

## 어릴 때의 식습관, 평생건강을 좌우한다

박 명 윤 · 한국보건영양연구소장

### 어린이 영양

국민의 체력은 그 나라의 국력을 의미하며, 어린이의 건강은 내일의 번영을 뜻한다. 건강한 신체와 두뇌 발달을 위해서 어린이의 영양과 건강관리는 매우 중요하다. 특히 식생활 관리를 소홀히 하면 성장의 저해와 질병을 유발하는 경우가 많다.

어린이의 영양은 어른과는 다른 여러 가지 특징을 가지고 있다. 어른은 성숙한 신체를 정상적인 현상으로 유지시키고 근육운동으로 소비된 에너지를 보충하는데 필요한 영양을 섭취하면 된다.

그러나 어린이는 빠른 속도로 신체가 발육 성장하고 있기 때문에 근육운동으로 소모된 에너지 보충 뿐만 아니라 성장발육에 필요한 영양을 충분히 공급해 주어야 한다. 즉 어린이가 섭취해야 할 각종 영양소의 절대량은 어른에 비해서 적지만 몸무게 단위로 계산하면 어른보다 훨씬 많다.

어린이는 혼자 스스로 식품을 선택할 수가 없으므로 부모나 주변 어른들의 선택에 따라 영양섭취가 가능하다. 즉 부모나 주변의 어른들이 어린이 영양에 관한 정확한 지식이 있어야만 성장발육에 필요한 영양을 충분히 공급해 줄 수 있다. 특히 이 시기의 영양섭취는 점차 어린이 개개인의 식습관으로 정착되므로 좋은 식습관을 갖도록 노력해야 한다.

### 식습관의 형성

“세살 버릇이 여든 간다”는 말이 있듯이 어렸을

때의 식습관은 평생의 건강을 좌우한다. 예를 들면 어려서 칼슘 섭취량이 모자라면 성장에 지장을 가져다 줄 뿐만 아니라 어른이 되어 허리가 구부러지는 현상이 나타나기도 한다. 어린이의 식습관에서 가장 신경을 써야 할 일은 균형있는 식사를 하도록 하는 일이다.

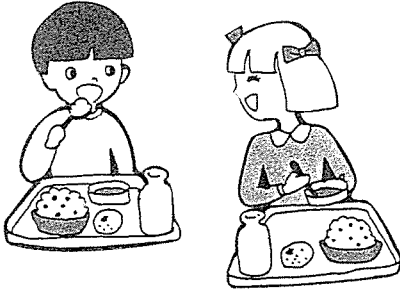
습관은 같은 행위를 되풀이하여 반복하므로써 형성되는 것이다. 따라서 바람직한 식습관의 정착을 위해서는 매일 일정한 조건 하에 되풀이하여 지도하는 것이 중요하며, 어린이의 연령 및 성장 발달 상태에 알맞는 내용을 지도해야 한다. 또한 어린이들은 자기와 가까운 어른을 하나의 본보기로 하여 여러 가지를 모방하므로 어른들은 좋은 본보기를 보여 주는 것이 중요하다.

어린이의 식습관에 대한 지도는 “잘 먹었습니다”에서 시작하여 “잘 먹었습니다”로 끝난다고 말해도 좋을 정도로 음식을 소중히 하는 습관을 길러주는 것이 가장 중요하다. 즉 음식을 소중히 여기는 마음과 식사 전후에 감사의 인사를 하는 지도는 단순한 예의범절을 넘어서 사람으로 살아 나가는 데에 제일 기본적인 조건이라는 마음을 심어 주어야 한다.

어린이들의 좋은 식습관을 어려서부터 길러주기 위하여 고려해야 할 점은 다음과 같다.

① 어린이의 식사는 단순하게 영양이나 음식의 조리법에 대한 배려만으로 충분한 것이 아니다. 어린이 식생활의 세가지 조건은 좋은 식사 내용, 즐거운 식사 환경, 올바른 식사태도 등이다.

