
어린이를 위한 영양지도

농촌진흥청
생활개선과 정 금 주

국민의 영양상태를 보고 간접적으로 그 나라의 국력과 경제발전 정도를 짐작할 수 있다. 후진국치고 영양이 좋은 나라가 드물고 영양이 좋은 나라중에서는 후진국을 찾아보기 어렵는데, 이것은 국민의 영양상태가 곧 국가 발전의 바로미터(barometer)임을 말해 준다고 할 수 있다. 1978년도 세계은행 통계를 보면 저소득국의 평균수명이 44세인데 비하여 중진국은 58세, 선진국은 72세임을 알 수 있다. 저소득국의 평균수명이 짧은 것은 발병율과 영유아 사망율이 높은 까닭이며 이것은 곧 영양섭취의 불균형과 밀접한 관계가 있다고 본다.

일반적으로 우리는 먹는 것에 대하여 특별한 지식을 갖고 있지 않아도 가정의 습관에 따라서 먹기만 하면 남들과 같이 성장하고 보기에 건강하다고 생각한다. 그러나 “건강하다” “영양이 좋다”라고 하는 말은 배가 부르다는 것 만으로서는 안되며, 보다 발전하고 보다 능률적으로 일을 하고 장수하려면 평상시부터 섭취하는 음식이 질적으로 균형이 잡히고 영양적으로 충분해야 한다.

균형잡힌 식사를 하도록 하기 위하여 여러나

라에서는 자기 나라에서 많이 생산되고 또 국민들이 많이 먹는 일상 식품들을 영양 성분에 따라 나누어 단번에 알아볼 수 있도록 묶어서 나타내고 있다. 이것이 바로 기초식품군이다. 우리나라의 영양학자들은 식품을 다섯가지로 분류하였고 “다섯가지 기초식품”이라고 하였다. 현재 사용되고 있는 다섯가지 기초식품은 다음 표와 같으며 우리 주위에서 손쉽게 구할 수 있고, 또 많이 대하는 식품이다. 다섯가지 기초식품군을 잘 외워두면 영양을 생각하면서 올바르게 식단을 짜서 균형된 식생활을 할 수 있을 뿐 아니라 식단을 평가 하는데 도움이 된다.

균형식이란 값비싼 음식이 아니고 매끼의 식사에 다섯가지 기초식품군이 하나도 빠짐없이 고르게 들어 있으면 영양소도 고르게 들어 있는 것이므로 균형식 즉 영양식이라고 말할 수 있다.

건강은 자기 스스로가 지킬줄 알아야 하며 다섯가지 기초식품을 머리에 넣고 자기가 먹는 식품을 선택할 수 있는 능력과 습관을 어릴때부터 길러야겠다.

좋은 영양은 일생을 통하여 언제나 중요하지만 특히 소아기의 영양은 인생의 첫 걸음이 되

다섯 가지 기초 식품군

	제 1 군	제 2 군	제 3 군	제 4 군	제 5 군
종 류	고기류와 콩류 (단백질 식품)	우유 및 유제품, 뼈채먹는 생선 (칼슘식품)	채소 및 과일류 (무기질과 비타민 식품)	곡류와 감자류 (당 질 식 품)	유 지 류 (지 방 식 품)
들어있는 식 품	돼지고기, 닭고기, 토끼고기, 생선, 조 개, 굴, 두부, 콩, 땅 콩, 된장, 달걀, 햄, 소시지, 치즈, 어 패류통조림, 조미진 조어패류, 두유, 생 선묵.	멸치, 뱀어포, 새우 잔생선, 사과, 우유 유제품, 분유, 요구 르트, 아이스크림	시금치, 당근, 쪽갓, 상치, 토마토, 미 역, 다시마, 파래, 김, 톳, 당근즙, 맛김, 배 추, 무우, 오이, 양배 추, 김치, 콩나물, 사 과, 감, 딸기, 포도, 배, 수박, 과일주우 스, 과일통조림.	쌀, 보리, 콩, 팥, 옥 수수, 밀, 감자, 고구 마, 토란, 설탕, 꿀, 밤, 밀가루, 녹말가 루, 미숫가루, 라면 당면, 식빵, 비스킷 과자류, 도우너츠.	참기름, 면실유, 들 기름, 콩기름, 깨소 금, 실백, 호도, 피 너츠버터, 마아가린
주로 하는일	몸의 피와 살을 만든다.	뼈와 이를 튼튼하 게 해 준다.	피부를 곱게 해준 다.	몸의 힘을 내고 온도를 조절하여 준다.	추위를 이겨내고 힘을 얻을 수 있는 열량을 낸다.

