

안녕하세요.

모듈 2 학교생활과 가정생활의 균형을 맞춰라의 진행을 맡은 한국워킹맘연구소 이화진입니다.

이제 본격적으로 우리 교사맘들이 일가정 양립을 위해 반드시 알아야 할 내용에 대해 다뤄볼 건데요

첫 내용은 <출산 및 육아 휴직 후 복직 잘하는 노하우>입니다.

노하우를 전해주시실 분은 워킹맘 전문가로 활발한 활동을 하고 계시는 한국워킹맘연구소 이수연 소장님 이십니다.

“안녕하세요 소장님,”

(이수연)

“네~ 안녕하세요 한국워킹맘연구소 이수연 소장입니다”

(MC)

“일반 직장인들도 그렇지만 교사맘 역시 가장 많이 ‘일을 그만 뒀야 하나 말아야 하나’ 고민을 할 때가 출산이나 육아 휴직하고 복귀를 앞둔 때인 것 같습니다. 실제 워킹맘들 상담을 많이 하고 계시니 이런 사례들 많이 접하실 것 같은데 어떠신가요?”

(이수연)

네 맞습니다. 제게 많이 들어온 상담 내용 중 하나가 바로 “직장을 계속 다녀야 할지 그만 뒀야 할지인데요 특히 출산이나 육아 휴직 후 직장을 복귀하는 과정에서 이런 고민을 많이 하십니다. 우리 교사맘처럼 좋은 직장에 다니는 분일수록 고민의 강도는 세집니다.

나는 몸도 마음도 너무 힘들고 이렇게 어린 아이를 남의 손에 맡기고 나가려고 눈에 밝혀서 그만두고싶는데 주변에서는 이렇게 좋은 직장을 왜 그만두냐고 성화를 하기 때문에 더욱더 힘들어하는 경우들이 있습니다.

많은 교사맘들을 만나서 이야기를 들어보면 출산이나 육아 휴직 후 아이에게 미안해서도 있지만 도대체 어떤 준비를 어떻게 해야 할지 방법을 몰라 두렵다고 말씀하시는 분들이 상당히 계십니다. 그래서 이 차시에서는 출산이나 육아 휴직 후 학교 복귀 잘하는 노하우에 대해서 말씀드리겠습니다.

학교 복귀를 앞두고 가정 먼저 하셔야 할 것은 학교 복귀 날짜를 결정하시는 겁니다.

복귀 날짜는 아이와 엄마의 건강 상태, 대리 양육자 결정, 학교 상황 등에 따라 결정됩니다.

출산 휴가라고 한다면 보통 산후 1개월 검진 때 엄마와 아이의 건강 상태를 파악하고 큰 문제가 없으면 학교장과 논의해서 최종적으로 결정하는 것이 좋습니다.

간혹 학교 상황이 좋지 않아 출산 휴가 3개월을 다 채우지 못하고 앞당겨 복귀해야 하는 경우도 있으므로 산후 한 달 뒤부터는 어느 정도 마음의 준비를 해두는 것이 좋습니다.

육아 휴직같은 경우에는 학교 복귀 시기를 학기 말로 한정하는 경우가 많아 미리 학교 측에 알아보시고 결정하는 것이 좋습니다.

두 번째로는 주 양육자를 결정하시는 겁니다.

복귀 시기가 결정되면 아이를 돌봐줄 주 양육자를 찾아야 합니다.

출산 휴가나 육아 휴직을 끝내고 직장으로 복귀하는 엄마의 가장 큰 고민은 바로 '누구에게 아이를 맡길 것인지' 이죠.

(MC)

맞아요 제 친구 중에 아이가 셋 있는 교사맘이 있는데요 육아 휴직 후 아이를 맡길 곳이 없어서 고민하다 지방에 계시는 친정 어머니에게 부탁을 하더라구요.

(이수연)

네 친구분 같은 경우에는 그래도 친정 어머니가 봐주시니 어떻게 보면 운이 좋은 케이스인데요 이렇게 친정이나 시댁이 가까이 있어서 아이를 돌봐 준다면 다행이지만 그게 아니라면 최소 한달 전에는 베이비시터 파견 업체를 통해 베이비시터를 소개받거나 가까운 영아 전담 어린이집을 방문해 대리 양육자를 결정하는 것이 좋습니다.

여유 있게 알아봐야 아이에게 충분히 적응할 시간을 줄 수 있을 뿐 아니라 베이비시터의 경우 아이를 어떻게 대하는지, 양육 태도는 어떠한지 등을 미리 파악할 수 있어서 불안감을 해소하는데도 도움이 됩니다.

베이비시터 구하고 잘 지내는 방법, 할머니에게 아이를 맡길 때의 노하우, 어린이집 잘 고르는 구체적인 방법은 다음 차수에서 자세히 말씀 드리도록 하겠습니다.

