

워킹맘은 대한민국의 에너지입니다!

워킹맘 퇴근 후 3시간 육아 시테크 노하우

(MC)

안녕하세요 한국워킹맘연구소 이화진입니다.

이 시간은 일가정 양립을 위한 전략을 알려주는 3번째 시간입니다.

우리 워킹맘들은 일하랴 살림하랴 아이 돌보랴 하루 24시간이 모자른데요 그 중에서도 가장 큰 고민은 '육아'가 아닐까 싶습니다.

아이와 보내는 시간이 많지 않아 늘 미안함을 느끼지만 퇴근 후 집에 오면 집안 일에 치여 아이에게 소홀해지는 경우가 많습니다.

게다가 막상 짬이 생겨도 아이와 어떻게 보내야 할지 방법을 몰라 아까운 시간을 허비하기도 하는데요

퇴근 후 아이와 함께 보낼 수 있는 시간은 3~4시간 남짓인데요

그래서 오늘은 퇴근 후 3시간을 효율적으로 활용하는 기술에 대해서 알아보도록 하겠습니다.

오늘도 역시 좋은 말씀 해주실 한국워킹맘연구소 이수연 소장님을 모시겠습니다.

(이수연)

네 안녕하세요 반갑습니다. 한국워킹맘연구소 이수연 소장입니다.

(MC)

우리 워킹맘들은 퇴근 후에 집에 와도 할일이 많아 집으로 다시 출근한다라는 표현을 쓰곤 하는데요 소장은 어떠신가요?

(이수연)

네 저도 여느 워킹맘들처럼 집에 가면 정신이 없죠.

하지만 저에게는 꼭 지키는 원칙이 있습니다.

아무리 집안 일이 산더미 처럼 쌓여있고 할일이 많아도 만났을 때부터 무조건 최소 10분은 아이와 함께 시간을 보내고 스킨십을 나누는 것입니다.

앞에서 말씀하셨지만 우리가 따지고 보면 퇴근해서 아이가 잠들 때까지 함께 있는 시간은 보통 3~4시간이거든요.

그래서 아이를 만났을 때, 음식을 준비할 때, 놀 때, 잠들 때 파트로 나눠서 짧은 시간에 효율적으로 아이와 함께 보내는 노하우에 대해서 말씀드리겠습니다.

많은 엄마들을 만나다보면 퇴근하자마자 밀린 집안일과 저녁 준비로 바쁘기 때문에

아이와 놀아주는커녕 눈 한 번 마주칠 시간이 없습니다.

하지만 하루 종일 엄마 오기만을 기다린 아이에게 너무나 가혹한 일이죠.

집안 일 조금 미뤄둔다고 세상이 바뀌지 않습니다.

특히 말을 못하는 돌 이전 아이의 경우에는 스킨십을 통해 엄마의 사랑을 온몸으로 표현해줘야

정서 발달에도 도움이 되기 때문에 아무리 급해도 돌아오자마자 적어도 10분 정도는

아이와 눈을 마주치고 이야기를 들어주는 여유를 갖는 것이 무엇보다 중요합니다.

(MC)

네 맞아요. 돌아오자마자 아이와 눈을 마주치고 시간을 보내는 것 정말 중요한 것 같습니다.

(이수연)

그럼요!

아이와 만났을 때는 가급적 웃는 모습을 보여주세요.

워킹맘은 대한민국의 에너지입니다!

하루 종일 떨어져 있다 잠깐 보는 시간에 엄마가 인상을 쓰고 힘들어하는 모습을 보이면 아이는 엄마의 그 모습이 전부인 것으로 착각을 합니다. 또한 나를 사랑하지 않다고 생각하거나 나 때문에 엄마가 힘들다고 생각해 자신감을 잃기 쉬우므로 가급적 아이에게는 항상 밝고 환한 모습을 보여주는 것이 좋습니다. 웃는 것이 힘들다면 집에 들어오기 전이나 어린이집에 데리러 가기 전에 거울 보면서 입고리 올리는 연습을 하면 도움이 됩니다.

그리고 스킨십만큼 중요한 것도 없습니다.

아이는 스킨십을 통해 엄마의 사랑도 확인하고 자신감도 얻습니다. “사랑한다”는 표현을 하루에 한번 이상은 꼭 해주되 형식적인 말이 아니라 아이가 엄마가 나를 사랑하고 있음을 알 수 있도록 진심을 담아 해주는 것이 좋습니다.

