

## 11차시 Q & A

### [오프닝]

안녕하세요 한국워킹맘연구소 이수연 소장입니다.

저는 일의 특성상 많은 워킹맘들을 만나고 상담하는데요

이야기를 나누다 보면 궁금해하는 것들이 참 많으시더라고요.

특히 우리 교사맘 여러분들께서는 학생들에 대해서는 어떻게 지도해야되는지 너무도 잘 아시고 또 그렇고하고 계시겠지만 내 아이만큼 참 내 맘대로 안 되시는 것 같습니다.

그래서 이번 시간에는 많은 워킹맘들이 궁금해하시는 고민을 선정해 답변을 드리는 시간을 마련했습니다. 그 중에서도 오늘은 <육아>와 관련된 고민을 해결해 보도록 하겠습니다.

자 함께 살펴볼까요?

### 고민 1 “아이가 갑자기 퇴행 행동을 보이고 아침마다 숨이 넘어갈 듯 울어요”

아이구~ 아침마다 우는 아이를 억지로 떼어놓고 나오시려니 너무 가슴아프시겠어요

아이가 갑자기 퇴행된 행동을 보이고, 아침마다 숨이 넘어갈 듯 우는 것으로 보서는 단순히 엄마와 떨어지기 싫어서보단 베이비시터와 둘이 있는 것에 대해 극도로 불안감을 느끼는 것 같습니다.

많은 베이비시터들이 아이를 사랑으로 보살펴주시지만 간혹 그렇지 않은 분들도 있기 때문에 아이와 둘이 있는 낮 시간 동안 무슨 일이 일어나고 있는지에 대해서 자세히 알아볼 필요가 있을 것 같습니다.

가족이나 친척, 또는 지인들에게 부탁해 낮에 불쑥 집을 방문하게 하거나, CCTV를 설치해서 관찰해보는 것도 방법 중 하나입니다.

제 주변에서도 베이비시터가 아이에게 폭언과 폭행하는 것을 CCTV를 통해 확인, 고소한 사건이 있었습니다.

지금 같은 상황에서는 무조건 믿고 기다리기보단 발 빠른 조치를 할 필요가 있습니다.

그리고 지금은 아이가 심리적으로 굉장히 불안한 상태이기 때문에 아이가 정서적인 안정감을 찾을 수 있도록 신경을 많이 써주셔야 합니다.

마지막으로, 3살이면 베이비시터와 둘이 집 안에서 있는 것보다는 어린이집 같은 단체 생활을 하는 것도 좋습니다.

물론 베이비시터에게 맡겼을 때와 어린이집에 보냈을 때는 여러 가지 장단점이 있습니다만 3살이면 한창 또래 집단에 관심을 가질 때라 오히려 즐겁게 생활할 수 있고, 엄마 또한 베이비시터에 대한 불안감을 많이 해소할 수 있을 것 같습니다.

## 자, 다음 고민을 한 번 살펴볼까요?

### 고민 2 “아빠와 놀기 싫어하는 아이, 어떻게 해야 할까요?”

아빠와 놀기 싫어하는 우리 아이. 사실 이런 경우 엄마 입장에서는 굉장히 걱정이 많이 되죠.

아이가 아빠를 별로 좋아하지 않는 것은 아빠와 함께 한 경험이 별로 즐겁지 않았거나 심하게 혼나서 부정적인 감정이 남아있을 때 그럴 수 있습니다.

간혹, 엄마나 주변 사람들이 아빠에 대한 험담이나 안 좋은 얘기를 하는 것을 듣고는 아빠를 ‘나쁜 사람’ 이구나 하고 생각해 멀리 경우도 있긴 있습니다. 그래서 아이 앞에서는 진짜 말 조심하셔야 합니다.

저도 제 남편과 아이들을 보면

아빠들은 아이와 놀고 싶어도 방법을 모르기 때문에 힘으로 제압하려고 하기도 하고 놀이할 때 승부근성을 발휘해 이기려고 하는 경우들이 있더라고요.

