

지치기 쉬운 다자녀 육아, 양육자 마음부터 챙기세요.

I



보다 수월한 다자녀 양육을 위한 첫 번째 원리는 ‘양육자 마음 돌봄’ 이에요. 다자녀 양육은 한 명을 키울 때보다 2~3배 이상의 체력과 정신력, 경제력이 필요합니다. 특히 손이 많이 가는 영아기와 꾸준한 훈육과 중재가 필요한 유아기부터 아동기까지 양육자의 스트레스는 상상 이상이죠. 그래서 이번 장에서는 다자녀 양육자들이 보편적으로 겪는 어려움을 이해하고 양육 스트레스가 자녀들과의 관계에 어떤 영향을 주는지, 그리고 어떻게 내 마음을 돌볼 수 있는지 알아보려 합니다.

1 정신적으로 여유가 없으면 정서적 교감이 어렵습니다.

다자녀 양육의 가장 큰 어려움은 동시에 여러 아이의 욕구를 해결해 줘야 한다는 거예요. 손이 많이 가는 영아기에는 한 아이를 챙기느라 분주한 나 대신, 울고 있는 다른 아이를 토닥여 줄 손이라도 하나 더 있었으면 하는 생각이 간절합니다.

말이 통하기 시작하는 네 돌이 되면 몸은 조금 편해진다고 해도, 또 다른 어려움이 찾아옵니다. 아이들이 커 갈수록 요구는 점차 다양해지는데, 한정된 시간과 기회 안에서 모두를 만족시키기란 쉽지 않아요. 우아하고 따뜻하게 아이들을 대하고 싶지만, 현실은 정작 아이 눈을 바라보며 따뜻한 말 한마디 건네기가 버겁죠.

혹시나 관심을 나눠 받는 아이들이 애정에 목마르지는 않을까 걱정되고, 하나만 낳았더라면 아이가 덜 힘들지 않았을까 미안할 때도 있으실 거예요. 안쓰러운 마음에 각자의 요구를 최선을 다해 들어주려 하지만, 아이들은 불만족스럽고 양육자만 힘 빠지는 경우도 다반사죠. 때로는 눈만 마주치면 싸우고 고자질하는 아이들 틈에서 어찌할 바를 모르고 시달리다 보면 화가 나기도 해요.



지치기 쉬운 다자녀 육아, 양육자 마음부터 챙기세요.

II



2 자책하기 전, 내 안에 연료가 충분한지 먼저 살펴보세요.

양질의 육아를 위해서는 양육자의 마음을 돌보는 일이 선행되어야 합니다. 부담이 많은 상태에서 동시에 여러 가지 일을 처리해야 하는 다자녀 양육자는 하루를 살아내기만 해도 에너지가 고갈되기 쉬워요.

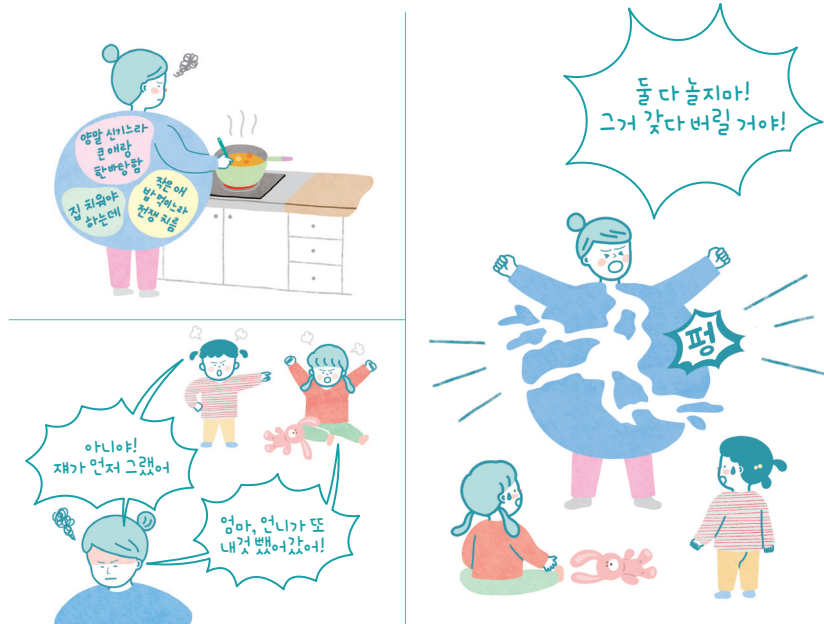
자동차에 기름이 떨어지면 달릴 수 없는 것처럼, 몸과 마음이 지쳐버린 상태에서는 아이들의 미숙함을 견디고 친절하게 대하기가 어려운 게 당연해요. 별것 아닌 일에 자꾸만 화가 나고, 빨리 문제를 해결하고 싶은 마음에 아이들에게 소리를 질렀다가 밤마다 후회하는 악순환이 반복되고 있다면, 내 마음에 경고등이 들어와 있지 않은지 점검해보세요.

비행기를 타면, 위급상황 시 산소마스크가 내려오면 반드시 성인이 먼저 착용한 후 아동에게 씌워주라는 안내가 나옵니다. 왜 그럴까요? 위급한 순간, 성인이 정신을 잃고 쓰러지면 스스로 마스크를 쓸 줄 모르는 아이는 같이 쓰러질 수밖에 없기 때문입니다. 이 원칙은 자녀 양육에서도 동일하게 적용됩니다. 양육자가 정서적으로 지쳐 불행하다고 느끼고 있으면, 아이들은 스스로 행복해지기가 어려워요.

자녀와의 정서적 교감은 양육자가 정신적으로 여유가 있을 때 원활하게 이루어집니다. 일상에서 나의 산소마스크가 무엇인지 찾아보세요. 내가 지금 무엇을 느끼고 생각하는지, 내 안에 심리적인 어려움이 있는지 들여다보는 작업도 도움이 되고, 스트레스 해소를 위해 양육자의 역할에서 잠시 벗어나 '나'에게 즐겁고 편안한 활동을 해보는 것도 도움이 됩니다.

거창한 것이 아니어도 괜찮습니다. 중요한 건 나의 만족감이예요. 뭘 해야 할지 모르겠을 땐, 양육자가 되기 전 내가 뭘 좋아했는지 떠올려보세요. 그래도 생각이 안 난다면, 다음의 활동을 참고해서 내가 어떤 활동을 할 때 가장 편안하거나 즐거운지 알아가 보세요.

- ◎ 배우자와 교대로 여가시간 갖기(혼자만의 시간)
- ◎ 비슷한 상황에 있는 사람들과 지지 모임 만들기
- ◎ 새로운 것 배우기
- ◎ 평소 좋아하던 간식 사 먹기
- ◎ 집 앞 산책하기



아이와 나, 둘만의 친밀함을 놓치지 마세요



1 우리 집은 가족도 많은데, 굳이 1:1 애착 관계가 필요할까요?

아이는 세상에 태어나 처음으로 양육자와 '관계'를 맺습니다. 엄마 뱃속에서는 탯줄로 연결되어 있지만, 출생 후에는 '애착'이라는 심리적 탯줄로 양육자에게 연결되어 안정감을 얻죠. 이 특별한 관계는 아이가 앞으로 살아가며 맺는 여러 관계의 기본 토대가 되고, 뇌 발달을 촉진하며 사회성 및 정서 발달에도 영향을 주기 때문에 매우 중요해요.

항구에 단단히 고정된 배가 파도에 떠내려가지 않는 것처럼, 양육자와 안정적인 애착 관계로 연결된 아이는 관계의 힘으로 위기 상황을 견뎌냅니다. 예를 들어, 안정적인 애착 관계로 연결된 아이는 성장 과정에서 양육자, 또는 형제와 갈등을 겪을 때 잠시 흔들리더라도 다시 안정감을 회복할 수 있어요.

다자녀 가정에서 양육자가 한 아이에게만 집중하기란 쉬운 일이 아니죠. 꼭 해야 하는 일만 해도 정신없이 시간이 흘러가 버리는 상황에서 각각의 아이에게 별도의 시간과 노력을 투자해 관계를 다지는 게 부담스러울 거예요. 하지만 아무리 바빠도 애착을 놓치면 안됩니다. 관계는 양보다도 질이 중요하기에, 아무리 많은 가족에게 둘러싸인 아이라도 내 마음을 알아주는 한 사람과의 밀접한 관계가 있어야 건강하게 자랄 수 있어요.