마지막으로 아이의 이야기를 들어주는 건데요

아이는 엄마가 오면 오늘 있었던 모든 얘기를 쏟아내느라 바쁘데요 그럴 때 엄마가 듣는 등마는 등 건성으로 듣거나 “좀 조용히 좀 해! 알았으니까 다음에 얘기해” 식으로 이야기를 하면 아이는 자신감을 상실합니다. 아이가 자신의 생각과 느낀점 등을 마음껏 이야기 할 수 있도록 열심히 들어주고, 많이 웃어주며, 맞장구를 쳐주면 아이들은 신이 나서 얘기를 하겠죠.

(MC)

간혹 아이 이야기를 듣다보면 너무 길어지는 경우가 있는데요 이럴 때는 어떻게 하는 것이 좋을까요?

(이수연)

이야기가 많이 길어질 것 같으면 “2탄은 밥 먹으면서 할까?” 또는 “우리 너무너무 재미있는 얘기는 꼭꼭 숨겨뒀다가 자기 전에 침대에서 해볼까?” 하면서 요령 있게 끊고, 얘기 중에 혹시 아이가 잘못을 했더라도 비난하거나 야단치지 않는 것이 중요합니다.

(MC)

아무래도 워킹맘들은 시간이 없다 보니 자주 외식을 하거나 인스턴트 식품을 이용하는 경우가 많은데요 빠르게 준비하고 아이와 함께 할 수 있는 그런 방법들도 있을까요?

(이수연)

맞아요 저 역시 퇴근이 늦다 보니 예전에는 외식을 하거나 즉석 식품을 자주 해서 먹었는데요 아무래도 몸에 좋지 않는 성분들이 들어 있어서 건강에는 별로 좋지 않은 것 같아서 지금은 반찬 한가지를 놓고 먹더라고 간단하게 해 먹는 편입니다. 초 스피드하게 저녁 준비하는 노하우를 몇 가지 말씀드리면요

먼저 국을 끓일 때나 이유식 만들 때 사용되는 멸치 육수는 미리 만들어서 냉장고에 넣어두고 파, 당근, 양파 등 자주 쓰는 재료는 미리 손질해서 한번 사용할 분량만큼 냉동실에 넣어두면 사용하기에도 간편하고 시간도 단축돼 효과적입니다.

(MC)

맞아요 저도 육수를 많이 끓여서 냉동실에 넣어두고 그 때 그 때 꺼내서 먹으니 너무 좋더라고요.

(이수연)

네 정말 유용합니다.

그리고 시간이 많이 걸리는 튀김, 부침 요리 보다는 바로 먹을 수 있는 데침이나 무침 요리를 하고 미리 국을 끓여 한끼 먹을 분량을 냉동실에 얼려놓으면 그 때 그때 해동만 시키면 되기 때문에 시간도 절약되고 간편하기 먹을 수 있어서 좋습니다.

워킹맘은 대한민국의 에너지입니다!

아이를 동참 시키는 것도 좋습니다.

상 닦기, 수저 놓기 등 아이가 할 수 있는 작은 것부터 도움을 요청하고 조금 성에 차지 않더라도 바로 다시 하기 보다는 “잘했어! 00가 엄마 도와주니까 엄마가 너무 편하네. 도와줘서 고마워!” 등의 표현을 해줍니다. 다음에 또 해야겠다는 동기 부여가 되기 때문에 자주 칭찬해 주시면 아이가 시키지도 않은 일까지 열심히 합니다.

(MC)

음식 준비를 하다 보면 아이가 놀아달라고 하는 경우들이 있는데요 이럴 때는 어떻게 하는 것이 좋을까요?

(이수연)

맞아요 저녁 준비로 바쁜데 아이가 자주 놀아달라고 하면 참 곤란하죠.

이럴 때는 미리 아이에게도 함께 할 수 있는 기회를 주는 것이 좋습니다.

밀가루 반죽하기, 나물 조물조물 무치기, 두부 으깨기 등은 아이의 오감도 키우고 아이의 자부심도 키워줄 수 있어 일석이조입니다. 특히 아이가 싫어하는 식재료가 있으면 그것을 이용해 요리하는 과정에 참여시키고 식재료의 효과, 왜 먹어야 하는지 등에 대한 얘기를 나누면 편식을 손쉽게 고칠 수 있습니다.

아이가 어리다면 냄비나 주방 기구들을 이용해 두들기면서 놀게 하는 것도 좋구요

의사 소통이 되는 조금 큰 여자 아이라면 장난감 주방 기구들을 가지고 와서 엄마가 요리할 때 아이도 함께 놀이를 즐길 수 있도록 하는 것도 좋은 방법입니다.

(MC)

아~ 그런 방법이 있었네요.

저는 아이 위험하다고 주방에는 못 오게 했거든요.