하지만 아이들은 어른과 달리 이기고 지는 것에 큰 의미를 부여하기 때문에 자신이 지는 것에 자존심을 상해합니다. 특히 아들들은더해요.

그러므로 지금까지의 아빠와 아이 놀이 방법을 점검해보시고, 아이에게 ‘아빠와 놀이 시간이 즐겁다!’라는 인식을 심어주는 것이 좋을 것 같습니다.

단, 이 때 엄마의 도움이 절대적으로 필요합니다.

대부분의 아이들은 아빠보다 엄마와 보낸 시간이 더 많기 때문에 엄마가 아이의 성향이나 좋아하는 놀이, 스타일을 더 잘 알죠. 이 부분들을 아빠에게 수시로 알려주시는 거예요.

승부욕이 강한 아이라면 게임이나 운동을 할 때 눈치 채지 못하게 일부러 저주는 거예요. “아휴~ 아빠가 졌네” 이러면서 아이가 성취감을 느끼게 해주시는 것도 좋고, 블록이나 조립 놀이 등을 할 때 아빠가 다 해주려고 하기 보다는 옆에서 지켜보시면서 아이가 도움을 요청할 때면 살짝 도와주시면 아이 스스로 ‘내가 혼자 해냈다!’ 라는 느낌을 갖게끔 해주시는 것이 좋다.

만약 내 아이가 느린 기질의 성향을 가진 아이라고 한다면 아빠가 여유를 가지고 느긋하게 지켜보게끔 알려주는 것도 중요합니다.

아빠가 속 터져서 아이에게 버럭 소리를 지른다면 아빠와 아이의 관계는 절대 좋아질 수 없습니다.

아빠도 역시 거리감을 두는 아이와 노는 것이 큰 부담이 되거든요. 그래서 “무조건 아이와 놀아라”라고 강요하기보다는 영화표를 예매해줘 둘이 영화를 보게 하거나 아이가 좋아하는 운동이 있으면 직접 운동도 하고 관람할 수 있도록 기회를 엄마가 만들어주시는 것도 좋습니다.

작은 것부터 시작하다 보면 아빠도 아이와의 놀이에 자신감을 갖게 되고, 아이 역시 아빠와 노는 것이 재밌다고 느껴져 더욱더 함께 하려고 할 겁니다.

마지막으로 당부 드리고 싶은 것은 아이 앞에서 아빠에 대한 험담이나 부정적인 이야기는 절대 하시면 안 됩니다. 아이들은 아빠에 대한 안 좋은 이야기를 진짜로 믿는 경향이 있기 때문에 부정적인 말 대신 아빠가 아이를 얼마나 사랑하는지 등을 수시로 알려주는 것이 좋습니다.

여기^^

세 번 째 고민입니다.

**고민 3“매일 게임만 하는 아이, 어떻게 해야 할까요?**

맞아요 요즘 아이들 게임 때문에 굉장히 고민 많으시더라구요.

특히 요즘은 스마트폰이 있어서 언제 어디서든 할 수 있기 때문에 유아들의 중독 현상도 매우 심각하다고 합니다.

‘게임에 중독되면 부모도 몰라본다’는 말이 있듯이 한번 게임에 빠지면 빠져나오기가 쉽지 않습니다.

그렇다고 아예 못하게 하자니 친구들과 대화 안 될까 걱정 되기도 하고, 조금만 하라고 해도 말을 안 듣는 아이들 때문에 많이 힘드신 것 같은데요. 무조건 혼내고, 야단치는 것은 별로 좋은 방법이 아닙니다.

오히려 반발심을 키우고 게임에 더 집착하게 하는 부작용을 낳을 수 있습니다.

