

육아정책연구소 공모전

아이의 신호를 읽는 연습

가정에서 영유아 자녀의

사회·정서 발달을 지원하기 위해 노력한 경험 사례



아이의 일상에서 부모교육의 필요성을 느끼기 시작했어요!

우리 부부는

아이에게 어떻게 반응해 주는 게 좋을지,
자연스럽게 함께 고민하게 되었어요.



아이가 10개월쯤 되었을 때,
옹알이와 탐색 행동 앞에서
‘가르치기’보다 ‘반응하기’를
고민하게 된 순간이 왔어요.



아이의 행동 하나하나에
“지금 어떤 생각을 하고 있을까?
무슨 마음일까?”
하고 관심을 갖게 됐어요.

아이 프로필



- 2025년 1월에 태어난 여자아이예요!
- 먹고 싸고 자는 생활 리듬이 비교적 안정적인 아이예요!
- 체구가 토실토실한 편이에요!
- 낮을 가리지 않고 사람을 좋아하는 아이예요!
- 새로운 물건이나 공간을 보면 꼭 만져보고 탐색해 보고 싶어해요!

옹알이를 시작한 아이, 부모의 기준이 필요해졌어요!

경험담보다,
근거를 갖고 아이와 소통하고 싶어졌어요.

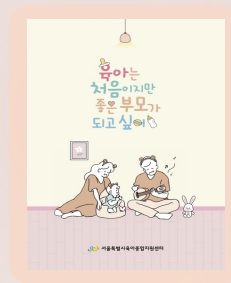


옹알이와 몸짓, 보챌이 늘어나면서
아이가 무언가를 표현한다는 느낌이 들었어요.
같은 상황에서도, 부모의 반응에 따라
아이의 표정과 행동이 달라지는 게 보였어요.



바로 제지하거나 설명하는 방식이
늘 맞는 선택은 아니라는 생각이 들었어요.
“감각에 맡기기보다 기준을 세워
아이에게 반응하자”는 결론을 내렸어요.

개인 경험담보다 공공기관에서 만든
아래 2개의 부모교육 자료를 찾아 공부해 보기로 했습니다.



「육아는 처음이지만 좋은 부모가 되고 싶어」



「영유아 발달 신호에 맞춘 양육 첫걸음」

부모교육 자료를 통해 아이의 사회·정서 발달 과정을 바라보는 눈이 달라졌어요!

행동을 고치기보다, 아이의 신호를 먼저 읽어보게 되었어요.

부모 교육자료 ①

「육아는 처음이지만 좋은 부모가 되고 싶어」(서울특별시 육아종합지원센터, 2018)



인상 깊은 구절

p.48

“그러나 부모가 문제라고 생각하는 여러 가지 행동들 중 많은 부분이 영아기의 자연스러운 발달 과정이에요.”

p.48

“우리 아이가 문제라고 생각되는 행동을 보일 때... 전후사정을 살피고 아이의 움직임과 행동을 잘 관찰하면 왜 그런 행동을 했는지 이해할 수 있어요.”



배운 점

울음이나 보챌, 반복 행동을
바로 고쳐야 할 행동으로 보기보다
아이의 정서가 자라고 있다는 신호로 바라보게 되었어요

아이의 행동을 멈추게 하기 전에 전후상황을
관찰하는 습관이 부모의 반응을 더 차분하게
만들어 준다고 배웠어요.



아이의 사회·정서 발달은 일상에서 부모의 반응이 쌓이며 자라요!

가르침보다는 부모의 안정적인 반응이 중요함을 알았어요

부모 교육자료 ②

「영유아 발달 신호에 맞춘 양육 첫걸음」(교육부·대전광역시교육청·육아정책연구소, 2025)



인상 깊은 구절

- p.48 놀이는 곧 관계이고, 관계는 발달의 토대입니다
- p.48 0~2세 아이에게는 특별한 놀이보다 일상이 곧 놀이입니다
- p.48 양육자의 따스한 눈맞춤, 미소, 다정한 응답이 더해질 때, 일상은 아이에게 가장 풍요로운 놀이이자 배움의 시간이 됩니다



배운 점

사회·정서 발달은 ‘특별한 교육’보다,
부모와의 관계(눈맞춤·미소·다정한 응답)가
반복되며 쌓이는 과정이라는 걸 배웠어요.

그래서 “뭘 가르칠까”보다
“오늘의 일상에서 어떤 반응을 더해줄까”로
기준을 옮기게 되었어요



부모의 반응 순서를 바꿔 보기로 했어요!

아이의 행동을 멈추게 하기보다, 감정부터 읽어 보았어요



아이의 행동을 바로 멈추게 하기

“왜 그래!”

“안 돼! 하지마!”



아이의 감정을 말로 짚어보기

“속상했구나~”

“원하는 게 있었구나~”

부모 중 한쪽이 아이에게 먼저 말로 반응하고, 다른 한쪽은 아이의 변화를 지켜보며 같은 방식을 이어 나가기로 했어요!

변화 1

감정을 먼저 받아주었을 때
아이가 더 빨리 진정되는 경우가 늘었어요

변화 2

부모가 급해지지 않으니
아이의 반응도 한결 부드러워졌어요

아이의 탐색 행동을 존중해 보기로 했어요!

아이를 행동을 바꾸기보다 환경을 안전하게 바꿔보았어요



아이의 행동을 바로 멈추게 하기

던지거나 두드리는
물건을 바로 뺏기



아이의 상황을 먼저 살펴보기

안전한 물건과 공간을
미리 준비하기

부모 중 한쪽이 환경을 정리하면, 다른 한쪽은 아이의 반응을 관찰하며 같은 방식을 이어 나가기로 했어요!

변화 1

아이가 더 오래 집중해서
탐색하는 모습이 보였어요

변화 2

아이의 행동을 막지 않아도 괜찮다는 경험이
부모에게도 여유를 주었어요

결과보다 시도와 과정 중심의 말로 표현해 주었어요!

‘잘했어’ 하고 결과를 칭찬하기 보단, ‘궁금했구나’ 하고 과정에 반응해줬어요



결과 중심의 칭찬하기

“잘 했어”

“대단해”



시도와 과정을 말로 표현해주기

“해보려고 했구나~”

“궁금했구나~”

부모가 시도와 과정 중심의 칭찬 표현을 계속 써서 아이가 익숙해지도록 했어요!

변화 1

아이가 탐색을 마친 뒤
부모를 바라보는 시간이 더 잦아졌어요

변화 2

아이가 부모의 반응을 기다리는 듯한
눈빛이 보이기 시작했어요

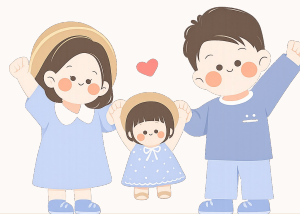
아이의 사회·정서 발달은 아이의 하루 안에서 시작되고 있었어요!

아이와의 소통은 부모가 실천할 때 의미가 있음을 알게 됐어요

아이의 사회·정서 발달은
무언가를 가르쳐서 만들어지는 것이 아니라,
함께 보내는 하루하루 속에서 자란다는 걸
이해하게 됐어요



아이의 울음과 몸짓, 작은 행동 하나까지도
“지금 어떤 마음일까” 하고 바라보는
부모의 시선에서 변화된다는
것을 경험했어요



부모교육은 지식으로
알게 되는 순간보다,
가정에서의 작은 변화가 쌓일 때
비로소 의미를 가질 수 있어요