는 것이며 일생의 기초를 만든다는 뜻에서 볼때 영양학적인면 뿐만 아니라 좋은 습관이나 성격을 만드는 데 있어서도 대단히 중요하다. 소아기는 일생중 어느때 보다도 몸의 성장과 발육이 가장 왕성한 시기이므로 정상발육을 위해서는 끊임없이 필요한 영양소를 보충해 주지 않으면 안된다.

소아기(흔히 어린이라고 함)는 다음과 같이 네 단계로 나눌 수 있다.

- ① 유아기(乳兒期); 생후 1년까지
- ② 유아기(幼兒期); 만 1년~6년까지
- ③ 학령기; 만 6년~12년까지
- ④ 사춘기; 만 12년~15년까지

어린이의 성장과정에 따른 영양관리에 대하여 알아보기로 한다.

유아기(乳兒期) 어린이의 영양관리; 갓난아기에게 가장 좋은 식품은 어머니의 젖과 우유이며 어머니의 젖은 이상적인 아기의 식품이다. 모유

는 깨끗하고 영양분이 아기에게 꼭 알맞게 들어 있어서 소화가 잘 되며 먹이기에 편리하다. 그 보다 더 좋은것은 어머니의 피부를 통해 어머니와 따뜻한 사랑을 느끼면서 젖을 먹고 잘 자랄 수 있기 때문에 아기는 마음이 편리하고 만족해 한다. 모유를 주는 기간은 보통 1년 정도 이나 아기가 4~6개월이 되면 영양필요량이 많아져서 모유만 줄 경우 영양이 모자라므로 모유 이외의 보충식을 조금씩 주기 시작해야한다. 보충식은 과즙, 야채즙부터 시작하여 죽, 빵, 연한고기, 과일, 야채등 새로운 식품을 맛 들여 주고 잣이나 호두 낙화생등은 단단하고 기름이 많아서 어린이에게는 좋지 않은 식품이다.

유아기(乳兒期) 어린이의 영양관리; 젖을 완전히 떼면 다음부터 어린이는 음식을 스스로 먹으려는 태도가 강해지고 식습관의 기초가 생기는 중요한 시기이다. 어린이의 위장은 작아서 한꺼

번에 많은 식사를 많이 못하는데에 비하여 운동이 심해 열과 힘이 많이 쓰여지므로 쉬 배가고 파진다. 어린이 간식으로서는 우유, 달걀 생선, 다진고기, 과일등이 좋지만 어려서 부터 여러가지 식품을 골고루 맛 보이는것이 뒷날 편식하는 습관을 방지하는데 도움이 된다. 새로운 음식을 먹을때는 한꺼번에 많은 양을 주지 말고 지금까지 먹던 것과 적당히 섞어 주면서 차차 양을 늘려준다. 사탕이나 초코렛, 아주 단 식품을 너무 많이 주어 필요한 영양섭취에 장애를 주거나 마른 누룽지 처럼 위속에서 부피가 커져 위장을 많이 차지하는 식품은 피해야 한다.

식습관은 이유기 부터 시작하여 유아기에 기초가 굳어지며 큰 다음에는 고치기 어려워진다. 편식은 몸이 약해지고 여러가지 병의 원인이 된다. 음식을 너무 짜게, 너무 맵게, 너무 달게 먹는 습관은 어른이 된 후 고혈압, 당뇨병등 성인병에 걸리기 쉽다.

몸과 마음이 건강하고 남들과 잘 어울리는 사람이 되기 위해서는 유아기에 좋은 식습관을 기르도록 해야한다.

학령기 어린이 영양관리; 학령기 어린이의 기본적인 식사계획은 학령전 어린이와 거의 같으며 다만 한끼당 식사량 양이 어른의 양과 비슷해질 때까지 점차 증가하게 된다. 이 시기 어린이의 대부분은 식사때 너무 황급히 서두는 버릇이 있어 아침을 굶고 학교에 간다든지 아침식사때 충분한시간을 취하지 못하고 서두는 버릇이 있다. 그러므로 부모는 너무 강압적이 아닌 범위내에서 안정된 식사의 버릇을 길러 주도록 해야 한다.

가족의 나쁜 식습관이나 편식의 습성은 어린이의 식습관에 직접적인 관련을 가진다. 좋은 식습관을 갖기 위하여 부모 자신이 식사를 준비

하고 음식을 선택하고 먹는 일에 올바르게 정확한 태도를 가져서 바른 식습관이 자연스럽게 형성되도록 해야 한다.

한편 학교에서의 점심식사는 어린이들에게 영양이 많은 음식을 공급하는 수단일 뿐만 아니라 교육적으로도 좋은 기회가 된다. 학교급식과 관련된 여러가지 경험을 통하여 올바른 식습관 깨끗한 옷차림의 중요성, 식사예법, 영양등을 가르칠 수 있는 계기가 된다.