특히 우리 같은 워킹맘들은 종일 떨어져 있다 저녁에 몇 시간 얼굴 보는 거잖아요 이때마다 인상 쓰고 소리 지른다면 아이들은 엄마의 존재를 부담스러워하며 자꾸 멀어지려고만 할 것입니다.

제 주변에도 아이의 게임 중독으로 인해 힘들어 하는 워킹맘들이 계신데요, 이 분은 엄마가 집에 없는 외로움 때문에 아이가 그렇게 됐다는 죄책감으로 많이 힘들어 하시더라구요. 그래서 지금은 아이와 엄마 모두 정신과 치료를 받고 있어서 안타깝더라구요.

아이의 게임 중독은 심각성을 모르는 부모의 ‘무관심’이 문제지, 엄마가 일을 하느라 함께 있는 시간이 적어서 그렇게 된 것은 아닙니다.

어릴 때부터 올바른 게임 습관을 잡아주지 않으면 학년이 올라갈수록 잡기 힘들어지기 때문에, ‘지금이 적기’라고 생각하시고 게임 중독을 막기 위한 계획들을 세우시는 것이 좋습니다.

컴퓨터는 지금 당장 거실이나 부엌처럼 온 가족이 이용하는 장소로 옮기시구요, 아이가 어떤 게임을 하는지 한 번 확인해보세요. 주민등록 도용 및 게임 확인은 게임문화재단의 ‘게임이용확인서비스’에서 확인하실 수 있습니다

그 다음에는 시간 관리 소프트웨어를 설치해 게임 사용 시간을 조절하시는 것이 좋은데요, 이때도 일방적으로 엄마 혼자 조절하지 마시고 아이와 충분히 상의하신 후 결정하시는 것이 좋습니다.

한 가지 팁을 드리자면요 게임은 매일 조금씩 하는 것보다 일주일에 한번 몰아서 하는 것이 좋고요, 요일은 게임에 대한 잔상 없앨 시간이 많은 금요일 오후가 좋습니다.

게임을 마친 후에는 운동이라든가 취미생활 등을 유도해 반드시 잔상을 없애주는 작업을 하셔야지 아이가 정상적인 컨디션을 회복할 수 있습니다.

마지막으로 아이와 게임 이용에 대한 약속을 만드셔야 합니다. '유료 아이템 결제 금지', '할 일을 모두 마친 후 이용하기', '컴퓨터 사용 시간과 내용 기록하기', '종료 시간 10분 전 알람 설정하기' 등 필요한 사항 등을 만드셔서 눈에 잘 띄는 곳곳에 붙여 놓는 것이 좋습니다.

(천천히 해주세요6^)

만약 내 아이가 게임 중독이 의심된다면 청소년 전화 1388이나 한국청소년상담원 등 전문기관을 이용하셔서 상담을 받으시는 것도 좋은 방법입니다.

## 다음 고민입니다.

**고민 4"바쁜 아침, 아이들에게 소리 지르지 않는 방법이 있을까요?"**

맞아요! 아침에 아이들에게 소리지르고 나면 아이는 아이대로 기분 안 좋고 엄마는 미안한 마음에 하루종일 마음이 참 무겁죠. 사실 저도 이런 경험이 많은데요

워킹맘에게 아침시간은 한 마디로 '전쟁'인 것 같아요 1분 1초가 아쉽다 보니 아이들에게 가장 많이 하는 말이 바로 "엄마 늦었거든 빨리 빨리 좀 해" 같은 아이를 재촉하는 말일 겁니다.

그렇다고 자꾸 소리를 지르게 되면 아이들은 면역이 돼서 자연스레 한 귀로 듣고 한 귀로 흘려버립니다. 그러니 엄마의 소리는 점점 커지게 되고 아이들의 행동에는 큰 변화가 생기지 않아서 아침마다 난리도 아닌거죠.

