림책 읽기, 실뜨기, 엄마, 아빠가 이불 양끝 잡고 아이 태워 흔들어주기, 씨름, 말타기, 아이 다리 잡고 자전거 태워주기, 페트병으로 볼링핀 만들어 볼링하기 등
- 아이와 함께 하는 시간의 양보다 질이 중요하다는 말이 있습니다. 아이와 함께 하는 시간이 부족한 부모들에게 많은 위안이 되는 말입니다. 하지만, 아이와 함께 하는 시간의 질을 논하기 위해서는 일정한 정도의 양이 있어야 합니다. 아이와 함께 하는 시간이 극히 짧은 상황에서 질을 논할 순 없습니다. 아이와 부모가 양질의 시간을 함께 보내기 위해서는 엄마, 아빠의 노력이 필요합니다.

놀이: 공기매트 위에서 놀아요

놀이감: 공기매트(뽁뽁이)

놀이방법: 1. 택배가 왔을 때 포장되어 있던 공기매트를 버리지 않고 모아 놓아요.

2. 공기매트를 길게 펼쳐놓고 손으로 터뜨리거나, 공기매트 위에 앉아서 엉덩이를 움직여보세요.

3. 공기매트 위를 다양한 방법으로 지나가본다.

- 거북이처럼 엉금엉금 기어볼까요?

- 살금살금 기어볼까요?

- 애벌레처럼 엮드려서 지나가볼까?

참고사항: 음악을 틀고 하면 더 재미있게 할 수 있어요. 엄마, 아빠는 아이가 하는 것을 보고 있는 것이 아니라 꼭 함께 해야 합니다.



신체운동발달영역

II. 우리 아이 소근육 발달을 도와줘요

1. 우리 아이 소근육 발달 어떻게 이루어질까요?

| 소근육은 어떻게 발달할까요?

- ☐ 운동기능은 기기, 서기, 걷기, 뛰기, 뛸뛰기 등을 하게 하는 팔, 다리, 몸통과 같은 대근육 운동과 손을 뻗쳐 잡기, 손가락으로 물건 집기, 끼적거리기 등 손의 정교한 움직임에 관여하는 소근육 운동이 있습니다. 소근육 운동 기능은 손 근육의 발달과 함께 시각과 운동력을 연결시키는 눈과 손의 협응력 발달이 함께 요구됩니다.
- ☐ 운동기능의 발달은 일정한 계열성을 갖고 있어서 기능별 발달 시기가 조금씩 다르므로, 영아기는 대근육 발달이 급격히 이루어지는 시기인데 비해 유아기는 아이의 소근육 발달을 보다 주의 깊게 지켜봐야 할 시기입니다.
- ☐ 유아기에는 눈과 손의 협응에 사용하는 소근육 운동 기술이 비약적으로 발달하기 때문에 연령이 높아짐에 따라 이전에 하지 못했던 크레파스 쥐고 그리기, 단추 끼우기, 신발끈 묶기, 가위로 오리기 등 다양한 소근육 신체 활동 능력을 가지게 됩니다.
 - 소근육을 활발하게 움직이고 눈과 손 협응을 연습할 수 있도록 부모님이 잡기, 끼우기, 매달리기, 손가락 그림자, 손가락 실뜨기 등 다양한 놀이를 할 수 있도록 지도해주신다면 발달에 도움이 됩니다.
- ☐ 아래의 연령별 운동기능 발달 특성을 참고로 개별적인 운동기능의 발달 수준을 점검해 볼 수 있습니다. 그러나 이러한 이야들은 각자가 다 다르기 때문에 이 기준은 참고로 생각하시고 개인차가 존재한다는 것을 기억하시기 바랍니다.

- 10개월: 크레용을 쥐고 끼적거릴 수 있습니다.
- 11개월: 엄지와 검지로 작은 물체를 집을 수 있습니다.
- 19개월: 양말이나 신발을 벗을 줄 압니다.
- 21개월: 책을 한 페이지씩 넘길 수 있습니다.
- 만 2세: 신발을 정리할 줄 알게 됩니다. 손을 씻을 수 있습니다.
블록을 쌓을 줄 압니다.
- 만 3세: 단추를 끼울 수 있습니다. 가위를 사용합니다.
줄로 구슬을 꿰어 목걸이를 만들 수 있습니다.
- 만 4세: 빨래집게를 사용할 수 있습니다.
선을 따라 모양을 오릴 수 있습니다.
칼대기를 이용해 물을 따를 수 있습니다.
- 만 5세: 찰흙을 빚어 어떤 대상인지 알아보게 만들 줄 압니다.
빨대, 단추 등 작은 사물을 끈으로 묶을 수 있습니다.
작은 블록으로 균형잡힌 구조물을 만들 수 있습니다.

| 소근육 발달은 왜 중요할까요?

- ☐ 소근육 발달은 자신의 목적을 달성하기 위해 손의 근육을 자유자재로 움직일 수 있는 능력이므로 손으로 물건을 잡고 눈과 손의 협응을 잘 활용할 수 있게 되는 것은 아이의 두뇌 발달에 직접 영향을 줄 수 있습니다.
- 유아기는 두뇌 발달이 급격히 일어나는 시기입니다. 두뇌의 발달은 외계 환경을 아이가 다양하게 경험하고 많이 반응할수록 두뇌에 가해지는 자극이 많아져서 뇌 세포 물질의 생산과 활동이 활발해진 결과입니다.
- 소근육 협응 능력은 눈으로부터 들어오는 자극을 뇌가 인식하여 욕구를 일으키고, 이에 반응하여 뇌의 명령에 따라 손가락을 움직여 자신

의 욕구를 채우고자 표현하는 것이므로, 이 과정에서 뇌의 작용이 매우 신속하고 정밀하고 이루어져야 하는 활동입니다.

- 여러 손가락을 사용해 정교하게 움켜쥘 줄 아는 소근육 통제 능력과 보이는 것에 맞추어 손을 움직일 수 있는 눈과 손 협응 발달에 도움이 되는 놀이를 많이 하면 결국 두뇌 발달을 자극하는 놀이도 될 수 있을 것입니다.

| 어떤 행동이 문제일까요?

- 앞서 제시한 연령별 소근육 발달 기준에 비추어 2세 미만은 6개월 정도, 2세 이상 아동은 1년 정도 발달이 느리다는 판단이 들면 소근육 발달에 문제가 있을 가능성이 있습니다. 아이를 잘 관찰해 보고 이런 경우라는 판단이 들면 전문의를 찾아 문의해 보시기를 권장합니다. 구체적으로 몇 가지 사례를 들면 다음과 같습니다.
- 18개월인 ○○이는 엄지, 검지 손가락을 쓰지 않고 크레파스를 손 전체로 잡고 그림을 그립니다.
- 만 2세인 ○○이는 숟가락 사용이 서툴고 음식물을 많이 흘립니다.
- 18개월인 ○○이는 블록 쌓기를 힘들어 합니다.
- 만 4세인 ○○이는 가위를 잘 쓰지 못해 도형 모양을 따라 오리지 못합니다.

2 우리 아이는 크레파스를 손가락 전체로 움켜쥐고 그려요

18개월인 ○○는 엄지와 검지를 이용해 크레파스를 잡지 못하고 손가락 전체로 움켜쥐고 그림을 그려요.

| 아이는 왜 크레파스를 두 손가락으로 잡지 못할까요?

- ☐ 유전적·환경적 요인이 있을 수 있습니다.
 - 유전적으로 소근육 운동 발달이 늦은 가족의 영향이 있을 수 있고, 아이에게 주어진 자극이 부족한 환경 탓에 발달이 잠재되어 있고 발현이 늦어지는 것일 수 있습니다.
- ☐ 손에 힘이 없거나 기술적 정교함의 부족할 수 있습니다.
 - 손동작 발달이 느린 이유 중 하나를 살펴보면 손에 힘을 모으는 신체적 작업이 서툴거나 혹은 손가락 하나하나를 따로따로 움직이는 기술적 정교함이 부족하기 때문입니다.
- ☐ 뇌 발달에 이상이 있을 수 있습니다.
 - 뇌 발달에 이상이 있을 수 있습니다. 손동작과 뇌의 발달은 긴밀히 연결되어 있으므로 손동작이 정밀하지 못하고 정상보다 발달이 많이 늦다면 뇌 기능이 정상적으로 작용을 하는지에 대한 검사가 필요합니다.

| 어떻게 도와줄까요?

- ☐ 손가락 운동을 자주 시켜주세요.

- 손가락을 하나하나 펴고 접고 하는 놀이를 많이 하도록 유도합니다.
- 손가락 접고 펴면서 수세기하기, 노래하면서 손가락 하나씩 접고 펴는 동작을 율동으로 따라하기 등 소근육 정교화를 위한 운동을 매일 하도록 합니다.

☐ 손아귀 힘을 키워 주세요.

- 손에 힘을 모으는 방법을 가르쳐주는 것이 중요합니다.
- 손의 힘을 모아서 목표를 성취하는 연습 기회를 자주 갖도록 하세요.
- 찰흙을 움켜쥐기 놀이를 해보세요. 찰흙반죽을 하고 주먹크기만큼 만 들어 손아귀에 들고 한 손으로 짜듯이 힘을 쥐서 어떤 모양인가 펼쳐보는 놀이입니다. 손가락을 하나씩 차례로 접으며 찰흙 움켜쥐기도 해 보세요.
- 한 손으로 신문잡고 다른 손의 손가락으로 찢기, 신문지 격파 등의 놀이를 해보도록 하세요.
- 조금 무게가 나가는 책이나 물건을 높은 곳에 올려놓는 놀이를 하게 하는 것도 힘을 키우는 방법이 될 수 있습니다.

| 이런 점을 주의해요

- ☐ 시간을 두고 손가락 힘과 정교성을 높이는 연습을 꾸준히 하도록 지도하세요. 일시적으로 하기보다 매일 조금씩 비슷한 놀이를 하는 것이 더 효과적 입니다.
- ☐ 객관적으로 볼 때 심하게 소근육 발달이 늦어진다는 생각이 들면 전문의의 검진을 받아보는 것이 좋습니다. 다른 아이보다 6~12개월 정도 발달이 느리다고 생각된다면 검진을 받아볼 만한 정도로 판단하시기 바랍니다.

| 아이와 함께 해보세요



찰흙 움켜쥐기 놀이

- ▷ 아이 손에 가득 찰 만큼 부드러운 찰흙을 준비합니다.
- ▷ 엄마와 함께 둥글게 빚다가 손 가운데 놓고 다섯 손가락으로 꾹 쥐어서 모양 허물기 놀이를 합니다.

“○○야, 이 공 모양 망가뜨려 볼까? 이렇게 한 손에 쥐고 꾹 잡으면, 이얍~, 이렇게 쭈쭈구리가 되었네. ○○ 것은 어떻게 되었니? 우리 ○○이 힘이 많이 세진 것 같은데!”

신문지 찢기 놀이

- ▷ 신문지 반 장을 준비합니다.
- ▷ 한 손으로 잡고 다른 손의 엄지와 검지로 신문지 한 끝을 잡아 아래로 죽죽 끊어지지 않게 찢는 놀이를 합니다.

3. 우리 아이는 가위로 도형 오리기를 어려워해요

OO(만 4세)은 선을 따라 자르는 가위질을 잘 하지 못해요. 선이 그어진 모양대로 오리지 못하고 엄지와 다른 손가락들을 움직여야 하는 가위질을 어려워해요. 종이가 모양대로 잘라지지 않고 너털너털하게 찢어지는 경우가 많아 아이가 짜증스러워 해요.

| 왜 가위로 모양 오리기를 잘 못할까요?

- ☐ 소근육과 눈과 손 협응 발달이 미숙하기 때문입니다.
 - 소근육과 눈과 손의 협응이 발달하지 못해 시각적인 정보와 손 근육을 이용하는 활동이 조화롭게 이루어지지 않기 때문에 가위질이 어렵게 느껴지는 것입니다.
- ☐ 뇌 기능 장애나 체내 물질 불균형으로 오리기를 잘 못할 수 있습니다.
 - 두뇌 발달 지체나 뇌 기능 장애로 인해 또래 아이들보다 소근육 발달이 늦을 수 있습니다.
 - 체내 물질 불균형으로 인해 집중력 장애가 있을 경우 가위로 오려야 하는 선 모양에 집중하기 어려울 수 있습니다.

| 어떻게 도와줄까요?

- ☐ 눈과 손의 협응 훈련을 꾸준히 하도록 이끌어 주세요.
- ☐ 연필로 선을 따라 그대로 긋는 연습을 한 페이지씩 규칙적으로 하도록 합니다. 다양한 색연필을 이용해 선긋기를 함으로써 정교함은 높이면서도 지루함을 덜도록 하는 것이 좋습니다.

- 굵은 사인펜이나 보드마커를 활용하여 종이에 일직선을 긋고 아이가 선을 따라 가위질을 하도록 연습시켜 주세요. 이 때 선이 굵을수록 실수가 덜 드러나고 자르기가 쉽습니다.
 - 중간에 멈추지 않고 선을 끝까지 자르도록 하여 완성한 것에 대해 칭찬해 주세요.
- 가위질 하는 것에 재미를 붙여 간단한 오리기 과제들을 계속 연습할 수 있도록 도와주세요.
 - 간단한 도형을 가위를 사용해 오려내는 모습을 어머니가 먼저 보여주세요.
 - 가위로 오리기가 재미있는 놀이임을 알려주시고, 오려낸 모양으로 다양하게 놀 수 있는 방법으로 함께 놀아 주세요. 잘라낸 모양으로 모양 붙여서 그림 완성하기, 접기, 장식 꾸미기 등을 할 수 있을 것입니다.

| 이런 점을 주의해요

- 오리는 작업이 지루해지지 않도록 도형의 크기나 모양, 색깔, 종이의 재질 등을 다양하게 하여 오리는 연습을 꾸준히 하도록 격려해 주세요.
- 유치원이나 어린이집 선생님께도 아이의 사정을 상담하시고 가정에서 신경쓰는 부분을 선생님도 알고 도와줄 수 있도록 협조를 요청하세요.
- 가위의 크기가 아이의 손가락에 꼭 맞는 것으로 사용을 할 수 있게 준비하고 가위의 끝부분은 뿔뿔하고, 가위날이 밖으로 나와 있지 않은 안전 가위를 사용하세요.

| 아이와 함께 해보세요



선긋기와 오리기

- ▷ 도화지와 연필, 색연필, 보드마커, 안전 가위를 준비합니다.
- ▷ 어머니가 도화지에 연필로 한쪽 끝에서 다른 끝까지 선을 그어 주세요.
- ▷ 아이에게 색연필이나 보드마커로 엄마가 그린 연필 선 위를 따라 그리도록 해 주세요.
- ▷ 아이가 끝까지 다 그으면 칭찬해 주시고 가위 잡는 법을 알려 주세요. 그리고 가위로 눈에 보이는 뚜렷한 선을 따라 천천히 오리도록 지도해 주세요.

“○○야, 선에 맞추어 잘 그렸구나. 따라 그리는 건 사실은 어려운 일인데, 우리 ○○는 잘 하네! 이번엔 오려보자. 엄마가 도와줄게. 가위는 이렇게 잡고 다른 손으로는 종이를 잡는 거야.”

4. 우리 아이는 블록 쌓기를 잘 못해요

OO이(18개월)는 블록 쌓기를 잘 하지 못해요. 또래 아이들은 한 손으로 블록을 잡고 다른 한 손으로 블록을 쌓아올리는 동작에 재미를 붙이고 잘 하는데, OO이는 두 손으로 블록을 잡고 쌓기를 하고, 제대로 맞춰서 끼우지 못하거나 균형을 잡지 못해 3개 이상 쌓으려 하면 무너지고 맙니다.

| 왜 블록 쌓기를 잘 못할까요?

- ☐ 소근육 발달과 손과 눈 협응력의 발달이 미숙하기 때문입니다.
 - 소근육과 손-눈의 협응이 제대로 발달하지 못해 한 손으로 블록을 잡고 다른 손으로 모양을 맞추어 위에 하나씩 올려놓아야 하는 쌓기 방법에 적응하지 못하기 때문입니다.

| 어떻게 도와줄까요?

- ☐ 눈과 손의 협응 발달을 촉진시킬 수 있는 놀이들을 해 보게 하세요.
- ☐ 장난감 중에 막대기에 고리를 거는 놀이가 있습니다. 이런 놀이를 해보게 해 주세요. 기다란 막대기에 둥근 고리를 걸어 보게 하면 협응 훈련이 될 수 있습니다.
- ☐ 크레파스를 쥐고 꼬불꼬불 연결된 오솔길을 따라서 떼지 않고 선을 그어가는 연습을 해 보는 것도 좋습니다.
 - 선을 따라서 죽 같이 그려보고 원이나 사각형 등 큼지막한 도형 모양도 따라서 덧그려볼 수 있도록 어머니가 준비해 주세요.

- 한 손으로 블록을 잡고 다른 한 손으로는 블록을 쌓아올리는 모습을 시범 보이고 따라하도록 지도해 주세요. 블록은 면이 큰 것부터 쌓기를 시작하는 것이 좋습니다.

| 이런 점을 주의해요

- 눈과 손의 협응 발달 속도는 아동에 따라 다를 수 있습니다. 그것은 유전적 성향이나 인지발달, 운동능력의 발달 등 다양한 원인으로부터 일어날 수 있는 발달 속도의 차이이므로 어머니께서도 이를 이해하고 기다리며 바라봐주는 것이 필요합니다.
- 블록의 크기가 아이 손 크기에 적절하고, 정육면체처럼 굳이 모양을 맞추지 않아도 쉽게 균형을 잡을 수 있는 블록을 사용해서 쌓기 연습을 하도록 합니다.

| 아이와 함께 해보세요

붕붕 드라이브해요

- ▷ 도화지 전지 크기 1장과 장난감 미니 자동차, 색연필, 크레파스, 보드마커 등을 준비합니다.
- ▷ 어머니가 도화지에 차의 폭에 맞는 꼬불꼬불 드라이브 길을 그립니다. 그리고 나머지 여백에는 아이랑 같이 그림을 그립니다.
- ▷ 아이가 자동차를 손으로 잡고서 꼬불꼬불 길을 벗어나지 않고 끝까지 달려보도록 합니다. 어머니와 경쟁해 보는 놀이를 하는 것도 한 가지 높이 방법입니다.

