

Bookkids

그림책 보며 신나게 놀면
창의력이 쑥쑥

뇌에서 이런 일이

지혜로운 양육자가 되는 첫걸음, 뇌신경과학에 대한 신화 극복하기

그림책 깊이 읽기

아이들은 왜 '똥' 이야기에 열광할까?

육아 상담실

새학기 맞이한 우리 아이, 이대로 괜찮을까요?



BOOKids CONTENTS

Vol. 01 / SPRING 2021

03

창간사

04

뇌에서 이런 일이

지혜로운 양육자가 되는 첫걸음, 뇌신경 과학에 대한 신화 극복하기

08

책꾸러기 인터뷰

미래의 인공지능 시대, 그림책에서 길을 찾다
- 이문태 교수

14

궁금한 작가 이야기

알록달록 꿈을 그린 그림책의 거장, 에릭 칼

17

그림책 깊이 읽기

아이들은 왜 '똥' 이야기에 열광할까?

20

책육아 실천백서

그림책에 재미 붙이게 하는 9가지 방법

23

책놀이 클래스

창의력 쑥쑥 자라는 그림책 놀이법

28

엄마 마음 돋보기

육아 전쟁에 지친 엄마들, '육아 번아웃 증후군'

32

육아 상담실

새학기 맞이한 우리 아이, 이대로 관찰을까요?



완벽한 부모보다 아이와 함께 성장하는 부모를 응원합니다

세상 모든 부모가 아이에게 가장 바라는 건 아이의 행복일 것입니다. 아이가 행복하게 살아가기 위해 어떤 힘을 길러야 할지는 많은 부모님의 관심사일 테지요. 미래학자들은 미래에 필요한 5가지 능력으로 호기심, 상상력, 문제해결능력, 창의력, 공감능력을 꼽습니다. 다행히 책꾸러기가 14년간 아이가 있는 가정에 그림책을 보내며 추구해온 'IQ, EQ, CQ가 균형 잡힌 아이', 다시 말해 학습하는 능력, 더불어 살아가는 능력, 창조적 상상력과 크게 다르지 않습니다.

이러한 예측은 뇌과학이 주목받으면서 가능해졌습니다. 두뇌의 힘과 마음의 힘은 무척 긴밀합니다. 특히, 영유아기에 부모와 긍정적 애착관계를 형성하면 정서나 감정과 관련된 뇌의 부분이 발달한다고 알려져 있습니다. 교육의 참된 의미를 뇌 속에 담긴 무한한 가능성을 이끌어 내는 데 두어야 하는 이유입니다. 그런 만큼 양육자는 여유를 갖고 아이의 독특함을 호기심과 잠재력으로 바라봐야 합니다. 아이들은 자기 나름의 방식으로 세상을 배웁니다. 부모는 그저 따뜻한 마음으로 바라보면 되지요. 부모의 믿음 아래 애착관계를 형성한 아이는 긍정적이고 자존감이 강하며 당당하게 도전합니다.

2021년 봄

동원육영재단 상임이사 김은자

아이의 지적 능력은 이러한 정서적 토대 위에서 자라납니다. 우리가 그림책에 주목하는 이유도 여기에 있습니다. 일본 국제 아동도서 평의회 이사 마쓰이 다다시는 “그림책을 유아에게 읽어주는 것은 어른과 아이가 정서적으로 손을 잡고 떠나는 신비한 여행”이라고 말한 바 있지요. 아이가 부모와 즐겁게 그림책 놀이를 하면 엔도르핀이 분비됩니다. 놀이에 만족감을 느끼면 도파민이 분비되고요. 도파민은 지칠 줄 모르고 반복하게 하는 동력입니다. 아이가 부모와 친밀한 유대감을 느낄 땐 세로토닌이, 타인과 더불어 살며 만족할 때 옥시토신이 분비돼 행복을 느낍니다.

<북키즈>가 그 시작을 돕고자 합니다. 부모와 아이가 그림책을 보다 열렬히 즐기며 끈끈한 애착관계를 쌓아가길 바라는 마음으로. 14년간 좋은 그림책을 선정하고 제공해드린 경험을 토대로, 그림책에 관한 양질의 이야기를 전해드리고 싶습니다.

우리는 더 나은 세상을 꿈꿉니다. 자신감 있고 가슴이 따뜻하며 인성이 바른 행복한 아이로 키우길 원합니다. <북키즈>가 뇌과학 기반의 육아와 교육에 관련된 다양한 의견이 교류하는 쌍방향 소통의 장이 되길, 이로써 부모님과 아이가 함께 성장하길 기원합니다.



지혜로운 양육자가 되는 첫걸음, 뇌신경과학에 대한 신화 극복하기

뇌는 우주와 같이 신비롭다. 뇌라는 미지의 세계를 향한 관심은 나날이 뜨거워지고, 그 인기에 힘입어 뇌를 둘러싼 오해와 억측도 생겨난다. 문제는 왜곡된 정보가 자녀를 양육하는 부모들에게도 사실처럼 받아들여지고 있다는 것. 뇌에 대한 오해, '신경신화'는 이 시대 양육자들이 극복해야 할 중요한 과제다.

글 박형빈(서울교육대학교 윤리교육과 교수)



- ❗ 지혜로운 양육자가 되는 첫걸음, 뇌신경과학에 대한 신화 극복하기
- ❗ Grit과 Growth Mind_Set으로 우리 아이 잠재력 향상하기
- ❗ 사회신경과학으로 이해하는 사회적 고통과 트라우마
- ❗ 뇌신경과학에서의 도덕성 이해와 우리 아이 건강한 인성 함양
- ❗ 덕과 습관 형성을 위한 신경과학적 제안
- ❗ 신경생물학에서 말하는 행복한 아이로 키우기

I. 신경신화(Neuro-myth)의 범람에서 살아남기

뇌신경과학의 발달과 함께 등장한 것이 있다. 소위 '두뇌 발달', '뇌 발달', '뇌과학' 등의 용어로 통용되기도 하는 '신경신화' 현상이다. 연구자들은 신경과학이란 미명 하에 교육 현장에 잘못된 지식들이 만연하다고 지적한다. 예를 들면, '하루 6~8컵 물보다 적게 마시면 뇌가 줄어들다', '우리는 두뇌의 10% 밖에 사용하지 않는다'와 같은 이야기들이다. 전 세계 교사들이 이러한 비과학적이고 잘못된 속설을 사실처럼 여긴다. 교실에서는 비효율적이고 검증되지 않은 교수법이 아이들의 학습에 악영향을 미치고 있다.

OECD는 십여 년 전, 브레인 앤 러닝(Brain and Learning) 프로젝트를 통해 교육 분야의 전문가들 사이에 뇌에 대한 많은 오해가 존재한다고 지적했다. OECD는 교육에서 무분별하게 오용되거나 남용되는 뇌 관련 속설들을 신경신화라 명명했다. 케임브리지대학 교육신경과학센터의 고스와미 교수는, 뇌과학에 기반을 두고 있다고 주장하는 신경신화 패키지가 교육 현장에 이미 사실처럼 퍼져 있음을 우려했다. 그는 교사들이 수많은 '두뇌 기반 학습 패키지'를 갖고 있으며, 이 중 일부는 심각한 정도로 잘못된 정보를 포함하는데다, 아직도 많은 학교에서 사용되고 있다고 지적했다. 놀라운 점은 이러한 신경신화들이 자녀를 양육하는 부모들 사이에도 널리 퍼져 있으며, 일부 교사들과 마찬가지로 부모들도 신경신화를 맹신하고 있다는 사실이다. 가장 두드러진 신경신화의 예는 다음과 같다.



뇌에 대한 오해, 대표적인 '신경신화'

- 인간은 단지 뇌의 10%만을 사용한다.
- 인간은 좌뇌형, 우뇌형으로 구분된다.
- 뇌에 중요한 모든 것은 세 살 때 결정된다.
- 여러 유형의 지능이 있고 각 지능은 해당 지능이 존재하는 별도의 영역에서 작동한다.

특히, 어린이가 좌뇌 또는 우뇌 학습자로 구분되어야 한다는 속설은 이미 전 세계 교육 현장에 퍼져 있다. 하지만 많은 연구자가 좌뇌형, 우뇌형 인간에 대한 설명은 뇌과학의 잘못된 교육적 적용이라고 지적한다.

