

사소하지만 고쳐야 할 아이의 버릇

별거 아닌 것 같지만 아이의 버릇은 건강에 악영향을 미치는 경우도 적지 않다. 단순한 버릇으로 생각해 방치한다면 아이의 성장에 악영향을 미칠 수 있으므로 눈여겨보아야 한다. 임신 출산 육아 전문 '양주' (ange.co.kr)가 사소하지만 고쳐야 할 아이의 버릇을 소개했다.

■ 수면 중이 갈기

치과적인 문제, 정서적인 문제 등을 원인으로 꼽을 수 있다. 아이에게 힘든 일은 없었는지, 평소와 다른 변화는 없었는지 살핀다.

▶ Solution

젖니와 아랫니가 제대로 맞물리지 않는 부정교합일 경우 이를 갈 수 있다. 또 비염이 심한 아이의 경우 잘 때 코가 막히는 일이 잦아 입을 벌리고 자는 과정에서 이를 갈기도 한다. 이를 갈다 보면 턱관절에 문제가 생기거나 영구치에 좋지 않은 영향을 미칠 수 있으므로 전문의와의 상담이 필요하다.

■ 코 파기

콧속으로 세균이 들어가 감염으로 이어질 수 있어 바로잡아야 한다.

▶ Solution

재미 삼아 시작한 코 파기가 습관으로 굳은 아이라면 코피가 날 수 있고 친구들이 싫어할 수 있다고 알려준다. 콧속에 든 이물질을 꺼내고 싶을 땀 손가락 대신 휴지 등을 이용하라고 가르쳐 준다.

환절기에 들어서 코를 파기 시작했다면 건조해진 날씨 탓에 코딱지가 생겨 자주 코를 후비는 것일 수 있다. 이럴 땐 실내 공기에 수분을 충분히 공급하는 것만으로도 빈도를 줄일 수 있다. 축농증, 비염 등이 원인이라면 잠 들기 전 면봉으로 바셀린이나 오일을 살짝 묻혀 콧속에 발라 건조해지는 것을 예방한다.

코를 후비며 안정감을 얻는 아이에 해당한다면 코를 팔 때 혼내선 안 된다. 불안한 마음을 더욱 부채질해 아이는 몰래 코를 파게 되고, 심리적으로 위축될 수 있다.



이럴 땀 손가락 인형 등 손으로 할 수 있는 놀이를 제안해 빈도를 줄이고 아이가 이해할 수 있게 설명한다.

■ 입술 깨물기

입술을 빨다 표피가 벗겨지면 습관적으로 잡아 뜯고, 심한 경우 피가 나기도 한다. 또한 습관적으로 입술 깨무는 행동이 장기간 이어지면 치열에 영향을 미칠 수 있다.

▶ Solution

입술 보습에 신경 쓰면 이런 습관이 상당 부분 개선된다. 자극이 덜한 립밤이나 바셀린 등을 발라 입술이 건조해지지 않도록 신경 쓴다.

■ 눈 자주 깜빡이기

안질환이거나 심리 문제일 수 있다.

▶ Solution

아이가 눈을 심하게 깜빡이면 대부분의 부모는 '틱' 을 의심하지만 이보다 안질환에 해당하는 경우가 더 많다. 알레르기결막염, 안구건조증, 속눈썹이 각막을 찌르는 부안검으로 인해 눈을 자주 깜빡일 수 있다. 전문의의 진단에 따라 치료 받는다.

꾸짖거나 잔소리를 하면 오히려 증세가 악화될 수 있으므로 아이의 마음을 보듬어 심리가 안정되도록 보살피는 것이 좋다.

사진=shutterstock

Buena Park Nursing Center ★★★★★

부에나 팍 양로병원

▶ Skilled Nursing

IV 투여, 당뇨 및 투석관리, 스페셜 통증관리, 튜브영양법, Wound Care, TPN 등

▶ Subacute Unit

Respiratory Therapy, Tracheostomy Care Ventilator 등

서비스	재활치료
한국음식 또는 미국음식 한국인 스태프 / 한국인 소셜워커 한국책, 신문 / 24시간 한국방송 다양한 한인교회 봉사활동	물리치료 (PT) 작업치료 (OT) 언어치료 (ST)

메디케어, 개인, 메디칼, HMO, PPO 취급합니다

한국어: 562-240-3516 www.buenaparknc.com
영어: 714-828-8222 Fax: 714-828-1467
8520 Western Ave, Buena Park, CA 90620

한방 황로 좌훈스파

20가지 **한방성분 황토좌훈**으로
몸 깊숙한 곳까지
따뜻하고 건강하게!

- 산전, 산후 관리
- 체온 플러스, 순환 관리
- 갱년기 호르몬 밸런스 관리
- 디톡스를 통한 다이어트 효과
- 염증, 통증 완화
- 신진 대사와 면역력 증대
- 건강한 아름다움



T. 773.739.3031
124 Yorba Linda Blvd. Placentia CA 92870

용문루

GRAND OPENING

Authentic Chinese Korean Cuisine
Eat Good, Feel Good



홈 파티 케이터링 환영



★ ★ ★
**각종 파티 및
단체 모임 환영**

파티룸 10~50명 수용 가능

waiter, waitress 구합니다

용문루 T.626.363.4961
www.yongmoonlu.com

월,수,목,금 11:30am ~ 3:00pm
4:30pm ~ 9:00pm 토,일 11:30am ~ 9:00pm

19240 Colima Rd. Rowland Heights, CA 91748