특히 양육자와의 애착은 형제 관계의 질에도 영향을 줍니다. 따라서 가정 내 형제간 다툼이 빈번하다면, 먼저 양육자와 아이의 애착의 질을 살펴볼 필요가 있어요. 첫째와 양육자가 맺은 애착의 질은 동생에 대한 첫째의 정서적 반응에 영향을 줍니다. 동생에 대한 첫째의 질투가 너무 심하다면, 첫째와 양육자의 관계를 돌아보세요. 양육자와 안정적으로 애착 관계를 맺은 아이는 형제에 대해 수용적이고 온화한 태도를 보이지만, 양육자와 갈등이 많았던 아이는 형제와 지나친 경쟁을 하거나 열등감을 보이기 쉬워요. 요즘 각 자녀와의 관계가 어떠신가요? 반복되는 형제 갈등으로 우왕좌왕하는 가운데 무언가 중요한 것을 놓치고 있는 느낌이 든다면, 아이와 나의 관계를 돌아볼 시간입니다.

아이와 나, 둘만의 친밀함을 놓치지 마세요

II



2 다자녀 가정에서 애착까지 챙기려면 '협력'이 필수입니다.

다자녀 가정에서 양질의 육아를 하기 위해서는 부모간의 협력이 불가피합니다. 적어도 아이들이 자라 스스로 자기 몫을 할 수 있을 때까지는 양육자들의 '팀플레이'가 필요해요.

① 각개전투를 하세요.

다자녀 가정에서는 각 아이와 안정적인 애착 관계를 맺기 위해서 보조 양육자의 역할이 매우 중요합니다. 주 양육자 혼자서 동시에 여러 아이를 돌보는 것은 어려운 일이기 때문에 아이들과의 애착 관계까지 생각할 겨를이 없지요. 따라서 부모 각각 아이와 1:1로 관계를 다질 기회를 만들어야 합니다. 아이들의 질투나 경쟁심은 다른 형제에 비해 부모의 사랑을 덜 받고 있다고 느낄 때 나타나는 것이므로, 각각의 아이와 친밀한 관계를 만드는 것은 형제 갈등 해소에도 도움이 됩니다.

- ➔ 아이와 단둘이 남는 시간을 활용하세요! 다른 형제들이 교육기관을 가거나 다른 곳에 놀러 나가 한 아이만 집에 남는 상황에서 15~20분이라도 아이와 놀아보세요. 집안일이나 다른 업무를 잠시 미루고 아이에게 집중한다면, 그 아이는 부모에게 자신이 소중한 존재임을 느끼게 될 거예요.
- ➔ 부모가 각각의 아이들과 시간을 보내세요. 순번을 정해 한 양육자가 한 아이와 시간을 보내는 동안, 보조 양육자는 다른 아이들을 돌봐주세요. 뭘 하고 놀아야 할지 모르겠다면, 다음 장에 실려있는 놀이 방법(2장, p.11)을 참고해보세요.

② 너무 잘하려고 애쓰지 마세요.

이 책을 읽으시는 분들은 '어떻게 하면 우리 아이에게 좀 더 나은 육아를 해줄 수 있을까?' 고민하고 계실 거예요. 하지만 때로는 잘해보려는 의욕이 관계를 갇아먹기도 합니다. 육아서 또는 주변의 노련한 양육자처럼 완벽한 육아를 꿈꾸면서 괴로워하기보다, 내가 할 수 있는 수준에서 1%의 노력만 더해보기로 해요. 아이들은 각자 '성장하는 힘'을 타고 나기 때문에, 양육자가 한 번만 더 눈을 바라보며 웃어주고 마음을 읽어줘도 쑥쑥 자랍니다. 아이들은 완벽한 양육자보다, 나를 바라보며 행복해하는 양육자와 함께 있을 때 더욱 건강하게 성장할 수 있어요.

③ 주 양육자에게 혼자만의 시간을 만들어주세요.

다자녀 가정에서는 주 양육자의 양육 스트레스가 높을 수밖에 없어요. 그렇기 때문에 평소 보조 양육자와 육아 및 가사를 분담해 스트레스를 줄이는 것과 더불어, 주 양육자가 '양육자'의 역할에서 벗어나 자기 자신을 돌볼 수 있게 하는 별도의 노력이 필요해요. 보조 양육자는 주 1회 3~4시간이라도 아이들을 맡아 돌보면서 주 양육자의 개인 시간을 확보해주세요. 이 시간은 주 양육자의 바닥이 드러난 심리적 에너지를 다시 채우는 기회입니다. 자신을 돌보면 마음의 여유가 생겨, 다시 한 주간 가족들과 정서적 교감을 나눌 수 있게 돼요.

아이와 나, 둘만의 친밀함을 놓치지 마세요

Ⅲ



3 아이와 친밀한 관계를 만드는 방법

앞서 애착 관계를 적금 통장에 비유한 것처럼, 자녀와의 관계는 어느 날 한 번의 경험으로 결정되지 않습니다. '천릿길도 한 걸음부터'라는 말처럼, 다음에 제시해드리는 것들을 하나씩 시도해보면서 친밀함을 높여보세요.

(1) 안정적인 애착관계를 만들기 위한 기본 태도

- **눈맞춤과 스킨십을 자주 해주세요.**

만약 촉각이 예민한 아이라면 스킨십이 부담스러울 수 있으니, 아이가 싫다고 하면 멈추세요.

- **아이의 욕구를 민감하게 알아차리고 반응해 주세요.**

예를들면 아이가 울 때 배가 고프지, 기저귀가 젖어서 우는지 등 아이의 욕구를 빨리 알아차리고 해결해 주는 것입니다.

- **일관적으로 반응해요.**

어떨 때는 아이의 욕구를 곧바로 잘 해결해 주고, 어떨 때는 오랫동안 아이의 불편한 상태를 놔둔다면 아이는 혼란스러워지고 양육자에 대한 신뢰가 떨어지게 됩니다.

- **공감적인 태도로 반응해요.**

아이가 울 때 양육자가 달래주고, 자신의 입장에 공감해주면 아이는 안정감을 느껴요.

※ 주의 : 아이에게 공감해준다는 것은 아이가 원하는 것을 무조건 다 허용해 준다는 뜻은 아닙니다. 위험하거나 다른 사람에게 피해를 끼치는 행동에 대해서는 "안 돼"라고 일관되게 알려주는 것이 아이에게 안정감을 주는 양육자의 태도입니다.

아이와 나, 둘만의 친밀함을 놓치지 마세요 IV



3 아이와 친밀한 관계를 만드는 방법

(2) 1:1 특별 놀이 시간

새가 날아다니고, 물고기가 헤엄치는 것이 자연스러운 일이듯, 아이에게는 놀이하는 것이 자연스러운 행동입니다. 따라서 놀이를 통한 교감은 아이에게 양육자의 관심과 애정을 자연스럽게 전달할 수 있는 좋은 방법이지요. '내가 널 얼마나 소중한게 생각하는데!'라는 백번의 말보다 마음으로 양육자의 사랑을 느낄 수 있는 경험을 선물해보세요. 그럼, 놀이를 통해 자연스럽게 아이와 한 걸음 더 가까워지는 방법을 알아볼까요?

① 둘만의 시간을 확보하세요

아이와 양육자만의 1:1 놀이 시간을 통해 아이가 다른 형제들을 신경 쓰지 않고, 양육자도 한 아이에게만 집중하는 시간을 마련합니다. 아이에게 양육자를 독차지할 시간을 주는 것이지요. 이런 시간만으로도 아이와 양육자 사이의 친밀한 관계가 한 뼘 더 깊어집니다.



아이와 양육자만의 특별한 놀이 시간을 위한 tip

- 아이와 놀이할 요일과 시간을 정해요.
(5-6세 이상의 아동이라면 함께 이야기해서 정하기)
- 특별 놀이 시간을 알리는 카드("○○이와 아빠(엄마의) 놀이 시간"입니다)를 만들어요. 놀이하는 공간의 문 앞에 붙일 수 있고, 놀이하기 하루 전, 아이에게 초청장처럼 건네주는 것도 좋아요.
- 절대로 다른 가족들이나, 휴대폰 울림 등으로 놀이 시간이 방해 받지 않도록 합니다.

② 아이가 원하는 것을 함께해 주세요

: "우리 뭐 하고 놀까? 엄마는 네가 원하는 걸 같이 하고 싶어!"