(이수연)

아이가 어릴수록 위험하다고 주방 근처에도 못 오게 하는 경우가 있는데 집 안이라고 할지라도 엄마와 떨어져 있는 아이들은 불안해합니다. 그러므로 엄마가 음식 준비를 하는 동안 옆에서 냄비나 주방 용기를 주고 가지고 놀도록 하는 것이 좋습니다. 아이들은 냄비와 숟가락만 쥐어줘도 혼자 한참을 놀기 때문에 크게 걱정하지 않아도 됩니다.

마지막으로 TV를 보거나 책을 읽으면서 식사를 하는 경우가 있는데 금물. 이 시간은 철저하게 가족 대화의 시간으로 활용하는 것이 좋습니다. 특히 아이의 학습 시간을 따로 내기 어려운 워킹맘들에게 이 시간은 영양과 학습이라는 두 마리 토끼를 잡을 수 있는 황금 시간대.

예를 들면 브로콜리를 먹을 때 “이 브로콜리는 무슨 색깔이야? 우와~ 녹색이야? 그렇구나. 색깔 참 예쁘다. 그럼 이 식탁에서 녹색을 한번 찾아볼까?” 또는 “엄마가 콩반찬 만들었는데 콩에는 단백질이 많아서 많이 먹으면 우리00이 키도 크고 머리도 좋아진대. 우리 몇 개씩 먹나 숫자 세어보면서 먹어볼까? 하나~ 둘!”

(MC)

아 좋은 방법이네요

많은 워킹맘들을 만나다보면 아이와 어떻게 놀아줘야 할지 모르겠다라고 말씀을 하시는데요 아이와 잘 놀아주는 방법이 있을까요?

(이수연)

네 맞습니다. 막상 퇴근 하고 집에 돌아와 시간이 있어도 아이와 뭘 해야 할지 몰라 시간을 허비하는 경우가 많습니다.

워킹맘은 대한민국의 에너지입니다!

그렇다고 너무 빡빡한 스케줄을 세워 무리하게 따르는 것도 좋지 않습니다.

식사 후에는 아이와 뒹굴뒹굴 하거나 아이가 놀이하는 데 엄마가 동참해주기만 해도 충분합니다. 집안 일을 하는 동안 아이에게 비디오나 TV를 보게 하는 경우가 많은데 당장은 조용할지 몰라도 비디오 중후군 같은 부작용을 부를 수 있으므로 아이와 상황을 고려해 놀이와 학습을 겸한 놀이법을 익히셔서 활용하시는 것이 좋습니다.

저는 주로 식사 후 아이들과 동네 산책을 하는 편인데요

집 안에서 놀아주기가 마땅치 않다면 아이와 가까운 밖으로 나가 놀아주는 것이 좋습니다. 저녁을 간단히 먹은 후 뒤처리를 조금 미루더라도 아이와 함께 나가 자전거를 타거나 체조 등을 한다면 엄마에 대한 신뢰도도 높아지고 신체놀이를 통해 아이의 몸과 마음도 건강해집니다.

30분정도 신나게 놀거나 집에 들어와 아이를 목욕시키면 잠도 푹 자기 때문에 오히려 남은 밤 시간을 유용하게 활용할 수 있습니다.

아이의 놀이에 적극 참여하는 것도 좋은 방법입니다.

블록 쌓기, 인형놀이 등 아이가 함께 놀자고 할 때 “엄마 바쁜 거 안보여? 다음에 놀아줄게” 라고 말하는 대신 “우와! 기차 정말 잘 만들었네. 그럼 이번에는 뭐 만들어 볼까? 자동차? 그래 그럼~ 엄마는 날개 달린 자동차를 만들어야지. OO는 어떤 자동차 만들고 싶어?” 식으로 아이의 상상력과 표현력도 키워주고 친밀감도 높일 수 있도록 적극적으로 놀이에 참여하는 겁니다.

오랫동안 함께 놀아줄 수는 없더라도 엄마의 말 한마디에 아이는 친밀감을 느끼게 됩니다.

(MC)

아는 친구 집에 놀러갔더니 집안 곳곳에 낙서판을 만들어 뒀더라고요.

참 괜찮은 방법인 것 같더라고요

(이수연)

네 매우 좋은 방법입니다. 집안 곳곳에 낙서 공간을 만들어 놓으면 아이는 아이대로 상상의 나라를 펼치고 엄마는 엄마대로 집안 일을 할 수 있어 좋습니다. 만약 별도로 낙서 공간을 만들기 힘들다면 눈에 잘 띄는 곳에 무독성 크레파스와 스케치북을 놓아두는 것도 좋은 방법입니다.

