

[오프닝]

안녕하세요 한국워킹맘연구소 이수연 소장입니다.

이번 시간에는 <내 아이의 기질에 맞는 육아법>에 대해서 알아보도록 하겠습니다.

여러분의 아이들은 어떤 기질을 타고 났나요?

제가 식물이런 걸 잘 못 키우는데요 제 손을 거쳐간 화초들은 모두 죽는 것으로 생을 마감하지만 남편의 손을 거쳐간 화초는 모두 잘 자라 풍성한 잎을 드리우기도 하고 예쁜 꽃이나 열매를 맺기도 한다.

물론 화초에는 그다지 큰 관심이 없어 생각날 때만 물을 주거나 아예 안 줘 말라 죽게 하는 경우가 대부분이지만 어떨 때는 잘 키워보려고 날마다 듬뿍 물을 주고 애정을 쏟는데도 죽는 경우가 있습니다.

이는 화초들이 갖는 특성을 전혀 고려하지 않고 물을 자주 줘야 되는 화초에는 물을 안주고, 물을 자주 주면 안 되는 화초에는 애정을 쏟는답시고 물을 과하게 준 탓이기 때문입니다.

반면 남편은 화초마다의 특성을 잘 파악해 물과 햇빛, 애정 등 화초에게 꼭 필요한 것들을 적재적소에 공급해줍니다. 이렇게 맞춤 돌봄을 하니 당연히 잘 크는 수밖에 없겠지요.

아이를 키우는 것은 이렇게 화초를 키우는 것과 같다는 생각을 해봅니다.

아이들마다 태어날 때부터 본연의 기질을 타고 나는데 그 기질을 무시하고 내 방식대로 키우다 보면 문제가 생기기 마련이지요.

예를 들면 뭐든 느긋하고 천천히 하는 기질로 태어났는데 성질 급한 엄마가 자꾸 빨리 하라고 재촉한다거나 활동적인 아이인데 내성적인 엄마가 집안에서 조용히 앉아 책 보라고 강요한다면 아이는 엄청난 스트레스를 받게 될 것입니다.

이러한 스트레스는 주로 떼를 쓰거나 반항으로 나타나는데 이를 받아들여야 하는 엄마 입장에서는 여간 곤혹스러운 게 아니지요.

나와 같거나 비슷한 기질이면 아이 키우기가 조금은 수월하지만 이렇게
나와 아이의
기질이정반대면 육아는 한마디로 '지옥'입니다.

이 지옥이 '천당'이 되려면 내가 아이에게 맞추는수 밖에 없습니다.
맞춘다는 의미가 무조건 아이 하라는 대로 놔두라는 것이 아니라 내 기
준이
아닌 아이 기준으로 바라보고 아이를 있는 그대로 인정하고 존중해주라
는 말입니다.

정신과 의사인 알렉산더토마스(Thomas)와 스텔라 체스(Chees) 부부는
아이의 기질을
크게 3가지 유형으로 구분했는데 바로'순한 아이''까다로운 아이'
그리고 '반응이 느린 아이'입니다.

자~~ 유형별로 어떤 특징들이 있는지 한 번 살펴볼까요?
먼저 순한 아이 유형입니다.

순한 아이들은 기르기가 쉬워 엄마들이 가장 선호하는 유형으로 규칙적
으로 먹고 자고
새로운 환경에게 쉽게 잘 적응합니다. 또한 울다가도 달래면 금방 울음
을 그치고, 낯선
사람을 봐도 방실방실 잘 웃죠.

이런 유형은 혼자서도 조용히 잘 놀아 크게 신경 쓰지 않아도 되는데
40%의 아이들이
이에 해당된다고 합니다.

이런 아이들은 커서도 부모 말에 순종적이며 '속 한번 썩이지 않은'반듯
한 아이로
자랄 가능성이 큼니다.

하지만 똑 부러지지 못하고 소극적일 수 있습니다.

다음은 까다로운 아이 유형입니다.
까다로운 아이들은 예민하고 불규칙적이며 새로운 환경에 강한 거부감을
보입니다.

또한 평소 자주 화를 내거나 짜증을 부리고 고집이 매우 세죠. 전체 아이의 10% 정도가 이 범주에 해당되는데 이런 유형의 아이들은 키우기가 정말 힘들죠.