II. 뇌신경과학을 교육에 적용하는 지혜로운 자세

교육에 있어 신경과학의 중요성은 이미 일찍부터 예견되어왔다. 19세기 말 미국의 심리학자 그랜빌 스탠리 홀(G. Stanley Hall, 1844~1924)은 아이들의 자연 발달을 체계적으로 연구하려면 과학적 방법을 써야 하며, 그 지식으로 육아 및 교육 방법을 개선해야 한다고 주장했다. 실제로 관련 연구는 지금까지도 활발하다. 아이들의 언어와 인지 발달에 있어 뇌와 신경은 어떻게 기능하는지, 유전 프로그램에 의해 어린 아이들의 발달 시기가 결정되는지, 환경이 아이의 변화 패턴을 결정하는 데 중요한 역할을 하는지 등은 지금까지도 발달심리학자들의 주된 관심사이다.

뇌신경과학은 여러 교육이론에 적용돼 있다. 교육 현장에서 받아들여지고 있는 '아이들이 생각하는 법을 배우기 위해 생각하는 과정을 거쳐야한다'는 인식에서도, 아동의 성취도를 높이도록 돕는 피아제(Piaget) 및 비고츠키(Vygotsky) 교육이론에서도 그렇다. 유아기 어린이의 학습 패턴도 뇌신경과학 측면에서 이해할 필요가 있다. 감각운동 단계의 유아기 어린이는 오감을 사용해 학습할 가능성이 높다. 영유아는 어른처럼 생각하지 않으며 어린 아이들은 자기중심성을 갖는다. 어린 아이들은 다른 사람의 관점이 자신의 관점과 어떻게 다른지 이해하거나 다른 사람의 관점을 조정하는 데 미숙하다.

뇌신경과학은 아이들의 인지 수준에 따른 적절한 교육 전략을 취하는 데에도 필요하다. 아이들은 단순한 전제 조건 기술을 배우면 복잡한 기술을 쉽게 습득하고, 구체적 사고 활동이 전제되지 않으면 추상적 사고와 문제 해결을 어려워 하기 때문이다. 비고츠키가 지적했듯이 사회적 상호작용, 아동의 사적언어(혼잣말)는 사고 발달에 매우 중요하다. 특히 '잠재적 발달영역(ZPD, Zone of Proximal Development)'이라는 개념을 제시하며, 스스로 해낼 수 없는 아이에게 적합한 도움이 필요함을 강조했다.

신경과학 연구와 함께 더 주목받고 있는 감정의 영역도 교육과 관련이 있다. 최근엔 학습에 있어 인지 기능과 감정 기능의 연관성이 발견됐다. 특히, 의사 결정과 사회적 기능 및 도덕적 추론 간의 연결 과정에서 감정의 역할, 학습과 감정 사이의 관계가 뜨거운 이슈다. 신경과학 연구가 감정에 대한 생물학적이고 진화적인 설명을 제시할 뿐만 아니라, 정서와 인지 기능 간의 새로운 연관성을 강조하는 것이다. 결국 아동 교육에서 정서 및 감정의 역할이 중요함을 말해준다.

신경교육은 신경과학, 심리학, 인지과학 및 교육과 연관된 포괄적인 분야를 조화시킨다. 보다 효과적인 교수 방법을 제공하고자 함이다. 자녀를 양육하는 부모는 뇌과학이라는 미명하에 보편적 지식처럼 인식되는 신화를 식별하고, 뇌신경과학 기반의 자녀 교육 방법을 찾음으로써 지혜로운 양육자가 되어야 할 것이다.





미래의 인공지능 시대, 그림책에서 길을 찾다

우리 아이들이 성장한 미래는 어떤 모습일까요? 모든 것을 예측하긴 어렵지만 인공지능이 중요한 역할을 하리란 사실만은 분명할 테지요. 그 세상은 부모 세대가 살아온 날과도, 지금과도 너무나 다를 것이기에, 요즘 시대에 아이들을 기르려면 여간 어려운 일이 아닙니다. 우리 아이들이 맞이할 미래, 그리고 그 미래를 위해 어떤 준비를 해야 할지 이문태 시카고 일리노이 대학교 교수에게 물었습니다.

이문태 (시카고 일리노이 대학교 교수)



미래의 핵심기술로 꼽히는 인공 지능, 우리 일상을 어떻게 바꿀까 요?

인공지능은 이미 일상 생활 곳곳에 스며 있습니다. 유튜브나 넷플릭스의 추천 콘텐츠, 집에 있는 전자제품을 언어나 원격으로 제어하는 스마트 홈도 인공지능이지요. 미래엔 스마트홈이나 자율주행 자동차가 지금보다 더 일상화될 것으로 예상됩니다. 인공지능이 사람의 움직임과 대화 내용을 항상 듣고, 개개인의 육체적 컨디션이나 정신적 피로도에 맞춰 실내 조도를 조절해 주거나 향내를 분사하며, 적절한 음악을 재생할 겁니다. 자율주행 기술도 좀더 나아가 인접한 차들과 통신하기 시작하면, 크고 작은 교통사고를 미연에 방지하고, 통신 중인 차량들과 경로를 효율적으로 분산시켜 교통체증을 줄일지도 모르지요.

인공지능은 과학 분야의 혁신을 주도하기도 합니다. 최근엔 구글 딥마인드가 딥러닝을 이용해 단백질의 접힘 구조 생성 여부를 과학자들과 흡사하게 예측했지요. 단백질은 많은 생물학적 과정의 중심에 있는 만큼, 이번 연구가 앞으로 생화학과 생명공학에 기여하리라 생각합니다. 그렇게 되면 코로나 바이러스와 같은 팬데믹이 도래했을 때 더 신속하고 정확한 백신 생산도 가능해지겠지요.

우리 아이들 세대가 성장한 미래엔 지금보다 인공지능이 더 발달 할 텐데요. 어떤 직업이 각광받을 까요?

인류의 역사는 노동 시간을 줄이는 방향으로 발전했다고 볼 수 있습니다. 1차 산업혁명에선 반복된 육체 노동을 대체하는 기관이, 2차 산업혁명에선 전기와 석유를 위주로 한 생산 및 운송 노동의 혁신이, 3차 산업혁명에선 컴퓨터와 인터넷을 통한 보다 수평적인 정보 공유가 시작되었지요. 이제 인공지능은 지식노동을 대체하는 혁신을 가져오고 있습니다. 비교적 단순한 지식노동에 속하거나 데이터가 많을수록 더 정확한 노동 결과가 창출되는 업종은 미래에 가치를 잃기 쉽습니다. 반면에 기존의 데이터를 단순히 이용하기보다 콘텐츠를 생산해내거나 창의성이 주요한 가치가 되는 분야의 직군들은 인공지능이 쉽게 대체하기 어렵습니다.

인공지능이 지금보다 더 일상화 될 시대를 살아갈 우리 아이들은 앞으로 어떤 역량을 키워야 할까 요?

인공지능과 함께 살아가며 인간이 여전히 주체적인 위치를 유지하기 위해선 컴퓨터가 동작하는 알고리즘을 이해해야 합니다. 마치 우리가



인체의 구조나 자연 세계의 동작원리를 이해하기 위해 적지 않은 시간을 과학 교육에 쏟은 것 처럼요. 컴퓨터가 자동화된 일련의 일들을 어떻게 처리하는지 이해해야, 오류의 원인을 찾고 수정해 더 나은 인간-컴퓨터 상호협력이 가능하기 때문입니다. 코딩이나 알고리즘 교육을 좀더 일찍 시작할 수 있는 교육적 기반이 확충되면 도움이 되겠습니다.

한편 우리는 인간 고유의 가치가 무엇인지 더 열심히 찾아나가야 합니다. 컴퓨터가 점점 인간의 뇌와 비슷한 방향으로 진보하는 듯 보이지만, 컴퓨터의 지능은 대부분 상관관계를 찾는 데 그치는 반면 인간의 지능은 인과관계를 파악하려 노력합니다. 한 예로, 최근 십 년간 아이스크림 판매량과 전쟁 빈도가 높은 연관성을 보인다면, 인공지능은 사상자를 줄이기 위해 아이스크림 판매 중단을 추천할지도 모릅니다. 하지만 인간은 이 둘 사이에 인과관계가 없음을 쉽게 파악하지요. 인간 고유의 가치를 신장시키는 교육은 어느 때보다 중요해지리라 생각합니다.