아이가 원하는 놀이를 선택하고 주도하게 해주세요. 평소에는 아이가 양육자의 지시를 따르는 일이 많지만, 이 시간만큼은 역할을 바꾸어 아이가 원하는 것을 양육자가 함께하는 거예요. 가급적 질문(예: 이건 뭐야? 이것은 무슨 색깔까?)이나 제한(예: 이걸 이렇게 하는 거야)은 하지 않습니다. 아이 스스로 놀이를 선택하고 주도하는 경험을 통해 아이는 자신이 존중 받는다고 느낄 수 있어요.

③ 거울처럼 반응해 주세요

거울이 된 것처럼, 아이의 놀이 행동과 감정을 읽어 주세요. 이를 통해 양육자가 아이에게 집중하고 관심을 보인다는 것을 느끼게 할 수 있어요.

◎ 행동 읽어 주기

"아~ 거기 끝까지 다 채우려는 거구나"

"블럭을 네가 원하는 방법으로 쌓았네"

◎ 감정 읽어 주기

"(표정이나 몸짓, 목소리 톤을 관찰한 후) 아이고, 깜짝 놀랐어~"

"생각했던 거랑 다르게 되니까 실망했구나"

④ 제한은 최소한으로 해주세요

아이가 다치거나, 양육자가 다치거나, 장난감이나 공간이 손상되는 경우를 제외하고는 안 된다고 하지 마세요. 위험해 보이는 행동을 한다면, 속마음을 읽어 주고 대안 행동을 제시해주세요. (예: 그걸 던지면서 놀고 싶구나. 그걸 던지면 망가질 수 있으니까 대신 바구니에 공을 던져보는 건 어때?)

아이와 나, 둘만의 친밀함을 놓치지 마세요



3 아이와 친밀한 관계를 만드는 방법

(3) 애착을 다지는 놀이

놀이를 통해 자연스럽게 신체접촉, 눈 맞춤이 이루어지면서 아이는 안정감을 느낄 수 있어요. 다음의 놀이를 통해 양육자와 아이의 애착 관계를 친밀하게 다져보세요.

양육자와 아이 여럿이 함께 놀이해야 하는 상황이라면 놀이 규칙을 조금 바꾸어 다같이 할 수 있습니다.

① 씻고 난 후 로션/파우더 발라주기

양육자가 아이에게 로션이나 파우더를 발라주며 아이가 양육자와의 신체접촉을 통해 안정감을 느낄 수 있게 합니다. 이때 아이와 계속 눈을 맞추는 것이 중요해요. 아이를 눈으로 관찰하면서 어제와 달라진 점은 없는지, 얼마나 컸는지 이야기해 줘도 좋아요. 짧은 시간이지만 아이와 1:1로 진한 감정을 나눌 수 있도록 활용해보세요!

② 과자 찾기

사탕이나 작은 과자들을 쿠키호일에 하나씩 싸서 아이의 주변이나 양육자의 옷소매, 주머니 등에 숨겨요. 아이가 과자를 찾으며 양육자와 자연스럽게 신체접촉을 할 수 있습니다. 이 놀이는 가족이 함께할 수도 있어요. 아이들끼리 같은 편을 먹고 협력해서 찾도록 하는 것도 하나의 방법입니다.

③ 등이나 손바닥에 글씨쓰기

아이의 등이나 손바닥에 양육자가 손가락으로 글씨를 쓰거나 간단한 그림을 그리고, 아이가 맞추는 놀이입니다. 물론 역할을 바꿔도 할 수 있죠. 잠자기 전이나 버스 등을 기다리는 짜투리 시간을 활용해서 자연스럽게 신체 접촉을 할 수 있는 놀이예요. 이 놀이는 가족들끼리 해도 재미있습니다. 먼저, 가족들이 서로 등을 바라본 채 한 줄로 앉고, 술래가 자기 앞 사람의 등에 그림이나 글씨를 씁니다. 이를 차례로 앞 사람의 등에 전달하여 마지막 사람이 답을 맞추게 해보세요.

④ 신체 따라 그리기

커다란 종이에 아이가 눕고, 양육자는 아이의 신체 외곽선(몸 전체나 손)을 따라 그려요. 아이와 함께 신체 그림을 색칠하고, 꾸며 봅니다. 이 과정에서 아이의 손, 발, 배 등을 쓰다듬고 살펴봄으로써 신체접촉을 통해 즐거운 시간을 가질 수 있고, 아이는 자신이 양육자에게 관심과 사랑을 듬뿍 받고 있다는 느끼게 될 거예요. 이 놀이는 양육자가 자신에게 온전히 집중해주는 기쁨을 제공하는 것이기에 1:1로 하면 좋아요.

⑤ 숨바꼭질, 까꿍 놀이

이 놀이를 통해 아이는 양육자가 눈앞에 없어도 존재한다는 것을 자연스럽게 익힐 수 있어요. 특히, 양육자와 분리가 잘되지 않는 아이들에게 유용한 놀이예요. 특히 숨바꼭질 놀이는 다 함께 할 수도 있고, 모두 둘러앉아 담요를 덮고 발(또는 손)을 숨기고 찾는 놀이로 진행할 수도 있어요. 술래는 눈을 감고, 술래를 제외한 가족 모두는 바닥에 다리를 뻗고 앉아 담요로 다리를 덮은 후 서로의 다리 위치를 섞어요. 가족들이 “OO이의 발을 찾아보세요”하면 술래는 눈을 뜨고 담요 위를 손으로 만져보며 발을 찾아요.

⑥ 스무고개

술래는 속으로 단어 또는 사물을 하나 생각하세요. 그리고 술래가 아닌 사람은 스무 번의 질문을 통해 답을 찾습니다(예: 먹을 수 있는 것입니까?). 아이의 연령에 따라서 말 대신 몸짓으로 진행하거나, 질문의 횟수를 바꿀 수도 있어요. 어린아이들과 할 때는 아이의 눈에 보이는 사물을 답으로 정하고, 힌트를 조금씩 주면서 놀이해보세요. 이 놀이도 아이들끼리 편을 먹고 양육자의 생각을 맞추면서 협력을 경험하게 할 수 있어요.

참고자료

아빠와의 신체 놀이

움직이기 좋아하는 아이들과 몸으로 놀아주는 것은 관계를 다지는 데 아주 좋은 놀이가 될 수 있어요. 아이와 어떻게 놀이를 통해 즐거운 시간을 보낼지 모르겠다면, 다음과 같은 활동을 참고해 보세요.

- 돌 이전의 아이라면, 아이와 눈을 마주치며 “뽀뽀-뽀뽀-뽀뽀” 등 단순한 말을 반복하고 아이의 응얼이를 따라 하면서 상호작용을 이어가요.
- 영유아기의 아이라면, 아이를 아빠와 마주 보게 하여 아빠 무릎에 앉히고 다리를 흔들어 아이의 몸이 흔들리게 합니다. “우리 OO이가 아빠 뽀뽀(차)을 뽀네~ 어디로 갈까~”하면서 다리를 천천히, 빠르게 흔들어 주세요.
- 걸을 수 있는 나이의 아이라면, 아빠의 발등 위에 아이의 양발을 올려 태우고 손을 마주 잡고 걸어 다녀요.
- 조금 더 큰 아이라면, 수건으로 줄다리기, 팔씨름, 이불 썰매 태워주기 등의 신체 놀이나 바깥 놀이를 하는 것도 좋아요.



아이와 나, 둘만의 친밀함을 놓치지 마세요

VI



3 아이와 친밀한 관계를 만드는 방법

(4) 관계를 다지는 대화기술

시간을 내어 놀아주는 것 외에도, 평소 사용하는 말투에 조금만 변화를 주어도 관계가 좋아질 수 있어요. 우리 아이와의 애착을 다지면서 정서 발달도 촉진할 수 있는 대화기술을 소개합니다. 이 내용은 1장(17p)의 '나도 자녀들과 소통하고 싶어요'와 함께 보시면 좋습니다.

① 마음 읽기(공감)

많은 양육 서적에서 공감의 중요성을 강조합니다. 왜 그럴까요? 양육자의 공감적 반응은 아이가 스스로 소중한 가치 있는 존재라고 느끼게 하기 때문입니다. 다음과 같은 방법으로 공감을 시도해보세요.

우선 양육자의 눈으로 아이의 말과 행동, 표정, 목소리 톤을 집중해서 관찰한 후, 아이가 경험하는 감정과 원하는 바를 말로 이야기하는 거예요. 행동을 지적하거나 제한하기 전에, 아이의 마음을 알아주는 것만으로도 아이와의 관계가 끈끈해질 수 있습니다. 또한, 이 과정을 통해 아이는 자신의 감정을 인식하고 조절하는 법을 훨씬 수월하게 배울 수 있어요.