하지만 이런 유형의 아이들은 감정이 풍부하고 창의력이 좋으며 집중력이 뛰어나 예술적 '끼'가 있는 경우가 많기 때문에 장점이 단점에 가려지지 않도록 눈여겨보고 이끌어줘야 합니다.

단 감정 기복이 지나치게 심하고 행동 반경이 크며 집중력이 떨어진다면 주의력결핍 과다행동장애인 ADHD를 의심할 수 있으므로 전문가의 상담을 받아보는 것이 좋다.

마지막으로 반응이 느린 아이는 비교적 순한 편이지만 새로운 환경에 적응하거나 익숙해 지는데 시간이 많이 걸려 부모의 무한한 인내심을 요구하는 유형입니다.

만약 부모가 성질이 급하다면 까다로운 아이들보다 더 키우기 힘들 수도 있습니다.

서서히 발동이 걸리는 이 유형의 아이들은 15%가 해당이 된다고 합니다.

물론 모든 아이들이 꼭 이 세가지 유형에 속하는 것은 아닙니다. 약 35%의 아이들은 순하지만 고집이 세거나 예민하긴 해도 적응력이 좋기도 하는 등 여러 기질적 특성이 동시에 나타나는 혼합형도 있기 때문에 내 아이가 어떤 기질을 타고 났는지에 대해 세심한 관찰을 할 필요가 있습니다.

간혹 엄마들 중에는 순한 아이는 좋고, 까다로운 아이는 안 좋은 성격을 지녔다고 생각하는 분들이 있는데요 이는 매우 위험한 생각입니다. 각 기질마다 장단점이 있기 때문이다. 그러므로 아이의 타고난 성향을 충분히 이해하고 기질에 맞는 맞춤 양육을 하는 것이 중요합니다.

순한 아이, 까다로운 아이, 느린 아이 성향에 대해서 알아봤는데요

그렇다면, 각각의 기질에 맞게 어떻게 양육을 해야 하면 좋을까요?

먼저 순한 아이입니다.

순한 아이들은 크게 신경 쓰지 않아도 혼자서 잘 놀고, 생활하기 때문에 자칫 '방치되기' 쉽습니다. 하지만 여러 가지 다양한 자극을 받지 못하면 오히려 발달 지체를 가져올 수 있을 뿐만 아니라 발달에 문제가 있어도 '순해서 그러겠지' 생각하고 눈여겨보지 않고 있다 시기를 놓치는 경우도 많으므로 순한 아이일수록 더 많은 관심과 세심한 관찰이 필요합니다.

몇 년 전에 저는 두 아이를 키우느라 너무 힘들어서 둘째 딸을 키우느라 잠시 휴직하고 있는 친구에게 전화를 걸어 "애 키우기 힘들지?" 라고 물어봤는데 친구는 "아냐~ 우리 애는 아무리 시끄러워도 잠도 잘자고, 혼자 뛰어도 칭얼대지도 않고 잘 놀아서 그다지 힘든지 모르겠어. 애는 애대로 놀고 나도 나대로 내 할 일을 할 수 있어서 편해" 라고 말해 "그것도 네 복이다" 라고 말하며 끊었는데 몇 년 뒤 친구의 아이는 자폐아 진단을 받았습니다.

참 안타깝더라고요~

순한 아이들은 대개 커서도 부모가 하라면 하고 하지 말라면 하지 않는 말 잘 듣는 아이로 크는 편인데요 그렇다고 너무 통제하려고 하기 보다는 자율성과 주도성을 키워줄 필요가 있습니다.

또 이러한 유형의 아이들은 자신의 감정을 표현하는데도 서툴러 가슴속에 담아두는 경우도 많기 때문에 평소 자신의 생각이나 감정을 표출할 수 있도록 아이의 이야기에 귀를 기울이는 것이 좋습니다.

우리 아이가 너무 소극적이다 싶으면 의도적으로 활동적인 운동이나 대외 활동을 많이 시켜서 사회성을 키워주는 것도 좋은 방법입니다.

까다로운 유형

부모들이 가장 힘들어 하는 스타일이 바로 까다로운 유형인데요 제 첫째가 바로 이

'성질이 보통이 아닌' 예민하고 까다로운 아이입니다.

