

너의 있는 그대로 존중하는 연습

하루의 끝, 숨을 함께 고르며





01. 우리 가족

20개월 채원이의 부정적 정서표현

첫째 채원이의 돌잔치를 마친 뒤 둘째 임신 사실을 알게 되었다.
채원이는 20개월 터울의 동생을 맞이했고,
동생의 탄생 시기와 자아가 또렷해지던 시기가 겹쳤다.

20개월 터울의 두 아이를 혼자 돌보는 과정은 쉽지 않았다.
첫째가 울면 둘째가 울고, 둘째가 울면 다시 첫째가 울며
감정의 긴장이 반복되었다.

채원이는 동생을 흉내 내거나 소리를 지르며 감정을 표현했다.
일상 속에서 "싫어", "내 거야", "안 돼"와 같은 말을 반복하며
상황을 스스로 통제하고 싶어 하는 모습이 보였다.



만1세 김채원

밥을 먹던 채원이는 엄마에게 묻는다.

"엄마 도겸이는 왜 우리집에 있어요?"

"도겸이는 어디서 왔어요?"

"도겸이처럼 할 거예요"

"놀잇감 다 내 거예요!"

"도겸이가 입은 거 다 내 거예요"



2025.04.21
우리집에 동생이왔어요



2025.08
도겸이 위에 올라탈래요





02. 마음 들여다보기

부모가 행복해야 아이도 행복하다.

채원이의 부정적인 표현이 일상생활 속에서 반복되었다.
그 과정에서 부모로서의 나의 지도력도 부정되는 것처럼 느껴졌다.
아이의 감정이 쉽게 가라앉지 않으면서 부부 간의 소통도 점점 줄어들었다.

고민이 깊어졌다.
어떻게 하면 우리 가족이 함께 편안해질 수 있을지 생각했다.
아이들에게 가장 작은 사회인 '가족' 안에서,
가정을 이끄는 엄마와 아빠가 먼저 달라지기로 했다.
부모의 긍정적인 관계가 아이에게 중요한 정서적 모델이 된다고 생각했다.

남편은 퇴근 후 첫째를 재웠고, 나는 둘째를 재우며
하루의 대화를 나눌 시간이 부족했다.
그래서 작은 노트를 준비해 말로 하지 못한 마음을 글로 나누기 시작했다.



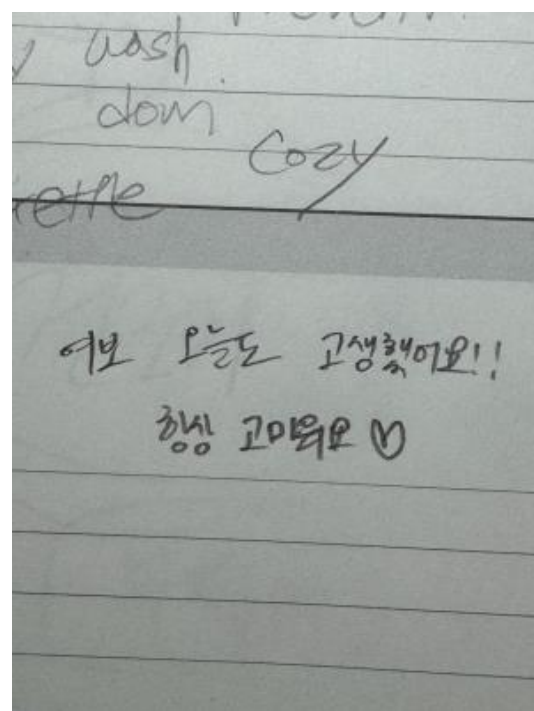
"여보 우리 서로 자는 시간이 달라서
여기 노트에 서로 마음을 적어보자"

(2025.12.05 남편과 대화 중)