② 존중/인정하기

아이들과 이야기를 하다 보면, 어른의 눈으로 볼 때 말이 안 되고 엉뚱한 주장을 할 때가 있습니다. 불가피한 경우가 아니라면, 양육자가 일방적으로 결정을 해서 지시하기보다 아이들의 의견을 묻고, 그 뜻을 존중해 주세요. 평소 양육자가 자신을 존중한다고 느끼는 아이들은, 자기 뜻이 받아들여지지 않는 상황에서도 이를 수용하기가 수월해집니다.

◎ 명령이나 지시보다는 제안하기

'이거 해' → '이거 할까?', '이거는 어때?', '대신 이거 하자'

◎ 가르치고 설명하기보다 스스로 해볼 기회 주기

'너는 어떻게 생각해?', '왜 그런 걸까?', '같이 한번 해볼까?'

아이와 나, 둘만의 친밀함을 놓치지 마세요 Ⅵ



4 '따로 또 같이' 작전으로 형제 갈등 예방하기

다자녀 가정에서는 양육자가 분주하다 보니 아이들끼리 놀게 되는 상황이 자주 발생합니다. 그러다 보면 양육자와 자녀의 1:1 관계를 놓치기가 쉽죠. 앞서 언급했듯 양육자와의 애착 관계는 다른 관계에도 영향을 주기 때문에 중요합니다. 평소 '따로 또 같이' 작전을 통해 각 자녀와의 애착 관계를 튼튼하게 하는 동시에 가족 간의 친밀함을 쌓아보세요. 가족들과의 건강한 관계가 형제 갈등을 예방하는 백신이 되어줄 거예요.

(1) 자녀와의 1:1 관계를 튼튼하게 하자

애착 유형은 영유아기에 형성된 채로 평생 유지되는 것이 아닙니다. 성인기까지 어떤 관계를 경험하는지에 따라 달라질 수 있어요. 아동기, 청소년기에는 다음과 같은 방법으로 좋은 관계를 유지할 수 있습니다.

- ◎ 평소에 아이의 말에 귀 기울여 주세요
- ◎ 아이의 욕구에 관심을 가지고 의견을 존중해 주세요
- ◎ 아이의 관심사에 호기심을 보이며 개별적인 시간을 보내주세요

(2) 부부 관계를 돌아보자

평소 양육자 간 갈등이 생겼을 때 어떻게 해결하시나요? 상대방에게 소리를 지르거나 물건을 던지는 등 공격적인 행동을 보이시나요? 토라져서 오랫동안 아무 말도 하지 않는 냉랭한 분위기를 만드시나요? Q '양육자는 아이의 거울'이라는 말처럼 아이들은 형제와 갈등이 생겼을 때 양육자의 모습을 따라 하기 쉬워요. 양육자가 긍정적인 방식으로 갈등을 풀어나가는 모습을 보여주는 것은 아이들에게 형제와 갈등을 해결하는 방법을 배울 기회가 되지요. 상대방에게 "미안해"라고 먼저 진심으로 사과하고 갈등이 풀리는 모습을 아이가 보고 자란다면, 아이는 형제와 다투고 나서 "미안해"라고 자연스럽게 말할 수 있답니다. 부모가 갈등을 어떻게 해결하고 상호작용하는지 아이들에게 좋은 본보기가 되어주세요. 갈등 해결뿐 아니라, 일상 속에서 어떻게 서로 돕고 애정을 표현할 수 있는지 친사회적 행동을 보여주는 것도 형제간 우애를 증진하는 데 도움이 됩니다.

(3) 가족 간 친밀감을 쌓자

아이들 각자와의 개별적인 관계를 쌓는 것 못지않게 가족 전체의 유대감을 강화하는 것도 중요합니다. 가족들과 함께 있는 게 편안하고 즐거운 일이라는 기억을 가질 수 있도록 도와주세요. 보드게임, 함께 간식 만들기, 가족여행, 캠핑 등 함께하는 활동을 통해 아이들은 서로에 대한 이해심을 키울 수 있습니다.

평소 다툼이 많은 형제라면, 서로 경쟁하는 놀이보다 협동하여 문제를 해결할 수 있는 놀이를 제안하는 것도 좋아요. 특히, 게임을 할 때 아이들끼리 편을 만들어 서로 협동하게 하고 칭찬해주세요. 어제의 라이벌이 서서히 동지로 바뀌게 될 거예요. 다음과 같은 놀이를 온 가족이 함께 해보는 것도 가족 간 유대감을 쌓는 것에 도움이 됩니다.

① 샌드위치 포옹

엄마와 아빠가 아이들을 가운데에 놓고 섭니다. 엄마, 아빠는 빵이 되고, 아이들은 속 재료(햄, 치즈, 야채 등)가 됩니다. 아이들에게 무엇이 되고 싶은지 물어봐 주면 아이들은 상상해보고 고르면서 더 즐거워 할 수 있어요. 모두 준비가 되면 시끄러운 소리를 내며 서로 짜~악 안아요.

② 알아맞히기 게임

가족들이 모두 둘러앉아 카드에 자신이 좋아하는 것, 장점 등을 적어요. (아직 글씨를 쓰기 어려운 동생에 대한 카드는 다른 가족원들이 대신 작성할 수도 있어요) 술래에게 제출하면 술래는 카드를 읽고 "이 사람은 누구일까요?"라고 문제를 냅니다. 가족들은 그 사람이 누구인지 맞춰요.

③ 풍선 공 헝가래

풍선에 물을 조금 넣은 후에 불어서 담요 위에 놓아요. 가족들은 담요 주위에 둘러서서 담요를 잡고 '하나, 둘, 셋' 구호에 맞춰 가족 모두 담요를 튕겨 풍선을 띄웁니다. 풍선이 바닥에 떨어지지 않고 몇 번 튕길 수 있는지 세어 보세요.



아이와 나, 둘만의 친밀함을 놓치지 마세요

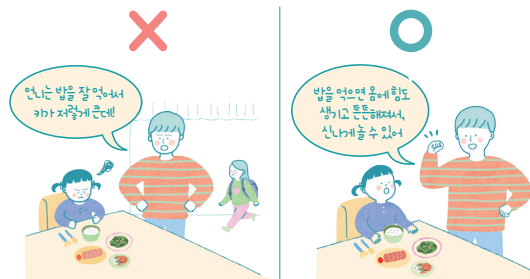
VIII



그 외 형제 갈등 예방하기 tip

• ‘비교’, ‘편애’ 금지!

양육자의 애정과 관심, 한정된 자원을 나눠 써야 하는 형제 관계에서 경쟁은 피하기 어렵습니다. 이런 상황에서 양육자의 비교 또는 편애하는 태도는 아이들의 경쟁심을 자극해 형제 갈등이 더욱 심해질 수 있어요. 특히 아이가 양육자가 편애한다고 인식할 경우, 합당한 벌을 받거나 해결책을 제시받을 때조차 억울함을 느끼며 받아들이지 못하는 경우가 많아요. 그리고 편애는 사랑을 더 받는 아이의 사회성 발달에도 부정적인 영향을 줍니다. 아이들을 각각 다른 인격체로 바라보고 반응해주세요.



• 경계 만들어주기

가족이라도 서로의 경계를 구분하는 적당한 거리가 필요합니다. 평소에 신체, 장난감, 공간의 경계를 만들고 가르쳐주세요. 그래야 다른 사람의 몸을 때리거나, 허락 없이 물건이나 공간을 사용하면 안 된다는 규칙을 적용할 수 있습니다. 장난감의 경우, 색이 다른 스티커를 붙이거나 각자의 상자에 담아 보관하면 좋아요. 각방을 쓸 수 없다면, 가구나 소품을 활용해 생활영역을 구분해주세요.

형제끼리 놀이하다가 형이 동생 물건을 무작정 가져가려 하면 “잠깐, 동생 물건이 필요한 거니? 그럼 먼저 동생한테 물어봐야 해.” 라고 동생의 허락을 구하는 과정을 거쳐요.

어떤 경우에는 형이나 언니가 동생에게 과도한 책임감을 느끼거나, 지적하고 혼내며 양육자의 역할을 하는 경우가 있어요. 이때도 아이에게 그 역할은 양육자가 할 일임을 알려주며 경계를 만들어주세요.

