

세살 식습관 여든까지

- 영 · 소아기의 영양관리 -



유 윤 희

인간은 태어나서 성장·성숙·노화를 거쳐 죽음에 이르는 삶의 싸이클의 여러 과정을 지나게 된다. 이 각 단계마다 나타나는 특징은 일련의 생리적 변화로 인한 것이어서 인체구성과 대사·조절작용을 담당하는 영양소의 필요조건도 달라지게 된다.

과학적 지식이 축적되면서, 건강은 어릴 때부터 일생을 통해 구축해가야 하는 것이며, 나중에 성인이 되어서야 특별한 노력을 시작해서는 만성퇴행성 질환을 예방하고 건강한 노년을 맞기가 어렵다는 사실이 점점 알려지고 있다.

질병의 예방은 물론, 최적의 건강을 누리며 모든 잠재력을 발휘하며 살 수 있려면 출생 즉시부터 올바른 영양보급이 무엇보다 중요하고 이것은 육아의 기본요소라 할 수 있다. 이번 호에는 일생의 건강에 기반을 다지는 시기, 왕성한 발육기인

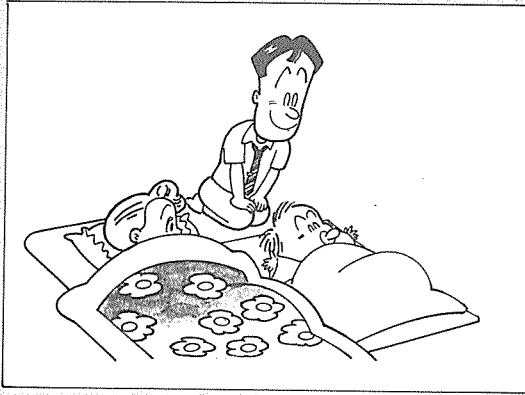
영·소아기에는 어떠한 영양관리가 필요한지 살펴보고자 한다.

수유기

“모유영양이나? 인공영양이나?” - 아기가 태어나기 전부터 대두되는 질문이다. 한마디로 아기를 위한 최상의 영양소원은 모유이다. 어쩔 수 없는 사정이 있는 경우엔 모유와 비슷한 영양조성을 가진 조제유를 먹어야겠지만 되도록 첫 6개월간은 모유영양을 하는 것이 이상적이다.

모유의 가장 중요한 혜택은 모체로부터 몇가지 감염에 대항하는 면역체를 아기가 전달받을 수 있다는 것이다. 특히 처음 며칠간 분비되는 초유는 풍부한 영양소 뿐 아니라 항체를 함유하고 있다.

모유는 아기의 성장·발달에 따라 필요한 영양소가 자동적으로 조절되고 단백질



모유는 아기의 성장·발달에 필요한 영양소가 자동 조절되고 단백질·필수지방산의 이용율이 우수하며 소화·흡수도 잘 된다.

이나 필수지방산의 이용율이 우수하며 소화·흡수도 잘되고 위생적·경제적일 뿐 아니라 모체와의 접촉으로 안정된 인격형성까지 도와준다. 또한 모유영양을 함으로써 유방암의 발생률이 반으로 낮추어 진다고 보고되었다.

이유기

성장함에 따라 아기의 영양요구량이 커지고 젖만으로는 수분과잉이 되며, 열량·단백질·무기질·비타민C·D 등이 부족해지는 결과를 초래하여 정상발육에 무리가 오므로 서서히 고형식으로 바꾸어야 하는데, 이것이 '이유'이다.

생후 5개월 쯤이 되면 아기는 다른 음식물에 흥미를 보이고 소화기능도 발달되며 유치도 나오기 시작하므로 아무렴 체중이 7kg정도에 도달했을 때나, 발육·소화·건강상태에 따라 알맞는 시기를 선택해 이유를 시작하는 것이 좋다.

수입이유식을 이용하는 것보다는 직접

만들어 먹이는 것이 경제적·위생적일 뿐 아니라 영양적으로도 유리하다.