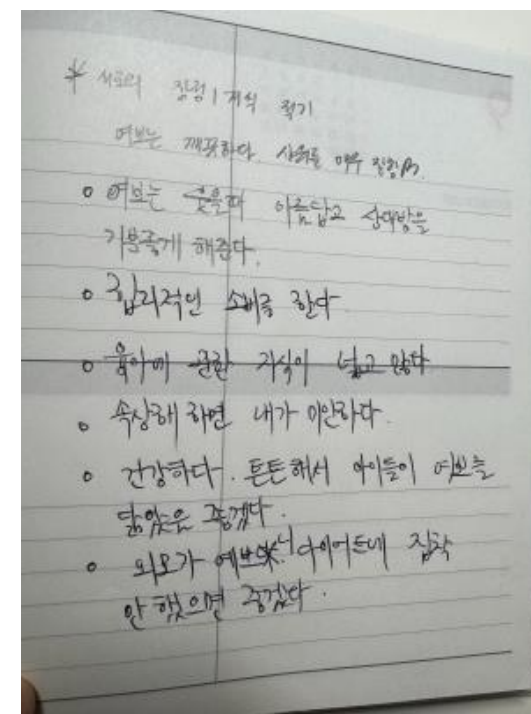
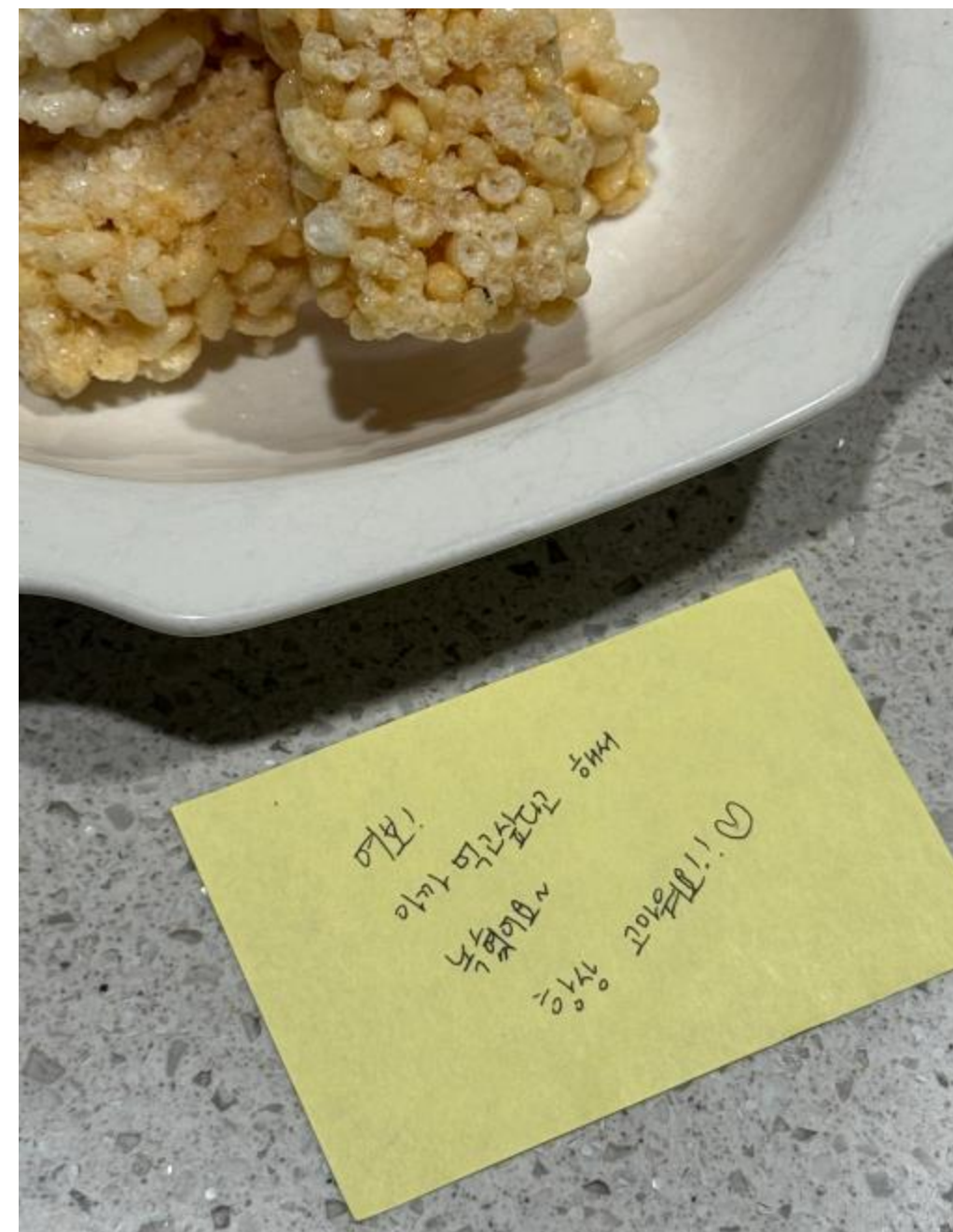
"여보 내 좋은 점이 이렇게 많았어?"