잘 놀다가도 자신의 의도와 조금이라도 어긋나면 화를 내며 장난감을 집어 던지거나

별 것아닌 걸로 고집을 부려 속을 있는 대로 뒤집어 놓더라고요.

처음에는 이런 아이가 너무 이해가 안돼서 화도 내고, 달래도 보면서
아이의 행동을 고쳐보려고 했는데요 하지만 그러면 그럴수록 아이의 때
는 점점 심해지고,
말을 하기 시작하면서부터는“아이씨!”를 연발하며 분노를 표출하더라구
요.

‘도대체 뭐가 문제일까나는 아이도 제대로 못 키우는 무능력한 엄마인가
보다’ 라는
자책감을 가지고 있던 어느 날 우연히 EBS ‘부모 60분’을 보게 됐는데요
여기서 어떤 내용이 나왔냐면아이를 잘 키우려면 아이의 기질을 인정하
고 받아들여야
한다는 것과 아이의 감정을 세심하게 읽어줘야 한다고 나오더라구요.

그 때 제가 처음으로 아...부모가 되는 것도 공부가 필요하다는 것을 깨
달았습니다.

그 뒤로 열심히 관련 교육을 듣고, 전문가도 만나고, 많은 육아서를 읽
으면서 본격적인
엄마 되기 공부를 하기 시작했습니다.

보고 배운 대로 아이를 있는 그대로를 인정하려고 노력하자 신기하게도
‘도대체 이 애는
왜 그러는 거야!’ 라고 생각했던 행동들이 이해되고 그 동안 부정적인
감정에 사로잡혀
보지 못했던 아이의 장점들이 하나 둘 보이기 시작하더라구요.

제 아이는 섬세하고 마음이 따뜻하며, 뭐든 혼자 해보려고 노력하는 적
극적이고
진취적인 아이였는데 이러한 장점을 몰라주고 내 기준에 맞춰 몰아세우
고 다그친 것
같아 너무나 미안했습니다.

그렇게 아이를 대하는 제 태도가 바뀌면서 아이와의 갈등이 점차 줄어들
었고
너무나 지옥 같았던 육아가 조금씩 달콤해지기 시작했습니다.

제 아이처럼 까다롭고 예민한 아이들은 싫고 좋음이 분명하고 자기 주장
이 확실하기
때문에 원하는 것을 얻지 못했을 때는 엄청 고집을 부리고 짜증을 내죠.

그래서 이 유형의 엄마들은 예민하게 아이의 감정을 읽고 빨리 대처해야 합니다.

저도 처음에는 아이가 울거나 짜증내면 “으이그또 시작이다. 도대체 왜 그러는 건데?”

하면서 화부터 버럭 냈는데요 ‘아이들은 이유 없이 짜증내거나 화내지 않는다’ 라는

육아 원칙이 생긴 뒤로는 이유를 찾고 감정을 읽어주려고 애를 썼더니 너무너무 좋아졌

습니다.

예를 들면 장난감 가지고 놀다 갑자기 옆에 있는 동생을 주먹으로 ‘퍽!’ 하고 때릴

때가 있거든요 그럴 때 “야! 동생을 왜 때려! 엄마가 동생 때리지 말라고 했지?” 라고

혼내는 것이 아니라 “갑자기 동생을 왜 때리는 거야? 재완이가 장난감 만져서 화났어?”

라고 물어보는 거죠. 그러면 아이는 이야기를 합니다.

“재완이가 블록을 무너뜨렸어” 라든가 “내가 자동차 주차시켰는데 흐트러뜨렸어” 라고

화난 이유에 대해서 설명을 해줘요.

이 때 “뭘 그런 거 가지고 동생을 때리고 그러냐!” 라고 아이를 무시하거나 비난하지

않고 “동생이 우리 시완이가 힘들게 만들어 놓은 블록을 무너뜨려서 화났구나~ 엄마

같아도 화나겠다. 그치~ 재완아 이걸 형아꺼야형아가 지금 멋진 자동차 만들고 있으니

까 조금만 조심해줘” 식으로 말을 하면 아이의 표정은 누그러지고 자신의 마음을 이해해

준 엄마가 고마워 씩~ 웃기도 합니다.

