

## 자해하는 아이에 대처하기

아이가 자해 행동을 할 때마다 원하는 것을 다 들어줄 수도 없고 그렇다고 방치할 수도 없는 노릇. 아이의 자해 행동에 대처하는 방법을 '앙주' (ange.co.kr)가 설명했다.

### ■ 아이의 다양한 속마음

간혹 화를 참지 못해 자신의 몸을 할퀴고 무는 아이들이 있다. 자신의 화난 감정을 자해라는 수단을 통해 상대방 엄마에게 보여주는 것이다.

예를 들어 블록을 쌓다가 자꾸 무너지는 경우 어떤 아이는 블록을 집어던지거나 흐트러뜨리지만 어떤 아이는 자신의 머리를 쥐어뜯는 행동을 보인다. 가만히 있는 것보다 머리를 쿵쿵 박는 식의 문제 행동을 보임으로써 주변 사람의 관심을 끄는 것이다. 자신의 요구를 들어주지 않을 때 자해 행동을 보이고는 놀란 엄마가 "알았어, 해줄게. 그러니까 그만해!" 라고 말하면 아이는 속으로 미소 지을 것이다.

이러한 행동은 영아기부터 까다로운 기질을 보이거나 환경 변화에 예민하게 반응하는 아이에게 나타나는 경우가 많다. 또 어른들의 과격한 모습이나 TV에서 폭력적인 장면을 본 경우 보일 가능성은 더욱 높아진다. 대개 생후 12개월을 전후에 머리를 박는 정도의 가벼운 행동으로 시작하다가 생후 18-24개월 무렵 강도가 세지는 양상을 나타낸다. 만 3세 이후에는 얼굴이나 몸을 할퀴거나 머리를 뽑는 등 보다 더 다양하고 강렬한 행동을 보일 수 있다.

### ■ '무시하기'가 답이다

아이가 이런 행동을 보일 때 엄마의 기본적인 대응 방침은 '무시하기'다. 감정적으로 흥분하거나 당황하면 아이는 부모의 반응에 재미를 느끼거나 우쭐해질 수 있다. 우선 당황하지 않으면서 아이에게 "그런 행동은 잘못이야!" 라고 단호하게 말한 다음 그 자리를 벗어난다. 부모가 무관심한 반응을 보이면서 자신의 요구를 들어주지 않으면 아이의 행동은 점차 줄어든다.

아이가 다칠까 염려된다면 주변의 위험한 물건을 치우



는 정도면 충분하다. 만약 아이의 행동이 너무 격렬해 상처가 날 지경이라면 몸을 움직이지 못하도록 꼭 안아 준다.

### ■ 적절한 감정표현법 알려주기

아이의 자해 행동이 멈추면 왜 그랬는지, 어떤 마음이 들었는지 물어 본다. 아이의 이야기를 들어본 다음 수용 가능한지 여부를 판단하는데, 이때 가능하면 들어주는 것이 좋다. 자해하면서 요구할 때는 엄마가 들어주지 않고 오히려 차분하게 말할 때 들어준다는 인식을 심어주기 위해서다. 또 아이의 행동이 잘못된 것임을 인식시키는 것이 중요하다. 평소 언어적 표현으로 "싫어요" "화났어요" 등 자신의 의사나 감정을 표현하는 방법을 훈련시키거나 아직 말로 표현하기 어렵다면 고갯짓으로 좋고 싫음을 표현하도록 알려준다.

이때 아이의 행동을 고치겠다고 폭력을 사용해서는 안 된다. 단호하게 말로 주의를 주거나 불이익을 주는 등의 비폭력적인 방법을 선택하자. 평소 아이와 대화하거나 훈육할 때 "엄마 말 안 들으면 혼낼 거야" 나 사물을 손으로 때리는 시늉을 하며 "너 왜 우리 ○○이 아프게 했어? 엄마가 대신 때릴 해줄게" 같은 폭력을 암시하는 반응도 절대 하지 말아야 한다.