② 일상 우리가 먹는 식품은 수백 종류나 되지만 각 식품마다 영양적인 특징이 있으며 한 가지



어렸을 때의 식습관은 평생의 건강을 좌우한다. 즉 어려서 칼슘 섭취량이 부족하면 성장에 지장을 줄 뿐만 아니라 어른이 되어 허리가 구부러지는 현상이 나타나기도 한다.

식품으로서 완전한 영양소를 갖추고 있는 것은 거의 없다. 어린이의 식사에서 가장 중요한 것은 다섯가지 기초식품군(곡류 및 전분류, 채소 및 과일류, 고기·생선·계란 및 콩류, 우유 및 유제품, 유지 및 당류)에서 골고루 다양한 식품을 선택하여 영양의 균형을 잡아주는 것이다.

③ 어릴 때에는 새로운 식품이나 음식에 점차 익숙해지는 시기이므로 맛에 대한 선호현상이 뚜렷하지는 않으나 어릴 때부터 싱거운 맛에 적응시키고 단 것은 멀리 하여야만 맛에 대한 적응이 순조롭게 된다.

④ 어린이는 음식의 맛보다는 먹기 쉬운 것으로 좋고 싫음을 정하는 일이 많으므로 아이가 먹을 수 있다고 생각되는 것보다 크기를 더 작게 잘라주고 혀의 감촉이 좋도록 조리한다.

⑤ 식사를 맛있게 먹을 수 있는 기본적인 조건은 공복감에 있으므로 어린이의 식사는 알맞는 공복상태가 되었을 때 주도록 하는 것이 좋다.

⑥ 일반적으로 어린이는 뜨거운 음식을 좋아하지 않으므로 약간 식혀서 주며, 처음부터 많은 양의 음식을 주면 무의식적으로 식욕이 떨어져서 남기게 되므로 한번에 주는 양을 조정한다.

⑦ 어린이는 음식물의 색채나 모양을 즐기면서 먹는 때가 있으므로 음식을 다양한 모양으로 만들고 그릇에 담은 방법에 변화를 주어 어린이의 흥미를 유발시키도록 한다.

⑧ 충치를 예방하기 위하여 단 음식은 특별한 경우 이외에는 주지 않도록 하며 식사 후에는 반

드시 양치질로 치아를 닦도록 한다.

⑨ 어린이는 자기가 원하는 음식을 직접 먹고 싶어하지만 수저의 사용법이 서툴러 음식을 흘리거나 옆지르기도 한다. 이러한 행동은 발달과정에 있는 어린이의 식사 행동의 특성이므로 야단치거나 강제성을 띠는 일은 피해야 한다.

⑩ 착한 행동의 댓가로 먹을 것을 상으로 주거나 벌을 주기 위해 좋아하는 음식을 주지 않는 방법은 좋지 않다.

## 편식의 예방

어린이 식습관 가운데 가장 문제가 되는 것은 편식이다. 편식은 질병에 대한 저항력을 떨어뜨리고 성장을 저해하며 성격형성에도 영향을 준다.

편식의 원인은 일반적으로 부모 특히 엄마의 편식이나 신경질적인 성격의 결과라고 하기도 하고 혹은 어린이가 좋아하는 음식만 먹이는 부모의 과잉보호심리가 크게 작용하는 것으로 보기도 한다.

편식 습관은 완전히 고정된 것이 아니고 유동적인 것이므로 교정이 가능하지만, 한번 나쁜 습관이 생기면 쉽게 고쳐지기가 어려우므로 어릴 때부터 편식이 생기지 않도록 유의해야 한다.

어린이의 편식을 예방하고 바른 식사태도를 교육시키기 위해서 화목한 식사 분위기를 유지하고, 침착하게 먹을 수 있는 식사 환경을 만들어 주는 것이 중요하다. 어린이의 식욕은 식사환경에 크게 영향을 받는다. 72