사회성발달영역

I. 우리 아이 사회성 발달을 도와줘요

1. 우리 아이 사회성 어떻게 이루어질까요?

| 사회성은 타고나는 것인가요? 길러지는 것인가요?

- ☐ 사회성은 아이가 원만하게 또래관계를 맺고 집단생활에 잘 적응하는가를 의미합니다.
 - 영아(36개월 이전)기는 엄마(주양육자)와의 안정적인 관계(애착)를 경험하는 것이 중요합니다. 이는 이후 다양한 사람과 긍정적인 관계를 맺는 초석이 됩니다.
 - 유아기는 또래에게 관심을 갖기 시작하며 다른 사람들과 어떻게 관계를 맺고 유지하는가를 경험하고 배우게 됩니다.
- ☐ 사회성은 사회적 경험을 통해 키워 나갈 수 있는 자질입니다.
 - 아이는 저마다의 재능이 있고, 성향이 있습니다. 하지만, 훌륭한 사회적 인간으로 성장하는 것은 자신의 능력, 자신만의 힘으로 이루어지지 않습니다.
 - 또래와의 놀이나 집단에서의 사회적 상호작용과 같은 경험을 통해 자신감을 얻고 도덕성을 개발하고 타협하는 방법을 배우는 등 또래와의 관계 속에서 사회성을 키워나가게 됩니다.
- ☐ 사회성을 기르는데 필요한 기술이 있습니다.
 - 사회성이 좋은 아이들은 성격이 원만하고 정서적으로 안정감이 있으며 의사소통 능력이 뛰어난 일반적인 특성이 있습니다. 반면, 소극적이고 낮을 심하게 가리거나 차례를 기다리기 힘들 정도로 급한 기질의 아이들은 원만한 사회관계를 이루는 것이 어렵습니다.

- 아이가 타고난 특성으로 또래와 원만한 상호작용을 하는 데 어려움을 겪을 있다면, 관심을 갖고 도와주어야 합니다. 아이의 문제를 파악하여 사회성을 기르는데 필요한 실용적 기술을 가르쳐 주세요.
- 차례를 기다리는 법이나 다른 사람의 감정을 이해하고 배려하는 방법, 친절한 사람이 되는 방법 등 관계의 기술을 배우고 경험한다면 좀 더 사회성 있는 아이가 될 수 있습니다.

2. 사회성이 좋은 아이로 키우고 싶어요(영아)

24개월 된 우리 아이. 외동아이 인지라 친구들과 함께 하는 경험을 많이 주고 싶어요. 그런데 또래와 만나도 잘 어울리지 못하고 피하며 혼자 놀려고 해요. 어떻게 해야 친구들과 잘 놀게 되나요?

| 언제부터 친구들과 잘 놀 수 있나요?

- ☐ 아직 혼자 노는 것이 더 자연스러운 때입니다.
 - 아이들은 친구들과 놀이를 하며 어울리게 됩니다. 하지만 2~3세경의 아이들은 아직 자기표현이 서툴 뿐 아니라 친구들의 행동을 이해하기도 어렵습니다. 이 시기에는 친구는 좋아서 안아주겠다고 다가오는데 아이는 다가오는 것에 겁을 먹고 도망가는 경우를 자주 볼 수 있어요.
 - 친구와 함께 놀기 위해서는 놀잇감을 나눌 수 있어야 해요. 놀잇감 나누기는 친구에 대한 믿음이 있어야만 하는데, 이런 믿음이 생기기까지는 시간이 걸려요. 또한 이 시기 아이들은 니 것, 내 것 구분이 없어 맘에 들면 무조건 가지려고 해서 갈등이 생기기 일쑤입니다.
 - 일반적인 아이들의 놀이발달과정에서 2~3세경 아이들은 혼자 놀거나 다른 아이들이 노는 것을 구경합니다. 3~4세경 아이들도 같이 놀지만 실제로는 협동하며 놀이하는 것은 아니랍니다. 진정 아이들이 공통된 목표를 가지고 함께 놀이하는 것은 5~6세경부터 가능합니다.

| 어떻게 도와줄까요?

□ 엄마, 아빠를 통해 또래관계를 위한 기초자원을 마련할 때입니다.

- 엄마, 아빠는 낯선 세상의 안전기지입니다. 부모가 아이의 생리적 욕구(먹이고, 입히고, 기저기를 갈아주는 것 등) 정서적 욕구(안아주고 달래주는 행동 등)에 대해 안정되고 일관되게 반응해 주었던 초기 양육 경험을 통해 아이는 부모에게 신뢰를 갖게 되며 이것이 곧 안정 애착의 시작이 됩니다.
- 부모와 안정애착을 맺은 아이는 부모를 안전기지 삼아 주변 환경과 주변 사람에 대한 탐색을 시작하게 됩니다. 안전기지가 든든할수록 더 자신 있게 탐색을 합니다. 자신의 주변을 적극적으로 탐색하는 아이들이 또래관계도 원만하게 시작합니다. 아무것도 모르는 아기 같았던 돌 전 후, 부모의 안정적이며 일관된 양육은 그 아기가 어떤 아이로 자랄지를 가장 강력하게 예측하게 해준답니다.
- 걸음마를 시작하면 아이들은 ‘동에 번쩍 서에 번쩍’ 바빠집니다. 독립된 존재로 자기를 인식하며 모험과 탐색을 통해 자신의 능력을 시험해보는 아이들을 응원해주세요. 안전이 염려된다면, 환경을 점검하고 개선할 일이지요. 부모의 과잉보호나 과도한 제한을 받은 아이들은 또래관계에서도 소극적이 됩니다.
- 충분한 상호작용으로 다른 사람과 관계 맺는 즐거움을 맛보게 해주세요.. 영아기 양육자와 상호작용이 적었던 아이들은 이후, 사회적 관계에 관심이 없는 심각한 문제를 보이는 경우가 많습니다. 아이와의 상호작용은 언어에 국한되지 않아요. 눈맞춤, 표정, 손짓 등 엄마가 아이에게 진심으로 응답해주는 것이 곧 상호작용의 끈을 만드는 시작이랍니다.
- 아이들과 즐거운 놀이시간을 가지세요. 굳이 길 필요는 없습니다. 영아의 놀이 집중시간은 10-20분에 불과합니다. 이 시간동안 엄마와 눈을 맞추고 관계를 맺는 경험을 주어야 해요. 놀이를 통해 ‘서로 무언가를 주고받는 일’, ‘나의 행동과 말에 따라 상대의 반응이 달라짐을 경험하는 일’, ‘함께 재미있어하며 웃는 일’ 등의 즐거움을 알도록 해 주세요.

□ 말을 이해하고 표현하는 능력은 사회성 발달과 연결됩니다.

- 언어로 행동과 감정을 이해하고 표현하는 경험은 사회성 발달에 도움이 됩니다.
- 아직 말을 잘 하지 못하는 아이라도 부모님이 짧은 문장으로 아이의 행동을 감정과 관련된 단어들로 설명해 주세요.
 - “이게 마음대로 안 되서 속상했구나.”
- 아이와 밀당(밀고 당기기)을 하세요. 수다쟁이 엄마가 말을 배우는 아이들에게 좋지만, 적당히 기다려 주는 것도 필요합니다.
- 아이의 눈빛만 봐도 무엇이 필요하고 무엇을 원하는지 알 수 있는 엄마지만 아이가 자신의 생각이나 요구를 말로 표현하는 기회를 빼앗지 마세요.

□ 또래와 잘 어울릴 수 있는 환경을 마련합니다.

- 친숙하고 편안한 상황이 좋아요. 새롭고 낯선 환경보다 집과 같이 익숙한 환경에서 어울리게 해 주세요.
- 특히, 엄마가 옆에 함께 있어주면 아이들은 새로운 친구에게 다가가는 등의 시도를 보다 편안히 할 수 있어요.
- 건강과 기분 상태가 좋을 때 친구와 놀이할 여유가 생겨요. 낮잠을 자야하거나 힘들어서 친구와 어울리기 힘들어 한다면 엄마, 아빠와 안정을 취하게 해 주세요.
- 새로운 사람을 만나는 것은 준비가 필요해요. 새로운 곳에서 친구를 만날 일정이 있다면 미리 알려주세요. 아이들은 갑작스런 상황에선 충동적으로 행동하거나 회피하며 평소와 다른 모습이 되기도 합니다.

| 아이와 함께 해보세요.

아이와 교감을 나누는 놀이

- ▷ '사랑해' 노래하며 안아보아요
- ▷ 노래를 부르며 '사랑해'단어가 나올 때마다 아이와 함께 안으며 스킨쉽 해보세요.

- ♪엄마는 ○○이를 사랑해
 엄마는 ○○이를 사랑해
 사랑해 사랑해 사랑해 사랑해
 엄마는 ○○이를 사랑해 ♪

- ▷ '사랑해' 단어에서 다른 스킨쉽(뽀뽀, 손 꼭잡기 등)을 활용하며 즐겨볼 수 있어요.

- ▷ 부모와 애정을 나누고 확인하는 놀이는 다른 사람과의 관계에 대한 긍정적인 기대를 갖게 합니다.

| 아이와 함께 읽어 보세요

또래와 함께하는 즐거움에 대한 책

▷ 「다투고 화해하고 우리는 친구」



노버트 랜다, 송두나 옮김, 세상모든책

- 곰과 토끼가 함께 놀이하고 지내다가 다툼 후 화해하는 과정을 그렸어요. 그 상황을 경험하고 용기 내어 사과를 하며 행복함을 함께 느낄 수 있습니다.

▷ 「네가 있어 좋아」



제프리 스토더드, 권혜신 옮김, 두란노키즈

- 빨간색 트럭 피트와 노란색 블도저 토미가 서로 의지하며 지냅니다. 갑자기 많은 비가 내려 강둑이 무너지려 하자 피트가 자신의 몸으로 구멍을 막아내 마을을 구하고 친구들을 구하게 됩니다. 이렇게 친구는 서로에게 힘이 되는 거랍니다.

3. 사회성이 좋은 아이로 키우고 싶어요(유아)

만 4세인 우리 아이는 어린이집에서 돌아오면 “친구들이 아무도 나랑 안 놀아.” 하며 속상해 하는 경우가 많아요. 특별히 수줍음이 많거나 문제가 있는 것도 아닌데 또래들이 좋아하지 않는 아이인 것 같아 걱정입니다. 어떻게 해야 친구들과 잘 어울릴 수 있을까요?

| 언제부터 친구들과 원만하게 어울릴 수 있나요?

- ☐ 사회성이란 다양한 사람과의 긍정적 관계를 의미합니다. 타인과 원만하게 상호작용하며 살아가는 능력은 개인의 삶에 중요한 영향을 미치며, 이를 위해서는 사회적 능력과 기술이 필요합니다.
 - 사회적 능력은 개인의 정서와 밀접한 관련이 있습니다. 다른 사람에게 우호적이며 친근함, 신뢰감을 주는 사람 주변에는 사람들이 많이 모이게 됩니다. 또래에게 다가가기 어렵거나, 우울하거나 공격성이 심한 아이들은 사회적 능력을 향상시켜주어야 합니다.
 - 사회적 기술은 대화기술, 협력기술, 책임 다하기, 공감기술, 갈등해결과 분노조절 기술 등 관계를 원만하게 유지하는 구체적인 기술을 의미합니다. 유아기는 이러한 사회적 기술들을 또래경험과 모델링(또래들과의 놀이와 친구들의 행동, 선생님과 부모님의 행동)을 통해 배워가는 시기입니다.
- ☐ 만 3세에서 5세경이 되면 또래와 친구들에게 관심을 갖기 시작합니다.
 - 만 3세에서 5세경이 되면 아이들은 자기중심적 사고에서 점차 벗어나 다른 사람들과 함께 어떻게 관계를 맺고 유지하는지를 배우기 시작합니다.

- 유아들은 또래집단을 통해서 사회적 기술과 자기이해, 집단의식을 기를 수 있습니다. 지금까지 아이가 만나왔던 성인들은 늘 아이가 원하는 대로 맞춰주었다면, 또래의 경우는 다릅니다. 또래를 통해 나의 생각과 다른 주장, 기대하지 못했던 상대방의 반응들을 경험하며 사회성을 발달시키게 됩니다.
- 이 시기 아이들은 언어로 자신의 생각이나 감정을 전달하는 능력과 기술이 폭발적으로 성장하게 됩니다. 언어가 발달하며 아이들의 협동 놀이가 활발해지게 됩니다. 놀이는 아이들이 다른 사람과 함께 하는 즐거움을 반복적이고 지속적으로 경험하는 기회입니다. 아이들은 친숙한 또래와 함께 놀이할 수 있는 시간을 충분히 가져야 합니다.

☐ 부모님의 역할이 중요합니다.

- 아이는 부모가 자신을 대하는 방식대로 친구들을 대합니다. 아이들에게 애정을 담아 수용적이고 관대한 태도를 보여주세요. 아이들도 수용적이고 온화한 또래관계를 보인답니다.
- 아이들의 행동에 관심과 배려를 가지고 격려와 적절한 반응을 보여주세요. 좋은 사회적 능력은 길러지는 것이고 좋은 사회적 기술은 학습되는 것입니다.

| 어떻게 도와줄까요?

- ☐ 이제 막 또래관계를 시작한 아이들은 관계 맺기에 서툴기도 하고, 관계에서 갈등이 자주 나타납니다. 아이가 보이는 반응에 따라 적절하게 때론 적극적으로 도와주는 것이 필요합니다.
- ☐ 또래들에게 공격적인 행동이나 태도를 보이는 아이
 - 사소한 갈등에도 친구를 때리거나 위협하고, 물건을 던지는 등 공격적인 행동을 보이는 경우 부드럽루면서 단호하게 말해 주어야 합니다. 공격적인 행동을 할 때마다 기본적인 사회적 규칙, 적절한 행동을 알려주세요.

- 아이의 공격적인 행동이 친구를 사귀고 싶어서인지, 재미로 그러는 건지, 감정을 표현하는 적절한 방법을 몰라서 그러는 건지 등에 대해 알아보고 그에 맞는 대처를 해주어야 합니다. 화가 나서 공격적인 행동을 했다고 하면, 일단 아이의 마음이 진정될 때까지 기다려주세요. 감정은 최대한 수용해주고, 감정을 다루는 기술을 알려주는데 초점을 맞추어야 합니다.

아이들이 나쁜 감정을 다루는 방법

1. 화가 나거나 나쁜 행동을 하고 싶어서면, 우선 생각과 행동을 멈춘다.
2. 마음속으로 '하나, 둘, 셋, 넷, 다섯'을 센다.
3. '난 괜찮아'라고 마음속으로 나에게 이야기해준다.
4. 왜 이런 기분이 드는지 나쁜 행동을 하고 싶은지 생각해 본다.
5. 기분 좋은 일을 상상해 본다.
6. 나 혼자 해결되지 않으면 주변 사람에게 이야기를 해서 해결해 본다.

자료: 최명선·정유진·서유미(2013). 사회성이 부족한 아이 돕기

- 그림책이나 미디어 프로그램 중에 공격적 행동으로 친구 사귀기에 어려움이 있는 유아가 어떻게 문제를 해결해 가는지 방법을 보며 함께 이야기해 볼 수 있습니다.

| 아이와 함께 읽어 보세요.

☐ 또래 앞에서 지나치게 부끄러워하고 다가가지 못하는 아이

- 아이들이 새로운 친구나 사람을 만나면 일단 엄마 뒤로 숨거나 헤어질 시간이 되어서야 함께 놀기 시작하는 것은 일반적입니다. 하지만, 유난히 낯가림이 심하고 부끄럼을 많이 탄다면 아이의 기질을 파악하고 어떤 부분을 힘들어하는지 알아볼 필요가 있습니다.

- 부모님이 일관되게 따뜻하고 수용적인 분위기로 아이와 대화해 주세요. 가정과 친숙한 사람들에게 자신의 의사와 기분을 정확히 표현하는 것은 관계에서 자신감을 갖는 출발입니다.
- 새로운 장소, 사람에 대해 경험할 기회를 주세요. 마트나 문화센터 등 다른 사람을 만날 수 있는 기회를 주고 부모가 모델이 되어줍니다. 다른 친구들이나 엄마들에게 자연스럽게 인사하고 대하는 방법을 보여줄 수 있습니다.
- 친근하고 편안해하는 친구들을 찾아주세요. 기질이 잘 맞거나 사회적 능력이 좋아 누구와도 잘 지내는 친구들이 있습니다. 아이가 보다 편안하게 어울릴 수 있는 친구들과 놀이하는 경험을 반복하다 보면, 사회적 능력과 기술이 늘게 됩니다.

▷ 「무지개 물고기」



마르쿠스 피스터 지음, 공경희 옮김, 시공주니어

- 친구들과 나눔을 통해 더 큰 사랑을 얻는 이야기를 통해 함께 하는 즐거움과 구체적인 기술을 이야기 해 볼 수 있습니다.

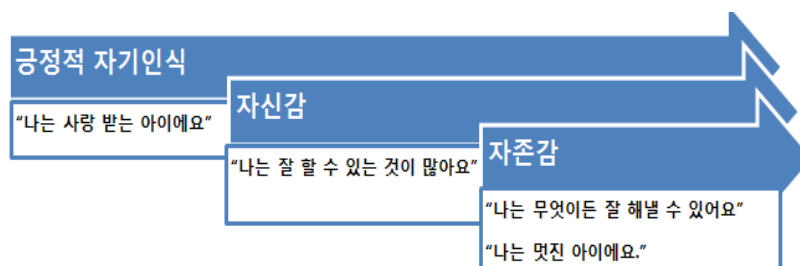
사회성발달영역

II. 우리 아이 자존감을 키워줘요

1. 우리 아이 자존감, 키워줄 수 있나요?

| 자존감은 어떻게 발달할까요?

