

「가정에서 영유아 자녀와 함께한 사회·정서 발달 지원 활동 사례 공모전」

그림자 친구들과 함께하는 잠자리 이야기 여행

- 아이의 사회·정서 성장을 키우다 -

1. “엄빠! 나 자기 싫어요. 더 놀고 싶어요!!”

우리 아이에게 하루를 마무리하는 잠자리 시간은 늘 쉽지 않은 과정이었습니다. 낮 동안 쌓인 에너지를 쉽게 내려놓지 못해 잠자리에 누워서도 계속 움직이거나 미디어를 찾는 모습이 반복되었고, 부모로서 아이의 정서적 안정과 건강한 생활 습관을 어떻게 도와줄 수 있을지 고민하게 되었습니다. 그러던 중, 잠자기 전 시간이 ‘억지로 잠을 자야 하는 시간’이 아니라 부모와 온전히 소통하며 마음을 나누는 시간이 되기를 바라는 마음으로, 가족이 함께하는 잠자리 독서와 독후활동을 통해 아이의 사회·정서 발달을 지원해 보고자 마음을 모으게 되었습니다.

미디어 대신 책을 선택해 아이와 함께 읽던 어느 날, 어두운 방 안에서 핸드폰 플래시에 비친 인형의 그림자에 호기심을 보이는 아이의 모습을 보게 되었고, 이 순간이 놀이로 이어진다면 잠자리 시간이 더욱 즐겁고 의미 있는 시간이 될 수 있겠다고 느끼게 되었습니다. 단순히 책을 읽어주는 데서 끝나는 것이 아니라 아이가 직접 참여하고 자신의 생각과 감정을 표현할 수 있는 활동을 고민하던 중, 이러한 경험이 자연스럽게 ‘그림자 놀이’로 이어지게 되었습니다.

2. “어! 늑대다. 진짜 진짜 늑대가 나타났다!”

잠자기 전 조용한 분위기 속에서 ‘늑대와 일곱 마리 아기 양’, ‘피노키오’와 같이 아이가 좋아하는 종류의 동화를 함께 읽었습니다. 이야기를 읽는 동안 등장인물의 표정과 상황에 대해 “아기양은 왜 무서웠을까?”, “피노키오 코는 왜 길어졌지?”와 같은 질문을 던지며 아이의 감정 이해를 도왔습니다. 이 과정에서 아이는 “우리집에도 늑대가 오면 어떻게 해요?”, “어! 그럼 내 코도 길어져요?” 라며 점차 자신의 생각을 말로 표현하기 시작했고, 등장인물의 감정을 자신의 경험과 연결 지어 이야기하는 모습도 보였습니다.



책을 다 읽은 후에는 방의 불을 낮추고 작은 조명이나 핸드폰 손전등을 활용해 그림자 놀이를 진행했습니다. 책의 그려진 그림이나 종이에 만든 간단한 소품에 빛을 비추면 벽에 나타나는 그림자를 보며 아이는 금세 흥미를 보였습니다. 그림자가 만들어질 때마다 아이는 “이건 늑대야”, “늑대가 숨어 있어”라고 말하며 이야기를 다시 구성했습니다. 때로는 책 속 이야기와 전혀 다른 결말을 만들어 내기도 했습니다.

그림자 놀이 속에서 아이는 자연스럽게 동화 속 주인공이 되어 역할놀이를 했습니다. 엄마와 아빠는 아이의 이야기를 끊지 않고 끝까지 들어주며, 아이의 생각을 존중하고 공감해

주려고 노력했습니다. 아빠는 늑대 역할을 맡아 일부러 낮은 목소리로 연기해 주고, 엄마는 아기양이나 엄마 양 역할을 맡아 아이와 대화를 이어갔습니다. 이러한 가족 간의 역할 분담은 아이에게 사회적 상호작용의 즐거움을 경험하게 했고, 부모와의 정서적 유대감을 더욱 깊게 만들어 주었습니다. 그림자 놀이가 익숙해지면서 아이는 역할을 나누는 과정에서도 변화를 보였습니다. “이번엔 내가 늑대 할게, 아빠는 아기양 해요.”와 같이 역할을 스스로 제안하고, 차례를 기다리며 이야기를 이어가는 모습이 나타났습니다. 이 과정을 통해 타인의 입장을 이해하고 사회적 규칙을 경험하는 과정으로 이어졌고, 놀이 속에서 자연스럽게 사회성이 확장되는 계기가 되었습니다.

3. “오늘은 언제 자요? 지금 자고 싶어요!”

이 활동을 반복하면서 아이는 자신의 감정을 말로 표현하는 데 점점 익숙해졌고, 무서움·기쁨·슬픔과 같은 감정을 구체적인 상황과 연결 지어 설명할 수 있게 되었습니다. 또한 그림자를 보며 이야기를 직접 만들어가는 과정에서 자기주도성, 상상력, 자신감이 자연스럽게 길러졌습니다. 무엇보다 부모와의 안정적인 상호작용 속에서 아이는 정서적으로 편안함을 느끼는 모습이 분명히 보였습니다.



가장 큰 변화는 아이의 생활 습관과 자기조절 능력에서 나타났습니다. 이전에는 미디어를 끄는 것에 강한 거부 반응을 보이던 아이가, 이제는 스스로 “이제 책 읽을 시간이야?”라고 묻기 시작했습니다. 미디어를 보는 시간은 현저히 줄었고, 잠자기 전 그림자 놀이 시간을 기다리는 아이의 모습에 부모인 저희도 놀라움을 느꼈습니다. 잠을 자고 싶어 하지 않던 아이가 이제는 “오늘은 언제 자요?”라고 먼저 묻고, 스스로 잠잘 준비를 하는 모습을 보이게 되었습니다.

4. 오늘도 불을 낮추고 책을 펼칩니다.

이 시간을 일회성 활동으로 끝내지 않기 위해, 저희 부부는 매일 잠자기 전 최소 10분은 책 읽기와 그림자 놀이를 함께하기로 약속했습니다. 바쁜 날에도 이 약속을 지키며 꾸준히 실천한 것이 아이에게 정서적 안정감을 주었고, 잠자리 시간을 신뢰하고 기다릴 수 있는 힘을 길러주었다고 생각합니다. 이 경험을 통해 저는 가정에서의 일상적인 실천이 아이의 사회·정서 발달에 얼마나 큰 영향을 미치는지를 깊이 느끼게 되었습니다. 특별한 교재나 복잡한 프로그램이 아니어도, 부모가 아이의 이야기에 귀 기울이고 함께 상상하며 시간을 보내는 것만으로도 아이는 충분히 성장할 수 있었습니다. 그림자 놀이는 아이에게 감정을 이해하고 표현하는 기회를 제공했고, 가족에게는 하루를 따뜻하게 마무리하며 서로의 마음을 나누는 소중한 시간이 되었습니다.

앞으로도 우리 가족은 잠자리 책 읽기와 그림자 놀이 시간을 꾸준히 이어가며, 아이가 안정된 정서와 건강한 사회성을 바탕으로 성장할 수 있도록 함께 실천해 나가고자 합니다. 이 작은 일상이 아이의 마음에 오래도록 따뜻한 기억으로 남기를 바라며, 오늘도 불을 낮추고 책을 펼칩니다.