

아이가 공포를 느낄 때

아이가 특정 사물이나 상황, 소리 등 엄마가 보기에 별 것 아닌 일에 공포심을 가지면 아이가 너무 겁이 많은 건 아닌지 걱정하게 된다. 부모가 보기에는 평범한 것도 왜 아이의 눈에는 무섭게 보이는 걸까?

■ 아이들은 왜 공포를 느낄까?

유아들이 공포를 느끼는 건 지각 능력이 발달하기 시작하고부터이다. 보통 공포심은 생후 6개월 무렵부터 느끼게 된다. 이 시기 아이들은 처음 접하는 사물이나 낯선 대상에 대해 두려움을 갖는다. 다른 사람이 주사를 맞는 모습만 봐도 자기 일처럼 생각하고는 공포심을 갖는다. 아이들은 상상력이 풍부하고 감각이 예민하므로 아직 경험하지 못한 것에 대해서도 두려움을 느낄 수 있다.

심리적으로 불안한 아이들의 경우 공포심을 더 크게 느낀다. 타고난 성향 때문에 공포심을 더 느끼는 아이도 있고, 발달상 공포감에 대해 인지하기 시작하면서 느끼는 경우도 있다. 아이들은 다양한 상황에서 공포감을 표현한다. 사물의 특정 부분에 집착하는 아이의 경우 책상이나 신발장 속에 비친 그림자를 보며 공포감을 느끼기도 하고 고양이의 울음소리만 들어도 무서움을 느낄 수도 있다. 특히 여자아이의 경우 엄마보다 아빠와 있을 때 더 자주 무섭다고 이야기하는 경향이 있다. 이는 보호받고 싶은 욕망을 공포심으로 대체하는 경우다.



■ 부모의 대처법

아이가 공포심을 느낄 때 별 것 아닌데 왜 무섭다고 하며 비난하듯 말해서는 안 된다. 또한 '괜찮아' 라는 말로 그 상황을 깔끔하게 정리하려는 태도 또한 좋지 않다. 아이가 왜 두려워하는지 그 이유를 물어보고 "엄마가 보기에도 무서울 수 있어." 라는 말로 아이의 감정을 수용하는 부드러운 자세가 필요하다.

일반적으로 2세 아이는 자동차 소리 등 청각적인 것, 3세 아이는 가면 같은 시각적인 것, 4세 아이는 어둠이나 귀신 등 상상력이 가미된 것에 더 큰 공포를 느낀다. 아이가 사소한 것에도 두려움을 가질 때는 "엄마, 아빠가 너를 지켜줄 거야!" 라는 믿음을 심어주는 것이 중요하다. 아이가 공포감을 느꼈을 때 부모가 수용적으로 아이를 이해하는 태도를 취하고 말하면 아이는 서서히 공포심이라는 감정에서 빠져나오게 된다.

"대체 뭐가 무섭다는 거야?", "넌 왜 이렇게 겁이 많냐?" 등 아이의 행동을 부정하는 말로 아이에게 상처를 입히지 않도록 주의한다. "많이 놀랐겠다!", "무서웠지?" 등 먼저 아이의 마음을 다독이는 말로 두려움을 줄여준다.

사진=shutterstock

www.fullertonsmile.com

A' DENTISTRY

나에게 꼭 맞는 틀니가 있는 곳!



- 틀니전문
- 틀니수리 1-2시간안에 가능
- 자체 랩보유
- 임플란트 틀니



John S. Lee, D.M.D.
University of California, San Diego B.S.
Tuff Dental School, D.M.D.

714.449.1686

536 W Commonwealth Ave. #A, Fullerton, CA 92832



은혜종합병원

GRACE FAMILY MEDICAL CLINIC

15년 이상의 풍부한 임상경험 가정 주치의
최고의 실력과 친절한 서비스로 정성껏
도와드리는 은혜종합병원입니다!

Annual Check-up Procedure (정기종합건강검진)

- Blood Test (각종 혈액검사)
- Cancer blood tests (암예방 검사)
- Urine Test (소변검사)
- EKG (심전도)
- Ultrasound (각종 초음파검사)
- Abdominal, Pelvic, Thyroid, Echocardiogram, Liver, Kidney, Aorta, Carotid, Prostate, Uterus (복부, 골반, 갑상선, 심장초음파, 간, 신장, 혈관, 전립선, 자궁)

진료과목

- 내과, 가정의학과
- 종합검진, 각종 성인병 및 암검사
- 만성질환치료, 통증치료
- 각종 혈액검사, 심장검사
- 소변검사, 간염검사, 초음파 (부위별) 검사
- 각종 예방 접종, 독감 접종



- ▶ 시니어 메디케어/메디칼
- ▶ 각종 HMO 보험 (Center, SMG, KAMG)
- ▶ 각종 PPO 보험 (Aetna, Cigna, United Healthcare, Blue of California)

오직 사랑과
섬김으로
최선을
다합니다.



전문의 잔 음 John Ehum, M.D.
Family Medicine 가정주치의

- University of California, San Diego 샌디에고 주립대학 졸업
- Loma Linda University School of Medicine 로마린다 의과대학 졸업
- University of California Irvine Residency, Family Medicine 얼바인 주립대 레지던트 수료
- American Board of Family Medicine 미국 가정의학 전문의

Tel. (562) 865-3738

18331 Gridley Rd. #A, Cerritos, CA 90703

Email: GraceClinic153@gmail.com

Fax: 562.865.7078

진료시간 월~금요일: 8:30am - 5pm