4차 산업혁명, 인공지능 등의 열풍으로 많은 인재가 기술 습득에 몰두하는 한편, 그럴수록 인문학이 중요하다는 목소리가 높아 지기도 합니다. 실제로 인문학이 결합된 인공지능이 문제를 초래할 수 있을까요?

무언가를 대중에게 선보이려면 직관적이고 효율적인 인터페이스와 이를 사용함으로써 초래될 미래에 대한 책임도 함께 생각해야겠지요. 인문학을 학습하지 못한 인공지능은 후자를 간과할 수 있습니다. 윤리적인 문제를 예로 들어보겠습니다.

포스트 코로나 시대에 어떤 회사들은 인공지능으로 서류 면접을 진행해 더 좋은 후보군을 빠르게 추려낼지 모릅니다. 알고리즘은 개개인의 후보가 가지는 다양성을 평가하기 쉽지 않으므로, 각 후보가 기존에 합격해서 회사를 다니고 있는 사원들과 얼마나 유사한 프로필을 지녔는지를 기준으로 판단하겠지요. 만일 그 회사 직원 중 남성 비율이 여성보다 훨씬 많을 경우, 알고리즘은 남성이라는 점을 중요한 채용 조건이라고 판단할 수 있다는 겁니다. 문제는 최근 인공지능의 급격한 발전으로 이러한 유사성 판단 함수가 인간의 이해도를 훨씬 뛰어넘는 수준으로 복잡해졌다는 점이에요. 알고리즘이 학습을 시작하면 우리는 인공지능이 무엇을 근거로 이 지원자가 훌륭한 후보라고 판단하는지 더 이상 쉽게 이해할 수 없습니다. 이해 불가능한 알파고의 출수와 비슷할까요. 하지

만 형평성은 간과할 수 없는 문제입니다. 과학자와 공학자가 첫 학습 알고리즘을 디자인할 때부터 인문학자의 도움이 필요했던 것이지요. 인공지능이 더욱 발전할수록 인문학은 더 많은 일들을 해주어야 합니다.

동원육영재단에선 어린이가 있는 가정에 무상으로 그림책을 보내주는 장학사업을, 많은 가정에선 그림책 육아를 실천하고 있습니다. 컴퓨터 공학 연구자로서 이를 어떻게 보시지요?

기존 데이터를 학습하는 인공지능을 연구할수록 기존에 없었던 것에 대한 중요성을 느낍니다. 창의성이지요. 어른이 창의적이기 힘든 건 이미 수많은 데이터를 평생이란 시간 동안 학습했기 때문일지 모르겠습니다. 마찬가지로 어린이들이 소중한 건 그들이 가진 무궁무진한 가능성 때문이겠지요. 그림책은 가장 쉽게 어린이들이 호기심과 상호작용할 수 있는 매체입니다. 그림책을 통해 감성과 상상력을 자극할수록 아이들의 창의성이 신장되고, 이는 인공지능과 함께 살아가야 할 우리의 미래에 중요한 밑거름이 되리라 생각합니다.

최근 그림책과 인공지능이 만난 기술들도 등장하고 있습니다. 그림책과 인공지능이 만나면 어떤 효과가 있을까요?

다양한 장단점을 생각해 볼 수 있습니다. 인공지능이 부모님이나 조부모님 등의 목소리로 많은 책을 읽어줄 수 있으며, 아이가 원하면 언제든지 읽어주며 궁금해하는 부분을 답해주거나 메모해 두었다 부모에게 전달할 수 있을 거라 생각합니다. 다만 인공지능이 어떻게 답변하는지, 다량의 데이터를 토대로 학습한 인공지능이 편견을 결과로 도출하진 않는지, 그 편견이 아이의 상상력과 창의성을 재단하는 방향으로 반작용하지는 않을지 부모의 각별한 관찰과 주의가 필요합니다. 무엇보다 인공지능이 아무리 발전해도 부모님의 온기를 대신할 순 없다는 걸 유념해야 합니다.

컴퓨터 공학을 연구하시는 교수님께서도 전공 이외의 분야에서 영감을 얻기도 하시는지요?

음악에서 많은 영감을 얻곤 합니다. 음악에는 화성이라는 종적 구조와 대위라는 횡적 구조가 동시에 존재하고, 이들의 상호작용을 통해 시간축 위에서 사운드가 만들어집니다. 음악의 독특한 구조성을 보며 반복의 과정이 어떻게 창의적인 산물로 이어질 수 있는지 배웠으며, 이러한 이원구조를 지닌 다른 데이터가 또 있는지 찾아보고 있습니다.

교수님께서도 어린 시절 좋아하던 그림책이 있었나요?

<로봇 떡볶이>라는 그림책이 생각납니다. 아

이는 떡볶이와 함께해서 늘 즐거웠지만, 아이가 천둥치던 어느 날 비를 피해 나무 밑에 들어가자 떡볶이가 피뢰침을 세우고 아이를 대신해 희생하는 이야기지요. <나의 라임 오렌지나무>를 제외하면 어린 저를 가장 많이 울린 책이었을 겁니다. 아마 떡볶이를 보며 부모님이 비슷한 존재라고 어렵듯이 느꼈던 듯합니다. 어느덧 연세가 드셔서 쇠약해지시는 부모님을 뵈 때마다 비슷한 눈물이 납니다.

좋아하는 그림책이 있으신가요? 그림책에 얽힌 사연도 궁금합니다.

Suzy Lee(이수지) 작가의 <Wave(파도야 놀자)>를 좋아합니다. 하얀 도화지 위에 묵탄으로 그린 굵은 선의 여자 아이와 유일하게 채색된 푸른 바다가 펼쳐지는 그림책이지요. 저는 이 그림책을 스탠포드 대학 시절 처음 접했고, 후에 같은 학교에서 예술을 전공하던 친구에게 선물했습니다. 몇 해 전 그 친구는 편지에 이렇게 썼습니다. “...그림을 그려도 종이 위에 움직이는 손은 머리로 움직일 뿐, 마음을 그리는 그림이 아니라 아무것도 느껴지는 것이 없었어. 그럴 때 이 그림책이 큰 용기를 줬어. 꿈꾸게 해주고 언젠가는 나도 다시 그림을 그리고 이야기를 써볼 수 있을까...” 저뿐 아니라 제 친구도 꿈꾸게 해준 이 책이 참 감사합니다.

자녀에게 그림책을 읽어주실 때 신경쓰는 부분이 있으신가요?



기계적으로 읽지 않으려 노력합니다. 아무리 여러 번을 반복해도 매번 다르게, 살아 있는 목소리로 읽어주려고 노력하는 편입니다. 그러다 보면 가끔 없는 이야기를 더 만들거나 본 책의 내용과는 좀 다른 놀이로 마무리되는 경우도 있지만, 아이는 반복과 변화에서 흥미를 느끼는 듯 보였습니다.

요즘처럼 급변하는 시대에 자녀를 양육하고 있는, 또 그림책 육아를 위해 노력하고 있는 <북키즈> 독자들에게 조언과 격려 말씀 부탁드립니다.

빠르게 급변하는 시대인 만큼, 많은 부모님이 아이와 보낼 시간이 충분하지 않으리라 생각합니다. 육아를 좀더 효율적으로 도와주는

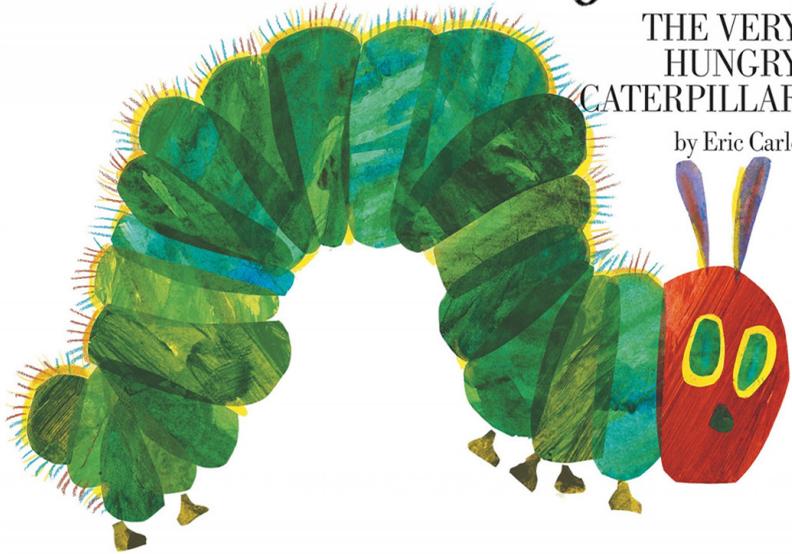
매체들이 있지만, 그림책만이 가진 따뜻함과 창의성은 여전히 특별하다고 생각합니다. 동일한 내용을 스크린이나 전자책으로 전달하면 아이는 이내 디바이스 자체에 집중하고, 상상의 공간 없이 그저 내용을 즐기거나 반복하려는 경향을 보입니다. 반면 그림책은 커다란 생각과 상상의 여지를 주지요. 저 역시 아이와 그림책을 함께 읽으며 어린시절 제 안에 있었던 아늑함을 다시 느끼곤 합니다. 고되지만 값진 시간이 되리라 생각하며 여러분께 응원을 보냅니다.