사진=shutterstock

—20년 이상 풍부한—  
의료경험의 알타 홈헬스

- ✓ 최고의 스태프
- ✓ 상처치료, 카테터, 당뇨, 심장 케어, 항생제
- ✓ IV 수액, 체혈관, X-ray, 호흡기, 언어, 물리치료 등..
- ✓ 환자의 요구에 설계된 1:1 맞춤 진료 서비스
- ✓ 많은 한국 의사선생님이 선택하신 홈헬스
- ✓ OC, LA 전 지역
- ✓ 24시간 한국어 서비스 지원
- ✓ 가족과 소통하는 최고의 홈케어 제공
- ✓ 메디케어, 각종 HMO 보험 환영

Astiva Health, Brand New Day, Clever Care Health  
Family Choice, Center IPA, Seoul Medical Group, 한미 IPA

알타 홈헬스 - PAUL KIM  
T.213.646.9311  
9140 Trask Ave. Suite 202, Garden Grove, CA 92844

**JSK 건축, 플러밍**

물  
새  
요  
:

Lic #1049049 **재해복구 전문업체**

**제이킴**

**714.249.5469**

**CHAPMAN CARE CENTER**  
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

# 채프먼 케어센터

생명을 존중하고 사랑을 실천하는 요양병원

가든그로브와 에너하임의 경계에 위치한 채프먼케어센터는 99개의 침대를 보유한 숙련되고 전문화된 준급성의 시설로 환자에게 최고의 간호 및 재활 서비스를 제공하기 위해서 노력하고 있습니다.

메디케어, 메디칼, HMO, PPO 보험 받습니다. 개인 사정에 따른 캐시 플랜도 제공합니다.

전문 간호 서비스	채프먼의 특별 혜택	추가 특별 서비스
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 24시간 전문 간호사 케어</li> <li>• 단기 재활 치료 및 장기 치료</li> <li>• 링거 투여 (정맥 치료)</li> <li>• 튜브 음식 투여 관리</li> <li>• 전문 상처 관리</li> <li>• 비경구영양, 정맥영양</li> <li>• 당뇨병 관리</li> <li>• 투석전우간리</li> <li>• 근육경축/부족</li> <li>• 통증 치료 및 관리</li> <li>• 회복간호지원 프로그램 제공</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 개인실 및 2인 1실 제공</li> <li>• 전문 영양사의 전문 메뉴와 식습관 관리</li> <li>• 일상 생활 프로그램 지원</li> <li>• 모든 방에 TV와 인터넷 제공</li> <li>• 마용과 이발 서비스 지원</li> <li>• 사외복지 및 가족 지원 프로그램</li> <li>• 종교 서비스</li> <li>• 파견 절차 관리</li> <li>• 한국 문화 프로그램 제공 (다양한 게임과 특별한 메뉴 제공)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 약 서비스 (처방약 포함)</li> <li>• 각종 검사와 방사선 검사</li> <li>• 전문 영양사와 영양 상담</li> <li>• 치과, 청각, 검안과, 발 전문의 서비스</li> <li>• 심리학과 정신과 서비스 제공</li> <li>• 호스피스 간호 서비스 제공</li> <li>• 위탁 간호 서비스 제공</li> </ul>
재활 치료 서비스	준급성 치료 서비스	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 물리 치료</li> <li>• 작업 치료</li> <li>• 언어와 언어 치료</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 모든 숙련된 간호 및 재활 서비스 포함</li> <li>• 오물 치료</li> <li>• 기관절 절개 치료</li> <li>• 인공 호흡기 관리 및 치료</li> </ul>	

**CHAPMAN CARE CENTER**  
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

12232 Chapman Avenue, Garden Grove, CA 92840

# 채프먼케어센터

Tel: 714.971.5517 Fax: 714.971.5701

한국인 담당/ Faith Kim (페이스킴)  
**714.469.5720**  
faithk@chapmancare.net  
입원/퇴원 수속에 관한 문의는 연중 무휴 팩스 가능