- ☐ 자아존중감은 자신이 스스로의 능력과 가치에 대해서 내리는 평가 즉, 나를 어떻게 생각하는가를 의미합니다.
 - 유아들의 경우 일반적으로 자신의 능력을 매우 높게 평가한답니다. 이렇게 높은 자아존중감은 새로운 기술을 학습해야 하는 유아기동안 주도성발달을 이끌게 됩니다. 유아의 이러한 신념은 부모의 인내심과 격려(“조금만 연습하면 잘 탈 수 있어.”)로 지지된답니다.
 - 만4~5세경이 되면 어려운 퍼즐 맞추기나 높은 블록빌딩 쌓는 것을 쉽게 포기하는 소위 자신감이 없는 아이들을 볼 수 있게 됩니다. 이는 미리 자신은 그럴 능력이 없다고 생각하거나 이전에 실패와 부정적인 반응을 경험한 적이 있기 때문입니다.
- ☐ 자신에 대한 긍정적인 인식은 자신감을 갖게 하고, 자신감을 가지고 일상에서 다양한 성공의 경험을 갖게 되면 이것이 곧 높은 자존감으로 이어집니다.



| 자존감은 왜 중요할까요?

- ☐ 자신의 능력과 가치에 대해서 어떻게 평가하느냐는 이후 아이가 긍정적인 사람으로 크느냐 부정적인 사람으로 크느냐를 결정하게 됩니다.
- ☐ 자존감이 높은 아이는 실패에 대한 두려움이 적습니다. 이는 낮은 상황이나 어려운 과제를 만났을 때의 태도뿐만 아니라 또래관계에도 적용됩니다. 자존감이 높은 아이는 또래와의 갈등이나 문제 상황에도 보다 유연하게 대처할 수 있습니다.

| 어떻게 도와줄까요?

- ☐ 아이와 긍정적인 관계를 형성하기 위해 시간과 노력을 투자하세요.
 - 아이와 온전히 함께 하는 놀이시간 혹은 이야기 시간을 정기적으로 마련합니다. 이때는 부모가 핸드폰도 꺼두거나 받지 않으며, 아이와 함께 하는 것이 가장 중요하다는 느낌을 갖게 해 주세요. 놀이나 이야기도 되는대로 하기 보다는 엄마와의 놀이상자 혹은 아빠와의 책상자 등을 마련하여 이 특별한 시간을 기다리고 더 특별하게 여기도 록 합니다.

| 이렇게 해 보세요.

- ☐ 엄마아빠 역할놀이를 해보세요.
 - 역할놀이를 즐기는 유아들과 놀이할 때는 엄마, 아빠 놀이만한 것이 없습니다. 엄마 아빠 놀이는 아이들이 별다른 준비 없이도 언제 어디서든 신나게 꾸려가는 단골 놀이주제입니다.

1. 아이들과 엄마, 아빠 놀이 소품 상자를 만들어 보세요. 아빠의 헌 와이셔츠, 엄마의 헌 핸드백, 쓰지 않는 핸드폰은 모두 중요한 역할놀이 소품이 되어준답니다. 이렇게 아이들과 정성스레 모은 놀이상자는 그 자체로 아이에게 부모와의 각별한 추억으로 남을 수 있습니다.
2. 엄마, 아빠의 역할을 아이가 할 수 있도록 격려해주세요. 아이의 말과 행동을 통해 엄마, 아빠의 양육방식이나 태도를 객관적으로 살펴볼 기회입니다. 내가 아이의 눈에 어떻게 비춰지는지 궁금하지 않나요?
3. 정해진 요일, 정해진 시간을 지키세요. 약속을 지키는 것은 긍정적인 관계의 시작입니다.
4. 놀이나 이야기를 하는 동안 판단하지 말고 귀 기울이며, 유아 스스로의 생각과 감정을 마음껏 표현하게 해주세요. 감정을 서로 공유하면 아이는 스스로를 가치 있게 느끼게 됩니다.

□ 성공을 경험하게 해주세요.

- 성공과 성취를 경험하며 아이들은 자신의 능력을 확인하고 자신감을 갖게 됩니다. 아이에게는 성공이라는 결과보다 성공의 과정 자체가 발달적인 의미가 있습니다.
- 아이들이 성공할 수 있는 기회를 만들어 주세요. 아이들의 생활과 관련된 의미 있는 일(빨래 널기, 신발 정리하기 등)을 부탁할 수 있습니다. 아이의 능력에 비해 좀 어렵다 싶은 도전이라면, 부모가 살짝 도움을 주거나 기대치를 수정해 줄 수 있습니다.
- 칭찬이 아닌 격려를 해주세요. 결과에 치중하는 칭찬보다 과정에 가치를 두는 격려가 아이들의 자존감을 높입니다.

▷ 아이들은 무언가를 만들고 그리는 놀이를 즐깁니다. 또한 이런 놀이를 통해 성취, 성공을 자연스레 경험하게 됩니다. 엄마, 아빠와 함께 집이나 동네를 만드는 놀이를 해보는 것은 어떨까요?

1. 아이들과 함께 동네산책을 다녀오거나 마트를 다녀온 후, 재활용품과 간단한 미술도구를 활용해 함께 갔던 길이나 공간을 만들어봅니다. 이때 아이들에게 “우리가 지나간 길이 어떻게 생겼었지?”, “그 건물은 몇 층까지 있었니?” 등의 구체적인 질문을 통해 회상할 수 있도록 하는 것이 좋습니다. 아이들이 자신이 보았던 것을 이야기하면 긍정적으로 지지하고 “맞아, 거기 그게 있었지?”, “와, 그것까지 기억하고 있구나.”, “같이 이야기 하니까 더 생각하기 좋다.” 등의 상호작용과 격려를 함께 한다면 아이들에게 매우 즐겁고 의미 있는 경험이 될 것입니다.

2. 함께 구성한 동네를 둘러보며 더 필요한 것은 없는지 아이들 스스로 생각해보고 결정할 수 있도록 도와주세요. 동네에 있는 가게 간판에 있는 글자를 쓴다거나, 자신이 좋아하는 장소 등을 찾아 스스로 만들어보는 것도 좋습니다.

▷ 놀이를 통해 아이는 스스로 생각하고 결과물을 만들 수 있다는 성공 경험을 합니다. 부모님 지지와 관심이 함께하는 활동이기에 완성에 대한 부담감도 덜 수 있어 평소 자신감 없는 아이들에게도 도움이 됩니다.

☐ 선택하는 자유를 경험하게 해 주세요.

- 주도성을 발휘하고자 하는 유아에게 선택권을 주는 것은 중요합니다. 유아는 이를 통해 책임감과 자신이 스스로를 통제할 수 있다는 느낌을 갖게 됩니다.

- 선택의 기회를 의미 있는 행동이나 행동의 결과와 연결할 수 있도록 활용합니다. “뽀로로 양말 신을래, 타요 양말 신을래?”와 같은 단순한 기호존중은 진정한 의미의 선택하는 자유가 아닙니다.
- 연령이 증가할수록 선택하는 자유의 폭을 넓혀 줍니다. 학교가기 전 만5세아의 경우는 일과를 계획하고 이를 지키는 것이 가능하답니다.

▷ 가족이 서로를 돕거나 함께 할 수 있는 일들을 쿠폰으로 만듭니다. 쿠폰을 나누고 사용하는 규칙을 만든 후, 이를 실행해 보는 놀이를 통해 주도적으로 행동하고 실천하는 경험을 갖게 됩니다.

1. 가족이 모여 서로에게 도움이 되는 일, 기쁨이 되는 일에 대해 이야기 나눕니다. 엄마, 아빠가 만들어 아이가 사용할 쿠폰에는 “꼭 안아주기” “동화책 세 권 읽어주기” 등이 담길 수 있습니다. 엄마, 아빠는 아이들이 사용할 쿠폰을 만들며 “○○이는 엄마가 ○○이에게 어떻게 해줄 때 행복해?”, “○○이와 엄마가 좋아하는 책 서로 읽어주기 할까?” 등의 상호작용을 통해 아이들이 선택할 수 있는 기회를 줍니다.
2. 아이도 엄마, 아빠가 사용할 쿠폰을 만들게 됩니다. 엄마, 아빠가 자신에게 원하는 것을 들어보고 “스스로 책 정리하기” “놀잇감 정리하기” “세 번 뽀뽀해주기” 아이가 쿠폰을 만들어 부모님에게 드리면 됩니다.
3. 이제 쿠폰을 사용해봅니다. 쿠폰은 언제 사용할 것인지 미리 규칙을 정하고 쿠폰의 내용을 실천할 수 있도록 합니다. 아이들은 일관성 있게 행동하는 것이 어려울 수 있습니다. 부모님이 먼저 규칙과 약속을 즐겁게 지키는 모델이 되어 주세요.

▷ 놀이를 통해 함께 규칙을 정하고 이를 실행하며 아이들은 자발적이고 주도적인 계획하기, 실천하기, 약속 지키기 등을 즐겁게 배울 수 있습니다.

□ 아이가 감정을 조절하고 통제할 수 있음을 경험시켜 주세요.

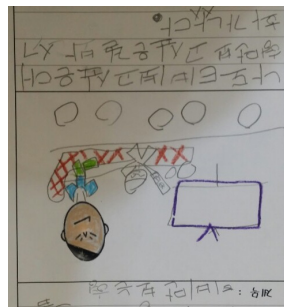
- 자존감이 높은 아이들은 정서지능이 높습니다. 정서지능은 아이가 자신의 감정과 충동을 절제하고 통제하며, 타인들의 감정에 대해 예민하게 느끼고 인내심을 지속시키며 자신의 마음을 통제할 수 있는 능력을 말합니다.
- 감정을 조절하고 통제하기 위해서는 감정을 이해하고 표현할 수 있어야 합니다. 사회적으로 적절한 감정을 표현하는 방법을 부모가 모델링해 주세요.

▷ 일상생활에서 엄마의 감정을 자주 이야기 해주세요.

“ **아. 엄마는 오늘 회사에서 점심으로 불고기를 먹었어. 맛있는 불고기를 먹으며, 불고기를 좋아하는 우리 **이 생각이 나더라. 우리 **이는 오늘 무슨 반찬을 먹고 있을까 생각하는데, 마치 **이가 옆에 있는 것처럼 느껴지며 행복해졌어.”

▷ 표정일기쓰기

감정표현에 익숙하지 않은 아이라면 표정일기를 써볼 수 있어요. 표정일기를 쓰며 나의 다양한 감정을 인식하고 표현하는 법을 배울 수 있으며, 다른 사람의 감정을 인식하는 법도 배울 수 있어요.



| 아이에게 이렇게 말해 주세요.

아이를 행복하게 하는 말

▷ 어떤 말을 아이들에게 가장 많이 사용하시나요? 격려하고 신뢰하고 있음을 보이는 말을 통해 아이들은 스스로가 제법 괜찮은 사람이라고 여기게 됩니다.

“ 어쨌면 그런 좋은 생각을 했니?”

“ 멋진 생각이구나.”

“ 대단하구나!”

“ 매우 열심히 했구나.”

“ 끝까지 최선을 다할 줄 알았단다.”

“ 지난번 보다 더 잘 타는 걸.”

“ 잘 할 수 있을 거야.”

“ 엄마는 네가 자랑스러워.”

“ 힘내라!”

“ 사랑해!”

자료: 양옥승·정채나·조유나(2011). 행복한 부모 행복한 아이

| 아이에게 이렇게 하지 마세요.

아이를 자신감 없고, 부정적으로 만드는 대화

* 혹시 이렇게 말하고 있진 않나요? 부모는 아이에게 거울입니다. 아이는 부모의 반응대로 자신을 평가하게 됩니다.

· 명령하기

“ 네가 해야 할 일은 ---이다. 어서 해.”

· 충고하기

“ 이렇게 해보는 게 좋겠다.”

· 심문하기

“ 네가 어떻게 했길래 이렇게 된 거니? 엄마가 하라는 대로 한 거니?”

· 빈정대기

“ 정말 어리석구나. 네가 그렇지 뭐.”

· 도덕적 판단하기

“ ... 해야 착한 어린이이지?”

· 도사 노릇하기

“ 이거 간단해.하면 되잖아. 쉬워.”

자료: 양옥승·정채나·조유나(2011). 행복한 부모 행복한 아이

정서발달영역

I. 우리 아이와 애착 형성하기



1. 우리 아이는 왜 불안해할까요?

| 아이에게 불안은 왜 생기는걸까요?

- ☐ 불안은 막연히 예상되는 위협에 대한 정서적으로 불편한 느낌입니다(염숙경, 2002).
 - 아이에게 스트레스를 주는 일상적인 여러 사건들에 대한 일반적인 반응이라고 볼 수도 있습니다.
- ☐ 연령에 따라 불안의 종류도 다릅니다(염숙경, 2002).
 - 영아의 첫 두려움은 출생시부터 3개월 사이에 나타납니다. 이때의 두려움은 이유가 분명하지 않습니다.
 - 영유아가 엄마, 아빠와 같이 자신을 주로 양육하는 성인과 떨어질 때 나타나는 분리불안은 대부분 3개월에 나타나서 3세까지 관찰할 수 있습니다. 낯가림이 본격화되는 8개월경에는 자신을 주로 양육하는 성인 중 가장 중요한 양육자인 엄마로 분리불안 대상이 좁아지게 됩니다.
 - 낯선 것에 대한 두려움은 6개월에 나타나서 1세 경에 최고조에 달했다가 2세경에 사라집니다.
 - 초등학교에 입학하기 전에는 동물, 어둠, 강도, 귀신이나 도깨비 같은 상상 속의 물체를 두려워합니다.
 - 커가면서 자신의 사회적 능력이나 신체적으로 다치는 것에 대한 두려움 등 보다 현실적인 두려움을 느낍니다.

- 불안의 원인은 다양하지만 특히, 주양육자의 애착 형성이 불안정하면 낯선 환경에 대한 불안이 늘어나고, 자신을 둘러싼 환경을 예측하지 못하게 되고 자신이 보호받을 수 있다는 신뢰감을 잃게 됩니다(Campbell, 2007).
- 이런 경우, 영유아는 정서적 지지에 대한 욕구를 충족받을 수 없습니다.
- 영아의 경우 더 주양육자에게 매달리게 되고 쉽게 흥분하고 달래기도 힘들어집니다.

| 애착에는 어떤 유형이 있나요?

- 보통 60-70%의 영유아는 안정적으로 애착을 형성합니다. 안정된 애착을 형성한 유아는 엄마와 떨어질 때 울지만 곧 진정되면서 낯선 이와 혹은 혼자라도 주변을 탐색하고 놀이에 몰입합니다. 엄마와 다시 만나면 반갑게 맞이하고 안깁니다.
- 애착이 불안정한 경우, 불안정 애착은 회피형, 양가적/저항형, 혼란된 애착으로 나누어집니다.
- 회피형은 불안한 상황에서도 어머니를 찾지 않고 엄마가 돌아와도 무시하듯 피합니다.
 - 반복해서 거절당한 기억으로 엄마가 위로 대상이 되어줄 것이라는 믿음이 없습니다.
 - 위로 받은 경험이 부족하여 다른 사람을 찾지 않고 혼자서 조절하려 합니다. 이런 유아는 관계 면에서 “자급자족”하는 사람으로 자라납니다. 친밀한 관계 맺기를 꺼려하며, 누군가 다가오는 것을 불편해합니다.
- 양가적/저항형은 어머니가 나가면 심한 불안감을 나타내고 안아줘도 쉽게 달래지지 않습니다.

- 어머니가 일관되지 않게 반응했기 때문에 부모가 항상 자기 요구에 반응해줄 것이라는 확신이 없습니다.
- 혼란된 애착은 엄마가 돌아와도 혼란되고 모순된 행동을 보여 어머니가 안아줘도 위로 받지 못합니다.
 - 어머니가 위로의 대상인지 또 다른 위협대상인지 판단을 하지 못하는 것입니다.
- 애착이 불안정한 경우 영유아는 이럴 수 있습니다(엄숙경, 2002).
 - 집 또는 주양육자와 떨어지거나 분리가 예상될 때, 반복적으로 심한 불안을 느낍니다.
 - 주양육자와의 분리가 예상될 때 반복적인 신체증상(두통, 복통, 구토 등)을 호소합니다.
 - 주양육자와 분리될 때 힘들지만 어머니와 다시 만나도 좋아하지 않습니다.
 - 분리에 대한 불안으로 어린이집에 지속적으로 가기 싫어합니다.
 - 대물애착이 심해 자신이 좋아하는 물건이 없으면 굉장히 불안해하고 그 물건을 찾기만 합니다.
 - 분리와 관련된 꿈을 반복적으로 꾸니다.

2. 우리 아이는 헤어질 때 힘들고 만나도 좋아하지 않아요.

부모와 헤어질 때마다 경기를 일으키듯 소리를 지르거나 발버둥을 치며 울음을 보인다. 교사가 안아보려 하지만 발로 차며 거부한다. 부모와 헤어져 보육실에 들어오면 더 이상 부모를 찾지 않는다. 저녁에 부모가 데리러 오면 갑자기 보육실에서 놀이를 시작하며 부모를 쳐다보지 않는다. 부모가 보육실 밖에서 기다리다가 이제 가자며 교사의 도움을 받아 영아를 안으면 갑자기 소리를 지르며 발버둥을 친다. 부모의 신체 일부분을 주먹으로 때리기도 한다.

| 헤어질 때 힘들어하면서도 다시 만날때 왜 기뻐하지 않을까요?

- ☐ 분리불안의 한 형태로 애착과 관련이 깊을 수 있습니다.
 - 아이와 엄마 간 애착 유형에 대해 생각해 볼 필요가 있습니다.
 - 아이와 엄마 간에 회피형, 양가적/저항형, 혼란형으로 분류되는 불안정 애착을 형성하면 위와 같은 행동이 나타납니다.
- ☐ 영유아의 기질적 특성과 생각해 보아야 합니다. 기질적으로 성격이 예민하거나 낯가림이 심한 경우, 강박적이거나 미숙하고 의존적인 경향이 강할 경우 아이의 불안이 심해집니다(염숙경, 2002).
- ☐ 환경적 요인 중에서 부모의 불안 및 성격이 아이의 불안에 영향을 미칩니다(염숙경, 2002).
 - 부모가 성격적으로 불안한 경우 자녀는 당연히 불안을 느낍니다.
 - 부모의 과잉보호도 아동이 자신의 능력을 믿지 못하게 하여 불안하게 합니다.

- 부모의 양육태도가 영향을 끼칠 수 있습니다.
 - 부모가 자신의 감정으로 잘 조절하지 못하거나 일관적으로 양육하지 않을 경우 아이는 불안을 느낍니다.
- 종종 갑작스런 변화도 아이의 분리불안을 가중시킵니다(염숙경, 2002).
 - 최근 아이 자신이 질병으로 고생하였거나, 이사나 어린이집 변경, 부모의 이혼, 어린이집에서의 부정적인 사건이나 변화 등은 분리불안을 더 심하게 합니다.



| 어떻게 도와줄까요?

