

아이 두뇌 발달에 도움이 되는 양육 방법

부모의 자녀 양육 방식은 아이 두뇌 발달에도 영향을 미친다. '베스트베이비' (smilounge.co.kr)가 아이 두뇌 발달에 도움을 주는 양육 방법을 소개했다.

■ 아이답게 놀게 한다

놀이는 미숙한 아이의 뇌를 고루 자극하므로 뇌를 활성화하는 좋은 기회가 된다. 놀이가 파분한 활동이 되지 않도록 특정 놀이를 강요하지 말고 아이가 제 마음껏 뛰어놀게 하자.

■ 스킨십을 자주 한다

피부는 뇌와 풍부한 신경회로로 연결되어 있어 아주 약한 자극에도 뇌에 그대로 전달된다. 따라서 잦은 피부 접촉은 두뇌 발달을 촉진하는 효과뿐만 아니라 정서 안정에도 큰 도움이 된다.



■ 많이 웃게 한다

엄마가 긍정적인 사고를 갖고 자주 웃어주면 아이도 엄마를 흉내를 내 많이 웃을 뿐 아니라 적극적인 사고를 갖게 되며 이러한 긍정성은 자존감의 기초가 된다.

■ 양손을 사용하게 한다

손가락의 움직임은 매우 정교한 두뇌 정보 처리를 요구한다. 아이들은 대부분 오른손을 익숙하게 사용하는데 왼손도 함께 사용해야 좌·우 뇌가 균형 있게 발달한다.

■ 정리 정돈하게 한다

정리의 우선순위, 제 자리에 물건 갖다 놓기 등 어려서부터 간단한 정리 정돈을 몸에 익히면 우뇌의 공간사고력이 발달한다.



■ 꼭 재운다

수면 시간이 부족하면 성장을 방해할 뿐 아니라 뇌 발달에도 나쁜 영향을 미친다. 특히 일생에 있어 뇌 발달이 가장 활발한 0~3세 아이가 보고 듣고 느끼는 정보의 양은 엄청나다. 새롭게 받아들이는 정보로 인해 뇌가 쉽게 지치므로 자는 동안 뇌세포가 쉬면서 새롭게 기억을 재정비할 수 있도록 꼭 재운다.

■ 꼭꼭 씹어 먹게 한다

씹는 활동은 뇌의 혈류량을 증가시켜 뇌를 발달 시키므로 현미밥이나 빼빼 먹는 생선 등 단단한 음식을 중심으로 밥 상을 차린다. 씹는 횟수와 시간을 늘리면 타액과 함께 뇌세포의 성장을 촉진 하는 파로틴이라는 물질이 분비되므로 꼭꼭 씹어 먹도록 가르친다.

■ 독서보다 직접 체험이 우선이다

책은 아이가 간접 경험을 할 수 있는 최선의 대안이지 최고의 육아법은 아니다. 아이가 강아지에 관심을 보인다면 실제 강아지를 보여주어 직접 만지고 느끼며 냄새를 맡고, 강아지가 짖는 소리를 직접 들어보는 등 오감을 고루 자극하면 종합적인 사고력을 기르는 데 중요한 힘이 된다.

사진=shutterstock

Lic. #C-39 920169

지붕에 관한 모든공사

주택/상가/아파트

무료 견적

- 지붕 수리 & 재시공
- 깨진 기와 & 싱글 부분 수리
- 새 지붕 & 비 새는 지붕 공사

쿨루프서비스 Roofing Contractor Since 2007

Cool Roof Service

(213) 820-3789 (714) 224-8394

www.coolroofservice.net

Laura Hair 플러튼

로라 헤어

30주년 기념

BIG SALE

- 헤어컷 + 펌 + 코팅 or 컬러 \$40^{up}
- 남자 헤어컷 \$10
- 여자 헤어컷 \$12
- 헤어컷 + 컬러 \$20
- 헤어컷 + 펌 \$30
- 컬러 + 트리트먼트* (탈모방지) \$30

예약 전화 **714-900-9607**

내과 · 노인과 전문병원

이광혁 내과

이민국(USCIS) 신체검사 지정병원

건강 검진 스페셜 \$149

1. 내과 전문의 상담, 진찰 및 치료 (1회)
2. 종합혈액검사:
 - 혈당검사, 간기능 검사, 신장기능검사, 갑상선호르몬검사
 - 종합콜레스테롤검사, 중성지방검사, 전해질검사
 - 혈중단백질검사, 칼슘검사, 빈혈검사, 백혈구검사
 - 적혈구검사, 혈소판검사, 요산검사, 지방간검사
 - 당화혈색소(HbA1c)
3. 정밀소변검사:
 - Color, Character, Specific Gravity, PH, Glucose, RBC, Protein Ketones, Blood, Urobilinogen, Nitrite, WBC, Bilirubin, Epithelial Cells, Bacteria, Casts, Crystals

진료시간 : 월화목금 - 8:30am ~ 5:30pm
토 - 8:30am ~ 12:30pm

각종보험, 메디케어, PPO, HMO 받습니다.

Tel: 714.879.8700
400 N. Euclid St.
Fullerton, CA 92832

John K. Lee, M.D.
미국 내과 보드 전문의
미국 노인과 보드 전문의
Diplomate, American Board of Internal Medicine
CAQ in Geriatric Medicine
Member, American College of Physicians
Member, American Geriatrics Society
Member, American Medical Association