

“울며 떼쓰는 아이 달래려고 음식 주지 마세요”

두 살 이후의 아이들 가운데 엄마 아빠가 무서울 정도로 자지러지게 울며 떼를 쓰는 아이들이 있다. 만 2세부터는 자기중심적인 욕구가 강해져서 그것이 좌절되었을 때 화를 내거나 울화를 터트리는 것이다. 또 아이의 욕구는 정신적, 운동 능력보다 앞서고 언어발달이 뒤쳐지는 발달 상의 불균형이 나타나게 되는데 이러한 좌절감을 언어로 표현하지 못하면서 떼를 쓰게 되는 것이다.

그런데 아이들이 스트레스를 받았을 때 음식을 마구 먹거나, 화가 난다고 먹지 않는 기질은 타고난 게 아니라 후천적으로 결정된다는 연구 결과가 나왔다.

영국 칼리지 런던 대학교는 네 살배기 쌍둥이 398명의 식습관을 조사했다. 연구진은 부모를 통해 아이들이 감정의 기복에 따라 음식을 먹는 양상이 바뀌는지 조사했다.

연구진은 여기서 일란성 쌍둥이와 이란성 쌍둥이 사이에 차이가 있는지에 주목했다. 그러나 결과는 큰 차이가 없었다. 아이들의 감정적 섭식은 선천적인 기질이 아니라 환경적 요인에 영향을 받는다는 것이다. ‘환경적 요인’이란 주로 아이가 떼를 쓸 때 부모가 음식을 주며 달래는 습관을 의미한다.

이번 연구는 유아기 식습관이 주로 유전적으로 결정된다는 기존 연구를 반박하는 것이어서 주목된다.

연구진에 따르면 취학 전 유아기는 행동 발달이 시작되는 중요한 시점이므로 부모들은 아이들이 화를 낼 때 음식을 주는 것 말고 더 나은 전략을 취할 필요가 있다.

연구진은 “감정에 따라 섭식의 양상이 바뀌는 기질은 아이를 달래려고 음식을 이용하는 보상 행위 때문에 후천적으로 생겨난다.”며 “어린 시절 이런 버릇은 섭식 장애로 이어져 평생 계속될 수 있다.”고 설명했다.

이번 연구를 주도한 클레어 르웰린 박사는 “음식으로 아이를 달래지 마라!”고 강조했다. 그는 아이가 짜증을 낼 때 가장 바람직한 방법은 앉혀놓고 지금 기분이 어떤



지 묻고 대화하는 것이라며 하지만 아이가 아주 어리다면 안아주는 것이 좋은 방법이 될 수 있다고 조언했다.

그는 또 “기분이 나쁠 때 과식하는 경향은 나중에 비만으로 연결될 수 있다.”면서 “감정에 따라 먹는 양상이 바뀌는 아이들은 폭식증이나 거식증에 걸릴 위험이 크다.”고 지적했다.

한편 전문가들은 떼쓰는 아이를 훈육할 때는 다음의 사항을 지켜야 한다고 조언한다.

■ 일관적인 태도를 유지한다.
무시하기로 결정했다면 끝까지 관심을 주지 않는다. 단 아이가 떼쓰는 이유에 따라 달라질 수는 있다. 예를 들어 바지가 아니라 치마를 입겠다고 떼쓰면 아이의 요구를 받아들여 더 큰 떼쓰기를 막는다. 하지만 친구의 장난감을 가져가겠다고 떼쓰는 아이에게는 단호하게 안 된다고 말한다.

■ 때리지 않는다
아이의 떼쓰기로 분노가 치밀어 오를 때는 잠시 훈육을 미룬다

■ 위협적인 말을 하지 않는다
“집에서 내쫓을 거야!” 등의 위협적인 말은 아이를 불안하게 만든다. 특히 엄마와 떨어지면 다시 만나지 못한다고 생각하는 분리불안, 엄마가 자신을 버릴까 봐 조바심 내는 유기불안이 커질 수 있다.

Beauty Land
뷰티랜드
미용실

Grand Opening Special

남자 헤어컷 \$8

Mon-Fri 10am-7pm Sat 10am-6pm
예약&문의 **562.393.0621**
2530 W Whittier Blvd. #1, La Habra, CA 90631

UNITI GLOBAL INSURANCE
메디케어 보험 **uniti** 칼메디케어넥트 보험

- ☑ 65세가 되어서 Medicare Part A & B를 받으신 분들(신규가입자)
- ☑ Medicare에서 커버 못하는 20%의 혜택을 위한 보조보험(Supplemental보험)
- ☑ 현재 가지고 계신 HMO가 불편하신 분
- ☑ 타주나 해외에 여행을 자주 가시는 분
- ☑ 타주 혹은 다른 카운티에서 이사오신 분
- ☑ 직장보험이 끝나서 메디케어 Part B를 신청하신 분
- ☑ 메디칼에서 중단된 Benefit을 계속 원하시는 분
- ☑ 메디칼 메디케어를 모두 가지고 계신데 자동 HMO에 가입되신 분
- ☑ Part D(약보험)

메디케어
전문가와 상의하세요!



한은주
(Michelle Han)

uniti global insurance services
유니티 • 종합보험

CA LIC #0G07155
(714)906-4475

통증/한방미용 전문

힐링 한의원

J Lee Acupuncture

모든 통증 치료 전문

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

완벽한 바디라인 완성

다이어트 걱정은 끝

불임치료 전문

행복한 아이를 만나세요

오픈기념 이벤트

발디톡스

~~\$60~~ → **\$20**

(첫 방문고객에 한함 1회)

4대
가문을 이어온
한 의사 집안

스킨케어

- 피부타입 / 연령별 맞춤관리(중성, 지성, 건성, 복합)
- 미백관리 · 물광피부 케어 · 리프팅 관리
- 여드름 특수케어(박테리아, 피지, 여드름 진정)
- 남성 피부관리(지성피부, 여드름 집중 관리)

8체질에 의한 각종 보약, 전통 한방침

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

치료지압 전문자격증을 갖춘 전문인이 치료합니다

좌골 신경통, 근육통 완화
스트레스, 전신피로감 해소

- 전신 경락 마사지
- 림프 순환 마사지
- 추나요법

***전신성 염증질환 치료, 개선**

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

714.752.6009 7455 La Palma Ave. Buena Park, CA 90620