그 뒤로 아이가 조금 진정된 것 같으면 “근데 동생은 아직 어려서 모르고 그런 건데

동생을 때리면 아프잖아. 다음부터는 때리지 말고 시완이가 ‘이건 형이 만든 거니까 함

부로 만지지마’ 이렇게 얘기를 해줘” 식으로 자신의 감정을 잘 표현할 수 있도록 설명을

해주면 수긍하고 다음부터는 알려준 대로 행동하더라구요.

고집 센 아이들에게 무조건 “안돼!” 라고 말하면 자신의 뜻을 관철시키기 위해 될 때까지 소리를 지르며 우는 경향이 있기 때문에 가급적 “안돼!” 라는 말은 안 하는 것이 좋습니다.
큰 무리가 없는 한 가급적 아이의 요구 사항은 들어주도록 노력하되 곤란하다 싶은 사항은 아이의 요구와 엄마의 뜻 사이에서 타협점을 찾아야 합니다.

제 아이 같은 경우에는 가끔 밥 먹기 전, 과자를 먹겠다고 하는 경우가 있는데 이 때 무조건 “안돼! 밥 먹고 먹어~” 하면 줄 때까지 힘들게 하기 때문에 “밥 먹기 전에 과자를 먹으면 입맛이 없어서 많이 먹으면 안돼. 딱 한 개만 먹고 밥 먹고 먹을까?” 라고 하면 알았다고 하거나 많이 먹고 싶을 때는 “엄마~ 2개~” 라고 말하며 협상을 시도합니다.

이러한 과정을 거치다 보면 자연스레 싸울 일도 줄어들고 아이의 사고력과 타협하는 능력도 키울 수 있습니다.

대신 하면 안 되는 것은 단호하게 “안돼!” 라는 원칙을 적용해야 합니다. 그렇지 않고 무조건 요구를 들어주면 고삐 풀린 망아지처럼 다루기가 어렵습니다.

‘동생을 때리면 안돼!’ ‘밥 먹을 때는 TV를 꺼야 돼!’ ‘밖에 갔다 오면 손을 깨끗이 씻어야 돼!’ 등의 원칙을 정해 일관된 태도로 주지시켜야 합니다.

엄마의 감정에 따라 어떤 날은 허용하고, 어떤 날은 제지한다면 아이는 오락가락한 엄마의 태도에 반항심만 키우기 때문에 사전에 엄마 스스로 기본 원칙을 정한 다음, 이를 아이가 자연스럽게 받아드릴 수 있도록 생활화 하는 것이 중요합니다.

또한 까다로운 아이들은 엄마는 물론 주변 사람들에게 “유별나다” 는 소리를 들으며 칭찬보다는 꾸중을 받고 자랄 확률이 높기 때문에 가급적 비난 보다는 잘

한 일에
대해서 아낌없는 칭찬을 해주는 것이 좋습니다.

느린 아이
기질적으로 세월아 내월아~ 먹는 것도 천천히, 옷 입는 것도 천천히..
뭐든지
느릿느릿 하는 아이들이 있습니다.
이런 아이를 옆에서 지켜보고 있으면 진짜 속 터지죠.
특히 바쁜 워킹맘은 보다 못해 “빨리 안 할래!” 라고 소리치거나
직접 옷 입히고, 신발 신겨주는 등 아이가 해야 될 행동을 대신 해주는
경우가 많습니다

하지만 천성이 느린 아이들은 누군가 옆에서 “빨리” 하라고 다그치면 칠
수록
스트레스를 받아 더욱더 반응이 느려질 수 있고, 자칫 자신이 할 수 있
는 것도 부모에게
모든 것을 의존해버림으로써 수동적인 아이가 될 수 있기 때문에
이런 아이들은 시간이 걸리더라도 옆에서 지켜보면서 격려해주는 것이
무엇보다
중요합니다.

큰 아이 친구 중에 ‘굼벵이’ 라는 별명을 가질 정도로 유난히 느린 아이
가 한 명 있었습
니다.
워낙 먹는 것도 느리고, 행동하는 것도 느리다 보니 친구들끼리 어울려
가더라도
어느 순간 혼자만 뒤쳐져 있더라구요.

안쓰러워서 “너도 빨리 먹고 친구들 노는데 가봐” 라고 얘기 하면 수줍은
듯 “네~”
하고 대답은 하지만 행동에는 크게 변화가 없었습니다.