"여보 감동이야", "고마워"

(2025.12.21 남편과 대화 중)



2025.12.10
남편과 함께 하는
영어 공부노트에 마음 표현하기



2025.12.21
남편이 바라본 나의 좋은점



03. 우리 가족의 실천

아이의 사회·정서 발달을 지원하기 위해 먼저 부모의 마음을 돌보는 것부터 시작했다. 하루의 끝에는 아이와 함께 요가를 하며 몸과 마음을 이완시키고, 그 시간 속에서 아이의 말과 행동을 고치려 하기보다 있는 그대로 존중하려 노력했다. 아이가 표현하기 어려운 감정은 엄마의 말로 대신 중계해 주며 이해받는 경험을 쌓게 했고, 놀이와 일상 활동을 통해 몸과 마음이 함께 자랄 수 있도록 지원했다.



신체 놀이하기



상황극 놀이하기



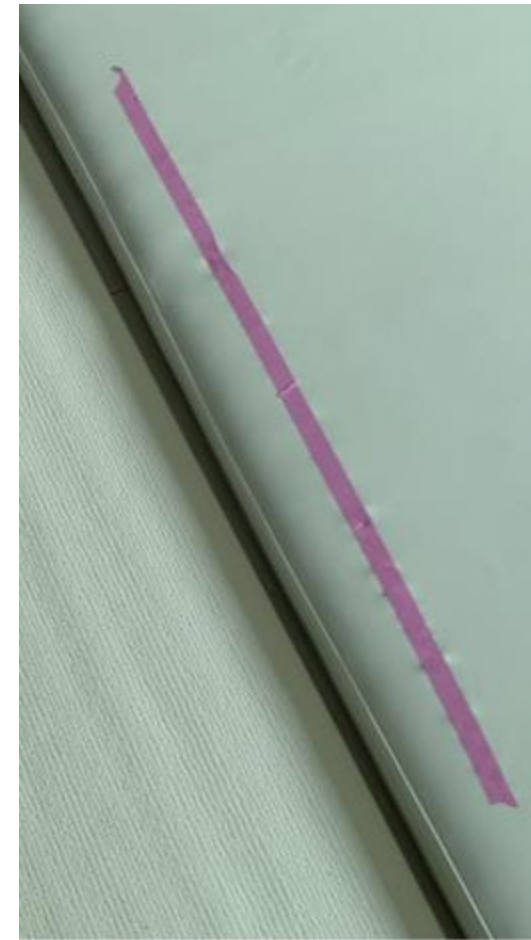
하루의 끝
자기 전 요가하기

03. 우리 가족의 실천



신체놀이 지원 (기어다니기 · 점프 · 제자리 뛰기)

가정에서 아이의 발달 수준에 맞춰
기어다니기, 점프, 제자리 뛰기 놀이를 했다.
색테이프를 이용해 바닥에 선을 만들고,
아이 스스로 움직임을 선택하도록 도왔다.
속도나 방식에 정답을 두지 않고
몸을 움직이는 과정 자체를 존중했다.
이 신체놀이는 아이의 긴장을 완화하고
감정을 자연스럽게 표현하는 통로가 되었다.