- 자녀가 원하는 것이 무엇인지, 언제 좋아하는지 관찰해보세요.
 - 자녀의 언어적, 비언어적 표현을 잘 관찰하여 자녀가 무엇을 원하는지, 어떤 것을 불편해 하는지 파악하려고 노력합니다.

☐ 자녀에게 따뜻하게 반응하세요.

- 따뜻한 상호작용을 위해 부드럽고 낮은 목소리로 상호작용을 합니다.
- 자녀와 눈을 마주치며 친근감을 가지도록 합니다.
- 자녀를 안거나 무릎에 앉도록 하는 등 신체접촉을 합니다.

☐ 자녀에게 민감하게 반응하세요.

- 스킨십과 함께 자녀에게 발달에 맞는 적절한 자극을 주어야 합니다.
- 자녀가 관심을 요구할 때 오래 기다리게 하지 마세요. 되도록 그 때 자녀에게 다가가세요.

하지만 꼭 자녀가 기다려야 할 경우,

☞ “응. 잠깐만” 대답하고 무작정 자녀를 기다리게 하기보다는 “엄마가 지금 청소하고 있는데. 은새도 저기 장난감 좀 넣어줄래? 같이 청소하고 난 뒤에 은새 하고 싶은 거 해보자” 하고 엄마의 상황을 설명하고 언제 자녀와 시간을 보낼 수 있는지 알려줍니다.

☐ 자녀를 일관적으로 대하세요.

- 기분에 따라 자녀를 대하는 것은 금물입니다.
- 애착은 자녀와의 약속과 같은 것이라 일관적인 양육 태도로 자녀가 어머니와 신뢰관계를 형성하는 것이 중요합니다.

| 이런 점을 주의해요

☐ 자녀에게 민감하게 반응하는 것이 꼭 바로 안아주고 달래주라는 것을 말하는 것은 아닙니다.

- 자녀의 욕구를 알아차리고 그에 맞게 부모가 반응해야 합니다.
- 심심하고 놀고 싶어서 울 때, 안아만 주고 업어만 주면 아이의 욕구가 해결되지 않습니다.

- ☐ 부모가 잘해준다고 생각하지만 자녀가 받아들이는 것은 다를 수 있습니다. 자신의 양육태도를 스스로 점검해 보는 것은 부모와 좋은 관계를 형성해나가는 데 중요한 밑거름이 됩니다.
 - 나는 아이의 반응에 일관적으로 대하는가?
 - 나는 아이의 반응에 민감하게 반응하는가?
 - 나는 과잉보호나 과잉기대를 하는 것은 아닌가?
 - 나는 아이의 요구를 계속 굴복시키는 것은 아닌가?

| 아이에게 알려주세요

- ☐ 자녀와 함께 놀이할 때 함께 노는 것이 즐겁다는 것을 알려주세요. 자녀와 놀아주는 것이 아니라 함께 그 시간을 즐기는 것이 중요합니다.

“아빠는 오늘 승호와 함께 종이접기 하니까 참 재미있었어. 비행기가 이렇게 잘 날아가는지 몰랐어. 승호랑 하니까 더 좋은걸”
- ☐ 자녀가 부모에게 의존하려고 할 때(예. 혼자 놀다가 어머니에게 안기려고 할 때) 사랑하는 마음을 표현해 주세요.
- ☐ 자녀와 헤어져야 할 경우에는 이유를 설명하고 언제 돌아오는지 이야기를 하세요.
 - 오래 헤어져야 하는 경우 모르게 나가거나 금방 돌아온다고 말하지 말고 사실대로 말한 후, 그대로 행동하면 신뢰감 형성에 도움이 됩니다.

“엄마가 지금 나가서 병원에 갔다 올게. 아빠랑 집에 있으면 엄마가 병원에 가서 의사 선생님을 만나서 치료 받고 승호가 그랬던 것처럼 약도 받아서 올게. 승호가 아빠랑 놀고 간식도 먹고 잘 지내고 있으면 엄마가 그 때 올게.”

| 아이와 함께 해보세요

- 아이와 함께 하는 스킨십은 애착형성을 위한 특별한 방법입니다.
 - 직접 수유를 하거나 젖병으로 분유를 먹일 때 눈을 맞추고 얼굴을 쓰다듬어 주고 손발을 만져줍니다.
 - 기저귀를 갈 때도 엉덩이를 만져주거나 팔과 다리 마사지를 해줍니다.

- 서로의 신체를 이용하여 놀이를 합니다.
 - 자녀를 무릎 위에 올려놓고 마주보면서 서로 손을 마주칩니다.
 - 목욕을 하면서 거품도 발라주고 목욕 후에는 로션을 발라주면서 놀이를 합니다.
 - 자녀에게 부모의 코나 귀를 찾아보게 하고 부모도 자녀의 신체 부분을 말로 표현하면서 찾아봅니다.

- 자녀와 함께 상호작용할 수 있는 놀이를 해보세요.
 - 자녀와 앉아서 공을 서로 주고받아 보세요. 마땅한 공이 없으면 두루마리 휴지로 해도 좋습니다.
 - 자녀와 간식을 서로 먹여주는 놀이를 해보세요.

| 아이와 함께 읽어보세요



- 책제목: 들리니?
 - 지은이: 안미란
 - 출판사: 아이세움
- 자연의 소리를 들어보고 상상하면서
아이와 얼마의 소리를 들어볼 수 있어요.



- 책제목: 아빠하고 나하고
 - 지은이: 전래동요, 그림: 김성민
 - 출판사: 다섯수레
- 신체와 언어, 인지능력 뿐만 아니라 부모
님과 정서적 유대감을 형성하도록 합니다.



- 책제목: 엄마랑 배 뽀뽀 통통
 - 지은이: 호박별, 그림: 나애경
 - 출판사: 시공주니어
- 엄마 아빠와 몸을 맞대는 몸놀이통해
서로의 사랑을 확인하고 친밀감을 쌓습니다.

<참고문헌>

염숙경(2002). 아동의 특성과 문제별 아동상담과 놀이치료. 서울: 상조사.

Campell. S. B.(2002). 민성혜 역(2007). 유아의 문제행동. 시그마프레스.

정서발달영역

II. 아이가 지나치게 고집을 강하게 부려요



1. 우리 아이의 지나친 고집은 어떻게 할까요?

| 고집이나 반항은 어떻게 이해할까요?

- ☐ 아이가 한 인간으로 성장하기까지 여러 가지 변화가 일어나는데 이 중 눈에 띄는 시기는 '독립의 시기'입니다(김재은, 2013).
 - 대개 2~3번 찾아오는 첫 번째가 유아기인 2세~4세입니다.
 - 흔히 반항기라고도 불리는 시기로 부모의 보호나 간섭과 마찰을 일으키게 되어 부모는 아이가 말을 듣지 않는다고 생각하기도 합니다.
- ☐ 고집이나 반항적인 모습을 보이는 것은 발달 과정에서 매우 자연스러운 모습입니다(양옥승·정채옥·조유나, 2011).
 - 하지만 자기주장이 때와 장소를 가리지 않고 타협이나 양보를 하지 못하면 또래관계에도 부정적인 영향을 미치게 됩니다.
 - 부모와의 의사소통도 힘들게 하여 부모와 자녀의 관계에도 좋지 않은 영향을 미칩니다.
- ☐ 고집이나 반항은 가정이 원만하지 않은 경우나 유아기 시절의 부정적인 경험 등이 영향을 미칠 수 있습니다(염숙경, 2002).
 - 아이가 부모로부터 위로 받을 수 있는 통로가 없다고 생각되면 더욱 고집을 부리거나 반항을 하기도 합니다.

| 고집이나 반항에 대한 지도는 왜 중요할까요?

- ☐ 먼저 영유아의 고집이나 반항은 자신의 독립된 영역을 넓혀가는 의미에서 자연스러운 일이지만 심한 경우 지도가 필요합니다.

- 고집이 심하거나 반항적인 아이는 어른의 말을 잘 안 듣고 화를 잘 내며 다루기가 힘든 특성을 보입니다.
- 이런 아이는 내적 충동에 대한 통제력이 부족하기 때문에 흥분된 상태를 잘 조절하지 못하고 작은 좌절에도 강한 정서반응을 보입니다(염숙경, 2002).
 - 환경적 유혹을 이기지 못하는 경우가 많고 흥분에 쉽게 전염되고 작은 흥분에도 통제력을 잃기 쉽습니다.
 - 자기를 관찰하는 능력이 부족하기도 하여 잘못의 원인을 남에게 돌립니다.
- 고집이나 반항이 독립하고자 하는 욕구에서 비롯되었지만 정도가 지나치면 공격적이 되어 또래로부터 거절당할 수 있으므로 부모의 적절한 지도가 필요합니다.

| 어떤 고집이나 반항이 문제일까요?

- 보통 지나친 고집을 부리거나 반항하는 아이는 아래 사례 중 여러 가지가 함께 나타나는 경우가 많습니다(염숙경, 2002).
 - 어른의 말을 듣지 않고 자기 의견만 고집한다.
 - 작은 일에도 화를 낸다.
 - 자신의 잘못을 인정하지 않는다.
 - 어른과 논쟁한다.
 - 적극적으로 어른의 요구나 규칙을 무시하거나 거절한다.
 - 고의적으로 타인을 귀찮게 한다.
 - 타인에 의해 기분이 쉽게 상하거나 남의 탓으로 돌린다.
 - 남에게 쉽게 화를 내고 원망한다.
 - 고집을 부리면서 남의 관심을 집중시키려고 한다.

2. 우리 아이는 항상 잘못하지 않았다고 우겨요

<만 4세>

자유선택활동 시간에 쌓기 영역에서 유아가 갑자기 덩블링을 한다. 교사가 “친구들 놀이에 방해 되니까 덩블링을 하지 말자”라고 이야기 했더니 “나 덩블링 안했어요. 나한테 왜 그런 얘기를 하세요?”라며 큰 소리를 지른다. 교사가 “선생님하고 이야기 해 보자. ○○가 쌓기 놀이에 덩블링 하지 않았니?”라고 다시 이야기하자 소리를 지르며 “안했다니까요.”라고 이야기한다. 하원시에 엄마를 만나자 “엄마, 선생님이 나에게 나쁘게 이야기 했어”라고 한다.

| 아이는 왜 잘못하지 않았다고 우기는 걸까요?

- ☐ 자신의 잘못을 제지받아 본 적이 없어 자신의 잘못을 수궁하기가 어려울 수 있습니다.
 - 자신의 행동에 대한 결과를 양육자와 함께 이야기 나누거나 양육자에 의해 잘못된 행동을 제지를 받고 바람직한 행동으로 시정해 본 경험 부족한 경우에 나타납니다.
 - 능력을 인정받고 싶은 욕구가 과한 경우일 때, 이러한 고집을 부리며 성인의 말에 반항적 태도를 보입니다.
- ☐ 자신의 잘못을 인정하고 싶지 않은 욕구를 관철시키기 위해 고집을 부립니다.
 - 자신의 말이나 행동을 되돌아보고 자신이 문제에 끼친 영향을 파악하는 면이 부족하거나 상대방의 입장에서 생각해보는 태도가 부족한 경우, 자신의 잘못을 인정하려고 하지 않습니다.

- 잘못을 알아도 자신감이 부족한 경우 잘못을 인정하지 못하고 결과를 받아들이지 못합니다.

| 어떻게 도와줄까요?

☐ 먼저, 아이의 마음을 읽어 주세요.

- 아이가 보이는 말, 제스처, 표정 등을 자세히 보고 아이가 왜 우기는 행동을 나타내는지 살펴본 후, 아이의 마음을 엄마의 말로 표현해 주세요.

☐ 절대 안 되는 선을 정하세요.

- 엄마가 아이에게 절대 허용할 수 없는 단계를 정한 다음, 그 이상은 아무리 고집을 부려도 절대 들어주지 마세요.

☐ 일관된 태도를 가지세요(중양M&B, 2010).

- 엄마가 일관된 태도로 아이를 대해야 하며, 아이가 아무리 울고 떼를 써도 부당한 것이라면 단호히 거절해야 합니다.

☐ 엄마가 여유를 가지고 아이를 대하세요(중양M&B, 2010).

- 어머니의 흥분에 아이가 더 스트레스를 받아 고집피울 때가 있어요. 조용하면서도 강한 어조로 왜 이 행동을 하면 안 되는지 그 이유를 충분히 설명해주어 아이 스스로 잘못을 깨달을 수 있도록 해주세요.

☐ 엄마의 결심도 만만치 않음을 확실하게 보여주세요.

- 아이가 고집을 부리며 떼를 쓸 때 일일이 달래고 설명하기보다 아예 그 자리를 피하는 무반응으로 대처해보세요.

☐ 아이가 결과에 책임을 지게 하는 것도 방법입니다.

- 막무가내로 고집을 부릴 때는 위험한 일이 아니라면 그냥 내버려 두었다가 자기가 한 행동에 대한 결과를 아이가 경험하게 함으로써 자기 고집의 결과를 스스로 책임지게 해보세요.

□ 또래와 자주 어울리게 하세요.

- 가능하면 또래 친구들과의 모임을 자주 가지세요. 아이의 요구를 다 들어주는 엄마와는 달리, 또래 친구와 어울리려면 자기 뜻대로만 할 수는 없다는 걸 자연스럽게 배울 수 있습니다.

□ 유아의 잘못된 행동에 제한을 할 수 있는 ACT(Acceptance, Communication, Target behavior) 방법을 알려드립니다.

- ACT를 통해 아이의 동기를 이해하고 수용할 수 있다는 것을 전달하고 제한을 분명히 하고 수용가능한 대안행동들을 제시합니다.

단계		지도 초점
A	감정에 대한 수용하기	감정이 발생하는 것에 대해서는 “그럴 수 있음”을 인정하고 알려주기
C	제한하기	감정에 대해서는 수용하지만 행동은 모두 받아줄 수 없음을 명확하게 알리기, 부드럽지만 단호한 태도로 제한 사항에 대해서 언급하기
T	대안행동 제시하기	잘못된 행동을 대신하면서 감정을 발산할 수 있는 대안 행동 제시하기

- A단계에서 감정에 대한 공감적 이해를 말로 표현하는 것은 감정의 강도를 약하게 만듭니다. 아이가 화가 났을 때 특히 더 필요하며 아이가 화가 났을 경우, 바로 해야 효과가 있습니다.

☞ “경원이가 물을 가지고 놀고 싶은데 못하게 하니깐 화가 났구나”

- C단계에서 제한은 구체적이어야 하며 정확히 무엇을 제한하는지를 분명히 설명해야 합니다. 모호하거나 불분명한 제한은 아동이 책임을 받아들이고 책임지는 능력을 방해합니다.

☞ 화가 난 경원이 마음은 이해해. 하지만 이불 위에서 물을 가지고 노는 것은 안 돼.”

- T단계에선 아이가 원래 하려는 행동 대신 할 수 있는 대안을 여러 가지로 제시합니다.

☞ “이불에다 물을 쏟을 수는 없어. 대신 욕실에 가서 해보자.”

- 제한하는 행동을 계속 할 때는 타임아웃(time-out)을 할 수도 있습니다.

- 타임아웃은 강화, 보상 및 관심을 잠시 멈추는 것으로(Lynn, 1995, 홍성윤·김유미 역, 1998) 아이를 활동에서 제외하거나 방이나 특정한 의자를 마련해서 앉아 있게 하는 경우가 예입니다.

- 타임아웃은 나쁜 행동이 일어난 직후(가능한 10초 이내)에 긍정적이거나 즐거운 상황에서 아이를 빨리 격리시켜 조용하고 지루한 장소에서 아이가 시간을 보내도록 하는 것입니다.

- 타임아웃을 적용하기에 적절한 행동과 그렇지 않은 행동이 있습니다.

- 타임아웃을 적용하기에 적절한 행동: 때리기, 성질 부리기, 다른 아이 괴롭히거나 화나게 하기, 화가 나면 고함지르고 괴성 지르기, 장난감 던지거나 뺏거나 부수기, 다른 사람 물거나 물려고 위협하기, 물건 던지기, 침 뱉거나 그러겠다고 위협하기, 꼬집거나 핍박하기, 징징대기, 약 올리기, 욕하기, 경고를 받고 나서도 어른의 대화에 계속 끼어들기
- 타임아웃을 적용하기에 부적절한 행동: 빠지기, 뽀루통하기, 짜증내기, 옷과 장난감 치우지 않기, 숙제나 각종 연습을 하지 않기, 의존적이거나 수동적인 행동, 혼자 있으려함, 부모가 직접 목격하지 않은 행동

- 타임아웃을 하기 전 꼭 준비해야 할 사항입니다(Lynn, 1995, 홍성윤·김유미 역, 1998, 이영훈·주연희·김성수, 2007).

- 미리 타임아웃을 정할 대상 행동을 한 가지 정합니다.
- 그 대상행동이 얼마나 자주 일어나는지 세어 봅니다.
- 무섭거나 재미있는 장소를 피해 미리 타임아웃 장소로 사용할 충분한 공간을 정합니다.

- 타임아웃 시간은 너무 길거나 짧아서는 안 되며 유아의 경우 3분을 넘지 않는 것이 좋습니다.
- 타이머가 울리기까지 아무런 관심을 보이지 말아야 됩니다.
- 타이머가 울린 후에 타임아웃 장소에 간 이유를 말해보도록 합니다.



| 이런 점을 주의해요

- ☐ 타임아웃을 지지하는 사람들은 타임아웃이 아이를 보살피고 스스로 자신을 통제하는데 도움이 된다고 합니다(Barbara·Judy, 2012, 이병인 외 역, 2013).
- 하지만, 반대하는 사람들은 타임아웃이 적절하지 않은 행동을 감소시키기 위해서 잘못된 것에 대한 불이익을 주는 체벌의 형태라고도 합니다.
- ☐ 타임아웃을 통해 아이에게 굴욕감을 주지 않아야 합니다.
- ☐ 타임아웃 시간이 아이가 진정할 수 있는 시간보다 길거나 유아에게 위협적이거나 두렵지 않도록 합니다.