• 가족 규칙 만들어주기

평소 우리 가족이 중요하게 생각하는 규칙을 만들어두면, 갈등을 예방할 수 있을 뿐 아니라 갈등에 대처할 때도 도움이 됩니다. ‘아무리 화가 나도 때리면 안 된다’라는 규칙부터, 순서를 정하거나 선택권을 부여하는 규칙(예 : 월요일은 첫째, 화요일은 둘째, 수요일은 셋째가 선택)을 함께 만들어 공유해보세요. 단, 규칙을 만들 때는 아이들의 연령을 고려해야 합니다. 만 3세 미만의 아이들에게 너무 많고 복잡한 규칙은 의미가 없어요. 아이들이 어린 경우, 양육자 간 합의를 통해 규칙을 세운 후 일주일에 하나씩 아이에게 알려주세요.

• 이런 규칙을 적용해볼 수 있어요! •

- ✓ 다른 형제가 선점한 장난감을 가지고 다른 아이도 원한다면, 먼저 놀던 아이가 10분 놀이한 후 넘겨주기.
- ✓ 상대방의 물건을 사용하고 싶을 때는 자신의 것과 바꿔 사용한 후 서로 돌려주기(혹은 자기 물건을 맡긴 후 빌리기).
- ✓ 상대방의 물건을 망가뜨리거나 놀이를 방해한 경우, 사과하고 다시 복구해주기.
- ✓ 싸울 때 때리지 않기, 욕하지 않기, 소리 지르거나 상대방을 무시하는 말, 놀리는 말 하지 않기.
- ✓ 대화할 때는 상대방의 이야기를 다 듣고 나서 말하기.

형제의 난, 재판관 대신 중재자가 되어주세요



1 아이의 인생에서 '형제'가 어떤 의미로 남길 바라시나요?

형제 관계는 양육자-자녀 관계보다 길게, 평생에 걸쳐 지속된다는 특징이 있습니다. 양육자는 아이 곁을 먼저 떠날 가능성이 높고, 자기 가정을 이루는 것은 성인이 된 후의 일이죠. 그러나 형제는 생애 초기부터 노년기에 이르기까지 가장 오랜 기간을 함께 합니다. 다자녀 양육자들은 아이가 평생 외롭지 않길 바라는 마음으로 좋은 형제 관계를 만들어주고 싶으실 거예요.

그러나 모든 형제 관계가 좋기만 한 것은 아닙니다. 대부분의 형제가 갈등과 화해를 반복하며 관계를 이어가지만, 때로는 남보다 못한 관계로 남을 때도 있죠. 그렇다면, 좋은 형제 관계를 위해 무엇이 필요할까요? '형제 관계를 다루는 양육자의 태도'는 형제 관계의 질을 결정하는 가장 중요한 요인으로 꼽힙니다.

우리 아이의 인생에서 형제가 어떤 의미로 남길 바라시나요? 아이가 형제 갈등을 통해 성장할 수 있도록 돕고 있는지 다음 내용을 읽으며 형제 갈등을 바라보는 양육자의 인식과 태도를 점검해보세요.

(1) 형제 갈등은 문제행동이 아닙니다.

어른의 눈으로 보면 형과 동생 사이지만, 형제는 같은 집에 사는 또래일 뿐입니다. 다른 사람의 입장을 이해하는 능력이 아직 부족한 아이들끼리 다툼이 일어나는 것은 자연스러운 현상이예요. 따라서 형제 갈등이 생기는 것을 염려하거나 빨리 해결하려고 하지 않아도 괜찮습니다. 공격적이고 경쟁적인 언행이나 물리적 충돌에 대해서는 반드시 개입하되, 다툼을 배움의 기회로 활용하는 것이 중요합니다.

(2) 형제 갈등을 사회성 발달의 기회로 활용하세요.

어린 시절, 또래와 함께 자라는 경험은 아이에게 어떤 영향을 줄까요? 이는 아이가 사회성을 발달시킬 기회를 더 많이 얻게 된다는 걸 의미합니다. 특히 사회의 변화로 인해 사람들과의 접촉이 줄어들고 가상세계에서의 교류가 많아지는 상황에서 형제는 사회화를 위한 좋은 연습 상대가 될 수 있어요.

아이들은 형제 갈등을 통해 관계를 배웁니다. 갈등을 중재해주는 성인이 있을 때 아이들은 나와 다른 욕구를 가진 사람이 있다는 것을 알게 되고, 자신이 원하는 것을 하기 위해 어떻게 마음을 표현하고 의견을 조율해야 하는지 배우게 됩니다.

- ◎ 형제 갈등은
- ◎ 갈등 해결 방법을 배울 좋은 기회
- ◎ 긍정적인 대인관계 형성을 위한 발판
- ◎ 아이의 개성, 성격, 정체성 형성을 돕는 과정

형제의 난, 재판관 대신 중재자가 되어주세요 Ⅱ



2 발달 단계에 따라 달라지는 형제 갈등의 의미와 대처

(1) 내가 형/언니가 된대요!

형제 관계는 동생이 생기면서부터 시작됩니다. 양육자가 동생을 어떤 존재로 인식시키고 첫째를 준비시키는지에 따라 동생을 맞이하는 마음이 달라질 수 있어요. 다자녀 가정의 첫째를 양육할 때 염두에 두어야 할 것은, 동생을 부정적인 존재로 인식하지 않게 하는 것입니다.

첫째에게 동생의 출생은 인생에서 처음으로 맞닥뜨리는 위기 상황이에요. 특히 그동안 독차지해온 사랑과 관심을 동생과 나누어야 하는 상황은 첫째를 불안하게 만들고, 추후 일어날 형제 갈등의 씨앗이 될 수 있어요. 따라서, 첫째 아이의 충격을 최소화하기 위한 사전 준비가 필요합니다.

- 가장 중요한 것은 엄마의 공백으로 인해 첫째가 느끼게 될 불안을 예방하는 것입니다. 동생이 태어나기 전, 보조 양육자가 첫째를 돌보는 일과 가사에 익숙해질 수 있도록 미리 연습하세요(예 : 기분이 안 좋을 때 어떻게 달래야 하는지, 아이의 수면 습관 등). 보조 양육자와의 안정적인 관계는 첫째에게 큰 위안과 힘이 됩니다.

#참고자료

동생 맞이할 준비하기



1

배가 불러오기 시작하면 첫째의 입장에서 "네가 이제 오빠가 될 거야"라고 알려주고, 오빠가 되었을 때 좋은 일에 대해 상상할 수 있도록 이야기 해준다.



2

첫째가 엄마의 배를 만져보거나 같이 병원에 가서 심장 소리를 들으며 동생과 교감할 수 있는 기회를 만들어 준다.



3

첫째를 임신했을 때 사진 보며 즐겁고 행복했던 이야기를 들려준다. 이 과정을 통해 첫째에게도 그런 시절이 있었음을 상기시키며, 아기에 돌봄이 필요함을 알려줄 수 있다.



4

아기 인형을 사서 안아보거나 기저귀를 갈아주며 미리 연습을 한다.

형제의 난, 재판관 대신 중재자가 되어주세요 Ⅲ



2 발달 단계에 따라 달라지는 형제 갈등의 의미와 대처

(2) 동생이 태어났어요!

형제 관계는 동생이 태어나면서 본격적으로 만들어집니다. 첫째에게 동생이 태어난 것은 아기에게 왕좌를 뺏기는 것만큼 충격적인 일이기 때문에, 이 시기에 동생을 괴롭히거나 질투하는 행동이 나타날 수 있어요. 하지만 이는 동생을 향한 것이 아닌, 엄마와 주변의 관심을 빼앗긴 것에 대한 시샘입니다.



첫째는 엄마가 어린 동생만 안아주고 예뻐한다는 생각으로 자신도 동생처럼 젖병을 달라고 하거나 아기처럼 구는 '퇴행' 행동을 나타낼 수 있어요. 이러한 행동은 “나도 동생처럼 사랑받고 싶어요”라는 신호입니다.

양육자의 사랑을 동생과 나누어 갖는다는 결핍감, 동생에 대한 경쟁심에서 나타날 수 있는 행동이지요.

→ 시샘하는 아이를 혼내는 것은 불난 집에 기름을 붓는 것과 같습니다. 동생에게 엄마의 관심과 사랑을 뺏겼다고 생각해 불안해하는 아이에게 양육자가 여전히 첫째를 소중히 여기고 있음을 느끼게 해주세요. 다음과 같은 방법은 첫째의 정서적 욕구를 충족하는 데 도움이 됩니다.

