

Q 집 앞이 여관이라 호기심으로 훔쳐보게 되었는데 자꾸 자위를 하게 되고 계속 보게 되는데 관음증이 나쁜 것인지 정신적인 문제를 겪게 될까봐 걱정됩니다.

A 관음증이란 남의 성행위나 이성의 몸을 보아야만 흥분과 극치감을 얻고, 일상적인 상태에서는 성적 흥분을 얻지 못하는 경우를 말합니다.

꼭 훔쳐보지 않아도 자위를 한다거나 성적인 흥분이 느껴진다면 관음증은 걱정하지 않아도 됩니다. 사람은 남녀를 불문하고 약간의 관음증은

있었습니다.

하지만 자꾸 훔쳐보는데 익숙해지면 갈등도 많아지고 심각한 정신적인 문제를 겪을 수도 있으니 자극으로부터 환경을 바꾸는 것이 최선의 방법이라고 생각합니다. 부모님께 말씀을 드리고 이사를 하거나 방을 바꾸는 방법도 있고 어렵다면 높은 가구나 판자 등으로 창을 막을 수도 있습니다.

자꾸 유혹에 빠지들면서 갈등할 것인지, 과감하게 뿌리치고 자신감을 회복할 것인지는 결국 본인의 선택에 달려있습니다. 적극적인 마음과 행동이 필요합니다. 자신을 위해 현명한 선택을 하시기 바랍니다.

엄마 젖 최고! 상담 www.mom-baby.org

Q 혼합수유를 하는데 모유수유는 40분에서 한 시간 정도 먹이는데 30분도 못자고 깰 때가 많습니다. 배가 고파서 그런 것인지 젖이 모자란 건 아닐까요?

A 혼합수유는 완모수하는데 최대의 적이라고 할 수 있습니다.

분유를 먹이면 자꾸 엄마 젖이 줄어들어 실패하게 됩니다. 엄마 젖을 먹이기 위해서 엄마의 의지와 주위의 독려가 필요합니다.

엄마 젖은 아기가 필요로 하는 만큼 나오게 되어 있습니다. 분유와 우유병을 치워버리고 아기가 달라는 대로 빨리시는 것이 가장 중요합니다.

아기가 젖을 자주 먹으려는 것도 젖을 늘리려는 노력인 경우가 많습니다.

완모수를 하려다보면 처음엔 아기가 젖을 자주 먹으려고 할지 모르지만 아기가 먹자는 대로 주시는 것이 좋습니다.

하루 소변횟수가 6회 이상인지 체중증가도 확인하시기 바랍니다. 충분한 양의 젖을 먹는지 알아보기 위해서 체중을 보시기 바랍니다.