- ☐ 무엇보다 아이의 마음을 먼저 이해해주고 아이와의 신뢰로운 관계를 형성하여 아이 스스로 자신이 인정받는 존재라는 것을 알아야 합니다.

| 아이에게 알려주세요

- ☐ 아이에게 수정해야 할 필요가 있는 말이나 행동에 대해 미리 알려주십시오.
- 무조건 “안 돼”나 “네가 잘못된 거야”라기 보다 아이의 행동이 어떻게 다른 사람에게 영향을 미칠 수 있는지 설명해주세요.

| 아이와 함께 해보세요

■ 동화책의 주인공이 되어 보거나 인형놀이 하기

동화책의 주인공이나 인형을 통해 자신의 행동에 대해 인식하도록 하고 부정적인 행동을 어떻게 수정하면 좋을지 대안을 마련하도록 한다.

아이가 유난히 식사 시간에 맘대로 하겠다면 고집을 많이 부린다면 식사와 관련된 책을 보여주세요.

"여기 그림책에 나오는 곰돌이는 야채는 안 먹고 과자만 먹겠다고 고집을 부리네"

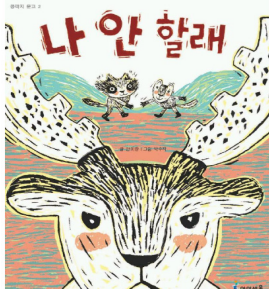
"지원이는 곰돌이처럼 과자만 먹을 거야? 아니면 야채도 먹을 거야?"

"지원이 같으면 어떻게 할거야?"

"곰돌이에게 지원이가 말 좀 해 줄래?"

아이가 자신의 고집스런 부분을 알 수 있게 하고 스스로 고집을 부리는 것이 좋지 않다는 것을 알게 한다.

| 아이와 함께 읽어보세요



- 책제목: 나 안할래
- 지은이: 안미란, 그림: 박수지
- 출판사: 아이세움

고집을 부리기 전에 내 마을이나 상황을 알려주는 것이나 친구들 이해하려는 마음이 필요하다는 걸 알려줍니다.



- 책제목: 고집쟁이 해님
- 지은이: 전래동요, 그림: 김성민
- 출판사: 다섯수레

고집쟁이 해님이 밤에도 집으로 돌아가지 않아 생기는 일에 관한 이야기입니다. 다른 사람의 말을 듣지 않으면 어떤 일이 벌어지는지 아이와 이야기해보세요.

<참고문헌>

- 김재은(1993). 유치원 교사들을 위한 유아 문제 행동의 특징과 지도 방법. 국민서관.
- 양옥승·정채옥·조유나(2011). 부모교육 백문백답: 영아기(3~6세 미만) 좋은 부모되기 첫걸음. 굿네이버스.
- 염숙경(2002). 아동의 특성과 문제별 아동상담과 놀이치료. 서울: 상조사.
- 중앙M&B 편집부(2010). 3세 아이에게 꼭 해줘야 할 49가지. 중앙M&B.
- Barbara, K. & Judy S. R.(2013). 유·아동기 문제행동 예방 및 지도(이병인·윤미경·이지예·강성리 역). 시그마프레스.
- Clark. L. (1998). SOS! 부모들을 위한 지침서(홍성운, 김유미 공역.) 서울: 교육과학사.

언어발달영역

I. 우리 아이 언어발달 이해하기 (영아)

1. 영아기 언어발달은 어떻게 이루어질까요?

| 우리 아이들의 언어 발달은 어떻게 진행되나요?

- ☐ 영아가 말을 배우는 과정은 아이마다 비슷하지만, 그 속도는 아이마다 다릅니다.
 - 울음: 울음은 발성의 시작입니다. 소리의 강약을 여러모로 연습하는 시기입니다.
 - 웅얼이: 말의 억양이나 발음의 연습은 4~5개월 경 나타나는 웅얼이로 시작됩니다.
 - 제스처(gesture): 표정이나 몸짓, 울음 등의 제스처(gesture)는 영아가 나타내는 또 다른 말입니다.
 - 언어로 표현하기보다는 듣고 이해하는 능력이 먼저 발달합니다. 듣고 이해하는 능력이 있어야 말을 할 수 있고, 대개는 9개월부터 말을 이해하지만 12개월까지도 말을 하는 것이 어려울 수 있습니다.
- ☐ 2세경은 어휘 폭발기라 불리 울 정도로 짧은 기간 수많은 단어를 익힐 수 있습니다.
- ☐ 생후 24개월이 지나면서 두 단어 문장을 만들 수 있고 생후 30개월경에는 3~5개 단어로 구성된 짧은 문장을 사용할 수 있습니다.

| 어떤 문제가 있을까요?

- ☐ 발달상의 문제를 의심해야하는 경우
 - 갑작스러운 소리에도 전혀 반응하지 않는 경우

- 이름을 부르거나 말을 시켰을 때 반응이 거의 없는 경우
- 또래와 비교했을 때 도저히 알아들을 수 없는 발음이 지속되는 경우
- 말을 하지 않고, 제스처(표정·몸짓)도 거의 나타나지 않는 경우
- 또래에 비해 말이 늦으면서 대화가 안 되는 경우
- 상대방을 응시하지 못하거나 진행되는 말에 주의를 기울이기 어려운 경우
- 엄마, 아빠의 말을 잘 이해하지 못하는 경우

☐ 의사표현 방법이 문제인 경우

- 자기 의사를 말로 표현할 수 있으나, 징징거리며 울거나 소리 지르기가 자주 나타나는 경우

☐ 발달적인 문제와 환경적인 문제를 모두 고려해야 할 때

- 또래에 비해 그림책이나 인쇄글자에 흥미를 보이지 않거나 끼적이기를 전혀 시도하지 않을 때

| 우리 아이들의 언어발달은 어떻게 도와주어야 할까요?

☐ 듣기

- 가정에서 자녀가 익숙한 성인의 말소리에 귀를 기울이고, 듣기 위해 몸을 돌려 성인을 응시하고 반응할 수 있도록 합니다.
- 자녀가 일상 중 자주 경험하는 말과 그 의미를 연결하여 들려줍니다.
- 리듬감 있는 짧은 말소리, 짧은 이야기와 노랫말을 들려주어 다른 사람과의 의사소통에 대한 즐거움을 경험하도록 합니다.

☐ 말하기

- 여러 가지 소리내기와 성인의 말을 모방하여 발음해 보면서 표정과 몸짓, 나아가 말소리로 의사 표현할 수 있도록 합니다.

- 친숙한 사물을 발음해보고 새로운 단어에 관심을 갖고, 간단한 문장으로 말해 볼 수 있도록 합니다.
- 표정, 몸짓, 말소리에 기초해서 자신이 원하는 것을 낱말과 낱말을 연결한 문장으로 말해 볼 수 있도록 합니다.
- 말하는 상대와 눈을 마주치며 말을 주고받을 수 있도록 합니다.

☐ 읽기

- 그림책과 환경 인쇄물에 관심을 갖도록, 다양한 감각책과 자녀에게 친숙한 인쇄물(예: 매일 마시는 우유나 과자의 포장지 오려주기)을 제공합니다.
- 자녀가 좋아하는 그림책을 읽어주어 책이 재미있다는 것을 느낄 수 있도록 합니다.
- 읽기는 글자 모양에 흥미를 갖고 변별하는 것에서 시작되므로 자녀가 모양(둥그라미, 세모, 네모 등)에 대해 친숙해 질 수 있도록 합니다.

☐ 쓰기

- 마음대로 끼적이는 것 자체를 즐길 수 있도록 합니다.
- 자신이 끼적거린 그림에 이름을 붙이거나 짧게 묘사해주는 등 자녀가 끼적인 결과에 관심을 보여줍니다.

| 부모의 어떤 행동이 아이의 언어발달에 부정적 영향을 줄 수 있을까요?

- ☐ 출생 후 영아가 울음, 웅얼이, 몸짓 등의 표현을 시도할 때 민감하게 반응을 보이지 않는 부모의 행동은 아이의 언어발달에 부정적인 영향을 줄 수 있습니다.
- ☐ 양질의 언어자극이 필요한 시기에 언어자극을 주지 않거나 정확한 어휘, 적절한 언어를 배울 수 있는 본보기를 보여주지 않는 행동은 아이의 언어발달에 부정적인 영향을 줄 수 있습니다.

- ☐ 영아의 부정확한 언어습관에 대해 아이 말 따라하기 등의 부적절한 반응을 보이는 부모나 일관적이지 않은 부모의 양육태도는 언어발달에도 부정적인 영향을 줄 수 있습니다.
- ☐ 영아기 자녀의 연령 및 발달수준에 적합하지 않은 책을 제공하거나 일방적인 그림책 읽기를 강요하는 부모의 행동은 지양해야 합니다.

2 대화 시 쳐다보지 않고 말에 주의를 기울이지 못해요

말하는 상대를 응시하지 않고 상대의 말에 주의를 기울이거나 전혀 들으려 하지 않는 아이들이 있습니다.

| 아이는 왜 상대의 말에 주의를 기울이지 못할까요?

- ☐ 영아기 아이들은 자기중심적 사고를 하기 때문에 자신이 원하거나 하고자 하는 욕구를 충족하기 위한 것에 집중하거나 몰두할 수 있습니다.
- ☐ 영아기 아이들은 현재의 상황이나 다른 사람들에 대한 이해부족으로 타인과의 눈 맞춤을 피하고 타인의 말을 듣지 않으려 할 수 있습니다.
- ☐ 다른 사람의 말을 이해할 수 있는 이해언어가 발달되지 않으면 타인이 말하고자 하는 내용을 듣지 않으려 할 수 있습니다.
- ☐ 영아가 자신의 요구사항들을 언어로 표현하여 상대방에게 전달하는 데 어려움을 느끼고 원활한 대화가 진행되지 않기 때문에 부모는 자녀가 상대방의 말을 듣지 않으려고 한다고 생각 할 수 있습니다.
- ☐ 주의력이 부족한 경우 집중시간도 짧고 주의력이 산만하여 상황에 대한 집중이 어려우므로 말을 잘 듣지 않으려 하는 경향이 있습니다.

| 어떻게 도와줄까요?

- ☐ 부모가 자녀와 대화 시 본보기를 보여주며 자녀의 요구를 경청하고 부모의 말에 반응을 하거나 쳐다 볼 때 격려해 줍니다.

- ☐ 부모는 자녀의 감정을 충분히 이해하고 인정해준 후, 왜 해야 하는지 혹은 왜 하면 안 되는지 아이가 쉽게 이해 할 수 있는 수준의 말로 설명해주면서 일관적인 모습을 보여야 합니다.
- ☐ 부모는 자녀에게 이야기나 상황에 집중하는 경험을 제공하여 도움을 줄 수 있습니다.
 - 주의력이 산만한 경우 집중시간이 짧고 상황에 대한 집중에 어려움이 있을 수 있으므로 주변 상황에 대해 집중할 수 있도록 환경을 재정비해줍니다.

| 이런 점을 주의해요

- ☐ 영아가 자신의 주장을 내세우는 행동, 상대방의 말을 들으려 하지 않는 행동은 잘못된 문제 행동으로 간주하기보다, 이 시기 영아들에게 나타날 수 있는 일반적 특성일 수 있습니다.
- ☐ 영아기 자녀는 상대방의 말을 이해하는 능력이 미숙하고, 자기주도성 확장에 따른 영아기의 특징적인 행동이 상대방의 말에 주의를 기울이지 못하는 것으로 보여질 수 있습니다.

| 아이와 함께 해보세요

■ 시기 : 웅알이~말 시작할 무렵

다양한 소리 듣기에 대한 경험을 제공하고 소리를 변별할 수 있는 집중력 향상에 도움을 주는 놀이 활동입니다.

- 마라카스(딸랑이) 놀이
- 소리 나는 모빌

- 소리 나는 놀이감을 제공하여 반응을 살펴봅니다.
- 잡으려 하거나 관심을 가질 때, 부모는 격려하며 소리를 내어볼 수 있도록 도와줍니다.

“와~! 이게 무슨 소리지? 흔들어볼까?”

- 자녀의 행동을 말로 묘사해주거나 좋아하는 노래를 불러주어 흥을 돋웁니다.

“스르륵 소리가 나네. 딱딱딱 소리가 나는구나.”



■ 시기 : 말 시작할 무렵

구강근육 발달에 도움을 주고 부모의 입모양을 모방하는데
도움을 주는 놀이 활동들입니다.

- 비누방울 놀이
- 티슈 날려 보기
- 바람개비 돌리기

- 부모가 비누방울을 불어주고 자녀가 부모의 입모양과 비누방울에 관심을 가지도록 합니다.

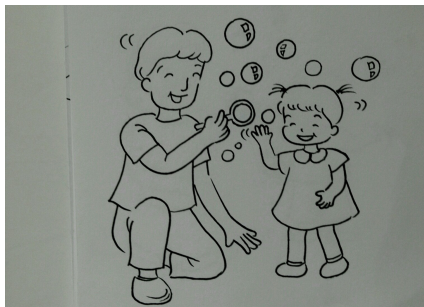
“○○야, 아빠 입을 봐봐, 후~”

“아빠랑 ‘후~!’ 불어볼까? / 조금 더 세게 불어볼까? ‘후, 후~!”

- 자녀와 거울 앞에 나란히 앉아 입모양을 따라해보는 놀이를 합니다.

“아빠처럼 해봐라, 이렇게... 우~”

- 언어가 잘 발달하기 위해서는 구강근육 발달도 중요하므로 입술을 적극적으로 움직이는 놀이(나팔 불기, 피리 불기, 거울보고 입 가렸다 떼면서 아바바 따라하기 등)를 통해 구강근육을 발달을 돕는 놀이를 합니다.



손 인형으로 말해요

손인형을 이용하여 움직이고 이야기해 보는 놀이를 통해
듣고 이해하기, 말소리로 표현하기에 도움을 주는 놀이 활동입니다.

준 비 물 : 손 인형

놀이방법 :

- 손 인형을 등 뒤나 옷 속에 숨겼다가 보여주며 인사를 합니다.
“안녕, 나는 깡충깡충 토끼야. ○○도 인사해 볼까?”
- 엄마가 손 인형을 움직이며 자유롭게 이야기합니다.
“(노래 ‘숲 속 작은 집’을 리듬감 있게 이야기로 들려주며) 숲 속 작은
집 창가에, 작은 아이가 서 있었대. 그 때 토끼가 한 마리가 뛰어와
문 두드리며 하는 말이~~~”
- 자녀의 손에 손인형을 끼워주고 대화를 주고 받아봅니다.
- 자녀가 좋아하는 인형(사람 또는 동물)을 이용해 놀이할 수 있고, 없을
경우 장갑이나 양말을 이용해 간단한 손인형을 만들어 사용할 수 있습
니다.



목소리 녹음하고 들어보기
말소리를 주의 깊게 듣고, 말하기에 흥미를 가지는데
도움을 주는 놀이 활동입니다.

준 비 물 : 녹음기 또는 휴대폰(음성녹음 기능 이용)

놀이방법:

- 녹음기를 살펴보고 자유롭게 말을 하거나 노래를 불러봅니다.
 “엄마랑 노래 불러볼까?”
- 녹음한 목소리를 들어봅니다.
 “누구 목소리일까?”
 “조금 전 엄마 목소리가 다시 들리는구나.”
- 자녀와 함께 어떤 것을 녹음해 볼지 이야기하고 녹음 후에 다시 들어봅니다.
 “○○이 목소리도 녹음해 볼까?”
 “엄마랑 같이 노래를 불러볼까?”



까꿍 보자기 놀이

주변 사물의 이름을 말로 표현해 보면서 어휘력 향상에
도움을 주는 놀이 활동입니다.

준 비 물 : 보자기, 놀잇감 및 주변 사물

놀이방법 :

- 다양한 놀잇감을 놓고 보자기로 덮어 보이지 않게 한 후 물건을 만져 보게 합니다.
“바구니 안에는 무엇이 들어 있을까?”
- 보자기를 열며 “까꿍” 놀이를 합니다.
“까꿍~ 자동차”
- 물건의 이름을 자녀가 말해보도록 격려합니다.
- 바구니, 보자기, 수건, 옷 등에 사물을 숨겨 ‘있다, 없다’ 까꿍놀이와 연계하여 놀이하면서 사물의 이름을 알 수 있도록 합니다.
- 처음에는 단어만 말해보게 하고 나중에는 두 개의 단어를 연결해 문장으로 말해 보도록 합니다.
“까꿍~ 내 이름은 사과”



언어발달영역

II. 우리 아이 언어발달 이해하기 (유아)

1. 유아기 언어발달은 어떻게 이루어질까요?

| 우리 아이들의 언어 발달은 어떻게 진행되나요?

☐ 말하기와 듣기

- 만 3,4세가 되면 아이들은 두 개 이상의 단어나 두 개 이상의 문장을 연결하여 사용할 수 있습니다.
- 만 4,5세가 되면 발음과 말의 의미에 대한 이해가 높아지면서 애매한 발음과 의미를 이용한 농담과 수수께끼도 즐길 수 있게 됩니다.
- 대화를 할 때에는 상대방의 주목을 끌 수 있고, 듣고 말하기를 교대하는 대화의 차례도 잘 지킬 수 있습니다.

☐ 읽기

- 유아시기 아이들은 동화책을 볼 때 글자가 아닌 그림을 보면서 마음대로 이야기를 만드는 그림 읽기를 시작합니다.
- 이후 책에 나온 단어나 문장에서 부분적으로 기억하고 있는 글자를 읽기 시작하고 그림 읽기와 병행하게 됩니다.
- 자기가 알고 있는 글자를 중심으로 책을 읽다가 아는 글자가 많아지면 그림 읽기는 점차 사라지고 글자 읽기로 옮겨가게 됩니다.

☐ 쓰기

- 아이들은 아무렇게나 긁적거리면서 쓰기를 시작합니다. 이후 우연한 글자모양이 나타나다가 낱자 쓰기, 단어 쓰기, 문장 쓰기로 쓰기의 발달이 진행됩니다.
- 낱자, 단어, 문장 쓰기에서 각각의 초기에는 틀린 글자 쓰기가 많이 나타나지만 점점 성인들도 알아볼 수 있는 글자로 정확하게 쓰게 됩니다.

- 하지만 만 5세에 틀린 글자 없이 문장을 쓰는 것은 쉬운 일이 아니며 이 시기에 발달적 특성 상 흔히 나타나는 행동입니다.

| 아이들의 언어발달에서 어떤 문제가 있을까요?

