

# 운동은 요람에서부터

## 유아의 건강운동 ①

### 1. 건강의 개념

유아기의 건강이란 외부로부터의 장애를 받지 않고 바람직한 발육발달을 이루어가는 상태를 말한다. 특히 유아의 건강교육에서 중요한 것은 그들의 심신을 조화있게 발달시켜 건전한 인간으로서의 기초를 튼튼히 하는 일이다.

우선 유아의 건강생활을 전반적으로 살펴보면 먼저 신체, 의복, 놀이용구, 신변 등을 청결히 해야 하고, 불결한 것을 입에 넣지 않도록 하며, 수건이나 손수건 등은 자기의 것을 사용하게 한다. 또한, 식사요령을 터득케 하고 음식에 대한 편식이 없게 하며 건강진단, 예방접종, 병이나 상처의 치료를

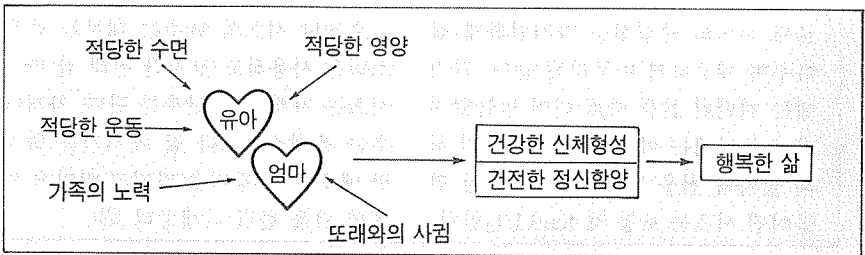
회피하지 않게 한다.

유아기에 이러한 상태를 유지하기 위해서는 주위 환경이 중요하다. 유아기에는 면역성이 양호하지 못하고 자기 건강관리에 대한 개념이 확립되어 있지 않기 때문에 부모와 가족들의 관심과 노력이 요구된다.

### 2. 유아기의 건강요인

유아기에는 자기 의지력이 약하고 모방성이 강한 시기이다. 이 때에 유아의 건강을 지켜주고 증진시키기 위해서는 부모나 교사의 노력이 필요하다.

유아의 건강을 구성하고 있는 요소는 많지만 그 중에서도 가장 중요한 것은 영양,



수면, 운동 등 3가지이다.

### 가. 영양

영양과 건강의 문제는 비단 신체발달 뿐만 아니라 정신적인 발달에까지 영향을 미치는 중요한 문제이다. 건강한 신체와 정신을 유지하기 위해서는 균형있는 영양을 섭취해야 한다. 그러나 유아들은 자기 스스로 이러한 중요성을 고려하여 균형있는 영양을 섭취하기가 어렵기 때문에 부모가 적절하게 지도해 주어야 한다.

유아들은 연령에 따라 영양의 공급과 관리가 변하게 된다. 그러므로, 다음과 같은 과정을 거치면서 영양공급과 관리를 하는 것이 바람직하다.

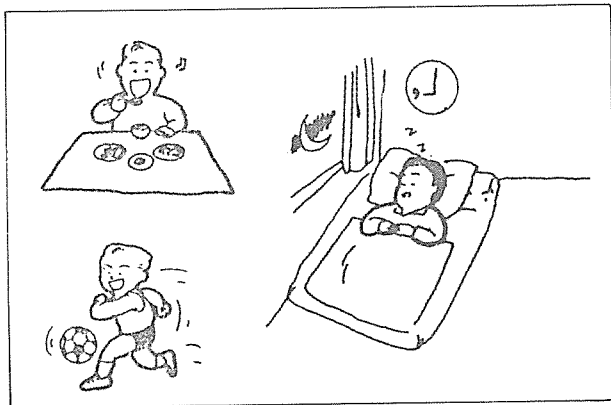
가장 먼저 이유식에서 유아식으로 바뀌어 갈 때 당분간은 어른과 똑같이 먹는 것을 피하고 이유후기 때와 거의 같은 형태로 먹기 쉽도록 부드럽고 잘게 썰어서 주도록 한다. 그리고 영양의 균형을 살려가면서 서서히 어른과 같게 해주면 된다.

대부분의 유아는 소화기관의 용량이 한정되어 있으므로 먹는 양이 제한된다. 체중에 따라 많은 요구량을 채우기 위해서나 식사와 식사간의 시간간격이 길어지기 때문에 생기는 위의 공복감에서 오는 정신적인 불안을 없애주기 위해서는 간식으로 영양을 보충해 주어야 한다. 간식은 하루에 두 번이 알맞으며 식사와 식사 사이의 중간시간에 주는 것이 가장 적당하다.

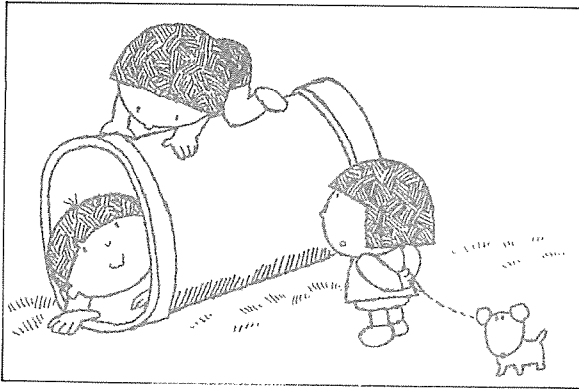
유아기의 영양문제에 있어서 매우 중요한 또 하나의 요인은 편식습관을 들이지 않는 것이다. 편식은 영양결핍의 원인이 될 수 있으며 일단 편식습관이 형성된 후에는 고치기가 어려우므로 그 원인을 제거해야 하는데 그 원인은 다음과 같다.

