



ProjectTEACH

자녀의 정신 건강: 0~5세 영유아의 정신 건강 관리

자녀를 데리고 일차 진료 방문을 할 때는 자녀의 연령에 따라 걱정해야 하는 바를 달리해야 합니다. 부모는 자녀의 신체 건강뿐만 아니라 정신 건강과 관련된 사안에 대해서도 질문을 던져봐야 합니다. 그래서 0~5세 자녀의 부모인 경우 생각해야 할 몇 가지 질문을 함께 공유해 보고자 합니다.

출생 이후 첫 5년까지는 영유아가 우리 대부분이 당연시하는 많은 것들을 터득하는 시기입니다. 가령 숙면을 취하고 적절히 식사를 하며 단어를 사용하여 이야기를 할 수 있는 것들처럼 말이죠. 사람은 이러한 방식으로 서로 교류하며 5세가 되기 전에 이러한 기술을 터득합니다. 이 연령대에 도달한 영유아들의 사회적 및 감정적 발달 시점에 관한 자세한 정보는 [1~5세 영유아를 둔 부모를 위한 안내서\(Guide for Parents of One to Five-Year-Olds\)](#)라는 브로셔를 참조하시기 바랍니다.

0~5세 영유아의 일차 진료 방문 전에 생각해봐야 할 자가 질문

다음은 자녀를 데리고 병원에 방문하기 전에 생각해봐야 할 몇 가지 자가 질문입니다. 질문에 우려할 만한 답을 하게 되는 경우, 의사에게 알려주십시오. 부모님이 걱정하시는 바에 관해 의사가 질문하지 않는 경우, 자녀에 대해 주목하게 된 바를 꼭 알려주십시오.

수면

- 아이가 밤에 잠을 잡니까? 그렇지 않다면, 얼마나 자주 잠에서 깹니까?
- 아이가 잠들기까지 또는 다시 잠들기까지 얼마나 시간이 걸립니까?
- 아이가 밤에 어디서 잠에 듭니까? 아이가 낮 동안에는 어디서 잠에 듭니까?
- 아이가 악몽을 꾸니까? 그렇다면, 아이가 다음 날 아침에 악몽을 기억하니까?
- 아이가 자다가 대소변을 보니까? 얼마나 자주 그렇습니까? 언제 이런 일이 발생하니까?
- 아이가 잠자기 전에 항상 하는 것이 있습니까? 자기 전에 하는 것이 달라지기도 하니까?

놀이

- 아이가 어떻게 놀니까? 친구들과 함께 놀니까 아니면 친구 옆에서 놀니까? 아이에게 절친한 친구가 있습니까? 아이에게 친구들(그룹)이 있습니까?
- 아이에게 상상 속의 친구가 있습니까?
- 아이가 그림을 그리니까? 아이가 무엇을 그리니까?

식사

- 아이가 언제 식사를 합니까? 아이가 언제 간식을 먹습니까?
- 아이가 식사 때와 간식 때에 무엇을 먹습니까?
- 아이가 편식을 합니까?

장난

- 아이가 어떻게 장난을 칩니까?
- 아이가 형제자매와 함께 장난을 칩니까? 부모와 장난을 칩니까? 조부모와 장난을 칩니까?

말

- 아이가 과장을 잘 합니까?
- 아이가 쓰는 단어에 변화가 있습니까?
- 아이가 하는 말을 이해하실 수 있습니까?
- 아이가 이야기를 합니까?
- 아이가 이야기를 할 때 색에 대해 말하니까?
- 아이가 이야기를 할 때 소리에 대해 말하니까?

두려움

- 아이가 특정한 것에 대한 두려움이 있습니까?
- 아이가 어떻게 두려움에 대처하니까?

가족 내 변화

어린이의 웰빙은 만성적인 가족 스트레스나 중대한 사건에 영향을 받을 수도 있습니다. 여기에는 부모의 이별 또는 이혼이나 새 집 또는 지역사회로의 이사, 장애를 지닌 자녀 출산, 가족 구성원의 심각한 의료 진단 등이 포함될 수 있습니다. 가족에게 이러한 일들이나 그 외 중대한 변화가 일어날 경우에는 자녀의 소아과 의사에게 꼭 알려주십시오.

요약

기억해두세요. 부모님이 아이를 가장 잘 압니다. 하지만 위의 질문에 답변한 내용으로 인해 아이가 걱정된다면, 이런 걱정을 의사에게 더 질문할 기회로 삼으십시오. 의사란 이럴 때 필요한 것이니까요!

자세한 내용은 ProjectTEACHny.org에서 확인해보세요