- ☐ 발음의 문제가 있을 수 있습니다.
 - 또래와 달리 아기 식 발음으로 말할 수 있습니다.
 - 또래에 비해 발음이 불분명할 수 있습니다.
- ☐ 언어를 이해하는데 문제가 있을 수 있습니다.
 - 또래에 비해 다른 사람이 말한 것을 이해하지 못하여 적절하게 반응하지 못할 수 있습니다.
 - 또래와 달리 대화의 주제를 이해하지 못하여 주제를 벗어난 엉뚱한 말을 할 수 있습니다.
 - 또래에 비해 그림책 내용에 대한 이해를 잘 못할 수 있습니다.
- ☐ 언어표현에 문제가 있을 수 있습니다.
 - 또래에 비해 어휘가 부족하여 언어표현에 어려움을 가질 수 있습니다.
 - 또래에 비해 상대방이나 때와 장소를 고려한 언어표현에 어려움을 가질 수 있습니다.
- ☐ 언어사용 시 태도에 문제가 있을 수 있습니다.
 - 다른 사람이 말할 때 주의를 집중하여 듣는 것이 어려울 수 있습니다.
 - 순서 지켜 말하기, 바르고 고운말 사용에서의 문제가 있을 수 있습니다.
 - 다른 사람 앞에서는 위축되어 언어로 표현하는 것을 힘들어 할 수 있습니다.

| 우리 아이들의 언어발달 어떻게 도와주어야 할까요?

☐ 아이의 언어발달에 도움이 되는 기본 생각

- 아이들의 언어는 발달과정에 있기 때문에 성인과 같은 수준의 언어사용을 기대하거나 가르치려 하는 것은 적합하지 않습니다.
- 모든 발달처럼 언어발달에서도 개인차가 나타나며 이를 인정해주어야 합니다.
- 자녀의 현재의 발달수준을 존중하여야 하며 발달적 수준 이상의 것을 기대하거나 성급하게 서두르지 않아야 합니다.

☐ 말하기

- 성인들도 편안한 분위기에서 말할 때 자연스럽게 대화할 수 있는 것처럼 아이들도 편안한 분위기에서 말을 더 잘할 수 있습니다. 자녀와 대화 시 다그치기거나 서두르지 않는 것이 좋습니다.
- 자녀의 발음이 정확하지 않거나 적절하지 않은 단어나 문장으로 말할 경우 바로 지적하지 마세요. 아이가 말을 마칠 때 까지 기다린 후 아이가 한 말을 올바른 사용으로 고쳐 자연스럽게 다시 말해주는 것이 좋습니다.
 - “나 안 사과 먹어” ⇨ “00이 사과 안 먹어?”
- 자녀를 아기 취급하여 아기말로 대화하거나 자녀가 사용하는 아기 식 발음을 귀엽게 생각하여 부모가 아기 식 발음을 사용하여 대화하는 것은 좋은 모델이 되지 못합니다. 자녀와 대화 시 정상적인 발음과 속도로 대화하시는 것이 바람직합니다.
 - “함무니가 전화해쨌” ⇨ “할머니가 전화하셨어?”
- 자녀가 말할 때 눈을 맞추고 고개를 끄덕여주거나 ‘응’, ‘그래’와 같은 반응을 해주면 아이들은 부모가 자기가 하는 말을 열심히 듣고 있다고 생각하게 되어 더 열심히 말하게 될 뿐 만 아니라 말하기가 즐거워집니다.

□ 듣기

- 다른 사람의 말을 들을 때 주의 깊게 듣고 이해하는 것은 매우 중요합니다. 부모가 자녀가 하는 말을 경청하고 성의 있게 답해주면 아이들도 다른 사람의 말을 귀담아 듣게 되고 이해도 더 잘할 수 있게 됩니다.
- 집중하여 듣기, 들은 것 다시 말해보기, 순서적으로 기억해보기, 지시에 따르기, 어떤 의미인지 생각해보기 등은 자녀가 바람직한 듣기 습관을 형성하는데 좋은 경험이 될 수 있습니다.

□ 읽기

- 유아시기 자녀는 글자 읽기 이전에 글자와 친해지고 글의 내용에 관심을 갖는 것이 중요합니다.
- 그림책이나 일상생활 속에서 글자를 많이 접할 수 있는 환경과 경험의 기회를 풍부하게 제공해주면 글자와 친해지고 글자 의미에 관심을 가지는데 도움이 됩니다.

□ 쓰기

- 자녀에게 특정 글자를 반복적으로 쓰도록 강요하면 쓰기에 싫증을 낼 뿐 만 아니라 학습의 효과도 일시적으로 끝나게 됩니다.
- 자녀의 쓰기발달 수준에 맞추어 자발적이고 독창적인 쓰기를 격려하는 것이 중요합니다.
- 유아시기에는 낱자 쓰기보다 쓰기도구를 사용할 수 있는 손가락 근육 조절이나 글자모양의 차이를 이해하는데 도움이 될 수 있는 모양변별능력, 그리고 위/아래, 왼쪽/오른쪽, 열린/닫힌 등 공간에 대한 이해를 돕는 것이 우선되어야 합니다.
 - 소근육 발달을 위한 활동의 예 : 반죽놀이, 구슬 끼우기, 작은 블록놀이
 - 모양변별 능력을 위한 활동의 예 : 같은 그림 짝짓기, 퍼즐 맞추기

2. 아이가 말을 더듬어요.

‘어..., 어... 엄마 엄마 나 나 오늘 이 이 이거 만... 만... 들었어요 ’
위 문장에서처럼 말할 때 단어를 반복하거나 음을 길게 끌면서 말의 흐름이 순조롭지 않은 아이들이 있습니다.

| 아이는 왜 말을 더듬을까요?

- ☐ TV 프로그램이나 주변에서 말을 더듬는 사람을 흉내 내다가 말을 더듬을 수 있습니다.
- ☐ 아이가 말을 더듬는 행동을 보였을 때 지나치게 걱정하거나 고치려하면 말을 더듬는 행동이 일시적인 현상으로 그치지 않고 더 심해질 수 있습니다.
- ☐ 욕구불만이 크거나 마음이 불안할 때에도 말을 더듬을 수 있습니다.
- ☐ 지나치게 산만하고 주의집중을 잘 하지 못하는 경우에도 말을 더듬을 수 있습니다.

| 어떻게 도와줄까요?

- ☐ 아이가 하는 말에 관심을 보이고 인내심을 갖고 들어 주세요
 - 아이의 눈을 보면서 다음 이야기가 이어지기를 기다리고 있음을 표현해 줍니다.
 - 아이의 말을 들으면서 끄덕여 주거나 ‘응’, ‘그래서’, ‘그랬어?’ 등의 반응을 적극적으로 해 주어 아이가 말을 끝낼 수 있도록 격려합니다.

□ 말하는 것에 자신감 가질 수 있도록 도와주세요

- ‘네’, ‘아니요’와 같이 간단하게 답하는 수준에서 부터 시작하여 단어로 답하기, 문장으로 답하기 등 조금씩 길이를 늘여 가며 답할 수 있도록 질문을 조정하여 마련해 주세요

—네, 아니요 답하기 질문의 예 :

"○○야 손 씻었어?"

—단어로 답하기 질문의 예 :

"○○야 할머니 집에서 놓고 있을래, 이모 집에서 놓고 있을래?"

—문장으로 답하기 질문의 예 :

"○○야 선생님께서 엄마한테 어떤 말을 전해 달라고 하셨니?"

| 이런 점을 주의하세요

□ 말더듬의 원인은 환경, 심리적 요인이 복합적으로 영향을 미치므로 말더듬 현상에 집중하기보다 근본적인 원인이 되고 있는 환경적, 심리적 원인에 대한 배려가 더 필요합니다.

□ 말을 재촉하거나 부모님이 대신 해주는 것은 오히려 아이가 열등감을 느끼고 위축될 수 있습니다. 아이가 위축되면 점점 더 말하려 하지 않게 되고 말더듬 행동은 더 악화될 수 있습니다. 서두르지 말고 인내하며 아이가 말을 마치도록 격려하는 것이 더 중요합니다.

| 아이에게 말해주세요

□ 아이가 말할 때 더듬는 행동은 잘못이 아니라 노력해서 극복할 수 있는 것임을 말해주어 용기를 갖도록 해 주세요.

□ 아이가 말을 더듬으며 말을 해도 부모와 선생님 친구들이 열심히 듣고 있음을 말해주어 자신감을 갖고 하던 말을 마칠 수 있도록 해 주세요.

- ☐ 아이가 말을 더듬는 행동을 극복할 수 있도록 부모님도 열심히 도와줄 것이라는 믿음을 주세요.

| 아이와 함께 해보세요

- ☐ 의성어가 있는 문고 답하는 형태의 동시 나누어 읽기
- 의성어는 리듬감이 있어 아이들이 매우 흥미 있어 하는 말입니다. 의성어가 반복되는 동시를 부모님과 문고 답하며 읽어 보세요.
 - 글자 수가 작은 의성어부터 시작하여 점차 글자 수가 많은 의성어가 있는 동시를 이용해 보세요.
 - 글자나 문장이 짧아 말하기에 부담스럽지 않고 글자를 못 읽더라도 쉽게 기억하여 말해볼 수 있는 동시를 이용하세요.
 - ‘왜가리’는 매우 짧고, 문고 답하는 형태이므로 글자를 모르더라도 어렵지 않게 적용할 수 있습니다. 자녀가 먼저 왜가리가 되어 답을 하고 익숙해지면 왜가리에게 물어보는 기회를 주세요.

왜가리

박경중

왜가리아?
웁!
어디 가니?
웁!
엄마 찾니?
웁!
아빠 찾니?
웁!
왜 말은 않고 대답만 하니?
웁!
.....
웁!

□ 한음으로 노래하기

- 아이가 좋아하는 노래를 골라 '나' '다' '라' 등 한음을 이용하여 크게 불러보세요
- 어떤 노래를 어떤 음으로 할 것인지 아이와 의논하여 결정하고, 익숙해지면 다른 음으로 다양하게 바꾸어서 불러보세요. 아이가 더 흥미를 갖고 참여할 수 있습니다.
- '내동생' 노래가사 대신 '나나나....', '다다다...', '라라라...' 와 같이 한음을 정하여 불러보세요.

□ 말하기 깡통



- 깡통과 그림 자료를 갖고 간단한 단어 말하기나 문장 말하기를 할 수 있도록 준비해주세요.
- 깡통은 손이 다치지 않도록 테이프 등으로 단면을 처리하시고 뒤집은 상태에서 동화의 배경을 붙입니다. 등장인물은 복사하여 두꺼운 종이에 붙인 후 뒷면에 동그란 자석을 붙여 주세요.

- 깡통에 붙일 그림 자료는 초기엔 단어 말하기로 시작하여 점차 문장 말하기가 될 수 있게 바꿔주세요.
 - 단어는 아이가 친숙한 것부터 시작하고 단어의 수도 점차 늘여가세요. 한 글자(양, 말, 소), 두 글자(오리, 토끼, 사슴), 세 글자(강아지, 고양이, 송아지, 호랑이)
 - 간단한 문장 말하기가 될 수 있는 짧은 동화를 이용해 보세요.
- 초기일수록 간단한 문장이 반복적으로 나오는 동화를 이용하면 자연스럽게 문장을 반복적으로 말해볼 수 있는 기회를 갖게 됩니다.

인지발달영역

I. 흉내 내기 놀이를 하지 않아요 (영아)

1. 인지 발달의 신호: 흉내놀이

| 자신을 둘러싼 세상을 영아들은 어떻게 이해할까요?

- ☐ 영아도 주변의 세상에 관심을 갖습니다.
 - 영아들은 주변 모든 것이 신기합니다. 엄마가 눈 앞에서 움직여주는 딸랑이의 소리에 귀 기울이고 딸랑이의 움직임에 눈을 따라 움직입니다.
 - 영아가 자라면서 주변의 세상이 넓어지며 자극도 다양해집니다. 문을 여닫는 소리, 엄마가 빨대 물병에 물을 주는 행동, 밥을 차리는 몸짓과形形色색의 식탁의 그릇들. 그 모든 것이 영아들에게는 새로운 자극입니다.
 - 사람들의 소리와 움직임, 영아 주변 사물의 자극적인 소리 중 하나에 집중을 하고 탐색을 하며 세상을 이해해갑니다.
 - 영아가 탐색하고 이해한 세상을 표현하는 것이 흉내 내기 행동입니다.

| 흉내 내기 행동의 발달과정을 살펴볼까요?

- ☐ 흉내 내기 행동의 처음 단계는 탐색입니다.
 - 처음에는 주어진 자극에 단순히 반응하다가, 점차 의도를 가지고 선택적 탐색하게 됩니다. 예를 들면, 침대에 걸어둔 딸랑이를 우연히 건드려 소리를 내다가 점차 심심할 때 딸랑이를 의도적으로 만져서 소리를 내게 됩니다.
 - 선택적 탐색을 시작한 영아는 다양한 상황과 사람들의 행동에 집중하게 됩니다.

- 걸음마를 시작하면서 탐색할 수 있는 세상이 넓어집니다.
 - 영아가 걷게 되면서 영이를 둘러싼 세상이 넓어집니다. 넓은 세상에서 다양한 것을 보고, 만지고, 듣고, 냄새 맡으며 오감으로 세상을 이해해 갑니다.
 - 엄마나 믿을 수 있는 성인이 지켜보는 안전한 세상에서 반복적인 탐색을 통해 세상에 대한 이해가 넓어져 갑니다.
- 영아는 탐색한 세상을 흉내 내어 표현하려 합니다.
 - 주변 세상을 탐색하고 기억한 영아는 그 행동을 모방하여 표현하고 싶어 합니다. 영아는 컵으로 엄마처럼 인형에게 물을 먹이는 흉내를 내거나 자신이 타는 유모차에 인형을 태우고 밀고 다니려 합니다.
 - 영아들의 흉내 내기 놀이는 부모 특히 영아와 가장 가까이 있는 엄마의 행동을 모방하여 표현하는 형태가 많습니다.
- 흉내 내기에 사용되는 사물은 변화됩니다.
 - 영아의 초기 흉내 내기 자료는 실물과 거의 유사한 물건으로 시작됩니다. 전화기 모양의 놀이감으로 전화놀이를 하고, 물 컵 모양의 놀이감으로 차 마시기를 흉내 냅니다.
 - 점차 흉내 내기 놀이가 분화되면서 비슷한 모양의 사물을 이용하여 흉내 내기를 하는데, 작고 길다란 과자상자로 전화놀이를 하거나 나무젓가락으로 머리를 빗으며 ‘실제인 척하기’ 행동으로 분화됩니다.

| 흉내 내기의 발달에 문제가 되는 상황은 무엇일까요?

- 부모나 또래의 행동에 관심이 없는 경우.
 - 영아는 발달특성 상 또래와 함께 놀이감을 나누어 가지거나, 어울려 놀이하지는 않습니다. 그러나 또래나 부모의 행동을 유심히 바라보거나 가까이 기어가거나 하는 등의 관심을 가지지 않는 것은 영아가 탐색을 하여 흉내 내어 표현하는데 어려움이 있는 경우일 수 있습니다.

□ 또래들이 나타내는 홍내 내기를 하지 못하는 경우

- 홍내 내기 행동은 또래와 유사한 수준으로 나타나는데, 컵을 들면 마시는 행동을 홍내 내고, 펜을 잡으면 써보려는 행동을 하는 것 등을 의미합니다. 또래와 비교하여 이런 행동이 나타나지 않는다면, 영아가 선택적 집중을 하지 못하며 그 행동을 기억하여 모방하는 것에 어려움이 있는 경우일 수 있습니다.
- 영아의 기질 상 홍내 내기놀이를 선호하지 않을 수도 있으나, 같은 월령의 또래가 보이는 홍내 내기 행동이 전혀 나타나지 않을 경우에는 전문가의 도움이 필요한 경우일 수 있습니다.

□ 홍내 내기 놀이에 주변 사물을 이용하지 않는 경우

- 만 2세 정도가 되면 주변의 다양한 사물을 이용하여 ‘실제인 척 하기’ 행동과 놀이가 많아집니다.
- 영아가 걷게 되면 홍내 내기놀이에 사용할 수 있는 주변의 사물을 선택할 폭도 넓어집니다. 홍내 내기 놀이에 주변의 다양한 사물을 이용하지 않는다면 영아의 경험이 부족하지는 않은지, 영아 주변의 자극이 부족하지는 않은지 관찰하여 개선하여야 할 필요가 있습니다.

2. 흉내 내기 놀이를 하지 않는 우리 아이, 어떻게 도와줘야 하나요?

25개월 남아인 00이는 소파 앞의 테이블에 놓여있는 컵을 바라본다. 함참을 보더니 컵을 가지고 바닥에 앉아 컵을 쌓기 시작한다. 컵을 쌓고 무너뜨리는 행동을 반복하더니 다른 영아들이 차려놓은 밥상을 바라본다. 밥상 앞에 앉아 숟가락을 들더니 상위에 숟가락을 이용해 지그재그 선을 긋는다. 다른 친구들이 인형을 엮는 모습을 보더니 쌓기 놀이영역으로 가서 자동차를 가지고 놀이기 시작한다.

(00이는 지난 2개월동안 흉내내기 놀이를 하지 않았으며 흉내내기 놀이의 변화를 보이지 않았다.)

| 아이는 왜 흉내 내기 행동을 하지 않을까요?

- ☐ 영아 주변의 환경과 일상적 경험이 부족한 경우일 수 있습니다.
 - 영아의 주변에 흉내 낼만한 자극이 부족한 경우, 흉내 내기 행동이 나타나지 않을 수 있습니다.
 - 초기 흉내내기 놀이는 유사한 사물을 이용하여 이루어집니다. 흉내 내기 놀이를 할 수 있는 크기와 무게의 소품이 부족하여 놀이가 나타나지 않을 수 있습니다.
 - 비디오나 TV를 시청하는 시간이 많은 아이라면, 흉내 내기 놀이의 필수 요소인 '탐색하고 기억하여 모방할 수 있는 기회'가 부족한 경우일 수 있습니다.
- ☐ 부모의 양육태도로 인해 영아의 흉내 내기 놀이가 지연되기도 합니다.