03. 우리 가족의 실천



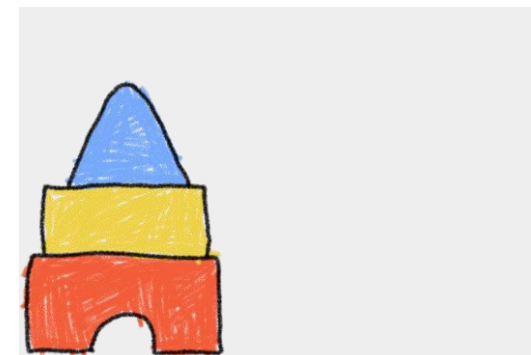
상황극 놀이하기

채원이가 부정적인 표현을 표현할 때,
아이의 행동을 멈추게 하기보다
상황극 놀이로 풀어내며 긍정적인 경험을 할 수 있도록 지원했다.

상황극 안에서 아이가 말 대신 행동으로 표현할 때,
엄마의 말로 아이의 마음을 대신 중계해 주었다.

“동생이 네 물건을 써서 속상했구나”,
“엄마랑 더 있고 싶어서 울고 싶었구나”라는 말로
아이의 행동을 감정의 언어로 바꾸었다.

상황극 놀이는
아이 스스로 자신의 마음을 이해하고
안전하게 표현하는 연습의 시간이 되었다.



03. 우리 가족의 실천

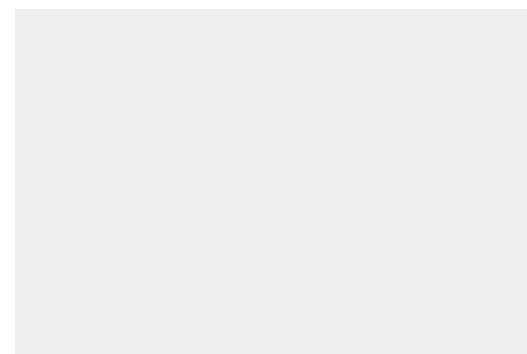
하루의 끝, 자기전 요가하기

나는 몸과 마음이 연결되어 있다고 믿었다.
우리 가족이 안정적인 정서를 유지하기 위해서는
무엇보다 마음이 편안해지는 시간이 필요하다고 생각했다.



잠자리에 들기 전, 침대 앞에서
아이와 함께 요가를 하며
몸과 마음을 이완시키는 시간을 가졌다.
복잡했던 하루를 정리하는 이 과정에서
부모의 마음이 먼저 안정되었고,
그 안정감은 아이에게도 고스란히 전해졌다.
함께 숨을 고르는 이 시간은
우리 가족의 정서적 균형을 지켜주는 루틴이 되었다.

어느 순간부터는
채원이가 먼저 “요가해요”라고 말하며
이 시간을 기다리기 시작했다.
아이가 선생님이 되어 자세를 보여주면
가족이 함께 따라 했고,
그 과정에서 아이는 웃음과 몸짓으로
편안함과 즐거움을 표현했다.



변화와 성장

아이의 행동은 서서히 달라졌다.
동생의 물건을 빼앗기보다
말로 자신의 마음을 표현하기 시작했고,
어린이집 등원 과정에서도
불안한 감정을 스스로 조절하려는 모습이 보였다.

무엇보다 달라진 것은
나의 태도였다.
아이를 바꾸려 하기보다
아이의 마음을 이해하려는 연습이
일상이 되었다.

아이의 사회·정서 발달은
특별한 방법이 아니라,
매일 반복된 존중과 안정 속에서
자라고 있음을 깨달았다.

감사합니다.