- ◎ 첫째의 마음 알아주기
“엄마(아빠)가 동생한테만 관심 가지는 것 같아서 속상하구나”
- ◎ 단 20~30분이라도 첫째에게 집중해서 놀아주기
- ◎ 아이가 먼저 안아달라고 말하기 전에 안아주고 쓰다듬어주기
- ◎ 스스로 장난감 정리 등 긍정적 행동을 했을 때 칭찬하기
- ◎ 첫째용 젖병을 따로 준비해 마셔보게 하기. 호기심이 충족된 아이는 젖병에 대한 관심이 사라질 수 있어요. 그리고 아이가 컵에 우유나 물을 따라 마셨을 때 칭찬과 격려를 해주는 것도 좋은 방법입니다.

형제의 난, 재판관 대신 중재자가 되어주세요 IV



2 발달 단계에 따라 달라지는 형제 갈등의 의미와 대처

(3) 형제의 난의 시작

동생이 기어 다니기 시작하면서 직접적인 형제 갈등이 일어납니다. 첫째는 동생에게 방해받는다는 느낌을 더 많이 받게 됩니다. 내가 열심히 쌓고 만든 블록을 동생이 무너트리는 일이 매일 반복된다면 첫째의 마음은 어떨까요? 첫째가 동생에 대한 스트레스를 받기 시작하면서 형제의 난이 본격적으로 시작됩니다.

➔ 한쪽 편만 들지 않도록 주의하세요! 형제간 다툼이 생겼을 때, 양육자 입장에서는 좀 더 큰 첫째를 아단치게 되기 쉬워요. 하지만 첫째도 속상한데 큰 아이라는 이유로 혼나게 되면 '동생 때문에 나만 혼난다'라는 생각이 들면서 오히려 형제 사이의 골이 깊어질 수 있습니다. 이 경우, 먼저 상황을 파악하고 아이들의 마음에 공감해주는 것이 가장 중요합니다. 그다음 꾸짖는 대신 잘못된 행동이 무엇인지 구체적으로 알려주고(예 : 속상해도 밀치는 건 안돼. 동생이 네 말을 안 들으면 아빠를 불러줘), 문제를 해결해 주세요.



tip

갈등 예방 tip

- **첫째의 물건을 보호해주자**
아기의 손이 닿지 않는 책상에서 놀기, 지퍼 달린 텐트를 설치해 놀이 공간 분리하기, 아기는 물건은 아기가 열기 어려운 상자에 넣어 보관해 주기, 둘째가 장난감을 빼앗아 갔을 때는 다른 것으로 둘째의 관심을 유도한 뒤 되찾아 첫째에게 돌려주기.
- **동생과 함께 놀기를 강요하지 말자**
동생을 돌보고 놀아주는 것은 어른의 몫. 질서도 양보도 모르는 아기와 노는 것은 첫째에게 버겁고 재미없는 일이다.
- **서로에게 좋은 영향을 미칠 때 열정적으로 반응하기**
아기가 첫째를 따라 하거나 사이좋은 모습을 보일 때 첫째에게 공을 돌리고, 둘째에게는 감탄해주기. (예 : 언니가 울퉁하니까 아기가 따라하네)
- **아이들의 컨디션을 고려하자**
아이들은 피곤하거나 배고플 때 갈등이 생기기 쉽다. 첫째의 하원 시간에 동생이 배가 고파 양육자의 보살핌을 필요로 하면, 양육자는 첫째에게 소홀하게 되고 이는 갈등의 씨앗이 될 수 있다. 첫째가 오기 전 둘째를 챙기고, 첫째가 하원 한 직후에는 양육자의 관심을 독차지할 수 있도록 여건을 만들자.

“내 마음을 알아주는 한 사람만 있어도 어려움을 견딜 힘이 생기죠. 비록 갈등을 다 예방하거나 해결해 주지 못하더라도 양육자가 첫째의 속상함을 이해하고 도와주려 노력한다는 것을 아이에게 보여주는 게 중요해요. 그런 모습을 보며 첫째 아이는 자신이 여전히 소중한 존재이며 사랑받고 있다고 느끼며 위안을 얻습니다.”

둘째(동생) 마음 살피기 tip

둘째는 태어날 때부터 첫째와 양육자의 사랑을 나누고 경쟁해야 하는 위치에 있습니다. 특히 신체 및 정신적 성장 속도에서 차이가 줄어드는 청소년기 전까지, 둘째들은 첫째에 대한 '열등감'에 시달리곤 합니다. 늘 자신보다 잘하고, 멋진 언니나 오빠의 물건을 탐내고 따라 하고 쫓아다니는 것은 자기도 그렇게 되어보려는 둘째들의 속사정이 담긴 행동이에요. 양육자만큼은 이런 둘째의 속사정을 이해해주어야 합니다. 형, 언니와 비교하지 말고 아이가 자기 나이에 맞게 해낸 것에 감탄해주세요. 의욕만큼 몸이 따라주지 않아 속상해지는 아이의 마음에 공감해주시고, 형보다 부족해서 못하게 아니라, 발달의 차이라는 것을 이해시켜주세요. (예 : 형처럼 잘하고 싶었는데, 안돼서 속상했지. 그런데 7살하고 5살은 다르거든. 너는 5살이 할 수 있는 걸 해냈어! 7살이 되면 더 잘하게 될 거야. 엄마도 그랬어.)

형제의 난, 재판관 대신 중재자가 되어주세요



2 발달 단계에 따라 달라지는 형제 갈등의 의미와 대처

(4) 우리도 같이 놀고 싶지만, 어떻게 놀아야 할지 모르겠어요

첫째가 동생의 출생과 그로 인한 환경적 변화에 적응해가면서 형제 관계는 서로 정서적으로 지지해주는 관계가 되기도 합니다. 동생이 3~4세가 되면 첫째와 함께 놀이를 시작하면서, 형제간 상호작용을 통해 언어와 인지, 사회성 발달이 촉진되기 시작하지요. 첫째가 동생이 어려워하는 부분이나 새로운 내용을 알려주기도 하고, 동생이 첫째를 보고 배우기도 해요. 또한 둘 다 학교에 다니기 시작하면 동료 의식이 생겨 친밀해지기도 하고, 어른에게 말하기 어려운 주제에 대해 서로 이야기하고 조언을 해주는 관계가 되기도 합니다.

그러나 이때에도 여전히 다툼과 경쟁이 활발히 일어납니다. 때로는 둘 다 미숙해서, 타고난 성향이 달라서, 성별이나 나이 차로 인해 함께 어울리기 힘들 수 있어요. 같이 놀 수 있는 시기에도 아이들이 여전히 어울리지 못하고 다툼 때, 어떻게 대처할 수 있을까요? 우선 갈등의 원인이 어디에서 비롯되는지 생각해본 뒤, 다음에 제시된 미숙함, 기질과 성향, 성별에 따른 대처방식을 참고해보세요.

① 미숙함

유아기의 아이들은 아직 다른 사람의 관심을 끌고 자신의 마음을 표현하는 일에 미숙해서 상대방을 놀리거나 괴롭히는 엉뚱한 행동으로 '같이 놀자!'라는 신호를 보내기도 해요. 그럴 땐, 아이의 행동을 제한하기보다 어떻게 하면 자신이 원하는 것을 할 수 있는지 효과적인 의사소통 기술을 연습해보는 기회로 활용하세요.

② 기질과 성향

아이들마다 타고난 생물학적 특성이 다릅니다. 같은 형제라 하더라도 어떤 아이는 활동적이고, 어떤 아이는 쉽게 피곤해하고 집에서 노는 것을 좋아하지요. 서로 다른 아이들에게 함께 놀기를 강요하며 한쪽에게 이해와 양보를 요구하는 것은 갈등을 만들기 쉬워요. 그럴 땐 서로의 다름을 존중하고 이해하며 의견을 조율할 수 있도록 도와주세요.

또한, 때로는 모두가 함께 즐길만한 거리를 찾아 친밀감을 쌓을 기회를 제공해주세요.

③ 성별

아이들은 성별이 같거나 나이 터울이 적은 또래일수록 비슷한 관심사, 취미를 갖기 때문에 더 친밀하기도 하고 더 경쟁하기도 해요. 이 경우, 양육자가 아이들을 비교하며 경쟁 관계로 만들지 않는 게 중요합니다. 언니는 언니대로, 동생은 동생대로 가지고 있는 개성과 강점을 발견해주고 인정해주세요.

