

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

초보아빠와 21개월 딸의 우당탕탕 '감정 회복' 연습기

저는 학교에서 사회정서교육을 실천해 온 교사이자, 집에서는 21개월 딸을 키우는 아빠입니다. 교실에서는 아이들과 감정 조절을 연습하며 감정의 시간을 충분히 기다려 줄 수 있었는데, 집에서는 왜 그렇게 어렵던지요. 특히 늦은 저녁 시간, 저는 피곤하고 아이도 지쳐 있고, 그때부터 사소한 것이 큰 울음으로 변했습니다.

그때 깨달았습니다. 지금 우리에게 필요한 건 '가르쳐서 알아듣게 하는 훈육'이 아니라, 아이가 감정의 폭대기에서 내려올 수 있도록 어른이 같이 손잡아 주는 공동조절(co-regulation)이라는 것일요. 공동조절은 부모-영아가 서로의 신호에 반응하며 정서적 안정과 관계를 만들어 가는 과정이고, 이 경험이 쌓여 아이의 자기조절 토대가 됩니다. 또한 18~24개월은 두 단어 결합이 시작되지만 말하기보다 이해가 앞서기 때문에, 긴 설명보다는 짧고 반복 가능한 언어와 안정된 상호작용이 더 현실적으로 효과적이라고 생각했습니다.

우리 딸이 자주 쓰는 단어는 '안아', '시여(싫어)', '물', 그리고 좋아하는 동물 '다다(오리)', '해웅(고양이)'입니다. 저는 이 단어들이 단순한 말이 아니라 '감정과 욕구의 신호'라고 생각했습니다. 그래서 우리 집 사회정서 지원은 거창한 프로그램이 아니라, 매일 반복되는 세 장면, 식사(밥 거부), 현관(놀이터 더 나가고 싶음), 침실(자기 싫어함)에서 아이의 신호를 읽고 회복으로 안내하는 방식으로 설계했습니다.

제가 정한 원칙은 단순했습니다. '아이를 멈추게 하기 전에, 내가 먼저 멈추기.'

그래서 우리 집 루틴은 3단계로 고정했습니다.

첫째, 멈춤(아빠 조절). 울음이 올라오는 순간, 저는 질문도 지시도 줄이고 속도를 낮춥니다.

둘째, 감정 통역(짧은 한 문장). "왜 그래?" 대신 "그랬구나."로 시작합니다.

셋째, 회복 동선(예측 가능한 마무리). 매번 비슷한 순서로 '내려오는 길'을 만들어 줍니다.

이제 그 세 장면을, 정말 우리 집 하루처럼 적어 보고자 합니다.

「첫 번째 : 식사 시간」

아이가 밥을 한 손갈 먹고 갑자기 얼굴을 찡그리며 "시여(싫어)!" 하고 숟가락을 밀어냅니다. 저는 예전엔 "밥 먹어야지, 한 입만"을 반복했고, 그럴수록 아이는 더 단단히 거부했습니다. 그래서 바꿨습니다.

아이가 "싫어!"라고 하면 저는 바로 설득하지 않고 멈춘 뒤 이렇게 말합니다.

"우리 딸이 싫었구나."

그리고 아이가 의자를 뒤로 젖히며 울먹이면, 저는 한 문장을 더 엮습니다.
"안아 달라고 하는 거구나."

아이가 "안아!" 하면 잠깐 안아주되, 그 시간을 '버릇 들이기'로 보지 않기로 했습니다. 지금은 '밥'을 가르칠 때가 아니라 '감정이 내려오는 길'을 만드는 시간이라고 생각했기 때문입니다.

그 다음은 우리 집 식사 회복 동선입니다. 저는 물컵을 조용히 앞으로 두고 "물"이라고만 말합니다. 아이가 몇 모금 마시면 호흡이 정돈되는 게 보입니다. 그때 저는 기준을 크게 낮춥니다.
"한 입만. 작게."

아이가 고개를 돌리면, 저는 싸움을 걸지 않고 아이의 '좋아함'을 빌립니다. 식탁 옆 작은 그림(오리 자석)을 가리키며 "다다"를 한번 말해 줍니다. 아이가 울먹이며 "다다..."라고 따라하는 순간이 옵니다. 저는 그때 크게 칭찬하지도, 분위기를 과하게 띄우지도 않습니다. 그냥 "응, 다다" 하고 조용히 같이 있어 줍니다.

그 순간 식사는 '승부'가 아니라 '연결'로 바뀝니다. 아이가 다시 한 입을 먹는 날도 있고, 끝내 못 먹는 날도 있습니다. 하지만 우리 목표는 '무조건 먹이기'가 아니라, 식탁이 매일 불안의 장소가 되지 않게 관계와 정서 안전을 지키는 것입니다.