이 때 가장 좋은 방법은 아이에게 시간을 알려주는 것입니다. 시계를 볼 수 있으면 정확히 시간을 알려주고, 볼 수 없다면 숫자로 "여기 지금 643이라고 써져있지? 6시 43분이야. 6이 7로 바뀔 때 우리는 나갈 거야" 라고 정해주면 아이는 놀다가도 엄마 7 됐어? 라고 물어봅니다. 신경을 쓰고 맞추게 되는 것이지요.

그리고 저 같은 경우에는 항상 자기 전에 이야기를 해줍니다.

"엄마가 아침에는 너무 바빠. 회사에 늦으면 지난 번에 엄마 회사에서 봤던 아저씨 있지? 그 아저씨한테 혼나거든 그러면 엄마는 너무 속상해. 엄마 늦지 않을 수 있게 우리 시완이가 도와줄 수 있어?" 라고 얘기를 하면 신기하게 아이들이 그렇게 합니다.

이런 날은 집에 와서 꼭 칭찬을 해주시는 것이 좋습니다.

"우리 시완이가 도와줘서 엄마 오늘 아침에 회사에 안 늦고 잘 갔어. 고마워~ 내일 아침도 엄마 안 늦게 도와줘~" 이렇게 말하면 아이들은 또 그렇게 합니다.

그리고 할일은 많은데 시간이 없어 바쁘게 되면 자연스레 마음이 급해지고 짜증이 나기 때문에 출근 준비는 자기 전에 해 놓는 것이 좋습니다.

가방은 물론 액세서리, 구두까지 준비해 놓고 아이들 아침밥, 유치원 가방과 옷 등도 미리 준비해서 바로 옷만 입고 나갈 수 있게 해 놓으면 아이들도 알아서 빨리 빨리 준비하고 엄마 역시 시간에 쫓기지 않아 웃으면서 하루를 시작할 수 있습니다.

아침을 웃으면서 시작한 사람일수록 그렇지 않은 사람보다 행복지수가 훨씬 높다고 합니다.

온 가족의 행복 지수를 위해서라도 저녁에 미리 챙겨 놓는 습관과 함께 아이들을 기다려주는 마음의 여유를 가지셨으면 합니다.

참 고민들이 다양하죠!

자 다음 고민을 살펴보겠습니다.

**고민 5“친정 엄마 보육료 얼마 드려야 되나요?”**

친정 어머니의 보육료에 대한 고민이네요.

앞 차수에서 할머니가 아이를 봐주실 때의 장단점에 대해서 알아보았지만 친정어머니가 아이를 봐주시는 것은 참 감사할 일이지만 나름 애로사항도 많은 것 같습니다.

첫 아이 때 보육비 대신 용돈을 드렸다고 하셨는데요, 얼마를 주셨는지는 모르겠지만 어머니가 많이 서운해 하신 것 같습니다. 요즘은 아이 봐주는 할머니들이 많아서 할머니들끼리의 네트워크가 굉장히 활성화돼 있거든요. 보육비 이야기들을 하는 과정에서 어머니의 상실감이 크셨을 수도 있겠다는 생각이 듭니다.

실제 저희 한국워킹맘연구소에서 할머니 육아 관련 설문 조사를 한 결과, 할머니들이 보육비에 대해서 많이들 서운해 하시더라구요 물론 자식들 안쓰러워서 절대 표현은 안 하시죠. 그게 바로 어머니의 마음이겠죠? 적절한 보육료를 여쭙봤더니 평균 100만 원 정도로 말씀하시더라구요.

우리 선생님들은 얼마를 드리고 계시나요?

아이를 맡기셨으면 보육비는 당연히 주셔야합니다. 만약 친정어머니가 아이를 안 봐주신다고 하셨으면 베이비시터를 고용하셔야 되는데 최소 120만 원 이상은 주셔야 되거든요. 그러니 그 이상은 못 드리더라고 그 정도 비용은 드려야지요.