ERIC CARLE

THE VERY HUNGRY CATERPILLAR

by Eric Carle



알록달록 꿈을 그린 그림책의 거장, 에릭 칼

그림책을 둘러싼 배경지식이 쌓일수록 독서 능력과 자기 효능감이 높아집니다. 어린이집과 유치원에서도 작가 이야기나 책에 얽힌 에피소드를 아이들의 눈높이에 맞춰 들려주는 이유이지요. 아이가 점차 새로운 사람들, 다양한 사람을 바라보기 시작한다면 아이가 좋아하고 즐겨보는 그림책 작가 이야기를 들려줘도 좋은 때입니다. 전 세계 어린이들로부터 사랑받는 에릭 칼(Eric Carle)은 아이들이 흥미로워 할 그림책 작가로 충분합니다.



글 김은아
(그림책 칼럼니스트, 마음문학치료연구소 소장)

이야기 세상 여는 마법 같은 첫 문장

아이와 그림책을 보면서 첫 문장을 반복해서 읽어 준다면 어떨까요? 첫 문장의 강렬함이나 아름다움에 감탄할지도 모릅니다. 어떤 장르든 이야기의 시작을 알리는 첫 문장은 강한 힘을 발휘합니다. 그림책도 다르지 않아요. 에릭 칼(Eric Carle)의 그림책은 더욱 그렇지요. 그의 작품은 언제나 인상적인 첫 문장으로 시작합니다. 때로는 시적이고 때로는 온화하며 강하거나 단도직입적이기도 합니다. 그의 대표작 <배고픈 애벌레(The Very Hungry Caterpillar)>의 첫 문장은 무척 간결하면서도 부드럽습니다. “In the light of the moon a little egg lay on a leaf.” 읽으면 리듬감이 절로 살아나며 호흡이 편안해지는 문장이지요. 그의 다른 작품도 마찬가지입니다. <수수께끼 생일 편지>는 이렇게 시작해요. “생일 전날 밤, 팀은 베개 밑에서 이상한 봉투를 발견했어요.” <빨간 여우야, 안녕>은 어떨까요? “네 생일이 다가오고 있구나. 파티를 열어줘. 멋진 생일 파티. 그런데 누구를 초대할 거니? 엄마 개구리가 물었어요.” 호기심을 잔뜩 일으키는 문장들입니다.

이처럼 에릭 칼의 작품은 단조롭지 않은 시작으로 어린 독자와 인사를 합니다. 물론 아이는 글에 앞서 그림을 통해 이야기를 만나지만, 첫 문장을 반복해서 읽어주면 아이는 그 문장을 기억해 뒀다 때때로 그것을 끄집어내어 자기만의 언어를 만들어냅니다. 모든 아이는 예술가이고, 에릭 칼의 첫 문장은 그만큼 힘을 지녔기 때문입니다.

에릭 칼을 대표하는 <배고픈 애벌레>

세계가 인정하는 대작가, 색채의 마술사, 꿈을 그리는 화가, 자연과 행복을 노래하는 작가, 성장과 사랑을 표현하는 작가, 그림책의 개념을 바꾼 작가. <배고픈 애벌레>는 이러한 그의 세계를 잘 보여주는 작품이자, 그의 대표작입니다. 1969년 첫 출간 이후 반세기 동안 60여 개 언어로 번역되어 읽히는, 세대를 아우르는 고전이기도 하지요. 시대가 변하고 책을 보는 세대가 달라졌어도 변함없이 강렬하고 매력적입니다. 특히, 애벌레가 파먹은 자리마다 작고 동그란 구멍을 뚫어 입체적인 책을 만든 건 그림책의 역사에서도 큰 사건이었지요. 당시엔 평평한 책만 존재했으니까요. 일주일 동안 애벌레가 나비로 변하는 시간적 배경, 과일이 매일 하나씩 늘어나는 전개에서는 아이들이 요일과 숫자 개념을 익히도록 한 그의 배려가 느껴집니다.

92세가 된 지금까지 70여 권의 그림책을 펴낸 에릭 칼은 자신의 작품에 강한 책임감과 애착을 갖는 작가로 유명합니다. 혼자 글을 쓰고 그린 첫 작품인 <배고픈 애벌레>를 특별히 사랑해서 1985년에 그림을 모두 다시 그렸을 정도로 애정을 쏟았다고 하지요. 그의 공식 웹 사이트에서도 <배고픈 애벌레>를 향한 작가의 애정을 확인할 수 있습니다. <배고픈 애벌레> 이미지로 가득하니까요. 2019년 2월 28일에는 출간 50주년을 기념하며 자신의 책을 사랑해 준 독자들을 향한 인사와 앞으로의 50년을 기억하는 메시지를 직접 남기기도 했습니다.



장난감보다 재미있는 그림책

에릭 칼의 그림책은 읽는 행위를 넘어 손으로 만지고 갖고 놀 수 있는 장난감과도 같습니다. <갈색 곰아, 갈색 곰아, 무엇을 보고 있니?>는 노래와 함께 듣고 보고 즐길 수 있어서 아이들이 더욱 좋아합니다. 독특한 색감도 아이들의 색에 대한 감각을 풍부하게 만들어 주지요. '갈색(brown)'도 자세히 보면 한 가지 색상이 아니라 조금씩 미묘하게 다른 색이거든요.

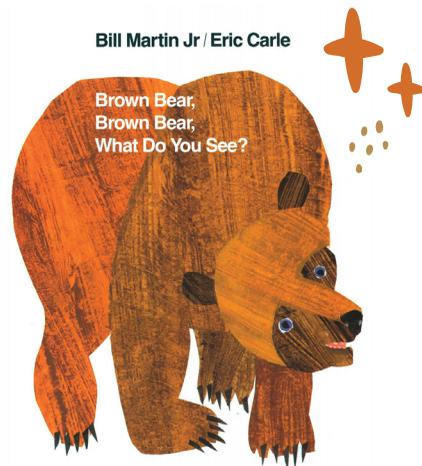
<아빠 해마 이야기>는 고우면서도 생동감 있는 채색이 아름다운 그림책이지요. 책 중간중간에 끼워진 투명한 아크릴지를 활용해 '보호색'의 개념을 배울 수 있도록 한 작가의 재치가 돋보입니다.

에릭 칼, 더 알고 싶다면?

에릭 칼 공식 웹 사이트 eric-carle.com 에릭 칼 블로그 www.ericcarleblog.blogspot.com 칼 뮤지엄 www.carlemuseum.org

<빨간 여우야, 안녕>은 독일의 철학자이자 작가로 유명한 괴테로부터 영감을 얻었다고 합니다. 빨강, 파랑, 노랑으로써 모든 색을 만들 수 있다고 한 괴테의 색채학에 착안하여, 에릭 칼은 보색으로 변신하는 동물을 그림책으로 구현했지요.

