깔끔떠는 우리 아이, 혹시 '소아 강박증'?

지나칠 만큼 청결에 집착하는 아이. 혹시 친구들과 생활하는 데 문제가 되진 않을까 걱정이라면? 청결에 집착하는 아이 돌보는 법을 육아전문지 '앙쥬' (ange.co.kr)가 소개했다.

■ 혹시 소아 강박증?

밖에서 뛰어놀다 보면 옷에 흙이 묻거나 더러워지기 마련이다. 이때 묻거나 말거나 신이 나서 재밌게 노는 아이가 있는 반면, 옷에 묻은 흙을 털어내느라 제대로 놀지 못하는 아이도 있다.

지나치게 청결에 집착하는 아이라면 '소아 강박증'을 의심해볼 수 있다. 강박증이란 자신의 의지와는 상관없이 특정한 생각이나 행동을 반복하는 상태를 말한다. 손 씻기나 정돈하기는 일상생활에서 당연한 행동이지만 지나치게 반복한다면 강박증을 의심해보는 것이 좋다.

■ 부모의 태도가 강박증을 부른다

아이가 유난히 청결에 집착하는 이유는 기질적으로 예민하거나 부모의 잘못된 양육 방식에 따른 것이다. 기질적으로 예민한 아이는 더러움보다는 이물질이 주는 느낌이 이상하고 싫어서 청결에 민감하게 반응한다.

부모의 사소한 행동도 영향을 미친다. 남이 먹던 과자를 먹지 못하게 하거나, 옷에 얼룩이 조금이라도 묻으면 갈아입히거나, 물티슈를 끼고 다니며 수시로 아이의 입과 손을 닦아주는 것과 같은 행동이 대표적이다. 이처럼 깔끔한 부모 밑에서 자란 아이는 자연스럽게 깔끔 떠는 아이가 되고 만다.

◈ 올바른 청결 습관 들이는 법

■ 든든한 지원군이 된다

강박증을 가진 아이의 행동이 고의적인 것은 아니므로 아이를 비난하고 꾸짖어서는 안 된다. 강박증을 딛고 이기려고 노력하는 모습을 격려해야 한다.

■ 안심시키려 하지 않는다

강박증을 가진 아이에게 "더러워져도 괜찮아!" 같은 말로 무조건 안심시켜서는 안 된다. 아이는 병균 때문에 병이 걸릴 수도 있다는 두려움을 갖고 있을 가능성이 높다. 아이의 마음을 안심시키는 말은 일시적인 효과는 있지만 장기적으로는 바람직하지 않다. 우리 몸의 면역 체계를 설명하는 그림책을 보여주며 아이를 이해시키는 것이 가장 이상적이다.

■ 아이의 이야기에 귀 기울인다

아이가 지나치게 더러움을 참지 못한다는 것은 그만큼 심리적으로 불안한 상태라는 것을 의미한다. 집 안에서 지켜야 할 규칙을 지나치게 강요하고 있는 건 아닌지 살펴볼 필요가 있다. 또한 왜 불안해하는지 충분히 이야기를 들으며 아이의 힘든 마음을 공감하자. 그리고 걱정하는 일은 생기지 않는다고 아이에게 긍정적인 말을 하며 강박증을 극복할 수 있게 돕는다.

■ 더러움에 의연해진다

이미 청결에 예민한 아이를 무던하게 만들기는 쉽지 않다. 이럴 경우 아이의 행동을 더 이상 칭찬하지 않는 것이 좋다. 오히려 아이가 매번 손을 닦다가 깜빡했다면 "가끔을 빼먹어도 돼!" 라고 말하는 것이 낫다. 때로는 아이가 지저분해지는 것을 견디도록 도와야 한다.

사진=shutterstock

친환경매장
저렴합니다.
알려드립니다.
추천합니다.
관, 겉관 필요없습니다.
방부처리 하지않습니다.
장의사 이효섭

화장
매장
장례보험
*상담해 드립니다.
장례인도 FDR 4701
시신방부 EMB 9702
장례보험 4287740
C.714.951.2520
O.714.870.6303
Scott McAulay Family(FD 1593)
501 W Commonwealth Ave. Fullerton, CA 92832

정순배 니트패션
40년 경력
니트 정장 맞춤 전문점
Big Sale
◆ 최고급 이태리 실(원사)로만 사용함
◆ 여성니트 정장맞춤 전문점
◆ 결혼, 예단, 파티복, 드레스

"니트 수선 해드립니다"
30대~50대 분들을 위한
캐주얼 스타일 니트도 맞추어 드립니다
T. 714.539.1450
8942 Garden Grove Blvd. #103
Garden Grove, CA 92844