



매사에 무관심한 아이, 혹시 '소아 무기력증'?

무기력감, 회의감, 피로감, 의욕 저하 등의 증세를 보이는 무기력증은 우울증의 초기 증상 또는 동반 증상으로 나타날 수 있다. 보통 우울증에 걸리면 우울감과 아무것도 하기 싫고, 식욕이 없거나 불면증 등이 동반되는데 반해 무기력증은 무관심과 냉담 같은 특정 증상에 한정되어 있는 것이 특징이다.

하지만 방치할 경우 우울증이나 인지능력 저하로 까지 이어질 수도 있다. 무기력증은 식욕도 그대로고 밤에 잘 자거나 불안감 등의 증상이 없어서 우울증보다 진단이 어려운 편이다.

다음은 임신, 출산, 육아 전문지 '양주'가 '소아 무기력증'의 원인과 대처법을 소개했다.

■ 소아 무기력증의 원인

▶ 부모의 영향

부모가 아이에게 감당하지 못할 만큼 큰 목표를 만들어주는 경우 무기력증이 생기기도 한다. 아이가 목표를 이루지 못한 경우 스트레스 및 좌절감이 쌓이게 되고 따라서 무기력감도 커질 수 있다.



또한 과잉보호로 아이들이 스스로 할 수 있는 것조차 부모가 대신 하면 아이는 독립심과 사회성 발달이 뒤떨어지게 되고, 결과적으로 아이에게는 무기력감이 남게 된다.

▶ 아이의 기질

소심하고 내성적인 아이들, 자존감이 낮은 아이들이 일반적으로 무기력감을 잘 느끼는 편이다. 또한 완벽주의적 성향을 가진 아이들의 경우 실패할 것을 걱정해 회피하게 되고, 결과적으로 무기력감이 커질 수 있다.

■ 규칙적인 생활 습관이 중요

산책, 놀이 등 아이와 함께 규칙적인 활동을 하는 것이 바람직하다. 아이가 의욕이 없다고 해서 그냥 두면 무기력감이 커질 수 있다. 소아 무기력증의 경우 아이 스스로 극복하는 것은 한계가 있으므로, 부모가 원인을 파악하고 동기부여를 해주는 노력이 필요하다.

또한 부모는 아이가 왜 갑자기 무기력해졌는지를 알아보고 친구와 관계는 괜찮은지, 학습이나 교육이 아이에게 너무 부담되지 않는지 등 근본적인 문제를 해결할 수 있게 도움을 주어야 한다. 최근 아이에게 애정 표현이나 관심 표현을 충분히 했는지, 몸이 아프지는 않는지 직간접적으로 알아보고, 아



이와 많은 대화를 하는 것이 중요하다. 한 번에 해결하는 것이 아닌 조금씩 개선해나가는 방법을 선택해야 한다.

가정에서는 무너진 생활 습관을 바로잡기 위한 지도가 꼭 필요하다. 예를 들어 오후 10시 이전에 잠자리에 들고 오전 7시에 일어나기, 하루 세끼 꼬박꼬박 챙겨 먹기, 야외에서 가벼운 산책하기 등 규칙적인 생활을 통해 생체리듬부터 회복할 수 있게 돕는다.

▶ 아이를 변화시키는 칭찬의 힘

이러한 노력이 거창하다면 아이가 쉽게 할 수 있는 수준의 활동을 시키고, 칭찬을 많이 해주는 방법도 효과적이다. 작고 소소한 것이라도 아이를 격려하고 칭찬해주는 것이 좋다.

사진=shutterstock

여름
“더운 에어컨을 안 켤 수도 없고,

겨울
추운 보일러 안 켤 수도 없고...”

여러분의 고민을 삼성스프리트 제품 하나로 해결해드립니다



대한민국 1등 에어컨

SAMSUNG
air conditioner

삼성미니 스프리트 에어컨과
경동나비엔 탱크리스 보일러를
설치 하시면 에너지 사용량을
적게는 1/4에서 1/2 이상
절약하실 수 있습니다

★ OC 전 지역



국가대표 보일러

Navien
water heaters

냉·난방 시스템
winblue

213-393-2633

www.winblue.info
4323 Nielson Rd. Phelan CA 92371