

엄마 품은 아이의 놀이터 ... '스킨십'은 힘이 세다

아이의 첫 번째 놀이터는 엄마 품이다. 제아무리 화려한 키즈카페도, 알록달록한 장난감도 엄마 품 같은 즐거움과 편안함을 줄 수 없다. 엄마 품에서 엄마 냄새를 맡으며 눈을 맞출 때 아이는 오감을 통해 두뇌가 발달된다. 피부는 노출된 뇌라고도 한다. 그만큼 접촉은 두뇌를 자극하는 직접적인 방법이다. 임신, 출산, 육아 전문 잡지 '앙주'가 아이와 스킨십하는 방법을 안내했다.



■ 엄마 마음을 전하는 스킨십의 기술

▶ 눈 맞춤으로 시작한다

눈 맞춤은 강력한 스킨십이다. 발달에 문제가 있거나 부모와 사이가 나쁘면 눈을 피하는 경우가 많다. 무조건 안아주기보다 먼저 눈으로 서로 감정을 알아차리고 다가가는 편이 교감하는 데 유리하다.

▶ 아이도 안기고 싶은 사람이 있다



아이가 가장 많이 안기기를 원하는 사람은 엄마이다. 특히 생후 6개월부터 돌 전 후까지 낮가림이 심한 시기에는 엄마 외에 다른 사람에게 안기려 들지 않는다. 낮선 사람들이 덩석덩석 아이를 안지 않도록 한다.

▶ 하루 한번 더 안아 준다

아이가 클수록 엄마 품에서 지내는 시간은 줄어든다. 엄마도 점점 스킨십에 무뎠어지기 쉽다. 특히 서너 살이 되면 훌쩍 큰 아이처럼 느껴져 스킨십보다는 말로 설명하려 할 때가 많다. 하지만 아직 말로 소통하는 데 한계가 있다. 마음만 먹으면 스킨십 기회를 더 가질 수 있다.

▶ 안아 줄 때는 말을 줄인다

아이를 안아줄 때마다 대화를 가장한 잔소리를 해왔다면 아이는 아마도 스킨십을 거부할 것이다. 안아줄 때는 말을 줄이고 조용히 함께 있는 느낌을 공유해보자. 오히려 아이가 먼저 하고 싶은 말을 꺼내며 대화를 시작할 수도 있다.

▶ 아이에게 맞춰 강약을 조절한다

아이가 엄마한테 안기는 건 좋아하는데 아빠의 포옹을 싫어한다면 이유가 있을 것이다. 아빠와 사이가 나쁜 경우를 제외한다면 너무 세게 안거나 깜짝 놀랄 정도로 흔들기 때문이다. 예민한 아이라면 토닥이면서 안아주고, 갑자기 높이 들어올리거나 흔들지 않도록 한다.

▶ 엄마가 편한 스킨십을 시작한다

만일 아이가 편안하게 안기지 않고 빠져나가려고 하거나 울츠러든다면 평소 스킨십이 부족했던 건 아닌지 짚어 본다. 또 엄마가 스킨십을 불편해하지는 않나 돌아 본다. 엄마가 촉각이 예민할 수도 있고, 익숙하지 않아서일 수도 있다. 엄마가 아이를 밀착해서 안아주는 것이 버겁다면 눈 맞춤을 늘리거나 마주 보고 노래 부르기 등 다른 방식으로 상호작용을 늘린다.

사진=shutterstock

시니어 헬스케어 전문 **MART** 옆

HOWARD DRUGS

·깨끗한 시설 ·저렴한 가격 ·친절한 서비스

당뇨/ 고혈압/ 콜레스테롤 상담 전문

세리토스, 실버치, 싸이프러스, 롱비치, 하와이언 가든, 다우니

30년 병원 임상경험
*노약사에게 전화주세요



약사 노혜경
Pharm.D.
Board Certified
Pharmacotherapy
Specialist



(Del Amo Bl. + Pioneer Bl.)

하워드 약국

562-866-6011

20141 Pioneer Blvd. Lakewood, CA 92715

Susan 반영구 확장 Microblading

민낯의 당당한 아름다움을 보여주자!

3D 자연눈썹 / 아이라인

남자눈썹

·무통시술로 헤드립니다·



562.376.0180

11819 South St, Cerritos CA 90703



커뮤니티 양로병원

한결같은 사랑과 기도로 내 부모님처럼 섬기는 양로병원

24시간 병간호

- 물리치료, 작업치료, 언어치료
- 링거투여, 호스피스케어
- 외상치료, 호흡기치료, 기관절개치료

각종 여가활동

- 각종 교육 프로그램
- 아트와 게임
- 종교활동
- 운동 프로그램

다양한 제공

- 병원 예약, 차량제공
- 영양상담과 다양한 메뉴 제공

메디케어, 메디칼
Private/HMO/PPO

9620 Fremont Ave., Montclair, CA 91763

(909) 621-4751

한국어 상담: Faith Lim (562) 714-7792

www.communityech.com

아늑하고 편안함,
최첨단 의료시설과 환경
한국인에게 친절한
상담을 받으세요.