첫째, 이유기 때 많은 음식과 접할 기회가 적어서 유아가 익숙하지 않은 음식은 먹지 않게 된다.

둘째, 가족들의 영향으로 부모가 싫어하는 음식은 되도록 피하고 좋아하는 음식만을 제공하기 때문이다. 또한 억지로 음식을



유아의 건강을 구성하고 있는 요소는 많지만 그중에서도 가장 중요한 것은 영양·수면·운동 등 3가지이다.



유아가  
 잠을 자기 못하면  
 울음과 짜증을 내며  
 영양공급을 거부하는  
 증세가 나타난다.  
 또한  
 너무 많은 수면량은  
 유아비만의 원인이 되며  
 지각발달의  
 저해요인이기도 하다.

먹이려 하면 오히려 반작용으로 음식을 먹지 않게 된다.

셋째, 무절제한 간식으로 식사시간이 불규칙해지기 때문이다. 이것은 비만을 유도하는 원인이기도 하다.

이상에서 본 바와 같이 유아기의 영양공급 및 관리는 부모와 가족의 영향을 많이 받는다. 그러므로 부모의 계획적이고 단계적인 영양공급과 관리가 유아의 건강증진에 도움을 줄 수 있다.

#### 나. 수면

수면은 인간의 원초적이고도 생리적인 현상으로 신체적 또는 정신적인 피로를 해소시켜 주는 가장 효과적인 방법이다. 그만큼 수면은 건강과 밀접한 관계에 있다고 할 수 있다. 성인도 24시간 동안 수면을 취하지 못하면 생활의 리듬이 깨어지고 건강에 적신호가 들어오게 된다. 또한 너무 많은 수면량은 신체적으로 비만의 원인이 되며 마찬가지로 생활의 리듬이 깨어질 수가 있다.

유아기에는 특히 수면이 건강에 미치는

영향이 대단히 크다. 유아는 잠을 자지 못하면 울음과 짜증을 내며 영양공급을 거부하는 증세가 나타난다. 또한 너무 많은 수면량은 유아비만의 원인이 되며 지각발달의 저해요인이 되기도 한다. 그러므로 어머니는 다음에 제시되는 표를 참고하여 유아의 수면을 조절해야 한다.

〈표 1〉 연령별 수면시간

연령	수면시간	연령	수면시간
0~ 2개월	18~20	1~ 2세	12~14
2~ 6개월	16~18	2~ 5세	10~12
6~12개월	14~16	5~10세	10시간정도

유아의 수면시간은 성장·발달에 따라 줄어드는 경향을 보이고 있다. 신생아는 하루의 80%인 18~20시간을 잠자면서 보내며, 만 1세가 되면 약 50%로 줄어든다. 이 시간은 어디까지나 표준을 나타낸 것이며, 수면시간에는 상당한 개인차가 있다. 대부분의 유아들은 2~3세까지는 낮잠을 잔다. 연령이 높아질수록 수면시간이 적어지는

어머니는 집안에서 유아를 돌보는 것에서  
탈피하여 놀이터나 야외에서  
신체활동을 할 수 있는 운동놀이를 권장하여  
유아의 건강증진을 도모해야 한다.

것은 낮잠시간이 적어지기 때문이다. 영아는 오전·오후 2회, 유아는 1회 정도의 낮잠이 필요하다.

#### 다. 운동

인간은 누구나 움직이고자 하는 기본적인 욕구가 있다. 특히 유아기에는 움직이고자 하는 신체활동의 욕구가 그 어느 시기보다 크다고 할 수 있으며 유아기의 운동은 성인에 못지않게 건강유지에 있어서 매우 중요한 요소가 된다.

그 이유는 첫째, 충분한 신체의 움직임으

로 깊은 잠을 잘 수 있게 하여 건강한 일상 생활을 유지하도록 하며, 둘째, 흥미를 돋구어 움직이게 함으로써 축적된 에너지와 감정의 찌거기를 발산할 수 있어 정신적 건강에 도움을 준다. 셋째, 육외의 신체활동으로 햇빛을 쬐이게 되어 피부의 저항력을 기를 수 있다.

그러므로 어머니는 집안에서 유아를 돌보는 것에서 탈피하여 놀이터나 야외에서 신체활동을 할 수 있는 운동놀이를 권장하여 유아의 건강증진을 도모하여야 한다. 72

(자료 : 국민생활체육협의회)

## 건협. 김진자 불편 상담전화

여러분의 불편사항을  
전화로 들려 주십시오

◎이용전화 : 080-024-8572(수신자부담)

◎주소 : 서울특별시 강서구 화곡6동 1097

한국건강관리협회 김진자 불편상담소 앞

(157-016)