

EBS 다큐프라임 <아이의 밥상> 방송 : EBS TV 8월 24일~26일 21:50~22:40

부모와 아이가 모두 행복해지는 밥상 정복기 <아이의 밥상>

온 가족이 오순도순 둘러앉은 밥상은 영양 섭취의 전초기지이자 식구들을 향한 엄마의 사랑을 확인하는 행복한 자리이다. 그러나 어린 자녀들 둔 가정에서 평화는 쉽게 깨지고 마는데... 아이와의 전쟁에서 자친 부모들을 대신해 다큐프라임 <아이의 밥상>이 아이들의 시선에서 바라 본 평화 협상의 실마리를 제공한다. <황지혜 사진 정제호



우리 집 담장을 넘어선 숟가락 전쟁

간간한 주부들은 밥상에 올리는 찬거리 하나에도 원산지를 꼼꼼히 챙기며 신경을 쓴다. 환경호르몬과 오염된 식품이 넘쳐나는 오늘날, 안심하고 먹을 수 있는 밥상을 차리기 위해 어머니들은 모든 능력을 발휘한다.

특히 아이가 있는 집은 무뇌활동에 종사하는 식품 위주의 밥상이 차려지기 마련. 그러나 아이들이 숟가락을 들지 않는 순간, 부모와 아이의 팽팽한 전쟁이 시작된다. 아이들을 달래고 이르러 밥상에 앉히는 일에서부터 회유와 야단을 번갈아며 완전히 아이의 입에 음식을 넣기까지, 밥상 위에서 벌어지는 모든 과정은 흡사 치열한 전쟁에 못지않다. 갈수록 부정이 심해지는 아이와의 밥상전쟁은 우리 집 밥상 넘어 이웃 모두의 일이 되고야 말았는데... 이때 대부분 부모들의 모습은 한 치의 양보 없이 아이에게 일방적인 먹기만을 강요해 지는 않았던가? 마로 아이가 좀 더 건강하고, 보다 씩씩하게 바라보는 음식에서,

다큐프라임 〈아이의 밥상〉은 부모 자녀간의 첫 번째 한겨루기가 이루어지는 곳이자 평생 식습관을 형성하는 출발점으로 밥상에 주목한다. 실제 아이들의 생활과 가정 속으로 들어가 부모들은 이해할 수 없었던 아이들의 행동을 다양한 관찰 상황 실험을 통해 알아본다. 그동안 부모의 입장에서만 틀어쥔 밥상 문제를 아이들 시선에서 접근할 수 있도록 한다. 자녀교육 전문가, 의사, 영양사, 푸드 어린이 연구가 등 관련 분야의 전문가가 총동원된 밥상전쟁의 종식 선언! 밥상에서의 즐거움을 잃어버린 우리집에도 평화는 찾아올 것인가?

아이들에게만 달콤한 유혹, 부모들에게만 공공의 적

임마가 정성스레 차려 뷔과 채소된 장밥 실세로 만드는 단맛! 왜 아이들은 단맛의 유혹에 빠지는 것일까? 태어나서 단맛 것이라는 엄마가 주는 모유나 우유 맛이 천부인 신생아들을 대상으로 진행된 실험에서 대답의 실마리를 찾는다. 단맛, 쓴맛, 신맛 용액을 맛본 신생아들이 그중 단맛에서만 별다른 거부반응을 보이지 않았다. 우리 아이가 단맛을 좋아하는 이유가 정함이 아닌 본능에 따른 행동인 것이다. 아이의 단맛 중독에 대해 필요이상의 고민을 떠안고 있던 주부들에게 효과적 차단을 통해 임마로서 해결할 수 있는 문제임을 알려 준다.

1부 '편식역 비밀'에서는 아이들이 음식을 골고루 먹게 하기 위해 먼저 우식을 가리는 이유를 확인해 본다. 천연 식재료만 만든 과자를 이용한 음식 네오포비아(neophobia) 실험을 통해 명백한 해결책 찾기에 나선다. 모든 아이들이 가지고 있는 새롭고 낯선 것에 대한 공포

포중, 네오포비아가 처음 보는 음식에도 고스란히 적용되기 때문, 제작진은 우유를 데고 다양한 음식을 첨하게 되는 다섯 살 아이들에게 이상한 색을 띠는 괴상한 모양의 과자를 주고, 반응을 살폈다. 그 결과, 낯선 음식과 마주한 아이들 대부분이 먹기를 거부하며 부모에게 대항했다.

네오포비아 성향이 가장 심한 이 시기의 아이들에게 처음 접하는 음식들을 친숙하게 접하게 하는 방법이 없을까? 해답을 찾지 못하면 아이들의 식사 거부를 막을 수 없다.

제작진이 유조원에서 만난 서연이, 친구들은 이미 식사를 미치고 이를 닦는 시간에도 혼자 한 시간이 넘게 식사를 하고 있다. 또래와 비해 마르고 허약한 아이에게 조금이라도 더 먹여주는 엄마의 노력과 음식에 대한 흥미를 강현하지 못한 서연이의 줄타리기는 어느 집에 쓰나 벌어 지는 평범한 밥상전쟁의 모습 그대로다. 과연 서연이는 편식의 늪에서 벗어날 수 있을까? 그리고 어쨌든 엄마와의 관계도

단맛의 본능, 다른 나라 어린이도 그럴까?