학교급식이 지역마다 이루어질때 그 지역사회인들의 아동영양에 대한 관심이 높아 질 수 있다.

사춘기 어린이의 영양관리: 신체가 가장 눈에 띄는 만큼 눈부신 발육을 하는때가 국민학교 졸업기때 부터 고등학교 시절까지이다. 갓난아기 때는 우리 동양사람들과 서양사람 사이에 체위에 큰 차이가 없다가도 그 후 부터 큰 차이가 생기게 되는 것을 보면 체력이 유전에도 달려 있겠지만 영양관계가 크다. 한예로서 미국에서 자라고 있는 우리 교포 어린이들의 체격이 커가고 있는것을 보아도 잘 알 수 있다.

왕성한 발육기에 가장 필요한 영양소는 단백질이며 국민학교 중간때 부터 성인보다 더 많은 양의 단백질이 필요하게 된다. 또한 이 시기에는 놀랄만큼 식욕도 왕성할 때이다. 물론 소화력도 좋기 때문에 여유있게 섭취하도록 해야 한다. 그런데 이 연령의 소녀들은 활동적인 운동을 싫어하고 주로 앉아서 하는 일이나 실내에서 움직이는 것을 좋아한다. 이렇게 비활동적인 소녀들은 충분한 근육의 발달이나 강인성, 그리고 스테미나 형성이 되지 않으며, 잘못하면 체중과잉이 되기 쉽다. 활동량이 적으면 에너지를 덜 쓰게 되고, 따라서 음식에서 섭취한 에너지가 몸안에 그대로 축적이 되기 마련이기 때문이다.

그러므로 일상생활에서 불충분한 활동을 한다고 생각하는 사람은 일정한 시간을 정해 놓고 규칙적으로 적당하게 운동을 해야한다. 음식, 활동, 잠-이 세가지는 심대를 위해서 절대로 필요한 것으로 이 세가지의 균형이 몸의 균형을 유지시킨다. 그리고 공부를 특별히 열심히 해야하는 기간동안은 밤참이나 간식으로 두뇌를 좋게하는 영양소를 보충해 주어야 한다. 신경이 예민해지는 것을 막아 침착하게 안정시키는 데는 칼슘이 필요하고 뇌신경의 피로를 막는 데는 비타민B,과 C가 필요하다. 따라서 밤참에는 이러한 영양소가 충분히 포함된 식품을 선택하는 것이 좋다. 예를 들면 보리 미숫가루, 커스터드(계란, 설탕, 우유로 만든 연한 과자) 각종 과일, 우유등이다. 우유에는 여러가지 영양소가 균형있게 들어 있으며, 우유만으로 좋아지나 아기가 자랄수 있는 모든 물질을 다 가지고 있기 때문에 우유를 완전식품이라고 불리기도 한다. 우유에는 어린이의 발육에 있어 필수적인 고단백질, 비타민, 유당의 영양소가 많고 특히 쌀 보다 무려 10배나 많은 칼슘 성분은 단단한 뼈, 날씬한 키로 성장 시켜준다. 심대 소년 소녀는 하루에 3컵정도의 우유를 식사나 간식때 곁들여 먹었으면 한다. 간식도 중요하지만 역시 규칙적이고 균형된 식사가 건강을 지키

는 근본적인 요소라는 것을 잊지 말아야 한다.

사람의 뇌의 성장발달은 2세까지 90%가 이루어지고 나머지 10%는 10세까지 완성된다. 이와같은 뇌의 성장을 원만하게 하려면 그 시기에 바르고 충분한 영양공급이 필요하다. 이 역할은 물론 어머니가 해야 할 일이지만 어린이 자신도 철이 들면 영양의 중요함을 알아야 하고 어른들은 기회있을때 마다 가르쳐 주어야 한다. 영양지도는 개인과 집단을 대상으로 해서 영양에 관한 여러가지 문제에 대한 지식이나 태도를 향상시켜서 영양개선을 하도록 하는 것이다. 사람이 물건을 움직이기는 쉬우나, 사람이 사람을 움직이는 일은 힘든 일이다. 여기에 영양지도의 의의가 있는 것이다. 문자 그대로 “가르쳐 인도” 한다는 것이 아니라 사람들이 “자신들의 의지로 행동하는 의욕을 갖도록 뒷받침 해 주는 것”이 영양지도의 참 뜻이다. 요컨대 “지도”라는 함은 결코 무리하게 강압적으로 끌어 당기는 방법이어서는 안된다. 영양개선을 위한 영양지도는 영양에 관한 올바른 지식이 개인이나 가정에서 생활화 되어 실행할 수 있도록 교육시키는 것이 되어야 한다. 즉 개인이나 가정의 생활 양식에 맞추어서 자발적으로 식생활의 합리화가 이루어 지도록 생활을 지도해야 한다.