형제의 난, 재판관 대신 중재자가 되어주세요 VI



3 형제 갈등에 대처하기

(1) 개입하기 전, 아이들이 스스로 해결할 수 있는지 살펴보세요.

형제 갈등을 대하는 양육자의 태도에 따라 이후의 반응이 달라집니다. '애들은 싸우면서 크는 거야'라는 논리로 방치하는 것도, 사소한 갈등에 개입해서 해결해 주는 것도 적절하지 않죠. 어떨 때 개입해야 할지 모르겠다면 '아이들이 스스로 해결 할만한 문제인가?'를 생각해 보세요.

이럴 땐 반드시 성인의 중재가 필요합니다!

- 사소한 논쟁이 싸움으로 발전할 때
- 폭력이나 욕설이 오갈 때
- 한 아이가 다른 아이를 지속적으로 놀리거나 말로 상처를 줄 때
- 갈등 상황이 아닌 상대방을 괴롭히는 게 목적인 때

(2) 양육자의 평정심을 확보하세요.

감정은 전염성이 높습니다. 울거나 소리를 지르며 다투는 아이들 옆에 있다 보면 양육자도 예민해지기 쉽죠. 하지만 갈등을 다루기 전 가장 먼저 해야 할 일은 양육자의 감정을 조절하는 것입니다. 화난 목소리와 표정은 아이들을 겁먹게 하고 서로를 탓하거나 변명하게 만들 뿐 아니라, 사소한 다툼을 큰일 난 것처럼 느끼게 할 수 있습니다.

속으로 숫자를 10까지 세면서 심호흡을 하거나, 물을 한잔 마시며 평정심을 확보한 후 차분한 목소리로 중재에 나서보세요. 양육자의 평정심이 전달되면 아이들의 흥분도 서서히 가라앉게 될 거예요.



tip

목소리뿐 아니라 표정, 눈빛, 목소리 톤도 차분하게 맞추는 게 필요해요!

(3) 중재의 5단계

① 분리하기

“각자 방으로 들어가서 마음을 가라앉히자”

아이들이 진정될 때까지 신체적으로 분리해주세요. 흥분한 상태에서 이야기를 나누면 싸움이 지속됩니다. 또한 흥분한 상태에서 이유를 묻거나 혼내는 것은 감정을 자극할 수 있으므로, '지금은 너희 둘 다 화가 나서 열을 식힐 시간이 필요한 것 같아. 마음이 가라앉으면 이야기하자.'라고 말하며 기다려주세요.

② 각 아이의 마음 읽어주기 : 피해 입은 아이에게 먼저 집중

효과적인 훈육을 위해서는 잘못을 따지기에 앞서 아이의 입장을 듣고 공감해주는 태도가 필요해요. 그래야 아이가 양육자의 조언을 받아들일 심리적 여유가 생깁니다. '너는 ~~한 이유로 그런 행동을 한 거구나'와 같이 아이의 행동에 담긴 속 마음을 말로 읽어 주세요. 이때 우는 아이가 아니라 피해를 입은 아이에게 먼저 집중하는 것이 중요합니다. 때린 아이가 자신을 먼저 봐달라고 보챌다면, 기다려야 하는 이유와 기다려야 하는 구체적인 시간을 알려주세요. 그리고 반드시 그 아이에게도 입장을 이야기할 기회를 주셔야 합니다.

③ 중립적으로 개입하기 : 사회자가 된 것처럼 행동하기

아이들이 진정되었다면 다 같이 대화를 시도해주세요. 사회자가 되어 각자에게 '둘 사이에 어떤 일이 있었는지', '어떤 마음에서 그런 행동을 했는지', '상대방이 그렇게 했을 때 기분이 어땠는지', '앞으로는 어떻게 했으면 좋겠는지' 물어봐 주세요. 그리고 아이들이 상대의 입장을 이해할 수 있도록 발달단계에 맞게 이해시켜주세요. 이 과정을 통해 아이들은 서로를 이해하고 타협안을 도출할 수 있게 됩니다. 여전히 입장이 좁혀지지 않을 때는 가족 규칙을 활용하세요.

④ 누군가 다쳤다면, 사과와 보상을 할 수 있게 돕기

의도한 것이 아니더라도 폭력이 발생했다면 반드시 개입해야 합니다. 때린 아이가 잘못을 인정하고 사과할 수 있도록 가르쳐주세요. 단, 흥분한 상태에서는 진심이 우러나지 않을 수 있으므로 억지로 사과를 끌어내기보다 각자 감정이 가라앉은 후 소통할 기회를 주는 것이 좋아요. 사과와 함께 다친 부위에 밴드를 붙여주거나, 망가뜨린 장난감을 다시 복구해주는 등 보상행동을 할 수 있도록 도와주세요.

⑤ 다시 친밀감을 회복할 수 있게 돕기

갈등이 해소되었다면 다 같이 맛있는 간식을 먹거나 게임을 하면서 아이들이 다시 친밀감을 회복할 기회를 만들어주세요.



tip

그 밖의 tip

◎ 아이의 사회성이 부족해서 자주 갈등이 일어난다면, 혹은 한 아이가 계속 당하고 있다면 별도의 시간을 마련해 ②단계를 집중적으로 실행해보세요. 평소에 미리 아이와 함께 갈등에 어떻게 대처할 수 있을지, 혹은 어떻게 마음을 전할 수 있을지 방법을 고민해두면, 갈등 상황에서 아이의 대처가 향상될 수 있습니다.

◎ '나 전달법(I-MESSAGE)' 가르치기(말하는 순서는 바뀌어도 됨)

단계	방법	예시
1단계	내 감정을 있는 그대로 말하기	나는 화가 나
2단계	그런 감정을 느낀 이유 알려주기	누나가 마음대로 내 장난감을 가져가서 싫어
3단계	내가 원하는 것(욕구) 설명하기	앞으로는 나한테 미리 물어봐줘

조금 특별한 형제 관계, 쌍둥이 I



1 뱃속에서부터 같이 지내 온 우리

쌍둥이는 자궁을 공유했다는 특별한 유대감을 가진 형제이자 또래로, 서로의 존재에 정서적 안정감과 위안을 얻고 때로는 자극을 제공하며 함께 성장해갑니다.

쌍둥이의 77%는 자신이 쌍둥이인 것에 만족한다는 연구 결과가 있습니다. 가장 큰 장점으로서는 아동기에 함께 놀 수 있는 짝이 항상 옆에 있어 외롭지 않다는 이유가 언급되었어요. 쌍둥이들은 말을 배우기 전부터 자기들만의 소통방식을 가지고 있을 정도로 특별한 유대감을 가지고 성장하며 긍정적인 영향을 주고받지만, 때로는 하나의 세트로 묶여 자라는 경험이 발달을 저해하기도 합니다.

쌍둥이는 나이가 같고 발달 단계가 늘 비슷하기에 태어나면서부터 외모, 체격, 기질, 지능 등이 비교의 대상이 되기 쉽습니다. 또한 양육자의 관심부터 장난감에 이르기까지 같은 것을 얻기 위해 다른 형제 관계보다 더 치열한 경쟁을 해야 할 수도 있어요. 그리고 성장 과정에서 쌍둥이를 하나의 존재로 보는 주변의 시선으로 인해 각 아이의 정체성 발달에 어려움이 생기기도 하지요. 그렇기 때문에, 쌍둥이의 발달에 대한 세심한 이해와 배려가 필요합니다.

#참고자료

연령별 쌍둥이 형제 관계의 특성

연령	특성
출생직후	서로의 신체적 친밀감을 통해 안정감을 얻어요.
0~1세	상호작용 할 수 있는 대상이 항상 곁에 있어 대화 기술을 발달시키는 데 도움이 돼요. 6개월이 지나면 서로의 고통을 알아보고 도움을 주기도 하고, 서로의 감정이나 행동을 따라하기도 해요.
걸음마 시기	다른 아이들에 비해 훨씬 뛰어난 공감 능력을 보여요.
유아기	쌍둥이와 공유하고 협력했던 경험을 통해 또래를 사귀기 시작해요. 교육기관에서 같은 반에서 지내게 할 경우, 심리적 안정감으로 새로운 상황에 대한 불안을 잘 견뎌내고 적응하는 데 도움이 돼요. 반면, 자기들끼리의 유대감과 서로에 대한 공감 능력 때문에 다른 아이들과의 의사소통 능력이 더디게 발달할 수도 있어요. 게다가 항상 함께라는 이유로 아이들끼리만 놀게 하다 보면 언어발달이 늦어질 수도 있습니다.
초등학교 시기	가족 밖에서 새로운 관계를 다지며 다양한 사고를 하는 시기예요. 서로 많이 싸우면서 쌍둥이만의 이별을 준비하는 과정을 거치기도 합니다. 이 시기의 갈등은 일반 형제 관계에서처럼 자연스러운 것이지만, 부모의 중재가 필요해요.