1부를 통해 아이들이 단맛을 좋아하는 이유가 본능이라는 사실이 밝혀졌지만 이는 한국 어린이들에게만 적용되는 것은 아닐까? 〈아이의 밥상〉 제작진은 그 해답을 알아보기 위해 미국, 일본 어린이들을 만나 단맛에 얽힌 전 세계적 아이들의 입맛을 비교해 보았다. 유치원과 학교를 방문해 초콜렛, 과자, 브로콜리, 당근 등 다양한 음식 중 아이들이 좋아하는 음식을 조사, 일명 '소마일판' 실험을 진행했다. 그 결과 국적을 뛰어넘어, 아이들의 세계에서 단맛을 좋아하고, 쓴맛을 싫어하는 보편적인 결과를 확인할 수 있었다.

이런 흥미로운 결과와 함께 아이들의 입맛을 조절하기 위한 각 나라별 방안을 소개한다. 비만이 사회적 문제로 떠올라 학교에서 매일 별도의 간식 시간을 마련해 채소와 과일을 제공하는 미국, '식요법'이라는 이름의 법을 따로 제정, 일선 학교와 유치원에서 아이들의 건강을 체크하고 이를 통해 변화한 일본 아이들의 모습이 공개된다.

회복할 수 있을까? 전문가의 도움을 얻어 진행된 식습관 개선 프로젝트를 통해 현실적인 해결방안을 얻을 수 있다.

배가 부르지 않는 이유는 따로 있다

정해진 분량을 넘기지 않는 일종의 1인분 계측기가 있는 실생아 때는 평소보다 많은 분유를 주어도 결코 자기 분량을 넘지 않는다. 그러나 유치원에 들어가면 상황은 달라진다. 바로 1인분 계측기가 사라져 버린 것. 이는 아이들이 식사량 조절에 실패하는 이유 중 하나다.

한창 심장할 나이의 아이들이 스스로 식사량을 조절하지 못하는 상황인데다가 학원 주변에는 가공식품과 패스트푸드, 액상과당이 잔뜩 들어간 음료와 과자들이 널려있다. 그야말로 배만을 부르는 먹을

거리에 부방비 상태로 노출되어 있지만 부모가 따라 다니며 보호해 줄 수도 없다.

2부 '편식의 비밀'에서는 식사량 조절에 결정적인 요인인 '포만감'을 연결고리로 삼아 우리 아이들이 된 먹고, 스스로 건강한 먹음거리를 선택할 수 있는 방법을 찾아 다양한 실험을 전개한다. 초등학교 6학년 아이들에게 버팔로 율을 제공하되 먹었던 만큼 보여주지 않자 그렇지 않았을 때보다 27.8%의 양을 더 먹었다. 또 같은 양의 음식을 크기가 다른 그릇에 담아 제공했을 때 아이들의 반응실험을 통해 의지에 따라 조절된다고 믿었던 식욕이 사실은 시가에 의해 더 큰 영향을 받는다라는 놀라운 사실을 알려 준다. 각 가정에서의 TV 시청, 그릇의 크기와 같이 부모들이 제공하는 식습관 환경에 따라 아이의 비만문제도 예방할 수 있다는 사실도 함께, 음식물을 스무 번



이상 짧게 하고, 식사 시간에 TV를 끄는 등 작은 행동에도 우리 아
이 키 갖고 있-비만 요인을 줄일 수 있는 실천 방안이 있다.

두뇌음식 생선, 먹을까 말까

식습관 환경의 조절을 통해 통제할 수 있는 아이들에 대해 아직 태어
나지 않은 태아의 건강을 위한 밥상은 어떻게 지어야 할까? 누구보
다 건강해야 한 모체, 임신부가 선택한 음식에 대한 정확한 정보와
세세한 관심을 기울여야 하는 이유다. 그러나 우리나라 임신부들이
가장 많이 선택하는 음식이 안고 보니 치명적인 오염물질에 노출되
어 있나만?

3부 '두뇌음식 생선의 진실'에서는 오메가3 지방산의 보고이자 두
뇌발달을 돕는 생선을 둘러싼 공방의 진실이 밝혀진다. 최근 생선 섭취
지침 가이드라인을 제시한 미국, 그리고 모자 수첩에 생선의 위험성을
명시한 일본과 달리 우리나라에는 생선을 어떻게 먹어야 하는지, 또
는 생선 섭취에 따른 위험성에 대한 최소한의 정보조차 알려지지 않
은 실정이다.

수은 중독의 위험에 노출된 생선은 우리의 현실과도 동떨어질 그 지
예외적인 사례인 걸까? 이미 우리는 신경계 손상, 심각한 학습장애
또는 뇌성마비를 유발하는 수은 중독의 대표적 사례를 교과서에서
배웠다. 1960년대 말 발생한 이래 여전히 소송이 진행 중인 일본의 미
나마타병, 이어 제작진이 만년 발발해 연안의 섬나라, 과로 사업들,
고래고기가 섭취로 인해 수은 중독에 걸린 산모와 아이들이 많은 바로
심 사람들의 공포를, 우리는 무시할 수 있을까?