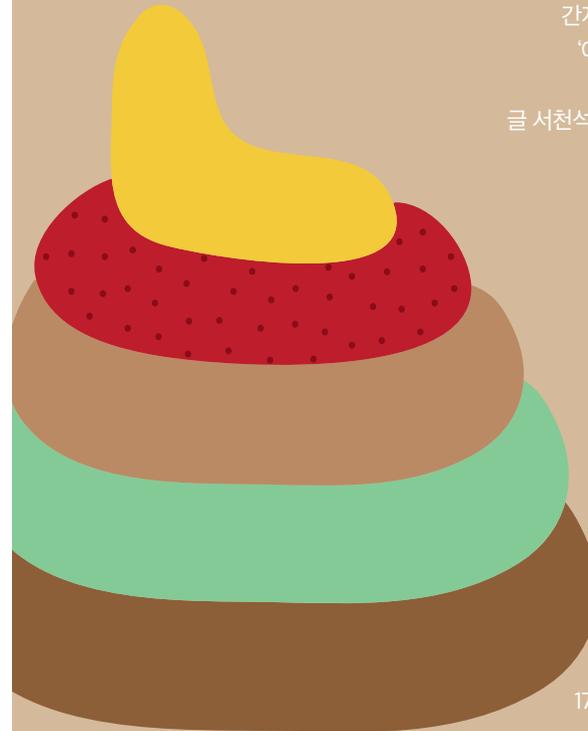
이처럼 에릭 칼은 배경의 과감한 생략, 간결하면서도 강렬한 캐릭터 묘사, 화려하고 풍부한 색채 사용, 콜라주 등 그만의 독특한 기법을 유지하는 한편, 작품마다 다양한 변주를 시도해 독자들에게 놀라움을 안겨 줍니다. 여기에 멸종 위기에 처한 동물들과 일상에서 만나는 작고 귀여운 동물들, 곤충들, 함께 살아가는 평범한 사람들을 주인공으로 내세워 그들을 빛나게 합니다. 모두를 따뜻하게 바라보는 에릭 칼의 시선을 따라가다 보면, 어느새 우리에게도 사람과 자연, 생명을 소중하게 여기는 마음이 자리잡는답니다.



아이들은 왜 '똥' 이야기에 열광할까?

아이들은 '똥' 이야기를 꺼내면 표정부터 달라집니다. 입꼬리가 올라가고 눈에는 장난기가 가득 고이지요. 이내 웃음을 참지 못하고 킁킁대기 시작합니다. 그저 그 한 글자만 반복해서 던져도 아이들은 마치 간지럼을 타듯 반응합니다. 어른들은 궁금합니다. '아니, 그깟 똥이 뭐라고 이렇게 좋아하는 거야?'

글 서천석 (소아정신과 전문의, 행복한아이연구소 소장)



아이가 마주하는 첫 번째 금기

많은 아이가 ‘똥’ 이야기에 자지러집니다. 물론 얼굴을 찡그리는 아이도 있고, 왜 더러운 이야기를 하나며 야단치는 아이도 있습니다. “재미없거든요” 하며 핀잔을 주는 아이도 있지요. 그래도 적잖은 아이들이 신나 합니다. 왜 그럴까요? 아이들은 알고 있습니다. 어른들은 똥 이야기를 하지 않는다는 걸요. 어른들도 당연히 똥을 싸지만 똥에 대해 말하진 않습니다. 밥은 모두가 볼 수 있는 곳에서 먹고, 같이 먹자고 하면서 똥은 아무도 볼 수 없는 곳에서 혼자 누고, 화장실에 갈 때도 똥 누러 간다고 말하지 않습니다. “잠시 다녀올게”, “실례 좀 하겠습니다” 이런 식으로 말하고 말이지요. 다녀와서는 마치 아무 일도 없었던 듯 표정을 짓습니다.

아이에게 어른들의 이런 태도가 무척 이상하기만 합니다. 왜 엄마는 내가 사람들 앞에서 똥 이야기를 하면 눈치를 줄까? 어렸을 때는 내 똥을 들여다보면서 잘 누었다고 칭찬하더니, 왜 지금은 ‘지저’라며 얼굴을 찡그릴까? 아이로서 이해할 수 없는 것 투성입니다. 내 몸의 일부였지만 절대로 내 것이 아니어야 하는 것. 너무나 친숙하지만 남들 앞에서는 모르는 척 해야 하는 것. 혼자 있을 때는 유심히 볼 수도 있고, 상상으로는 뭐든 할 수 있지만 입밖에 내서는 곤란한 것. 이런 것이 금기고, 아이에게 첫 번째 만나는 금기가 바로 똥입니다.

아이에게 금기를 넘어서는 자유가 필요하다

그래서 아이들에게 똥 이야기가 신납니다. 똥 이야기를 하면 어른들의 반응을 확실히 이끌어낼 수 있으니까요. 당황하게 할 수 있고, 난처하게 만들 수 있지요. 하지 말라고 말리는 부모를 보자면 내 힘이 세진 느낌마저 듭니다. 어른들의 통제에 따라 살 수 밖에 없는 아이로서 자신이 상황을 통제하는 경험을 갖고 싶습니다. 물론 아이도 자기 혼자서 할 수 있는 일이 거의 없다는 건 알고 있습니다. 그래서 부모가 필요하다는 것도요. 하지만 그렇다고 해서 부모가 날 무시하거나 자기 마음대로 하는 건 싫습니다. 약자이지만 약자로 취급받고 싶지 않은 겁니다. 아이들은 이런 딜레마 속에서 살아갑니다. 우리 어른들처럼요. 금기는 말할 수 없고, 숨겨야 합니다. 하지만 아직 금기를 내면화하지 않은 아이로서는 어른들이 그어놓은 금기의 선을 넘어감으로써 자신의 힘을 느끼곤 하지요. 어른들은 넘어오지 못하는 곳이지요. 이곳은 아이들만의 땅입니다. 그러니 신나지 않을 수 없습니다.

아이들은 꿈꿉니다. 어른들의 눈치를 보지 않아도 되는 자유를요. 약자의 삶에서 잠시라도 벗어나고 싶은 겁니다. 짧은 순간이라도 스스로의 힘을 느끼고, 있는 그대로의 모습으로 인정받고 싶어 합니다. 자유를 느끼고 나면 바로 다음 순간 다시 부모의 품으로 돌아가지만 나를 지키기 위해, 내가 의미 있는 존재임을 확인하기 위해 자유를 원합니다. 결국은 자신의 힘으로 살아가야 하기에, 부모를 벗어나 자신의 삶을 살아야 하기에 자유를 꿈꾸는 아이의 마음은 소중합니다. 자기 힘을 확인하고, 부모와는 다른 자아가 있음을 확인하는 아이의 마음은 소중합니다.



똥 그림책을 대하는 우리의 자세

베르너 홀츠바르트의 글에 볼프 에를부르흐가 그림을 그린 <누가 내 머리에 똥 썼어?>는 주인공 두더지가 자신의 머리 위에 똥을 쓴 동물을 찾아 복수를 하는 이야기입니다. 여러 동물이 등장할 때마다 똥이 나오기에 아이들은 키득대지 않을 수 없습니다.

최민오의 <응가하자 공공>엔 온 힘을 다해 똥을 싸는 아이와 응원하는 동물들이 나옵니다. 적잖은 아이가 변기에 적응하지 못하거나 변비 때문에 고생하기도 합니다. 똥은 아이에게 최초의 생산물입니다. 똥을 잘 누어야 부모를 만족시킬 수 있는데 쉽지 않습니다. 아이가 겪었을 어려움에 공감해주기에, 또 자신은 그 어려움을 이미 통과했기에 아이들은 이 책을 좋아합니다.

김희경의 구수한 글에 조혜란의 익살맞은 그림이 어울리는 <똥벼락>은 아이들을 폭소로 밀어 넣습니다. 주인공은 농사를 잘 짓기 위해 똥을 모아야 합니다. 금기시 여기는 똥을 소중한 여기는 이야기라니, 재미있지 않을 수 없습니다.

그런 아이를 보며 부모는 당황하지 말고, 그저 놔 두면 됩니다. 빨리 어른처럼 되라고 서두를 필요는 없습니다. 너무 일찍 어른이 된 아이는, 실은 어른인 척 할 뿐 제대로 어른이 되지 못할 수 있으니까요.

가끔은 똥 이야기를 같이 보며 아이와 함께 신나게 웃어도 좋습니다. 그러면 아이도 부모의 마음에 자신과 같은 부분이 있음을 느낍니다. ‘나도 너와 같단다. 하지만 나는 부모이고 너는 내 사랑하는 아이란다. 너를 든든하게 지켜줄게.’ 아이는 부모의 눈빛에서 이런 이야기를 읽고 싶어 합니다. 아이의 바람은 이중적이기에 부모 노릇이란 쉽지 않습니다. 하지만 아이에 대한 부모의 믿음과 여유가 있다면, 아이는 부모에게 편안하게 기댈 수 있습니다.





