

맞벌이 부부, 아이와 '찐하게' 놀아주는 법

맞벌이 부부라면 아이와 마주하는 시간은 부족할 수밖에 없다. 그렇다고 죄책감을 느끼진 말자. 의미 없는 긴 시간보다 하루에 30분, 짧고 굵게 놀아주는 것만으로도 아이와 좋은 유대 관계를 형성할 수 있다.

▶ 부모와 아이 모두에게 필요한 놀이 시간

맞벌이 부모를 둔 아이들은 정서적으로 부족함을 느끼기 쉽다. 이 때문에 하루 30분이라도 엄마 아빠와 마음을 나누는 시간이 필요하다. 잠시 시간을 함께 하는 것만으로도 아이의 불안함을 낮추고 애착을 형성할 수 있다. 부모에게도 아이가 무엇을 좋아하는지, 어떤 부분이 발달했는지 등 아이를 파악하고 이해할 수 있는 시간이 된다.

꼭 특별한 활동을 할 필요는 없다. 아이는 엄마 아빠와 함께 하는 순간을 원하는 것이지 결과물을 원하는 것이 아니다. 저녁을 준비하며 아이와 함께 요리하거나 청소를 하고, 빨래를 같이 개며 부모와 의사소통하는 시간을 갖는 것도 아이에게 충분한 놀이가 될 수 있다.

■ 염두에 두어야 할 점

▶ 하고 싶은 놀이를 하게 둔다.

아이들의 놀이에서 가장 중요한 것은 자발성이다. 놀이의 종류를 부모가 정하지 말고 아이에게 선택권을 줘야 한다. 아이들은 자신이 선택한 놀이를 할 때 더욱 신나게, 놀이의 영역을 확장하면서 놀 수 있다. 아이가 놀 하던 것만 하고 싶어 한다면 부모로서 조금 어려운 도전을 주어 아이가 발전할 수 있도록 도움을 줄 수도 있다. 아이가 도전을 해냈다면 아낌없이 칭찬해 주어 성취감을 느끼도록 해 준다.

▶ 무언가를 가르치려 들지 않는다.

아이가 노는 동안 은연중에 학습을 강요하는 부모들



이 많다. 예를 들어 공룡 인형을 갖고 놀 때 어떤 게 육식 공룡인지, 초식공룡은 어떻게 생겼는지 알려주고자 하는 엄마 아빠들이 있다. 아이들을 가르치려는 순간 아이는 그 놀이에 대한 흥미를 잃을 수 있다. 얻고자 하는 목적이 없을 때 진짜 놀이를 할 수 있다는 걸 기억하고 아이의 본능에 놀이를 맡긴다. 질문을 할 때도 아이의 지식을 확인하기보다 '너는 어떻게 생각해?' 정도로 의견을 묻거나 '와, 이것 좀 봐!' 하며 감탄사를 사용하며 아이의 흥미를 유발하는 것이 좋다.

▶ 놀이에 즐거운 마음으로 참여한다.

엄마 아빠가 재미 없어 하는 모습을 보면 아이들은 놀이에 집중하지 못한다. 놀이를 통해 얻을 수 있는 아이들의 사고 능력, 창의성 발달에 영향을 미칠 수 있는 것이다. 아이의 놀이에 부모가 동참하면 대화를 통해 아이의 의사소통 기술도 발달할 수 있다. 아이의 말 하나하나에 호응하고, 작은 것에도 긍정적으로 반응하며 함께 즐거운 시간을 보낸다.

사진=shutterstock

시니어 헬스케어 전문 **MART** 옆

하워드 약국 HOWARD DRUGS

당뇨/ 고혈압/ 콜레스테롤 상담 전문
세리토스, 실비치, 싸이프러스, 롱비치, 하와이언 가든, 다우니

30년 병원 임상경험
*노약사에게 전화주세요



약사 노혜경
Pharm.D.



(Del Amo Bl. + Pioneer Bl.)

562-866-6011

20141 Pioneer Blvd. Lakewood, CA 92715

■ 신간

힘내는 맛



최민우는 톰한 현실 묘사와 정감 가는 인물들, 그리고 반전이 있는 환상적 장치들을 통해 능수능란하게 이야기를 이끌어왔다. (중략) 이번 소설집은 훨씬 더 능숙하고 대담해진 최민우의 서사적 능력을 확인할 수 있는 작품으로, 평범한 듯 보이는 일상에서 돌발적으로 일어나는 사건들과 고요한 풍경 이면에 숨어 있는 반전이 돋보인다. (인터넷교보문고의 '책소개' 중에서)

■ 최민우 지음 | 문학동네 펴냄 | 248쪽

"아무것도 염려하지 말고"
(빌립보서 4:6-7)

Chris C. Shin, MD

- 미국내과보드 전문의 (Board Certified)
- 방글라데시 LAMB 미션병원 내과 과장
- 인도 Manali 미션 병원 내과 컨설턴트
- 신창은 내과 원장 (2002-2012)
- UCLA / West LA VA 내과 레지던트
- Rush Medical College, MD, 시카고
- UC Irvine, University of Michigan
- 연세대학교 치의학과 재학 중 미국 유학

OPEN 진료 시간 8 AM - 4 PM (월요일 ~ 금요일)

www.faithandhopemedical.org

오랜 의료봉사의 경험으로 환자의 마음까지 살피는 의사

신창은 내과

Chris C. Shin, MD

이제 다시 **한인 어르신들**을 위해 진료하겠습니다.

30년 의학 경험과 지난 10년간 아시아 오지에서의 의료봉사 경험을 바탕으로 생명을 선물하는 신창은 내과에서 진료 받으세요!

믿을수 있는 최고의 의료진

신창은 내과와 함께하는
서울 메디칼 그룹

SGM 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

찾아오시는 길

91 Fwy
링컨 Lincoln
West Anaheim Medical Center
신창은 내과 건물 204호
오렌지 Orange
비치 Beach Blvd

진료 예약 **714. 577. 2340**
408 S. Beach Blvd. #204, Anaheim, CA 92804