(MC)

그러면 세번째 노하우로는 어떤 것들이 있을까요?

세번째는 수유 방법을 미리 결정하고 준비하는 겁니다.

모유 수유를 계속 하기로 했다면 규칙적으로 젖을 짜줘 마르지 않게 하고 보냉가방, 휴대용 유축기, 모유패드, 수유브라, 모유 저장팩 등을 충분히 마련해야 합니다.

많은 학교에서는 젖을 짜거나 저장할 공간도 없을뿐더러 시간을 내기도 마땅치 않기 때문에 미리 알맞은 장소를 물색해놓고 빠른 시간 안에 젖을 짤 수 있도록 전동 유축기와 미니 아이스 박스를 준비하는 것도 요령입니다.

또한 아이가 고무 젖꼭지에 익숙해지도록 젖병에 모유를 담아 충분히 연습시키고 혹시 모유가 부족할지도 모르니 미리 유축해 여유분을 비축해두는 것이 좋습니다.

하지만 이보다 더 단단히 준비해야 할 것은 '굳센 마음가짐'입니다.

자칫 유축할 장소가 없어서 화장실에서 해야 할 수도 있고 유축을 위해 20~30분 자리를 비울 때면 학생들과 동료 교사의 눈치와 '유난떠다' 는 수군거림을 들어야 할지도 모르기 때문입니다.

현실이 이렇다 보니 '아이에게 최소 6개월에서 1년까지는 모유 수유를 해야지' 라고 단단히 마음먹었다가도 얼마 못 가 결국 포기 선언하는 경우가 많으므로 신중히 결정하시는 것이 좋습니다.

(MC)

혹시 난 그래도 계속 모유 수유를 먹어야겠다 라고 굳게 다짐하신 교사님들에게 한가지 팁을 주신다면 어떤 게 있을까요?

네. 이렇게 쉽지 않은 상황임에도 불구하고 모유 수유를 결정하신다면 정말 대단한 분이십니다.

간단한 팁을 드리자면

하루 8시간 근무한다면 학교에서 2~3회 젖을 짜는 것이 적당합니다.

따뜻한 물수건을 이용하면 좋겠지만 그럴 수 없다면 수건으로 유방을 5분간 부드럽게 마사지한 뒤 젖을 짜면 잘 나옵니다.

이 때 아이를 생각하면 프로락틴이라는 호르몬이 나와서 젖 분비를 촉진하므로 미리 환하게 웃는 아이 사진이나 동영상을 준비하는 것도 좋은 방법입니다.

체내에 수분이 부족하면 젖이 잘 돌지 않으므로 틈틈이 물과, 우유, 두유 등 마시는 것을 많이 챙겨 먹으면 도움이 됩니다.

(MC)

네 그렇군요. 그럼 다음으로 어떤 준비를 하면 좋을까요?

네번째는 아이의 수면 습관을 바로 잡는 겁니다.

(MC)

아 그렇군요, 맞아요! 제 아이도 밤에 잠을 안 자서 굉장히 힘들었던 기억이 납니다.

(이수연)

네~직장에 복귀한 엄마가 가장 힘들어하는 것 중 하나가 바로 수면 부족인데요 아이가 낮과 밤이 바뀌어서 밤에 숙면을 취하지 못하기 때문입니다.

따라서 만성피로에 시달리고 싶지 않다면 반드시 복귀 전에 아이의 수면 습관을 바로 잡아야 합니다.

생후 3개월 이후부터는 아이가 낮과 밤을 인식하고 잠을 자야 할 시간을 알게 되므로 이 시기에 일찍 자고 일찍 일어날 수 있도록 습관을 들이는 것이 좋습니다.

밤에 잠을 안 자려고 하면 낮잠을 재우지 않거나 조금만 재우는 등 밤에 꼭 잘 수 있도록 조정하고 아이가 숙면을 취할 수 있도록 잠들기 전에 방안 분위기를 아늑하고 쾌적하게 만들어주는 것이 좋습니다.

다섯번 째는 몸매와 피부관리에 신경을 쓰시는 겁니다.

이왕 학교에 복귀하기로 마음 먹었다면 외적인 모습도 중요하기 때문에 몸매와 피부 관리를 소홀히 하면 안 됩니다.

임신했을 때는 평퍼짐한 모습 일지라도 어느 정도 이해해주지만 애를 낳고 나서도 그런 모습을 보이면 자기 관리를 못하는 사람으로 인식되기 쉬워 아이들의 지도에 어려움을 겪을 수도 있습니다.

물론 3개월에서 안에 출산으로 늘어난 골반이나 체중을 원 상태로 돌리기에는 무리가 있습니다. 그렇다고 그대로 방치했다가는 손을 쓸 수 없는 심각한 지경에 이를 수 있으므로 산후 조리가 끝난 시점에 맞춰 몸매 관리에 돌입하는 것이 좋습니다.

