

손가락을 빠는 아이, 이렇게 해 보세요!

아이들이 엄지손가락을 빨고 있는걸 보면 걱정이 된다. 이로 인해 건강 문제가 생길 수 있으며 치아에도 좋지 않다. 하지만 아이들은 본능적으로 무엇인가를 빨려고 한다. 이는 생존을 위한 행위이다. 빠는 행위를 통해 먹고, 또 정서적 안정도 얻는다. 2개월에서 6개월 사이에 있는 아기의 손가락 빠는 행위는 정상적인 성장 발달 단계의 일부로 스스로를 진정시키는 방법이다.

이 시기에 손가락 빠는 것을 어른들이 계속 못하게 하면 오히려 구강기 발달이 늦어져 더 오랜 기간 손가락을 빨 수 있다. 대개 시간이 지나면 손가락을 빨던 아이라도 빠는 빈도가 서서히 줄어들기 때문에 크게 걱정하지 않아도 된다.

생후 6개월 이전의 아기의 손빨기는 욕구충족을 위해 서라면 6개월 이후의 아기는 습관이라고 볼 수 있다. 아기가 불안하거나 잠이 온다거나, 심심할 때 등 위안을 얻기 위해 손가락을 빠는 경우가 많기 때문에 생후 6개월이 지난 아기가 손을 빨 때는 아기가 무료해하지 않는지, 두려워하는 것이 있는지 살펴봐야 한다.

아이가 2살이 되었는데도 뭔가를 빨고 있다면 다음과 같은 문제가 나타날 수 있다.

치아가 빠질어질 수 있고 입이 변형될 수 있다.

발음에 문제가 생길 수 있다.

손가락 염증이나 피부염이 생길 수 있다.



■ 손가락 빨기, 정말 큰 문제일까?

손가락이나 공갈 젓꼭지를 빨아도 아이에게 의학적, 또는 심리적으로 문제가 생기지 않는다는 것이 미국 소아과 학회의 공식 견해이다. 그러므로 아이가 손가락을 빨더라도 다른 친구들과 잘 어울리고, 생활하는데 있어 큰 문제가 없다면 크게 걱정하지 않아도 된다.

아이가 자기 전, 심심할 때, 배고플 때에만 손가락을 빠는 정도라면 서서히 부모가 수정을 해주어 고쳐나가면 된다. 하지만 손가락을 너무 지나치게 빠는 아이라면 신체적, 정서적인 문제가 있을 수 있으므로 전문가의 도움을 받는 것이 좋다.

■ 아이가 엄지손가락을 빨지 않게 하려면?

2살 이하의 아기가 손가락을 빠는 것은 우려할 만한 일이 아니지만, 2살 이상인 경우에는 더 이상 빨지 못하게 해야 한다. 만약 3-4살이 되었는데도 계속 엄지손가락을 빨다면 아이를 잘 관찰해 그 이유를 찾아야 한다.

1. 원인을 찾아 대처한다.
- 아이가 평소에 엄지손가락을 빨며 잠든다면, 잠들기 전에 아이 옆에서 이야기를 들려주거나 인형을 안고 자게 하는 등 아이의 정서가 안정될 수 있는 방법으로 도와준다.
- 불안하거나 화가 났을 때 손가락을 빠는 아이는 안아주고, 이야기를 하며 편안한 마음을 가질 수 있도록 도와준다. 뭔가 지루할 때 손가락을 빠는 아이에게는 창조성을 자극하고 정신을 분산시켜 줄 수 있는 것을 주면 된다. 게임을 하게 하거나 뭔가를 만들게 하거나 산책을 할 수 있다. 아이가 손가락을 빨 때 진짜 원하는 것들을 찾아보자.



2. 문제가 되는 결과를 설명해준다.
- 이야기를 해 주면 아이가 그것을 이해하고, 정말 그대로 행동할 수도 있다. 손가락을 빨면 치아가 틀어질 수도 있고 말도 잘 할 수 없게 된다면 손가락을 왜 빨지 말아야 하는지를 아이에게 설명해 준다. 그래도 손가락을 빨다고 해서 소리를 지르거나 혼내서는 안 된다. 그러면 부모 앞에서는 손가락을 빨지 않을지 몰라도 혼자 있을 때에는 또 다시 손가락을 빨 것이다. 끈기를 가지고 지속적으로 설득하고 타일러야 한다.
3. 관심을 돌린다.
- 손가락을 빠는 아이들 대부분이 무료를 달래기 위해 그런 행위를 한다. 그러므로 아이가 심심하지 않도록 주위에 장난감을 많이 두어 아이의 관심을 돌려준다. 또 친구들과 어울릴 기회를 늘려준다. 이는 아이의 사회성 발달에도 도움을 준다.
4. 야단치지 마세요.
- 야단치거나 억지로 중지시키면 아이의 상태는 더 악화될 뿐만 아니라 아이와의 사이도 나빠질 수 있다. 특히 남들과 함께 있을 때 야단을 치면 아이는 자존감에 상처를 입게 되고 부모의 애정에 불안감을 느껴 발달 과정에 문제가 생길 수 있다. 또 부모 앞에서는 안 빨다가 혼자 있을 때 몰래 빠는 행위를 할 가능성이 크다.
- 손가락을 빨지 못하게 하려고 아이의 손가락에 쓴 약이나 식초 같은 것을 발라주어서는 안 된다. 이는 아이의 심리에 나쁜 영향을 미칠 수 있으며 비위가 약한 아이들은 토할 수도 있다.
5. 전문가의 도움을 받는다
- 손가락 빠는 행위가 고쳐지지 않고 지나치다면 전문가의 도움을 받는다.

통증/한방미용 전문

힐링 한의원

J Lee Acupuncture

모든 통증 치료 전문

완벽한 바디라인 완성

오픈기념 이벤트

TMJ, 어깨, 목, 심한통증, 요통, 생리통, 손발 저림, 위장병, 무릎통증, 두통, 관절염, 불면증, 갱년기 장애, 화병, 우울증 외

다이어트 걱정은 끝

발디톡스 \$60 → \$20 (첫 방문고객에 한함 1회)

8체질에 의한 각종 보약, 전통 한방침

한방미용 : V라인 / 주름제거 / 리프팅 및 얼굴 피부 개선, 여드름 치료 / 기미치료

스킨케어

치료지압 전문자격증을 갖춘 전문인이 치료합니다

좌골 신경통, 근육통 완화, 스트레스, 전신피로감 해소

전신 경락 마사지, 림프 순환 마사지, 추나요법

714.752.6009

7455 La Palma Ave. Buena Park, CA 90620

4대 가문을 이어온 한의사 집안

오바마 케어 · 블르셀드 · 블루크로스 · 씨그나 유나이티드 헬스케어 · 에트나 · 카이저 -각종 건강보험 적용됩니다-