- 흥내 내기 놀이에 대해 부모가 적절한 반응을 해주었는지 살펴보세요.
 - － 부모가 놀이에 대해 성역할의 고정관념 즉, 여자는 소꿉놀이, 남자는 칼 싸움놀이를 해야 한다는 것과 같은 고정적인 생각을 가지고 있는 경우 다양한 흥내 내기 놀이가 나타나지 않을 수 있습니다.
 - － 부모가 과묵한 성격이라 영아의 흥내 내기 놀이의 친구가 되어 다양한 자극을 주지 않는 경우 흥내 내기 놀이가 이루어지지 않을 수 있습니다.
- 부모가 선호하는 놀이가 영아의 흥내 내기 놀이의 발달을 도와줄 수 없는 경우도 있습니다.
 - － 부모가 흥내 내기 놀이에 대한 관심이 없고 언어나 숫자 등을 놀이를 선호하여 모방을 할 수 있는 기회가 부족한 경우에도 영아의 흥내 내기 놀이가 나타나지 않을 수 있습니다.

| 아이를 어떻게 도와줄 수 있을까요?

- ☐ 다른 영아와 놀이 할 수 있는 기회 제공해 주세요.
 - 다른 영아들을 만날 수 있는 기회를 제공하여 흥내 내기 놀이의 경험을 만들어 주세요.
 - － “ **이가 아가를 업어주고 있네. 00이도 업어줘 볼까? ”
 - － “ 와~~~ 맛있는 밥을 차렸구나. 00아 엄마랑 같이 먹자. 아~~~ ”
 - － “ 우리 00이도 친구들과 함께 밥상차리기 놀이를 해볼까? ”
- ☐ 가정에서 영아의 흥내 내기 놀이 행동에 관심을 갖고 함께 놀이해 주세요.
 - 영아의 흥내내기 놀이를 부모가 관심을 갖고 함께 놀이해 주시는 것이 훌륭한 자극이 됩니다.
 - － “ 우리 00이 인형놀이 하고 있구나. 참 재미있겠네.”
 - － “ 우이 00이가 아기를 업어 줄 수 있도록 끈을 가지고 와야겠네.”

– “ 아줌마 아기가 잘 크고 있나요? .”

□ 가정에서 영아의 흉내 내기 놀이 행동을 부모가 말로 표현해 주세요.

○ 영아의 흉내 내기 놀이를 부모가 말로 표현해 주면 영아의 놀이 자극을 받을 수 있습니다.

– “ 쟁반에 컵과 주전자를 담았네. 맛있는 커피를 마실 수 있겠는걸! ”

– “ 아가 인형을 포대기로 업었구나. ”

– “ 아가가 코 자게 이불을 덮어주고 있네. ”

□ 일상생활 활동을 흉내 내기 놀이로 표현 할 수 있도록 자극을 주는 것도 좋은 방법 중의 하나입니다.

○ 부모가 간식, 낮잠, 점심 먹는 등의 일상적인 경험을 언어로 표현하여 영아가 모방을 할 수 있도록 자극해 주세요.

– “ 오늘 간식은 과일! 포크랑 접시, 맛있는 사과가 있네. ”

– “ 이불을 목까지 꼭 덮고 따스하게 잠을 자자. ”

□ 흉내 내기 놀이에 대한 탐색경험이 부족한 것인지, 영아의 표현이 부족한 지에 대한 세심한 관찰이 필요합니다.

○ 영아가 주변 자극에 탐색이 부족한 경우는 이렇게 자극해 주세요.

○ 영아가 관심을 갖고 탐색 할 수 있도록 영아의 탐색범위 안에서 움직여 주세요.

– 식탁에서 차를 마실 경우 영아를 안고 영아가 볼 수 있게 해주세요.

– 밥을 좌식 상에서 먹는 경험을 하는 것도 한 방법입니다.

○ 주변의 사람과 사물의 소리나 행동을 천천히 하여 인식할 수 있도록 속도 조절해서 움직여 주세요.

○ 움직임을 언어로 표현하여 영아의 탐색을 자극해 주세요.

– “ 우리 00이 포대기로 업어 줄까? .”

- ☐ 같은 방법으로 움직이는 것에 대한 경험이 부족한 경우는 이렇게 자극해 주세요.
 - 영아의 손에 닿는 곳에 홍내 내기 놀이를 할 수 있는 놀이감을 준비해 주세요.
 - 놀이감에 영아의 관심이 모일 수 있도록 이야기해 주세요.
- ☐ 영아의 홍내내기 놀이를 격려해 주세요.
 - 영아가 홍내내기 놀이를 하면 함께 놀아주며 격려해 주면 홍내내기 놀이가 자극을 받아 즐거워지면 부모와 함께 하면서 자신에 대한 긍정적인 생각도 생기게 됩니다.
 - “우리00이가 인형이랑 재미있게 놀고있어서 엄마도 함께 놀고싶은데?”

| 이런 점을 주의하여 도와주세요

- ☐ 영아의 놀이를 부모가 이끌어 가지 않도록 주의하세요.
- ☐ 영아의 일상생활과 유사한 깨지지 않고 안전한 실물 홍내내기 놀이감을 준비해 주세요.

| 아이에게 알려주세요

- ☐ 영아에게 줄 수 있는 긍정적인 자극이란 언어적, 비 언어적 자극이 있습니다. 영아의 눈을 바라보며 웃어주거나, 엄지 손가락을 치켜 주어 잘하고 있다는 것을 알려주는 비 언어적인 자극이나 말로 표현해주는 언어적 자극 모두 영아에게는 좋은 자극이 될 수 있습니다.
- ☐ 영아와 홍내 내기 놀이를 부모가 함께 해줌으로 영아의 홍내 내기 놀이를 부모가 좋아한다는 인식을 줄 수 있어요. 부모와 같이 하는 활동은 아이의 뇌에 행복한 비타민이 됩니다.

| 아이와 함께 해보세요

□ 아이와 함께 놀아주세요

- 모방놀이를 할 수 있는 소꿉놀이
 - 영아들은 같은 모양, 크기, 색깔을 가진 자료를 제공할 때 모방놀이가 활성화 됩니다.
 - 판매되는 소꿉놀이 자료보다 가정에서 사용하는 깨지지 않는 컵, 숟가락, 주전자 등이 모방놀이를 자극할 수 있는 자료가 됩니다.
 - 영아와 상징놀이를 함께 해주어서 부모와 함께 하는 즐거움으로 상징놀이를 좋아 할 수 있도록 도와주세요.
- 일상생활활동을 영아와 함께 해주세요.
 - 부모와 함께 빨래하기, 설거지 하는 부모 옆 에서 구경하기 등 일상생활을 영아가 관찰 할 수 있는 기회를 제공해 주세요.
 - 샤워하기, (동생이 있다면) 동생 우유 먹이기 등의 일상생활에 대한 관찰이 모방행동의 자원이 됩니다.

| 아이와 함께 할 수 있는 흉내내기 놀이

♣ 뽀글 뽀글 목욕놀이

- 준비물 : 샤워 볼, 대야, 인형, 수건, 비누 (영아의 경험이 있다면 거품 비누)
 - 영아가 목욕을 할 때 인형 목욕하기 흉내 내기를 함께 합니다.
 - 영아가 인형을 닦을 때 “보글 보글 비누거품”, “샤~ 물소리가 나네.” 등 소리와 느낌을 언어로 표현해 주시면 듣기발달에도 도움이 됩니다.
 - 영아의 흉내 내기 놀이 후에 칭찬으로 흉내 내기 놀이가 지속될 수 있게 도와주세요.

— “ 우리00이가 인형이랑 재미있게 놀고있구나. ”



♣ 아야 아야 주사놀이

- 준비물 : 병원에서 받은 바늘이 없는 주사기, 솜, 인형 또는 병원 놀이감 세트의 주사기
- 영아가 병원에 다녀 온 후 흉내 내기 놀이를 해볼 수 있습니다.
- 엄마가 환자, 아기가 의사 선생님이 됩니다.
- “선생님 우리 아기가 열이 많이 나요.” “아프지 않게 해주세요.”
- “주사를 놓아 주셔서 아프지 않겠네요. 감사합니다.”



♣ 엄마 아빠 놀이

- 준비물 : 엄마 아빠의 옷, 구두, 가방 등 엄마 아빠를 흉내 내 볼 수 있는 가정에 있는 자료
 - 영아가 만질 수 있는 곳에 엄마 아빠 흉내 내기 자료를 놓아둡니다.
 - 영아가 관심을 가지고 신발을 신거나 옷을 입을 때 도와줍니다.
 - “엄마처럼 옷을 입어보고 싶구나. 엄마가 도와줄게.”
 - 아이의 움직임을 따라 해주며 놀이를 도와줍니다.
 - “00이 엄마 어디가세요? 아~~ 시장에 가시는구나. 맛있는 것 많이 사오세요!”
 - “00이 아빠 회사가세요? 열심히 일 하고 오셔서 00이랑 놀아주세요.”
- 참고사항:
 - 엄마 아빠의 옷은 너무 길지 않은 여름옷으로 영아가 걸려 넘어지지 않도록 준비해 주세요.
 - 구두를 신고 싶어 할 때는 굽이 낮은 것으로 준비해 주세요.



♣ 유모차 끌기 놀이

○ 준비물 : 모형 유모차, 인형

- 모형 유모차 놀이에 관심을 가질 수 있도록 영아에게 이야기해 주세요.
- “우리 인형 아가가 유모차 타구 어디가고 싶어 하는 것 같은데?”
- “OO아 인형 아가 유모차 태워줄래요?”
- “인형 아가가 유모차를 타니깐 참 좋아하는데?”

○ 참고사항:

- 모형 유모차가 너무 잘 굴러 영아가 밀다 넘어질 우려가 있을 경우에는 유모차의 바퀴에 부직포를 붙여주세요.
- 모형 유모차를 구입할 경우 영아가 직접 타기도 하므로 튼튼한 것으로 구입하세요.
- 놀이터 갈 때 인형을 영아 대신 유모차에 태우고 밀어주는 놀이를 해도 흉내 내기 놀이 경험에 도움이 됩니다.



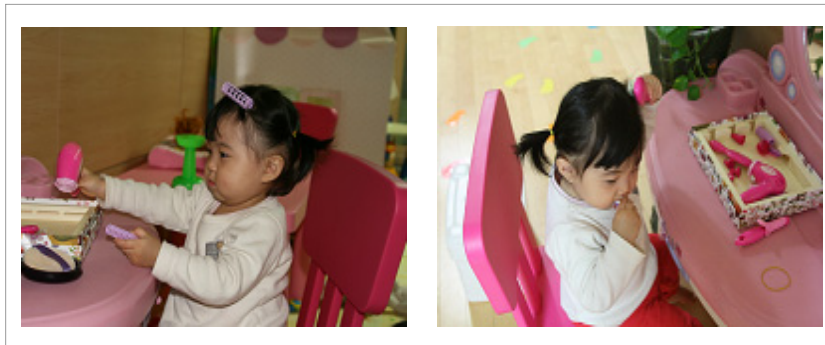
♣ 화장놀이

○ 준비물 : 플라스틱 화장품 빈 통, 거울

- 엄마가 화장할 때 옆에서 함께 할 수 있도록 해주세요.
- “우리 00이도 엄마랑 같이 화장하고 놀이터갈까?”
- “토닥 토닥, 쓱쓱 쓱쓱, 살 살 살 살 화장을 해보세요.”
- “엄마 얼굴에도 00이가 화장을 해줘볼까?”
- “우와~~~ 00이가 화장을 해서 더 멋져졌는데?”

○ 참고사항

- 거울은 영아가 사용해도 다치지 않도록 안전 거울이나 거울지를 벽에 붙여 사용하면 안전합니다.
- 화장품의 내용물이 들어 있지 않도록 깨끗이 씻어서 사용하게 해주세요.
- 영아들은 판매되는 화장품 세트보다 부모가 사용한 빈병을 더 좋아할 수 있습니다.



♣ 아기 업기 놀이

○ 준비물 : 인형, 아기 업기 끈이나 얇은 수건, 아기 이불

- 엄마가 아기인형을 만져주며 영아의 관심을 끌어주세요.

- “우리 아기 인형이 졸린가 보다. ”
- “누가 업어주면 잘 잘 것 같은데?”
- “우리 00이가 아기 인형 업어서 재워 볼까? ”
- 영아에게 아기 인형을 업혀 주세요.
- 영아가 아기 인형이 잘 수 있도록 이리 저리 돌아다닐 때 영아의 행동을 말로 표현해 주세요.
- “00이가 이리 저리 아기가 잘 잘 수 있도록 돌아다니는구나. ”
- “인형 아기의 멋진 엄마인데? ”
- 인형 아기가 잠들었으니깐 이불에 눕혀주세요.

○ 참고사항:

- 영아가 인형을 업고 재우다가 다른 흉내 내기 놀이에 관심을 가질 경우에는 영아의 새로운 관심을 존중해 주세요.
- 엄마 아빠 흉내 내기 놀이과 인형 업어주기 놀이가 함께 진행되어도 영아의 흉내 내는 행동에 도움을 줄 수 있습니다.
- 업은 끈이 풀려져 발에 걸리지 않도록 주의해 주세요.



인지발달영역

II. 주의집중이 어려워요 (유아)

1. 주의집중력의 특징을 알아볼까요?

| 주의집중력이란 무엇일까요?

- ☐ 주의집중은 주변 환경의 다양한 자극들 중에서 관심을 기울여야 할 자극에만 주의를 기울이는 능력을 말합니다.
 - 필요한 자극에만 선택적으로 주의를 기울여야 합니다.
 - 아이가 많은 자극에 모두 주의를 한다면 무척 복잡하고 산만해 지겠지요!
 - 일정 시간동안 지속적으로 주의를 기울일 수 있어야 합니다.
 - 방해가 되는 자극이 있어도 방해받지 않고, 필요한 자극에 주의를 지속하는 것이 필요하지요!

| 주의집중력이 왜 중요할까요?

- ☐ 자신을 둘러싼 외부 환경과 소통하기 위해 꼭 필요한 능력입니다.
 - 물리적 환경과의 관계, 사람과의 관계를 맺으려면 상호 주의를 기울이는 것이 첫 단계라고 할 수 있습니다.
- ☐ 아이가 성장하면서 적절한 발달을 이루기 위한 필수적인 능력입니다.
 - 신체, 언어, 인지, 사회성, 정서 발달에 필요한 기본능력이라고 할 수 있습니다.
- ☐ 자신의 경험을 기억하기 위한 기본능력입니다.
 - 기억을 하기 위해서는 필요한 자극에 주의를 기울여야하고 그래야 기억으로 저장할 수 있습니다.

- ☐ 아이가 학습을 하기 위해 필수적으로 요구되는 능력입니다.
 - 생애초기부터 아이는 모방을 통해서 배워나갑니다. 이 때 모방을 하기 위한 첫 단계가 주의를 기울이는 것입니다.
- ☐ 어린이집, 유치원, 학교 적응을 위한 기초적인 능력입니다.
 - 기관에서 또래나 선생님과 생활하기 위해서는 자신만의 관심을 통제할 줄 알고 상황변화 또는 선생님의 지시에 주의를 기울이는 능력이 필요합니다.

| 아이들은 어느 정도나 주의집중을 할 수 있을까요?

- ☐ 일반적으로 아이들의 주의집중 시간은 짧습니다.
 - 아이가 동일한 자극에 오랜 시간동안 주의를 기울이기 어려워하는 것은 정상입니다.
 - 아이가 영아시기에 주의를 집중할 수 있는 시간은 처음에 약 5분 정도이며, 점차 성장해 가면서 약 20분~30분 정도로 집중하는 시간이 길어집니다.

☆ 주의를 집중하는 일은 아이마다 차이가 있어서, 어떤 아이에게는 무언가에 집중하는 것이 순조로운 일이나, 어떤 아이에게는 어려운 일이기도 합니다.

- ☐ 아이에게 주어지는 활동의 종류에 따라 자극에 주의를 집중하는 시간이 달라집니다.
 - 아이는 스스로 선택하였거나 자신이 좋아하는 활동에는 더 오랜 시간동안 집중할 수 있습니다. 반대로 주어진 활동나 자신이 좋아하는 않는 활동에는 주의를 기울이기 어려우며, 집중 시간도 짧습니다.

☆ 단, 아이가 만 5세가 되어서도 자신이 좋아하는 특정 활동에만 주의를 집중하고 다른 활동에는 주의를 기울이지 못할 때에는 부모님이 유심히 관찰하여 어려움을 느끼는 원인을 살펴보고 도움을 주어야 합니다.

- 아이가 주의를 기울이지 않는 활동이라도 스스로 선택하게 하고, 좋아하는 활동 내용과 연결하여 해보도록 하면서 점차 주의집중 시간을 늘려가는 것이 필요합니다.

☆ 초등학교 1교시 수업시간이 40분이므로 만 5세 취학시기가 되면 적어도 40분 정도는 자신을 통제할 수 있어야 적응에 도움이 되겠지요!

| 주의집중이 어려우면 어떤 상황이 발생할까요?

- ☐ 산만하여 이리 저리 돌아다니다 해야 할 활동을 마무리하지 못하거나 다른 사람의 활동을 방해할 수 있습니다.
 - 자신이 해야 할 것에 집중하지 못하고, 여러 다른 자극에 쉽게 주의를 돌리게 되므로 자신이 하던 일을 끝까지 마치기 어렵습니다.
 - 다른 친구의 활동에 관심을 보이다가 놀이감을 건드리거나 무너뜨리기도 합니다.
- ☐ 자신이 원하는 활동에만 집중하여 다른 사람과 함께 지내는 생활에 적응이 어렵습니다.
 - 선생님의 지시내용에 관심을 기울이지 못하고 규칙을 수행하기 어렵습니다.
 - 친구와 대화를 주고 받거나 놀이를 이어가기 어려워 친구와 원만하게 지내기 힘들어집니다.

- ☐ 자신의 소지품을 챙기지 못하거나 주변 환경의 관리가 어렵습니다.
 - 주의가 산만하여 물건을 쉽게 잃어버리고 다닙니다.
 - 자신이 관심을 가진 한 가지 물건에 집착하여 다른 물건을 챙기지 못하기도 합니다.

2. 집중이 어려운 우리 아이, 어떻게 도와줄까요?