참고문헌 : 김명원(2016), 최혜원 (2018)

조금 특별한 형제 관계, 쌍둥이 II



1. 독특한 유대감 속 개별성을 잃지 않도록

쌍둥이들의 유대감은 특별합니다. 뱃속에서부터 함께 성장한데다가 출생 후에도 대부분의 시공간을 공유하다 보니 남다른 유대관계를 맺게 되지요. 또한 이들을 하나로 보는 주변의 시선이 많아 쌍둥이는 다른 아이들에 비해 '나'라는 존재에 대해 인식하고 개성을 확보하는 데 어려움을 겪을 수 있어요. 따라서 건강한 정체감 발달을 위해 가정에서 쌍둥이를 각각 다른 인격체로 대하며, 각자의 개성을 존중하고 경계를 구분해주려는 노력이 필요합니다.



쌍둥이 육아 tip

1. 각자의 개성을 존중해 주세요

쌍둥이들은 숙명적으로 영혼의 친구이면서 경쟁의 대상이 됩니다. 쌍둥이는 다른 아이들보다 더 많은 비교를 경험하고, 이는 쌍둥이 간의 관계나 각 아이의 사회성 발달에 부정적인 영향을 줄 수 있어요. 따라서 양육자가 쌍둥이를 개별적인 존재로 바라봐주는 것이 중요합니다. 쌍둥이 각자의 특별함과 잘하는 부분을 인정하고 격려해주세요. (예: "00이는 이걸 잘하고, 00이는 이걸 잘하네~") 또한, 쌍둥이의 가장 큰 발달과제는 '개별성의 확립'이에요. 가급적 똑같은 옷, 머리를 하거나 같은 취미, 과외활동에 참여하는 것은 피하고, 각자의 취향과 성향을 존중해 개성을 살려주세요. 같은 선생님께 배운다거나 똑같은 외양으로 꾸미는 것은 주변의 비교를 불러오고, 아이들 간 경쟁을 부추길 수 있습니다.

2. 쌍둥이를 비교하지 마세요

같은 날 태어난 쌍둥이라도 발달과정에는 개인차가 있을 수 있어요. 쌍둥이 중 한 아이의 발달과 행동을 다른 아이의 행동을 재는 기준으로 사용하여 비교하지 말고, 그 단계에서 정상이라고 여겨지는 범위를 생각해 아이를 바라보세요.

3. 지나치게 서열을 강조하지 마세요

쌍둥이의 형제 관계는 시간이 지날수록 성향에 따라 관계나 역할이 변화하여 어느 한쪽이 주도권을 갖게 된다는 특징이 있어요. 따라서 아이들이 자연스러운 성향을 드러낼 수 있도록 태어난 순서에 따라 권력을 부여하지 않는 것이 좋습니다. '형'과 '아우'라는 호칭보다 이름을 불러주세요.

4. 서로에게 지나치게 의존하게 만들지 않도록 주의하세요

쌍둥이가 서로 떨어지면 안 되는 것처럼 모든 것을 함께 하도록 하며 심리적 의존심을 자극하지 마세요. 이럴 경우, 아이는 자신의 반쪽인 쌍둥이 없이 아무것도 하지 못하게 됩니다. 특별한 사유가 없다면 아이의 사회생활이 시작될 때 공간을 분리하여 독립적인 주제로 생활할 수 있도록 기반을 다져주세요.

또한 쌍둥이 형제가 아닌 다른 아이와 놀 기회도 만들어주세요. 익숙한 쌍둥이끼리만 노는 것은 사회성 발달을 제한할 수 있습니다. 아이가 스스로 새로운 인간관계를 맺고 소통을 주도하며 사회성을 기를 수 있도록 도와주세요.

5. 각 아이에게 혼자서 양육자를 독차지할 시간을 주세요

양육자는 쌍둥이가 항상 함께 있기 때문에 자기들끼리 놀도록 두거나, 가족 모두가 다 함께 시간을 보내야 한다고 생각할 수 있어요. 그러나 독특한 유대감을 가진 쌍둥이라 하더라도, 자아 정체감 발달을 위해 양육자와 개별적인 관계가 필요하다는 것을 기억해주세요.

양육자로부터 관심과 사랑을 독점하는 정서적 충족감을 경험하는 것은 애착 관계를 튼튼하게 하고 아이의 자존감을 키우는 힘이 됩니다. 애정욕구가 충족된 아이는 정서적으로 안정되고 관대해져, 질투와 경쟁심 같은 부정적 감정과 사고에서 벗어나기도 쉬워요.

6. 힘들더라도 함께 키우는 게 좋습니다

동시에 여러 명을 키우는 것은 어려운 일이기에, 때로는 한 아이를 할머니에게 보내 충분한 관심과 돌봄을 받게 하는 것이 낫지 않을까 하는 생각이 들 수 있어요. 그러나 이는 양육자에게 선택받지 못한 아이에게 분노와 우울감을 유발할 수 있고, 선택받은 아이입장에서는 그동안 독차지했던 양육자의 관심을 어느 날 갑자기 돌아온 다른 쌍둥이와 나눠야 하는 불안감을 경험하게 합니다. 가능하다면 어린이집이나 방문 서비스 등을 활용해, 한 양육자가 함께 양육하는 것이 가장 좋습니다.

7. 상대적으로 순한 아기에게 관심을 보내세요

동시에 두세 명의 아기를 키우다 보면 손이 많이 가는 아이에게 더 많은 관심을 줄 수밖에 없고, 활발하거나 까다로운 아이 위주로 상호작용이 이루어지게 됩니다. 그러나 순한 아이라고 욕구가 없는 것은 아니에요. 순한 아이가 정서적으로 방치되지 않도록 주의하세요. 특히 갈등 상황에서 순한 아이에게 일방적인 양보와 인내를 요구하지 마세요. 쌓여있던 정서적 욕구 불만이 흘러넘치면 형제간 극심한 갈등이 발생할 수 있습니다.

8. 다른 형제자매도 배려해주세요

쌍둥이는 서로의 관심사나 경험을 공유하며 독특한 유대감을 형성하기에, 나머지 아이가 소외감을 느낄 수 있습니다. 따라서 양육자가 아이들 모두가 골고루 관심을 받을 수 있도록 조정해주세요.

9. 나쁜 행동을 서로 따라 하지 않도록 지도하세요

쌍둥이들은 서로의 감정과 행동을 모방하기 쉬워요. 그렇기 때문에 아직 옳고 그름을 스스로 분별할 수 없는 유아기에는 나쁜 행동을 따라 하지 않도록 양육자가 개입할 필요가 있어요.

10. 쌍둥이의 좋은 점에 대해 긍정적으로 이야기해주세요

쌍둥이를 비교하는 외부의 시선이나 태도는 때때로 아이가 자신에 대해 부정적인 태도를 지니게 하거나, 서로 경쟁하게 만들기도 합니다. 양육자만 큼은 각 자녀의 다름을 인정하고 차별하지 않으면서 아이가 쌍둥이 형제에 대해 '나에 대해 잘 알고, 서로의 성장을 도와주는 사람'이라는 인식을 가질 수 있도록 도와주세요.

11. 아버지의 양육 참여가 더욱 중요해요

쌍둥이 어머니의 양육 스트레스는 다른 어머니들에 비해 높지만, 아버지의 양육 참여도에 따라 달라진다는 연구 결과가 있어요. 쌍둥이는 동일한 발달 단계의 아이를 동시에 양육해야 하기에, 특히 말이 통하기 시작하는 5세 전까지 돌보는 데 손이 많이 가요. 영유아기 쌍둥이를 키우는 어머니는 먹이고 씻기고 이유식을 준비하는 필수적인 일만 해도 에너지가 소진되기 때문에 아이와 친밀하고 안정적인 애착 관계를 맺기가 어려울 수 있어요. 또한, 육아만으로도 바쁘기에 다른 사람들과 교류가 적어지고, 재충전의 기회가 부족해지면서 정서적인 스트레스가 가중될 수 있습니다.