「두 번째 : 현관」

놀이터를 너무 좋아하는 제 딸은 집에 들어오자마자 신발을 가리키며 다시 나가자고 합니다. 제가 문을 닫으면 아이는 바닥에 주저앉아 울며 "시여(싫어!)"를 외칩니다. 솔직히 말하면, 그때 제 마음에도 '싫어'가 올라옵니다. '나도 이젠 좀 쉬고 싶다...'는 마음이에요. 그래서 저는 더더욱 제가 먼저 멈추기로 했습니다.

아이 : "시여(싫어)! (울음)"

아빠 : "더 나가고 싶었구나."

아이 : "안아!"

아빠 : "응, 안아. 아빠 여기 있어."

여기서 저는 '약속'으로 달래지 않기로 했습니다. "조금만 더 나가자"는 말은 순간 편해도, 다음날 더 큰 상실이 되기도 했습니다. 대신 현관 회복 동선을 고정했습니다.

우리 집 현관 회복 동선: 물 → 손 씻기 → 해웅·다다 30초 → 다음 일정 한 문장

물로 숨을 가라앉히고, 손 씻기로 감각을 안정시키고, 마지막엔 아이가 좋아하는 동물 소

리를 30초만 합니다. 욕실 거울 옆 고양이 스티커를 보며 아이가 "해웅!" 하면 저도 "응~ 해웅!"이라고 짧게 따라합니다.

그 다음은 아주 짧은 예고만 합니다.
"이따(내일) 또 나가자."

길게 설명하지 않습니다. 아이는 아직 시간 개념을 제대로 이해하진 못하지만, '완전한 끝'이 아니라는 메시지를 톤과 반복으로 경험합니다. 저는 현관을 '금지'의 장소가 아니라, 상실을 회복하는 장소로 바꾸고 싶었습니다.

「세 번째 : 침실」

자는 걸 싫어하는 아이는 불을 끄면 울고, 침대에서 내려오려 하고, 장난감을 찾으려 나가려 합니다. 예전엔 "이제 자야 해"를 반복하다가 결국 서로 지치곤 했습니다. 그래서 침실에 서는 더 단순하게 했습니다.

아이 : "시여(싫어)!"*
아빠 : "자기 싫었구나. 더 놀고 싶었구나."
아이 : "안아..."
아빠 : "응, 안아. 여기 있어."

침실 회복 동선 : 불빛 줄이기 → (필요하면) 물 한 모금 → 해웅·다다 '느린 리듬' 3번 → 같은 마무리 문장

여기서 중요한 건 동물을 '놀이'로 쓰지 않는 겁니다. 저는 아주 느린 목소리로 "해웅...(침) 해웅...(침) 다다..."처럼 리듬을 낮춥니다. 아이가 그 소리를 따라 하다가도 다시 울 수 있습니다. 그때 저는 다시 처음으로 돌아갑니다.
"싫었구나."

아이에게 "울면 안 돼"를 가르치기보다, 울어도 괜찮고 다시 내려올 수 있다는 경험을 주는 게 지금 시기에 더 맞다고 믿습니다.

「변화 : 회복이 빨라졌습니다」

이 루틴을 2주 정도 반복하자 변화가 보였습니다. 울음이 '사라지진' 않았습니니다. 대신 회복이 빨라졌습니다.

식사에서는 "시여(싫어)" 이후에 물을 찾는 시간이 빨라졌고, 현관에서는 울다가도 손 씻기 단계까지는 이동하는 날이 늘었고, 침실에서는 안기면 몸이 이완되는 시간이 늘었습니다.

무엇보다 저 자신이 달라졌습니다. 예전엔 아이의 울음을 '내가 당하는 일'처럼 느꼈다면,

지금은 '같이 지나가는 파도'처럼 느끼게 되었습니다. 아이도 저도, 매일 조금씩 "회복"을 연습 중입니다.

「마무리 : 우리가 만든 것」

저는 사회정서교육을 '착한 행동을 만들기'라고 생각하지 않습니다. 아이가 감정을 느끼고, 말이 짧아도 표현하고, 관계 속에서 안전하게 진정되고, 다시 일상으로 돌아오는 힘을 기르는 일이라고 생각합니다.

20개월 아이에게 훈육은 아직 이릅니다. 대신 필요한 건 '함께 조절하는 경험'입니다. 우리 집의 작은 루틴이, 비슷한 시기를 지나는 가정에도 현실적으로 적용 가능한 사회정서 지원 사례로 확산되길 바랍니다.