그림책에 재미 붙이게 하는 9가지 방법

그림책은 분명 아이의 성장발달에 좋은 영향을 줍니다. 많은 부모가 아이와 그림책이 가까워지길 바라는 이유인데요. 하지만 모든 아이가 부모 뜻대로 되진 않죠. 그림책 보단 장난감을 좋아하는 아이부터 그림책을 펼치면 울기부터 하는 아이까지. 어떻게 하면 그림책을 좋아하게 할 수 있을까요?

1. 그림책을 장난감으로 활용해요

책이라고 해서 꼭 각 잡고 앉아 가만히 책을 넘기며 봐야 하는 건 아니에요. 적어도 아이에게는요. 그림책을 징검다리 삼아 뛰어놀기를 하거나 그림책을 블럭처럼 쌓아 무언가를 만들어보아도 좋아요. 중요한 건 책을 친근하고 가까이 여기도록 하는 거니까요.

4. 글밥보단 그림을 읽어요

그림책의 주인공은 그림이에요. 그림책을 읽기 교육 도구로 삼아 글자를 읽어보도록 시키거나 주입한다면 아이는 부담을 느낄 수 있어요. 아이가 그림을 충분히 보고 생각을 펼칠 수 있도록 여유를 갖고 기다려주세요.

2. 읽고 싶은 책을 아이 스스로 고르도록 해요

아이가 같은 책만 반복해 본다고 해서, 엄마 마음에 드는 책이라고 해서, 좋은 책이라고 소문나서 등 여러 이유로 아이에게 특정 책을 강요하고 있진 않은지 돌아봅니다. 책을 고르는 일은 오롯이 아이의 몫입니다.

5. 장난감이 너무 많지 않은지 살펴봐요

장난감은 그림책보다 덩치도 크고 입체적이죠. 당연히 눈길이 더 갈 수밖에 없어요. 장난감이 너무 많으면 그림책은 그 안에 묻혀 아이의 관심을 받기 힘들어요. 장난감을 몇 가지만 꺼내놓고 나머지 장난감은 보관해주세요.

3. 처음부터 끝까지 읽어야 한다는 생각을 버려요

아이의 관심은 어느 한 페이지에 계속 머무를 수도, 앞 페이지로 되돌아갈 수도 있어요. 중요한 건 즐거이 파악이 아니랍니다. 그림을 보며 아이가 마음껏 생각하고 즐거워하면 된 거죠. 부모가 책장을 끝까지 넘기는 데에만 집중한다면 아이는 책 보는 시간을 강압적으로 느낄 수 있어요.

6. 잘 보이는 곳에 책을 늘어놓아요

아이가 잘 가는 곳에 그림책을 두세요. 책장에 빼곡히 꽂혀 책등만 보이는 그림책보다, 한눈에도 표지가 보이는 그림책이 눈길을 끌 거거든요. 자주 눈에 띄수록 관심도 커지는 법이니까요.



8

엄마와 아빠가 함께 책 읽는 모습을 보여줘요

부모는 TV나 스마트폰만 들여다보면서 아이에게만 책을 들이밀면 아이로서는 납득하기 어려워요. 부모가 책을 가까이하는 모습을 보고 자란 아이는 자신도 책을 자연스레 곁에 두게 되죠. 하루 중 30분이라도 책 읽는 시간으로 정하고 온 가족이 함께 책을 봐도 좋아요.

7

서점, 도서관에 놀이터처럼 가요

책을 보러 가는 시간을 놀이처럼 경험하게 하세요. 서점이나 도서관에 가면서 아이가 좋아하는 간식도 사먹고 재미있는 이야기도 나누고, 자유롭게 원하는 책을 고르도록 하는 거죠. 책과 관련된 기억이 즐거우면 책도 즐거운 대상이 된답니다.

9

책을 보며 대화를 이어가요

그림책은 수많은 이야기거리를 담고 있어요. “이 주인공은 여기서 이렇게 했는데, 너라면 어떻게 했겠어?”, “이 아이는 이때 마음이 어땠을까?” 등 가볍게 물으며 이야기를 나눠 보세요. 오고 가는 대화 속에 몰랐던 아이의 마음을 알게 될 수도 있답니다.



창의력 쑥쑥 자라는 그림책 놀이법

창의성이 급속도로 발달하는 유아기 아이들에게 가장 중요한 건 다양한 경험을 통한 풍부한 자극과 정서적 안정감입니다. 오감을 총동원해 엄마, 아빠와 함께 한바탕 신나고 재미있게 즐기는 그림책 놀이, 아이들의 창의력을 키우는 데 이보다 더 좋은 것이 있을까요?



글 이선주
(가온빛 대표에디터)

그림책과 놀이의 행복한 만남, 그림책 놀이

“선생님, 그림책에서 달콤한 냄새가 나요.” “선생님, 나도 만져 볼래요!” 그림책 수업은 활자지킬 정신없습니다. 열심히 준비하지만 언제나 계획대로 진행되는 법이 없지요. 그림책을 읽어주는 동안 아이들은 책장을 만지고 코를 대고 냄새 맡고 이야기를 따라 춤을 춰줍니다. 웃고 울고 놀라고 화를 내고 소리 지르고... 통통 튀는 우리 아이들처럼 그림책 수업은 늘 활기가 넘쳐납니다. 아이들은 그림책을 눈으로만 보거나 귀로만 듣지 않아요. 감각을 총동원해 상상의 나라를 펼치면서 그림책과 교감합니다.

그림책 놀이는 2차원의 그림책을 3차원적으로 체험하게 해줌으로써 아이들이 오감 자극을 풍부하게 느끼게 해주는 과정입니다. 그리기, 만들기, 게임하기, 스토리텔링 등 다양한 방법으로 그림책 속 캐릭터와 사건을 현실에서 만나게 해주지요. 재미있는 그림책을 읽고 신나게 그림책 놀이를 하는 동안 아이들의 상상력과 창의력이 쑥쑥 자라납니다. 그림책 놀이를 통해 스스로 문제를 해결하는 과정을 경험하면서 내면도 건강한 아이로 성장합니다.

창의력 키워주는 그림책 놀이 방법 4가지



그림책 속 사물 찾기

사물에 대한 호기심이 많아지는 아이들을 위해 그림책에서 아이가 좋아하는 특정 모양이나 색깔, 좋아하는 동물이나 꽃 찾기 놀이에 도전해 보세요. 그림책을 여러 권 놓고 누가 더 많이 찾았는지 시합을 해 봐도 좋아요. 엄마, 아빠와 함께 그림책을 읽고 그림책 속에서 다양한 것들을 찾아보면 쉽고 간단하게 그림책 놀이를 즐길 수 있습니다.



그림책 장면 따라하기

<이슬이의 첫 심부름>을 읽고 간단한 심부름 놀이로 연결해 보세요. <강아지 똥>을 읽고 밖에 나가 민들레를 찾아보는 건 어떨까요? <야, 우리 기차에서 내려>를 읽고 줄넘기나 검정 고무줄을 이어 기차놀이하기, <사과가 쿵!>을 읽고 사과를 먹으면서 다양한 소리 들어보기, 맛 표현하기 등으로 생생하게 살아있는 그림책 놀이를 즐겨 보세요.



우리 가족만의 스토리텔링

글자를 모르는 아이와 그림을 보면서 그림으로 이야기 만들기에 도전해 보세요. 글자에만 집착하는 어른들과 달리 아이들은 반짝반짝 빛나는 창의력과 빠른 순발력, 날카로운 관찰력을 마음껏 발휘할 테니까요. 글 없는 그림책들로 우리 가족만의 스토리를 만들어보는 건 아이에게 짜릿한 경험이 될 수 있습니다.



그림책 제목 추리 게임

제목을 가리고 그림책을 읽어준 후 아이들과 그림책 제목 맞추기 놀이로 응용해 보세요. 이 놀이가 익숙해지면 아이들이 직접 그림책에 가장 어울리는 그림책 제목 짓기도 할 수 있게 됩니다. 원래의 그림책 제목보다 훨씬 그럴싸한 그림책 제목이 딱딱 만들어질 수 있어요.