물론 현실적으로 정말 쉽지 않습니다. 하지만 남에게 맡기는 것보다는 장기적으로 봤을 때 훨씬 플러스 요소가 많기 때문에 다른 비용을 줄이더라도 일단은 어머니가 원하시는 금액으로 드리는 것이 좋을 것 같습니다.

그리구요어머니께 드리는 보육료 있잖아요, 절대 어머니 개인을 위해 쓰지 않습니다. 어차피 내 두 아이들에게 다 들어가는 비용이거든요.

아시겠지만 아이 둘 돌보는 것, 정말 어려운 일입니다. 특히 나이 드신 분에게는 더욱더 힘든 일이지요.

상황이 이렇다 보니 손주 키우다 우울증 걸리신 할머니들 주변에 참 많습니다. 체력적으로도 힘들고 개인 생활을 모두 포기한 채 아이만 돌보다 보니 우울증이 생기는 것이죠.

어머니가 힘들어서 아이 돌보는 것을 포기한다고 선언하시기 전에, 어머니께 서운한 마음은 거두시고 가급적 어머니가 원하시는 대로 해주셨으면 좋겠습니다. 그래야 행복한 할머니 밑에서 아이들도 건강하고 행복하게 잘 자랄 수 있습니다.

다음 고민 사연 볼까요?

#### 고민 6 “엄마의 자리를 되찾고 싶어요”

A아이구 속상하시겠어요.

내 배 아파 낳은 아이가 ‘엄마’가 아닌 다른 사람을 더 따르는 모습을 보면그게 친정엄마나 남편일지라도 서운한 것은 어쩔 수가 없지요, 불안하기도 하구~

하지만 아이가 주 양육자인 외할머니에게만 가려고 하는 것에 서운한 마음을 갖기보다는 오히려 감사한 마음을 가지셔야 합니다. 아이가 할머니를 찾는다는 것은 그만큼 할머니와 좋은 애착 관계가 형성됐다는 이야기니까요.

의외로 많은 워킹맘들이 이와 같은 고민을 하지만 해결책은 한 가지입니다.

바로 아이가 ‘엄마를 찾을 때까지 기다리는 것!’ 입니다.

영영 안 찾으면 어떻게 하냐고요? 그건 걱정 안하셔도 됩니다.

아이들은 본능적으로 '엄마'를 찾게 되어있고, 많은 분들을 상담하고 지켜본 결과 아이들이 4~5살이 되면 자연스럽게 '엄마'와 교감하고자 하는 욕구가 커져서 할머니에게 쏟은 관심을 엄마에게 옮기는 것을 많이 봤습니다.

그렇다고 손 놓고 아이가 클 때까지 기다리라는 말은 아닙니다.

아이가 엄마의 존재를 받아들이고 '나를 진심으로 사랑하는구나!' 하고 느낄 수 있도록 노력하셔야 합니다.

아이와 교감이 별로 없다는 것은 '스킨십을 자주 안한다!'는 말과 같은데요. 의도적으로 아이와 스킨십을 유도하는 놀이를 하거나 수시로 안고 뽀뽀하며 사랑한다는 이야기를 해주시는 것이 좋습니다.

그렇다고 평소 안하던 행동을 갑자기 하려고 하면 아이도 깜짝 놀라거든요. 오히려 관계가 더 어색해 질 수 있으므로 처음에는 엄마의 솔직한 마음을 아이에게 얘기해주는 시간을 갖는 것이 좋습니다.

"엄마는 우리시완이가 엄마에게 잘 안 오고 할머니만 찾아서 조금 서운하고 슬퍼. 엄마가 우리 시완이를 즐겁고 편안하게 못 해준 것 같아서 미안하기도 하고. 엄마가 앞으로 우리 시완이 엄마를 좋아하고 집에 오는 것을 즐거워할 수 있도록 노력할게!"라는 식으로 얘기를 먼저 해주세요.