그 아이를 보고 있으니까 너무 속 터지더라구요.
나도 이렇게 답답한데 아이 엄마는 얼마나 오죽 답답할까 싶어 하루는
슬쩍 아이
엄마한테 물었습니다. “지민이는 성격이 참 느긋한 것 같아요” 라고 말을
꺼내자
엄마는 “네 조금 그런 편이에요.” 라고 말하고 아무 말이 없더라구요.
내심 “그러니까요 저도 답답해 미치겠어요” 정도의 대답을 기대했었는데
너무 민망하더

라구요.

저의 민망함을 알아챘는지아이 엄마가“천성이 저렇게 느리게 태어난 걸
어쩌겠어요.

화낸다고 빨라지는 것도 아닌데. 그래서 재촉하기 보다는 그냥 아이의
행동이 끝날 때까지

지 지켜보는 편이에요” 라고 덧붙여 이야기를 해주더라구요.

아이의 느린 기질을 이해하고 그 기질에 맞게 양육하고 있는 아이 엄마
의 태도에

놀라기도 했고 제 자신이 너무부끄러웠습니다.

느린 아이를 키우는 엄마에게는 지민 엄마처럼 느긋한 마음이 필요합니
다.

성격 급한 엄마에게는 힘든 일이겠지만 아이가 자신의 잠재력을 과감히
발휘하게

하기 위해서는 엄마의 개입을 줄이고 묵묵히 옆에서 지켜봐 주고 격려해
주는 것만큼

중요한 것도 없습니다.

이렇게 느린 아이에게는 다른 기질의 아이에게서 찾아보기 힘든 신중함
과 꼼꼼함 그리고

놀라운 집중력과 관찰력이 있습니다.

하지만 많은 재능이 있음에도 불구하고 유치원 등의 단체 생활에서 느린
행동으로

인해 친구들의 놀림을 받거나 선생님의 꾸중을 받을 수 있기 때문에 선
생님에게는

느린 성향에 대해서 사전에 알려주고 아이에게는 미리 시간 개념을 가르
쳐주는 것이

좋습니다.

“늦었어. 빨리해” 라고 말하는 것이 아니라 “8시가 되면 유치원 버스를
타야 되는데

지금 안 나가면 버스를 놓쳐서 유치원에 못 가” 라고 구체적으로 결과
제시를 해주거나

손목 시계를 사줘서 스스로 시간을 체크해 볼 수 있도록 하는 겁니다.

아이와 함께 상의해 시간 계획표를 작성한 후 눈에 잘 보이는 곳에 붙여
두는 것도

좋은 방법입니다.

지금까지 순한 아이, 까다로운 아이, 느린 아이의 유형과 양육법에 대해서 알아보았는데요
마지막으로 한 번 정리해볼까요?

순한 아이들은 혼자서 잘 먹고 놀고 자기 때문에 크게 신경 쓰지 않아도 되지만
자칫 방치되기 쉬기 때문에 오히려 더 많은 관심과 세심한 관찰이 필요하다는 말씀을
드렸지요. 그리고 말 잘 듣는 아이로 클 수는 있지만 소극적일 수 있으므로
자율성과 주도성을 키워줘야 된다는 것 다시 한 번 강조해드립니다.

까다로운 아이는 엄마는 물론 주변 사람들에게 유별나다는 소리를 들으면서 칭찬보다는
꾸중을 듣고 자랄 수 있기 때문에 가급적 비난 보다는 칭찬을 많이 해주는 것과
장점이 단점에 가려지지 않도록 눈여겨보고 이끌어줘야 된다는 것 기억해주셨으면 합니다.

마지막 느린 아이는 시간이 걸리더라도 옆에서 지켜보면서 격려해주는 것이 중요하다는
것과 장점인 신중함과 꼼꼼한, 집중력, 관찰력 등을 살려주면 좋다 라는 말씀을 드렸습니다.

아이를 키우는 모든 엄마들의 소망인 '좋은 엄마'가 되기 위해서는 이처럼 각기 다른 기질을 인정하고 받아들이는 것이 무엇보다 중요합니다.

그러므로 아이의 기질을 일부로 바꾸려고 하거나 엄마에 맞추려고 하기 보다는 아이를
있는 그대로 인정해주고 이해해줘야 합니다.

그래야 아이도 행복하고 엄마도 편안해집니다.

지금까지 한국워킹맘연구소 이수연 소장이었습니다.

감사합니다.