가벼운 걷기나 스트레칭을 시작으로 유산소 운동을 매일 30분씩 하는 것이 좋은데 아이 때문에 별도로 운동 시간을 내기 어렵다면 집에서 스트레칭을 꾸준히 하시는 것도 도움이 됩니다.

(MC)

제 친구는 날씬한 연예인 사진을 냉장고 위에 붙여두더라구요.

(이수연)

네 그것도 좋은 방법이긴 한데요 혹시 그 친구 다이어트 효과는 보셨나요?

(이화진)

생각해보면 그다지..

(이수연)

네 연예인 사진을 붙여놓으면 처음에는 '나도 꼭 저렇게 되리라!' 생각하며 냉장고의 유혹을 뿌리치지만 점점 연예인은 나와 거리가 먼 사람이라 인식해서 나는 절대 이렇게 될 수 없다 생각하고 오히려 더 먹는 부작용이 생길 수 있습니다.

그러므로 임신 전에 입었던 옷을 눈에 잘 띄는 곳에 걸어두거나 나의 다짐 등을 써서 눈에 잘

띄는 곳에 붙여 두는 것도 효과적인 마인드 컨트롤 방법이 될 수 있습니다.

(MC)

네~ 사실 저도 임신 전에 입었던 옷을 지금은 하나도 입을 수가 없는데요 그 때 그 옷을 옷장에만 넣어둘 것이 아니라 눈에 잘 띄는 곳 특히 냉장고 앞에 걸어두면 되겠네요.

물론 가족들은 싫어하겠지만요 ㅎㅎ

몸매 못지 않게 피부 관리도 중요하겠지요? 출산 후 기미와 잡티를 호소하는 사람들이 제 주변에도 굉장히 많거든요.

(이수연)

네 그렇습니다.

출산 후 호르몬 변화와 불규칙한 수면, 육아 스트레스 등으로 피부는 한없이 거칠어지고 주름살, 기미, 주근깨, 잡티까지 생겨 얼굴 상태도 엉망인 경우가 많습니다. 방심하고 있다 복귀 시점에서야 부랴부랴 각질을 제거하고 팩을 붙여 봤자 한계가 있으므로 출산 후부터 본격적으로 피부 관리에 신경을 쓰는 것이 좋습니다.

푸석푸석한 피부를 방지하려면 하루에 여덟 잔 이상 물을 마시고(물을 많이 마시면 모유 촉진에도 좋습니다)보습 효과가 뛰어난 제품을 발라 늘 촉촉하게 유지해주는 것이 좋습니다.

특히 집에 있다 하더라도 자외선에서 안전할 수는 없으므로 자외선 차단제를 꼼꼼히 바르는 것이 좋습니다.

눈에 띄는 잡티와 검버섯 때문에 고민이라면 복귀하기 전에 피부과에 가서 IPL 등의 시술을 받는 것도 자신감 회복에 도움이 되실 겁니다.

(조금 천천히 ^^)

MC) 마지막 노하우는 뭐가 있을까요?

어느 정도 복귀 준비가 됐다면 마지막으로 해야 할 일이 바로 학교에 가서 인사하는 것입니다.

시기는 복귀 1~2주 전이 적당한데, 간단한 간식거리를 사가지고 가서 휴가 기간에 대신 일을 맡아준 동료 교사와 기간제 교사에게 감사의 마음을 전하는 것이 좋습니다.

물론 교감이나 교장에게 눈 도장을 찍는 것도 빠뜨리면 안 됩니다.

사전 방문은 오랜만에 출근했을 때의 서먹함을 줄이는 데도 도움이 됩니다.

또한 복귀 이후에도 아이 때문에 동료들의 도움을 많아야 할 상황이 발생할 수 있으니 미리 점수를 따 둘 필요가 있습니다.

만약 휴가 기간동안 연락 한 번 없다가 갑자기 찾아와 복귀 시점을 알리는 것이 민망하다면 휴가 기간에도 친한 동료와 연락을 취하며 학교 동태를 살피거나 자신의 일을 맡아준 동료에게 종종

전화해 안부와 고마움을 전하는 것이 좋습니다.

(MC)

네 좋은 말씀 많이 해주셨는데 우리 한번 정리해볼까요?

출산 및 육아 휴직 후 복귀 노하우 6가지

1. 학교 복귀 날짜를 정하세요
2. 주 양육자를 정하세요
3. 수유 방법을 결정하세요~`
4. 수면 습관을 바로 잡으세요!
5. 몸매와 피부 관리를 하세요!
6. 학교에 미리 가서 인사 하세요!

네 출산이나 육아 휴직 후 이렇게 미리 준비하신다면 두려움 없이 오히려 자신있게 학교에 복귀할 수 있을 것 같습니다.

좋은 말씀해주신 이수연 소장님 감사합니다.