제작진은 한달 남아가 2009년 현재, 한국인의 생선 섭취로 인한 수
은 중독에 대한 종합적 보고서를 작성한다. 한국인의 평균 수은 농
도가 미국이나 독일에 비해 최고 여섯 배나 높은 수치란 기록한 중
적적 사실과 함께 한국인들이 즐겨먹는 생선 10여 종의 배설수은 분
석, 생선을 즐겨먹는 한국 임신부들의 모체 안전성 등 우리가 알아
야 할 진실을 들려준다. 이어 해외 및 국내 여러 전문가들이 제시한
최적의 생선 섭취 가이드라인 등 지금껏 누구도 알려주지 않은 정보
를 소개한다.

서로 나누고, 덜어 먹기를 즐기는 한국식 밥상문화에서 오고 가는 것
은 음식만큼 아닌 듯하니, 부부가 자녀에게 줄 수 있는 올바른 식습
관과 밥상문화는 아이의 몸과 마음에 가장 강력한 영양제와 비타민
이 되어 준다. 미이코소프트 창업자, 빅 게이츠도 식탁에서의 대화
가 삶의 자양분이 되었다고 말하지 않았는가? 건강한 밥상을 사수하
는 일은 부모의 빛깔을 엿어낸 일 것이다. ●●

〈아이의 밥상〉 김광호 PD

Q1 아이들의 밥상에 주목한 계기는?

평생 식습관이 형성되는 어린이의
밥상은 그 출발선에 있다. 그러나
적절치 못한 환경으로 인해 아이
들의 편식·과식 문제가 발생하는
현실을 지적하고 싶었다. 지금까
지 아이들 대상의 식습관 연구 대
부분이 부모의 입장에서 어떻게,
어떤 음식을 먹일까에 초점이 맞
추어져 있다. 그러나 '왜', 즉 아이
들의 심리와 행동 등 원인에 대한
접근은 이번이 처음이다. 부모들이
좀더 여유를 가지고 밥상문제를
객관적으로 접근, 해결할 수 있었
으면 한다.



Q2 각 부 구성과 말하고자 한 의도는 무엇인가?

1부에서는 부모들의 먹기 강요가 편식이라는 결과 외에도 부모자녀간 관계를
깨뜨릴 수 있다는 점을 알리고 싶었다. 그러나 해결 방안만 있으면 개선할 수
있다. 부모 자녀간 상담과 요리하기 등 소통의 창구를 마련하자 아이가 180°
바뀌었다. 2부에서는 모든 아이들이 과식의 요소를 가지고 있다는 점을 부모
가 알고, 올바른 식습관 환경을 조성할 노력이 필요하다는 점을 강조했다. 이
어 3부는 생명의 출발선인 태아와 임신부에게 영향을 미치는 생선의 알려지
지 않은 가이드라인을 제시하겠다는 철저한 계산에서 구성되었다.

Q3 아이들의 관찰·반응실험 촬영에서 주안점으로 둔 것은?

부모들의 통제 밖 시간인 유치원 식사 시간을 알아보기 위해 몰래 카메라를
설치했다. 식사 도중 화장실에 달려가는 아이, 숟가락으로 떠서 바닥에 일부
러 버전을 떨어뜨린 후 재빨리 휴지통에 버리는 아이 등 다양했다. 보통의 실험이
실패와 이어지지 않아 적용하는데 힘이 드는 것이 사실이다. 그래서 어
느 가정에서도 따라할 수 있고, 있는 그대로의 아이들의 모습을 담아내기 위
해 유치원과 실제 가정에서 촬영을 진행했다.

Q4 아이가 스스로 밥상에 있게 하는 처방전은?

낯선 음식에 친숙해 지려면 적어도 여덟 번 이상 밥상에서 보아야 한다. 실험
을 보면서 '나도 집에서 해 봤는데 왜 안 되지' 하고 의아해 하는 부모들은 아
마 한두 번 시도해 보고 포기했을 것이다. 밥상에서의 즐거움과 자신감을 찾
아주면 아이는 스스로 먹게 되어있다.

Q5 〈아이의 밥상〉 제작 중 가장 기억에 남는 것은?

비만 아동 한 명과 병원에 있는데 초등학교 아이에게 지방간이라는 무시무시
한 판정이 나왔을 때였다. 지방간은 식습관의 개선 없이는 고칠 수 없는 중병
이다. 잘못된 식습관, 환경으로 인해 생명의 위험을 느끼는 상황이 된 것이
다. 다른 아이들 역시 안심할 수 없다.

1995년 EBS에 입사, 〈EBS 장학퀴즈〉, 〈태발견 아이큐〉 등 다수의 프로그램을 제작했다.
1995년 〈생방송 80분 부모〉로 전국방송대상, 지난해 〈조선의 프로세서블-화인〉으로 문화
체육부장관 표창을 수상했다.