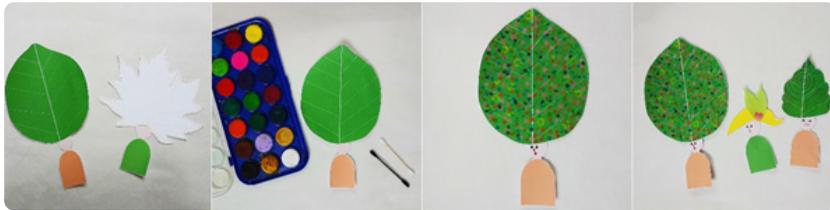


봄내음 가득

자연 그림책과 함께하는 그림책 놀이

나뭇잎 손님과 애벌레 미용사 (글/그림 이수애, 한올림어린이)

덥수룩해진 나뭇잎 머리를 다듬기 위해 숲속 미용실을 찾은 나뭇잎 손님과 애벌레 미용사의 이야기입니다. 그림책을 읽고 아이와 숲속 미용실 놀이를 하기 좋습니다. 애벌레 미용사가 되어 나뭇잎 머리를 한 나뭇잎 손님의 머리를 직접 꾸며주는 거예요. 크레파스, 색연필로 색칠도 하고 무늬도 그려주세요. 물감을 볼거나 면봉으로 찍거나 예쁜 스티커를 활용해도 좋아요. 나뭇잎을 과감하게 잘라 스타일을 만들어 보아도 재미있어요. 어떻게 꾸민 머리인지, 또 이 머리 모양의 이름은 무엇인지 이야기 나눠보세요.



여기서 더 응용해, 나뭇잎을 직접 따거나 주워 책갈피 사이에 말린 후 나뭇잎 손님 머리를 꾸며 봐도 좋습니다. 그래서 만든 것과는 또 다른 느낌이 들거든요. 완성한 나뭇잎 머리를 안 쓰는 옷걸이에 걸어 전시해 보세요. 편지, 솔방울, 말린 꽃 등 자연물과 함께 엮어 모빌로 만들어 보세요.



누구게?

(글 최정선, 그림 이혜리, 보림)

그림책을 펼치면 다양한 동물 친구들이 나뭇잎으로 얼굴을 가리고 하나같이 “누구게?” 하고 묻습니다. 그림책을 읽고 집안 곳곳 물건의 일부를 가린 후 “무얼까?”, “누구게?”하고 서로 물어보고 맞추기 놀이로 응용해 보세요.



나무의 아기들

(글/그림 이세 히데코, 천개의바람)

씨앗들이 엄마 나무를 떠나 새로운 세상을 찾아가는 이야기를 감동 깊게 담아낸 그림책입니다. 그림책을 읽고 씨앗 싹 틔우기에 도전해 보세요. 콩이나 무 싹앗 싹 틔우기 같은 간단한 놀이를 통해 작은 씨앗에 담긴 생명력을 아이들이 직접 느끼게 해주세요. 바깥으로 나가 민들레 씨앗 불기, 단풍나무 씨앗 멀리 날리기도 도전해 보세요. 씨앗을 날리면서 “나무의 아기들아, 안녕~”하고 인사 나누어 주세요.



숲속 재봉사의 꽃잎 드레스

(글/그림 최향랑, 창비)

숲속 재봉사가 만들어준 색색깔 예쁜 꽃잎 드레스를 입고 행복해하는 아이들의 모습이 담겨 있는 그림책이에요. 집안이나 바깥에서 아이들과 색깔 찾기 놀이를 해보세요. 특정 색깔 모으는 날을 정해 그날 찾은 색깔을 카메라에 담아 보세요. 떨어진 꽃잎과 나뭇잎을 말려 두었다 종이 위에 오려 붙여 책갈피를 만들어 보세요. 먼 훗날까지 기억할 수 있도록 책갈피 한쪽 구석에 날짜 써 놓는 것 잊지 마세요.



육아 전쟁에 지친 엄마들, '육아 번아웃 증후군'

작년 2월에 시작된 코로나 상황이 올해도 계속될 전망입니다. 몇 개월 유행하고 사라질 줄 알았더니, 이렇게 한 해가 지날 때까지 극성을 부릴 거라곤 예상치 못했죠. 코로나 때문에 모두 힘이 듭니다. 특히 하루 종일 가정보육에 시달리는 엄마들은 번아웃 상태가 되기도 합니다. 자칫 우울증으로 번질 수 있는 육아 번아웃 증후군, 혹시 내 이야기는 아닐까요?

글 윤우상(정신건강의학과 전문의, 밝은마음병원 원장)



육아에 탈진한 완벽주의 엄마들

아이 둘과 하루 종일 집에 있으니 전쟁이 따로 없어요. 반찬은 무엇을 해줄까 고민하고, 애써 만들어도 애들은 안 먹고, 빈둥거리는 아이에게 같이 공부한다고 붙어 있다가 화만 내고, 난장판 거실과 쌓인 설거지를 보면 한숨만 나와요. 아이 둘에 하루 종일 치이다가 가끔 짜증이라도 내면 죄책감이 폭풍처럼 몰려옵니다. 아이들을 집에 두고 내가 가출하고 싶네요.



한 맘카페에 올라온 글입니다. 수개월째 집안에서 육아 전쟁을 치르는 부모들의 넋두리는 이제 어제오늘의 일이 아닙니다. 번아웃(Burn-out) 증후군이라는 용어가 있지요. 번아웃 증후군은 만성적인 스트레스로 신체적·정신적으로 지친 상태를 의미하는데, '탈진 증후군', '소진 증후군'이라고도 합니다. 번아웃 증후군은 직장인에게만 해당되는 것이 아니라 이제는 육아를 담당하는 부모들에게도 문제가 되고 있습니다.

번아웃은 대개 '완벽주의' 성향의 엄마들에게서 많이 나타납니다. 아이를 위해서 최선을 다해야 한다는 생각에 안 해도 될 일까지 손을 대기 때문이지요. 문제는 아무리 완벽하려 해도 불가능하다는 것입니다. 엄마 말 듣지 않는 아이들, 끝없는 집안일에 시달리다 보면 짜증과 한숨만 늘고 죄책감과 열등감이 뒤따릅니다. 이런 것도 못하냐, 내가 엄마 자격이 있냐 하는 생각에 더 무기력해집니다.

나도 설마 육아 번아웃 증후군일까?

육아 번아웃 증후군 자가진단 체크 리스트

다음 각각의 문항에 '그렇다'=1점, '아니다'=0점으로 점수를 매깁니다.

- 평소에 늘 하던 일이 힘들게 느껴진다.
- 쉽게 지치고 피곤하다.
- 두통, 근육통, 요통, 가슴 답답함 등의 신체 증상이 반복된다.
- 아이나 남편에게 짜증과 화가 많이 난다.
- 흥미나 의욕이 떨어졌다.
- 늘 긴장되고 불안하다. 또는 정서적으로 메말라 있는 느낌이다.
- 이전보다 육아에 대한 자신감이 떨어지고 부정적인 생각이 많다.
- 이전보다 죄책감이나 열등감이 커졌다.
- 아이에게 무관심해지거나 될 대로 되라는 생각이 자주 든다.
- 불규칙한 식사, 수면 등 일상적인 리듬이 깨졌다.
- TV나 PC, 스마트폰 등에 빠져서 평상시 하던 일조차 안 한다.
- 나의 건강이나 마음을 돌보지 못하고 나에 대한 투자를 거의 안 한다.

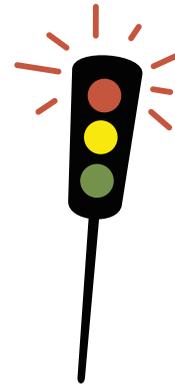
 **2~3점** : 육아 스트레스 상황

 **4~6점** : 초기 번아웃 증후군이 의심됨

 **7점~** : 심각한 번아웃 증후군이 의심됨

출처

* 유희상 (기존 번아웃 증후군 테스트들을 토대로 만들었으며, '에너지', '감정', '사고', '생활' 등 네 영역으로 나누고 각 영역별로 세 문항씩 구성함)



평가 결과가 4점 이상이면 노란 신호등이 켜졌다고 봐야 합니다. 특히 각 영역에 골고루 문제가 있을 경우 더 주의를 요합니다. 이 상태가 지속되면 심한 번아웃 상태가 됩니다. 7점 이상이면 빨간 불이 켜진 상태입니다. 지금 당장 조치가 필요합니다. 이 상태에서 조금 더 지나면 우울증으로 진행될 가능성이 있습니다. 많은 엄마가 번아웃 상태나 경미한 우울증 상태임에도 '다른 엄마도 그러려니', '내가 문제라서' 하면서 견디고 있습니다.