엄마의 감정이나 지금 어떤 얘기를 하고 싶어 하는지 등 아이들이 모르는 것 같지만 다 압니다. 엄마의 마음을 전하면서 천천히 아이와 가까워지려는 노력을 하다 보면 어느 순간 그렇게도 바라던 '엄마의 껌딱지'가 되어 있을 겁니다.

마지막으로 이 순간을 위해 반드시 가지셔야 하는 것은 '나는 아이의 엄마다!' 라는 자신감입니다.

비록 많은 시간을 아이와 함께 하지 못하지만 엄마만큼 내 아이를 잘 아는 사람은 이 세상에 없습니다.

엄마가 불안해하면, 아이도 불안하다는 것을 명심하셔서 아이에게 긍정의 기운, 사랑의 기운의 기운을 가득 넣어주는 멋진 엄마가 되시길 바랍니다.

마지막 고민이네요.(천천히^^ ^^)

### 고민 7 “화를 참지 못하는 아이, 왜 그럴까요?”

분노를 조절하지 못하는 우리 큰 아이 때문에 많이 속상하시겠네요

사람은 누구나 자신의 욕구가 채워지지 않거나 뜻대로 되지 않을 때 화가나긴 하는데요 아이가 극도로 예민한 반응을 보이는 것으로 봐서 욕구불만 상태일 가능성이 큰 것 같습니다.

현재 상태가 동생으로 인한 스트레스일 수도 있고, 부모님의 관심을 받기 위한 나름의 방법일 수 있으므로 먼저 아이의 화 원인이 무엇인지 살펴보는 것이 중요할 것 같습니다.

동성인 자매는 좋은 친구인 동시에 경쟁자이기 때문에 서로 질투하거나 싸우는 것은 너무나 자연스러운 현상입니다. 그러나 이 과정에서 큰 아이만 혼낸다거나 작은 아이에게만 관심 보이는 행동을 하면 큰 아이가 상처를 받아 오히려 동생을 괴롭히거나 화가 쌓여 지금처럼 공격적인 성향을 보일 수 있습니다.

우리 워킹맘들이 바쁘다보니까 아이의 마음을 읽지 못하고 하루하루 넘어갈 때가 참 많은데요 그러나 항상 우선순위를 아이들, 특히 큰 아이에게 두셔서 아이가 가족으로 인해 상처받지 않도록 배려하는 것이 필요합니다.

또한 아이가 화를 내는 것 자체가 나쁜건 아닙니다. 오히려 마음 속에 담아두는 것보다 이렇게 표출하는 것이 아이의 정신적 건강에는 더 좋습니다. 대신 아이에게 화를 표출하고 조절하는 방법을 알려주는 것이 중요합니다.

아이가 화를 내거나 물건을 던질 때 “야! 너 지금 뭐하는 거야? 엄마가 하지 말라고 했지?” 라고 혼을 낼 게 아니라 “지금 동생이 네 물건 만져서 화난거니?” 하는 식으로 아이 감정을 먼저 읽어주고, “화가 난다고 물건을 던지면 안 돼. 사람이 다칠 수 있거든. 화가 나면 [나

지금 화났어요!] 라고 말로 얘기해줘” 식으로 방법을 알려주는 것이 효과적입니다.

마지막으로 아이들은 부모님의 행동을 그대로 따라 하는 성향이 있으므로, 부모님이 먼저 ‘화가 났을 때 분노 조절하는 법’을 보여주는 것도 좋습니다.

### [클로징]

자, 이렇게 육아에 대한 고민들을 살펴보았는데요 어때요 고민해결이 좀 되셨나요?

아이들은 엄마의 믿음대로 크다고 합니다.

특히 우리 같이 바쁜 워킹맘들에게는 아이들을 믿고 기다려주는 배려가 더욱더 많이 필요할 것 같습니다.

지금까지 한국워킹맘연구소 이수연 소장이었습니다.

감사합니다.