저 같은 경우에는 음악을 많이 활용하는 편인데요 아이가 좋아하는 CD를 틀어주거나 직접 노래를 부르면서 마음껏 춤도 춰보고 ‘즐겁게 춤을 추다가 그대로 멈춰라!’ 놀이를 해보는 것이 재미있어 합니다. 이 놀이는 엄마가 설거지를 하거나 청소를 하면서도 할 수 있어 별도로 일하는 시간을 할애하지 않아도 되고 얼마든지 응용이 가능하기 때문에 활용도가 매우 높습니다.

마지막으로 여기 저기 장난감 등을 펼쳐나 집안을 어질러 놓는 것을 보면 짜증나기 마련이기 때문에 “엄마가 이렇게 어지르지 말라고 했지! 자꾸 이러면 장난감 다 버려버린다!” 등의 협박성 멘트를 날리며 신경질적으로 장난감을 정리하는 대신 “누가 더 빨리 장난감 집 찾아주나 시험 해볼까? 자~~~~ 준비 시작!” 식으로 유도하면 아이도 재미있어 하고 어느새 집안도 말끔해집니다. 이러한 놀이를 반복하다 보면 놀고 난 다음 장난감을 스스로 정리하는 습관이 몸에 배게 됩니다.

(이화진)

아~ 이런 방법이 있었네요. 저도 한 번 해봐야겠습니다.

마지막으로 아이가 잘 시간인데 안 자려고 할 때가 있는데 이럴 때는 어떻게 해야 될까요?

잠자리에서도 노하우가 있을 것 같은데요

(이수연)

아이들은 이럴 때가 있죠. 엄마들은 아이들 빨리 재우고 미뤄뒀던 집안 일을 마무리 하거나 쉬고 싶은데 아이가 안 자려고 때를 쓰는 경우들이 있죠.

이럴 때 화를 내면 아이들이 많이 위축되기 때문에 아이를 꼭 껴안고 누워서 이야기를 해주거나

워킹맘은 대한민국의 에너지입니다!

동화책을 읽어주어 자연스럽게 잠잘 수 있는 분위기를 만들어주는 것이 좋습니다.

스킨십을 하기 가장 좋은 기회는 목욕.

부모가 날짜를 정해서 엄마가 목욕시키는 날, 아빠가 목욕시키는 날을 나누어 아이와 목욕을 하면 아이는 숙면을 취할 수 있는 엄마 아빠하고도 진한 스킨십을 나눌 수 있어 정서적인 안정감을 줄 수 있습니다.

(MC)

아이가 안 자려고 할 때 억지로 재우는 것은 안 되겠지요?

(이수연)

네 물론입니다.

아이에게 빨리 자라고 욕박지르거나 무조건 혼내는 대신, 아이를 꼭 껴안고 누워서 얘기를 하거나 동화책을 읽어주는 식으로 자연스럽게 잘 수 있는 분위기를 만들어주는 것이 좋습니다.

아이는 절대 울면서 자게 만들면 안 됩니다! 다음날 기분도 안 좋거니와 아이의 반발심만 키울 수 있기 때문입니다.

아이가 안 자려고 한다면 방안의 조명을 모두 끄고 꼭 안아주세요.

엄마의 체취만으로도 아이는 이제 자야 될 시간인가보다 스스로 인지하고 곧 잠에 빠져듭니다.

이 때 주변 사물, 예를 들면 ‘인형’ ‘장난감’ ‘책’ ‘사진’ 등에 “곰돌아~ 안녕 잘자! 귀여운 뽕뽕아 안녕~ 잘자!” 하면서 일일이 인사를 한 후 마지막으로 “그러면 이제 우리 00도 자볼까? 사랑하는 우리 00야 안녕~ 잘자!” 인사하면 어느 순간 수긍하고 잠잘 준비를 하는 것도 좋은 방법입니다.

(MC)

네 교사맘들 퇴근 후 3시간을 잘 활용하는 방법을 정리해 볼까요?

첫 번째, 아이와 만날 때는 웃는 모습을 보여라!

두 번째, 음식 준비 시 아이를 동참시켜라!

세 번째, 놀 때는 아이의 눈높이에서 적극적으로 놀아줘라!

네 번째, 재울 때는 억지로 재우지 말고, 의식을 만들어라!

이러한 방법들을 잘 활용한다면 아이를 만날 때부터 잠들 때까지 참 행복한 마음으로 보낼 수 있을 것 같네요.

지금까지 한국워킹맘연구소 이수연 소장님과 함께 했습니다.

소장님 감사합니다.