엄마들에게 필요한 필수 훈련

번아웃이 의심되면 두 가지 훈련을 해야 합니다. 우선 내가 안 해도 그리 불안하지 않을 일들을 선택해서 두 눈 감고, 뒷짐 지고 그냥 놔두는 훈련을 해야 합니다. 특히 꼭 해야 할 일이 아님에도 '아이가 뒤쳐지지 않을까', '문제 생기는 게 아닐까' 하는 불안 때문에 하는 일은 단호하게 중단해야 합니다. 엄마가 나선다고 아이 실력이 쑥쑥 늘진 않습니다. 또 엄마가 손 놓고 있다고 아이가 이상해지는 것도 아니지요. 쉽지 않겠지만 '내가 아니면 안 된다', '내가 아니면 아이에게 문제가 생긴다' 라는 강박관념에서 벗어나야 합니다. 엄마의 불안이 번아웃의 주범이니까요.

또 하나는 엄마가 자기만의 시간을 갖는 훈련입니다. '누군 그러고 싶지 않나?', '아이와 일은 어떻게 하고?' 이렇게 항변할지도 모릅니다. 하지만 그렇지 않습니다. 엄마는 자기만의 시간을 낼 수 있습니다. 습관적인 일을 줄이고 불안해서 하는 일을 줄이면 가능합니다.

자기만의 시간을 가져 본 경험이 없는 엄마들이 많습니다. 그런 엄마는 빈 시간에 뭘 해야 할지 모르기 때문에 습관적으로 아이와 일에 치이면서 살지요. 자기 시간을 만들고 그 시간을 즐길 수 있는 훈련이 필요합니다. 일상이 바뀌어버린 지금, 자신과 아이를 위해 더 편안하고 여유로운 시간을 만드는 엄마의 지혜가 필요한 때입니다.



새학기 맞이한 우리 아이, 이대로 괜찮을까요?

처음 만나는 선생님, 낯선 친구들, 새로운 교과 과정까지. 낯선 환경은 아이들에게 큰 스트레스가 되고, 이를 지켜보는 부모의 마음도 무겁기만 합니다. 새학기를 앞둔 아이에게 부모는 어떤 도움을 줄 수 있을까요?

글 이임숙(맑은숲아동청소년상담센터 소장)



**낮가림 심한 우리 아이,
친구를 잘 사귀지 못할까 봐 걱정이에요.**

아이가 낯을 가린다면 크게 두 가지 이유가 있습니다. 첫째, 내향적인 성격을 타고난 경우입니다. 그렇다면 이를 고치려 하기보다, 낯선 상황에 적응하는 방법을 알려줘야 합니다. 두 번째는 자존감이 낮아 친구가 자기를 싫어할까 봐 겁내는 경우입니다. 혹시 우리 아이가 여기에 해당된다면 아이의 자존감을 높이는 것이 먼저이지요.

친구에게 말 걸기를 어려워한다면 '대답하는 방법'을 먼저 가르쳐 주세요. 내향적인 아이는 실제로 대답을 못해서 친구들의 오해를 사곤 해요. "안녕? 넌 이름이 뭐야?" 라고 친구가 말을 걸 때, 대답을 잘하기만 해도 친해질 수 있다고 가르쳐 주세요. '친구가 인사하면 나도 큰 소리로 인사하기', '친구가 물어보면 친절하고 자세히 말해주기' 이 두 가지만 잘해도 아이 주변에 친구가 모여들기 시작할 거예요.

또, 자존감을 높여주세요. 자기가 자신을 좋아하지 않는데, 친구가 자신을 좋아하긴 어렵겠지요. '내가 내 마음에 드는 점 10가지'를 아이와 찾아보세요. 평소 아이의 강점과 성격적 특징을 자주 칭찬해 주거나, '엄마(아빠)가 아이를 사랑하는 이유 10가지'를 적어서 읽어 주시는 것도 무척 좋은 방법입니다. 엄마, 아빠와의 관계에서 자존감이 높아진 아이는 친구 관계도 건강하게 발전한답니다.



**코로나로 집중하여 놀기만 한 우리 아이,
학습 진도를 잘 따라갈 수 있을까요?**

걱정 마세요. 지금부터라도 재미있게 학습 능력을 키우는 방법이 있습니다. 첫 번째는 그림책 읽기입니다. 10살 정도까지는 그림책 읽기만으로도 학습 능력을 크게 발전시킬 수 있지요. 그림책은 다양한 문학 장르뿐 아니라 역사, 과학 등의 지식까지 포함하고 있어요. 아이의 독서 능력에 맞게 그림책 읽기를 지속하고, 초등 2학년 이상이 되면 아이가 관심있는 주제의 줄글책을 점차 늘려 독서력을 키우도록 도와주세요. 이렇게 책 읽기로 탄탄한 배경지식을 쌓고, 배움의 즐거움을 키워간다면 절대 아이의 학습 능력은 뒤처지지 않는답니다.

두 번째 방법은 보드게임입니다.

보드게임은 수학적, 언어적 능력을 키우는 데 도움이 될 뿐 아니라 관찰력, 기억력, 집중력, 사고력도 발달시킵니다. 규칙을 지키는 힘과 좌절을 견뎌내는 자기 조절력도 키워주지요. '수학보드게임', '언어 보드게임'을 검색해 아이의 함께 해보세요.

산책하거나 자동차로 이동할 땐 끝말잇기, 수수께끼 놀이, 스무고개 놀이, 수세기 놀이를 함께 즐겨보세요. 2씩, 5씩 띄어 세기나 100부터 거꾸로 세기 등은 의외로 아이들이 무척 좋아하는 놀이이지요. 신나게 웃고 즐기는 사이, 학습 능력도 자연스레 길러집니다.





아이의 등교(등원) 거부,
어떻게 하면 좋을까요?



유치원(학교)에 가기 싫다고 한다면, 정말 우리 아이에게 힘든 일이 있을 수 있으니 섬세하게 관찰하고, 선생님과 상담하고, 아이의 반응을 살펴보세요. 불편감의 정체가 뭔지 알아야 도와줄 수 있으니까요. 다만 아이는 작은 불편감을 크게 인식하는 경향이 있지요. 그럴 땐 부정적 감정에만 머물러 있지 않도록 도와주세요. 자신이 어떻게 대처했는지, 앞으로 그런 상황에서 어떻게 하면 좋을지 깨닫게 해주는 것입니다. 이렇게 대화해 주세요.



친구가 나만 싫어해.
나랑 안 놀아줘.

그런 일이 있었어? 속상했겠네.
그래서 어떻게 했어?



급식 먹기가 싫어.

먹기 힘든 반찬이 있었구나.
그런데 어떻게 먹었어?



선생님이 무서워.

무서웠구나. 어떻게 하실 때 무서워?
친절하게 하실 때는 어떨 때야?



아이가 씩씩하게 등교하길 바란다면 유치원(학교)에서 재밌었던 일, 좋았던 일에 대해 묻고 이야기를 나누어주세요. 즐거운 기억이 강화되어 학교 가기가 기다려지지요. 마지막으로 아이가 자신의 발전을 깨달을 수 있도록, 점차 나아지는 점을 칭찬해 주세요. "전에는 유치원 들어가는 데 10분 걸렸는데, 오늘은 8분으로 줄었어. 훌륭해." 부모의 말 한마디로 아이가 더 멋지게 성장할 수 있음을 기억해 주세요.

BOOKids 는 독자 여러분과 함께 만들어갑니다

BOOKids 창간호, 재미있게 보셨나요?

읽으신 후의 소감이나 바라시는 점을 네이버 카페 동원북키즈카페에 자유롭게 올려주세요. 독자 여러분의 의견을 반영해 더욱 알찬 BOOKids 를 만들어가겠습니다.

참여방법

동원북키즈카페 cafe.naver.com/iqeqcq에
가입한 후 게시글을 작성해주세요.

- 유익했거나 아쉬웠던 콘텐츠
- 앞으로 <BOOKids>에서 보고 싶은 콘텐츠
- <BOOKids> 창간호를 읽고 실천에 옮긴 후기
- 그 외 <BOOKids>에 보내는 조언과 격려 등

독자 여러분의 다양한 의견을 기다립니다.

Bookkids

Vol. 01
SPRING 2021

2021년 봄호 통권 1호

발행인 김재철

발행일 2021년 3월 22일

발행처 재단법인 동원육영재단

주 소 06775 서울시 서초구 마방로 68

홈페이지 iqeqcq.com

맘 커뮤니티 cafe.naver.com/iqeqcq

문 의 dwef@dongwon.co



9 772769 437004
ISSN 2765-4370