우리 아이는 만 4세 남자아이입니다. 남자 아이라 해도 좀 심하게 활동적입니다. 집에 있는 쇼파, 탁자, 의자에 올라가 뛰어내리거나 뛰어서 넘어 다니며 위험한 놀이를 즐기고 가까운 거리도 뛰어서 이동합니다. 놀이터에 데리고 나가면 다른 아이들은 모래놀이를 하거나 소꿉놀이를 하면서 어느 정도 집중하여 놀이를 하는데 우리 아이는 이리저리 돌아다녀요. 모래놀이를 하다가 다른 친구가 그네를 타면 바로 그네로 갔다가 다시 미끄럼틀로 가고 모래놀이터로 갔다가 옵니다.

| 아이는 왜 주의집중이 어려울까요?

- ☐ 주의를 집중하는 것은 아이마다 차이가 있습니다.
 - 발달과정에서 아이마다 발달적으로 차이가 나타날 수 있으므로 일단 더 지켜볼 필요가 있습니다.
- ☐ 주어진 환경이 아이에게 적절하지 않을 수 있습니다.
 - 집안에 아이가 관심을 가질 만한 환경이나 좋아할 만한 놀이감이 준비되어 있지 않을 수 있습니다.
 - 지나치게 자극이 많을 때에도 집중하기 어려울 수 있습니다.

| 아이를 어떻게 도와줄 수 있을까요?

- ☐ 집안 환경에 변화를 주세요.
 - 아이가 관심을 보이는 놀이감을 제공하고나 좋아하는 활동을 할 수 있도록 환경에 변화를 주세요.

- 주변에 많은 놀이감이 나와 있다면 아이는 특정한 놀이감에 관심을 가지기 어렵습니다. 아이가 관심있어 하는 놀이감만 제외하고 나머지는 정리해서 넣어두세요. 그리고 필요할 때 놀이감을 교체해 주세요.
- 활동을 끝까지 완수해 보는 경험을 통해 성취감을 갖도록 해주세요.
 - 짧은 활동으로 시작하여 끝까지 완성하는 경험을 갖도록 도와주세요.
 - 아이가 활동을 끝까지 마치면 칭찬이나 격려로 인정해주세요. 긍정적인 감정을 경험하면 아이는 그 활동에 관심을 가지고 다시 하고 싶어합니다.
- 아이가 직접 체험하는 경험을 늘려주세요.
 - 책이나 활동지를 통해서 배우기보다 구체적인 대상을 몸으로 체험하며 배울 수 있도록 체험기회를 제공하여 차츰 집중력을 길러가는 것이 필요합니다.

| 이런 점을 주의하여 도와주세요.

- 아이의 관심과 선호를 알아보려면 주의 깊은 관찰이 필요합니다.
 - 세심한 관찰을 통해 아이가 무엇에 관심이 있는지, 어떤 놀이 방법을 즐기는 지 정확하게 파악하는 것이 중요합니다. 그러므로 관찰을 통해 아이가 집중하는 대상과 방법을 찾아보세요.
- 아이를 지나치게 혼내거나 억지로 주의를 돌리지 말아주세요.
 - 아이에게 무리하게 집중하기를 강요할 경우에는 오히려 산만한 행동이 증가될 수 있으며 아이는 죄책감을 가지게 됩니다.
- 아이가 이해할 수 있도록 짧고 쉬운 말로 알려주세요.
 - 주의가 산만한 아이에게 해야 할 행동을 길게 설명하면, 아이는 끝까지 듣기 힘들 뿐 아니라 어떤 행동을 해야하는지 정확하게 전달되기도 어렵습니다.

| 아이에게 알려주세요

- ☐ 여러 가지에 관심이 많은 것은 좋은 일이지만 하나를 끝까지 하는 것도 중요한 일이라는 것을 알려주세요.
- ☐ 내가 좋아하는 일을 하는 것이 다른 사람에게는 불편일이 될 수도 있다는 것을 알려주세요.

| 아이와 함께 해보세요.

☆ 공 던지기 놀이해요

준비물: 손잡이가 달린 까슬이판 2개(시판교구), 보슬이 공 1개

놀이 방법:

- 1) 한 손에 까슬이 판을 끼우고, 아이와 공을 주고받을 수 있을 만큼의 거리로 떨어져 마주보고 선다.
- 2) 한 사람이 손으로 보슬이 공을 던져주면, 받는 사람은 보슬이 판을 대어 공을 받아본다.
- 3) 공을 받은 사람이 상대방에게 다시 공을 던져주며 주고 받는 놀이를 한다.

공 던지기 놀이의 의미 : 공을 던지고 받아보는 신체활동을 통해 에너지를 발산하여 긴장을 완화시키고, 공을 반복하여 주고받는 경험을 통해 활동에 집중하는 시간을 가져볼 수 있다.

☆ 부드러운 밀가루 반죽(play dough) 만들기

재료: 3컵 밀가루, 1컵 소금, 1과 1/4컵 뜨거운 물 2스푼 기름, 식용색소 약간, 큰 반죽 그릇, 계량컵

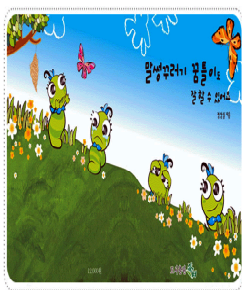
만드는 방법:

- 1) 계량컵으로 밀가루 2컵과 소금 1컵을 덜어 큰 반죽 그릇에 넣는다.
- 2) 식용색소를 물에 희석하여 넣는다.
- 3) 물 1과 1/4컵을 큰 반죽 그릇에 넣는다.
- 4) 손으로 재료를 섞고 주물러 반죽한다.
- 5) 원하는 반죽의 점도와 색에 따라 밀가루와 물의 양을 조절할 수 있다.

아이와의 대화:

- 1) 재료를 만지며 함께 반죽을 만든다.
- 2) 물의 농도에 따라 밀가루 질감을 다양하게 만들어 본다.
- 3) 반죽이 만들어진 후에는 다양한 모양으로 빚는다.

| 아이와 함께 읽어보세요.



「말썽꾸러기 꿈틀이도 잘 할 수 있어요.」
정성심 지음 도서출판 다전

- * 초등학교 저학년 용 책이나 엄마와 함께 짧게 읽으면 도움이 될 수 있다.

* 관련 동영상 <http://www.adhd.or.kr/popup/ggum/image/ggum17.html>

「안돼 데이빗」 데이빗 웨논, 지경사
「말썽꾸러기 데이빗」 데이빗 웨논, 달리
「앵무새 열 마리」 켄틴 블레이크, 시공주니어

3. 한글놀이에만 집중해요.

우리 아이는 5세 여아이고요. 성격은 조용한 편이라 남에게 방해가 되지는 않아요. 그런데 유독 한글놀이에 집착을 하고요, 한글놀이에 집중하고 있으면 한 시간도 그냥 앉아 있어요. 남들은 특히 글자에 관심이 많고 집중을 잘 해서 좋겠다고 하는데 저는 그렇지 않아요. 다른 일을 해야 할 때에도 한글놀이만 하려고 하고요, 그러다 보니 친구들과 어울리기도 싫어합니다. 주의집중을 못하는 것 같지는 않은데 다른 것에는 관심을 두거나 주의를 주지 못하니 좀 답답합니다. 내년엔 학교에 들어가야 할 텐데 수업시간에 집중할 수 있을지 걱정입니다.

| 아이는 무엇에 어려움을 느끼고 있을까요?

- ☐ 아이가 관심있는 활동에 충분한 숙달이 이루어지지 않아, 반복하는 중일 수도 있습니다.
 - 아이는 자신이 좋아하는 활동을 계속적으로 반복하며 숙달해 갑니다. 아직 활동이 충분한 숙달이 이루어지지 않아 반복하고 있는 중일 수도 있으므로 시간을 가지고 지켜봐 주세요.
- ☐ 주의를 분산시키는 것에 어려움을 느끼는 경우일 수도 있습니다.
 - 주의가 산만하여 한 가지에 집중하지 못하는 것과는 반대의 경우입니다. 한 가지 활동에만 집중하는 것이 아니라 해야 할 다른 활동에도 주의를 기울이기 위해 자신의 관심을 조절하여야 하는데 이 부분에 어려움을 느끼는 경우입니다.

☆ 인터넷 게임을 하거나 비디오 장면에 집중하여 시청하는 것을 잘하므로 주의집중력에 문제가 없다고 생각하세요?

- 아이가 인터넷 게임이나 비디오 시청을 하다가도 해야 할 일에 주의를 돌려서 활동을 완수한다면 문제가 되지 않습니다.
- 아이가 단지 인터넷 게임 또는 비디오 시청처럼 자극이 강한 장면에만 주의를 집중하고 다른 활동에는 주의를 주지 않는다면 문제 상황은 아닌지 살펴보아야 합니다.

| 아이를 어떻게 도와줄 수 있을까요?

- ☐ 아이가 원하는 놀이와 활동을 충분하게 할 수 있도록 기다려주세요.
 - 아이가 활동하는 동안에 선부르게 새로운 활동을 주거나 다른 놀이로 권유하기보다 하고 있는 활동을 충분히 경험할 수 있도록 기다려주세요.
- ☐ 아이가 좋아하는 활동과 다른 놀이를 연결할 수 있도록 격려해주세요.
 - 글자카드놀이를 좋아한다면, 글자카드로 과학과 수, 사회성과 관련된 글자카드를 이용하여 카드놀이를 할 수 있도록 해주세요.
 - 새로운 놀이방법을 제안할 때에는 아이의 의견을 들어보고 아이가 스스로 놀이전략을 생각해 볼 수 있도록 격려 해주세요.
- ☐ 활동을 언제까지 할 수 있는지 미리 예측 할 수 있게 해주세요.
 - 활동을 마무리해야 할 시간과 다음 순서를 미리 알려주어 다음 일과에 대하여 예측할 수 있게 해주세요. 그래야 자신의 관심을 자연스럽게 조절할 수 있습니다.

| 이런 점을 주의하여 도와주세요.

- ☐ 아이가 지나친 자극에 집착하면 제한이 필요합니다.

- 컴퓨터 게임이나 비디오 시청 등에 집착하여 오랜 시간을 보낼 경우에는 제한 시간을 마련하고 관리하도록 해주세요. 다른 활동에는 관심이 없게 됩니다. 대신 산책이나 야외활동을 통해 다양한 환경을 경험하도록 해주세요.

| 아이에게 알려주세요

- ☐ 하고 싶은 일과 해야 할 일을 함께 하는 것이 중요하다는 것을 알려주세요.
- 계획을 세워야 할 때 아이가 가장 좋아하는 놀이나 활동을 우선 할 수 있도록 시간을 확보해 주고 다른 일과를 배치해 주세요.
- 좋아하는 활동 이외의 해야 할 일도 아이가 스스로 선택할 수 있도록 기회를 주세요.
- 계획표를 스스로 확인하고 평가할 수 있도록 해주세요.

참 고 자 료

| 집중력이 낮은 우리아이, 혹시 ADHD는 아닐까요?

- ☐ '주의력 결핍 과잉행동(ADHD)'란 주의력이 부족하여 산만하거나, 과잉행동, 충동성을 보이는 상태입니다.

- ☆ ADHD는 주로 학령전기, 학령기 아동들에게 일어나는 의학적인 질환입니다.
- ☆ 조기발견을 위해 유아시기라도 교사나 부모가 보기에 아이의 행동이 지나치게 산만하거나, 과잉행동, 충동성을 지속적으로 보인다면 전문가와 상의하는 것이 좋습니다.
- ☆ 조기개입은 증상 호전을 위해 중요합니다.

자료 : www.ADHD.or.kr

| ADHD가 아닌지 알아보까요?

- ☐ 주의력 결핍 증상 중 6개 이상이 6개월 정도 부적응적으로 지속되는지 확인해보세요(자료: 대한소아청소년정신의학회).
- 다른 사람이 직접 이야기 하는데 듣지 않는 것처럼 보이는 경우
- 일이나 활동을 조직하고 체계화하는데 어려움이 있는 경우
- 어떤 일이나 다른 놀이를 할 때 주의 집중을 하지 못하는 경우
- 일이나 활동에 필요한 물건들을 자주 잃어버리는 경우(예: 연필, 책, 숙제 등)
- 외부의 자극에 쉽게 산만해 지는 경우
- 일상생활의 활동을 쉽게 잊어버리는 경우
- 공부나 일, 다른 활동 등에 있어서 부주의하여 실수를 자주하는 경우
- 학교 공부나 숙제 등 지속적으로 정신적인 노력이 필요한 일이나 활동 등을 피하거나 싫어하고 꺼리는 경우
- 정당한 지시에 따르지 못하는 경향이 있고 학교 숙제나 가정에서의 일 등을 적절히 마치지 못하는 경우(단, 반항하거나 이해하지 못하는 행동은 아님)

- ☐ 과잉행동(●)과 충동성(○) 증상 중 6가지 증상이 6개월 동안 부적응적으로 지속되는 경우
- 지나치게 수다스럽게 말을 하는 경우
 - 조용히 여가활동에 참여하거나 놀지 못하는 경우
 - 부적절한 상황에서 지나치게 뛰어다니고 기어오르는 경우
 - 앉아 있어야 하는 교실이나 다른 상황에서 자리를 떠나는 경우
 - 손발을 가만히 두지 못하거나 의자에 앉아서도 몸을 움지락 거리는 경우
 - 끊임없이 활동하고 자동차에 쫓기는 것처럼 행동하는 경우
 - 자기 차례를 기다리지 못하는 경우
 - 질문이 채 끝나기 전에 성급히 대답하는 경우
 - 다른 사람의 활동을 방해하고 간섭하는 경우(예: 대화나 게임에 참견하는 경우)

| 아이를 어떻게 도와줄 수 있을까요?

- ☐ ADHD 증상이 의심된다면, 전문가와 상의하세요.
- 적절한 도움을 병행하기 위해서는 주저하지 말고 전문가에게 문의하세요.
- ☐ 물건을 잊지 않고 챙길 수 있도록 도와주세요.
- 입을 옷과 다음날 가져갈 물건은 전날 저녁에 꺼내 놓습니다.
 - 방을 정리하여 다른 자극에 주의를 기울이지 않도록 도와주세요.
- ☐ 운동을 주기적으로 하여 과잉 에너지를 발산하도록 해주세요.
- ☐ 일관된 시간에 자고 일어날 수 있도록 도와주세요.

- ☐ 행동을 관리하는 데 일관성을 가져주세요.
 - 안되는 일은 단호하게 일관성을 가지고 제한해 주세요.
 - 약속을 지켰을 때에는 칭찬해 주세요.
- ☐ 환경으로 조절해 주세요.
 - 활동 분량과 시간을 집중능력 시간에 맞게 줄여주세요.
 - ‘짧게’, ‘자주’ 바꾸어 주십시오.

| 부모에게 도움이 되는 도서

☆산만한 우리아이, 혹시 ADHD? 김태훈(2010). 청출판
 ☆산만한 아이 마음읽기. 마크 슈타인버그, 지그프리드 오스먼 저, 권기대 역(2007). 베가북스
 ☆산만한 우리 아이 어떻게 가르칠까? 조수철 외(2013). 샘터
 ☆산만한 아이, 진욱이의 집중력 다지기 한판승. 김지연 저(2004). 한울림
 자료 : www.ADHD.or.kr

「영유아 문제행동지도 프로그램 개발」
-영유아 문제행동지도를 위한 부모교육 안내서-

[연구진]

구분		성명	소속/직위
총괄 책임		이미화	육아정책연구소 선임연구위원
제 1부 총론			
	책임연구원	이미화	육아정책연구소 선임연구위원
	공동연구원	엄지원	육아정책연구소 연구원
		윤지연	육아정책연구소 연구인턴
		김영란	한국보육진흥원 사원
제 2부 문제행동지도 부모교육용 안내서			
기본생활영역	책임연구원	김의향	한국보육진흥원 보육인력국장
	공동연구원	민미희	서경대학교 대우교수
		김수진	한국보육진흥원 대리
	간사	김영란	한국보육진흥원 사원
신체운동발달영역	책임연구원	김온기	푸르니보육지원재단 상무이사
	공동연구원	김은설	육아정책연구소 연구위원
		손승희	대전청사새롬어린이집 원장
	간사	김영란	한국보육진흥원 사원
사회성발달영역	책임연구원	심미경	인제대학교 교수
	공동연구원	이정림	육아정책연구소 부연구위원
		유주연	CJ키즈빌어린이집 원장
	간사	엄지원	육아정책연구소 연구원
정서발달영역	책임연구원	강지현	동덕여자대학교 교수
	공동연구원	장혜진	육아정책연구소 부연구위원
		서원경	중앙청사어린이집 원장
	간사	엄지원	육아정책연구소 연구원
언어발달영역	책임연구원	유희정	광주대학교 교수
	공동연구원	권미경	육아정책연구소 부연구위원
		안현숙	안산삼성어린이집 원장
	간사	윤지연	육아정책연구소 인턴연구원
인지발달영역	책임연구원	최혜영	창원대학교 교수
	공동연구원	장명림	육아정책연구소 선임연구위원
		정혜원	영등포구보육정보센터 센터장
	간사	윤지연	육아정책연구소 인턴연구원

[연구자문진]

구분	성명	소속/직위
제 2부 문제행동지도 부모교육용 안내서		
기본생활영역	우현경	LG사랑어린이집 원장
	이윤희	우리은행어린이집 원장
	한성희	중곡1동어린이집 원장
신체운동발달영역	신윤승	유진하이마트어린이집 원장
	오경숙	면일어린이집 원장
	채은화	서대문구보육정보센터 센터장
사회성발달영역	박진재	푸르니보육지원재단 이사
	이재선	(전)어린이집생활지도연구원 원감
정서발달영역	오경숙	면일어린이집 원장
	한성희	중곡1동어린이집 원장
언어발달영역	이경열	포항1대학교 교수
	한찬희	일산푸르니어린이집 원장
인지발달영역	신윤승	유진하이마트어린이집 원장
	우현경	LG사랑어린이집 원장

- 영유아 문제행동지도 프로그램 개발 -
영유아 문제행동지도를 위한 부모교육용 안내서

발행일 2013년 11월
발행처 보건복지부 보육기반과
주 소 서울시 종로구 율곡로 75(계동 140-2)
전화: 02) 2023-8944
팩스: 02) 2023-8921
인쇄처 도서출판 한학문화 02) 313-7593

보고서 내용의 무단 복제를 금함.

발간등록번호 11-1352000-001131-01