유아의 소화기능은 미숙하나 모든 영양소가 성장에 필요하며, 또한 일생의 식습관이 이때를 기초로 한다는 점을 유념하여 건강에 도움이 되지않는 음식은 피하고 영양가 있는 자연식품에 맛을 들이도록 해야 한다.

특히 두살까지는 급속한 성장을 하게되므로 영양소가 밀집된 우수식품을 먹어야 세포의 성장과 근육 및 조직의 발달에 만전을 기하게 된다.

사실 전가족이 편식하지 않고 자연식을 한다면 이유는 번거롭지 않게 진행된다. 설탕과 소금의 사용을 극소화하고 자극성 있는 것만 제외한다면 식구가 먹는 음식을 믹서, 강판, 분쇄기, 녹즙기 등을 이용해 소화가 잘 되고 삼키기 쉽게 만들어 먹이던 되기 때문이다.

영양가 낮은 정백식품(흰쌀, 흰빵)보다는 묽은 현미죽으로 시작하여 잡곡과 콩, 깨 등으로 만든 미숫가루 등을 이용하면

영양소공급에 유리하다. 소시지·햄 등 첨가물 함유 가공식품, 통조림이나 냉동식품보다는 양질의 신선식품을 선택하여 과즙, 으깬 당근·호박·무우같은 채소와 두부, 난황, 생선 등의 순서로 진행하도록 한다.

영양소보존을 위해 채소와 과일은 물에 오래 담가두지 말고 채소는 삶는 것보다 찌며 주스는 먹이기 직전에 짜도록 한다.

이유준비기(4~5개월)에는 수유는 규칙적으로 하면서 연습으로 과즙·암죽을 순가락으로 조금 먹여보다가, 이유초기(5~6개월)부터는 기분이 좋으며 공복일 때 소량(1/4~1/2찻술)으로 시작하여 양과 횟수를 서서히 늘려가며 한가지 식품에 숙달된 후에 다른 것에 익숙하게 한다.

반유동식을 먹다 치아가 나기 시작하면 손으로 잡고 먹을 수 있는 통밀빵, 비스킷 등으로 씹는 연습도 시키고, 반고형식으로 조금씩 알맹이가 있는 음식을 준다.

짜게 먹는 습관이 들지 않도록 어머니의 기호에 맞춰 간을 하지 말아야 한다(소금을 안 쓴 음식도 아기들은 잘 먹는다는 연구결과가 있다).

9~11개월에는 모유는 끊고 1일 3회 된죽, 부드러운 밥, 반찬, 과즙, 우유(2~3컵) 등으로 균형있는 식단을 마련한다. 우유는 6개월 이전에는 주지 않는 것이 좋다. 우유에는 모유나 조제유에 비해 철분이 모자라 철분결핍을 유발할 수 있으므로 우유를 주기 시작할 때는 철분(예 : 간)과 그 흡수를 돕는 비타민C(예 : 귤)를 보충하는 것이 좋다.

이유가 끝나면 불포화지방을 포함한 5가지 기초식품군을 고루 섭취하도록 하며 먹기 좋은 모양과 크기로 된 연한 것에서 점점 단단하고 크게 변화시키되 자극성이 있거나 너무 기름진 음식은 피해 소화가 잘 되게 한다. 식간에 수시로 물을 주어 수



생후 5개월쯤 되면 아기는 다른 음식물에 흥미를 보이고 소화기능도 발달되고 유치도 나오므로, 알맞는 시기를 선택해 “이유”를 시작해야 한다.

어린이는 영양필요량이 높으나, 위장이 작고 소화기관이 미숙하여 한꺼번에 많이 먹지 못하므로 규칙적인 세끼 식사 외에 다음 식사에 지장을 주지 않는 정도의 간식을 주도록 한다. 이때는 정규식사에서 부족되기 쉬운 비타민, 무기질 등을 공급해 줄 수 있는 과일, 요구르트, 우유, 군고구마, 감자 같은 것이 좋다.

분공급도 충분히 해야 한다.

소아기

어린이는 영양필요량이 높으나 위장이 작고 소화기관이 미숙하여 한꺼번에 못먹으므로 규칙적인 세끼 식사 외에 다음식사에 지장을 주지 않는 정도의 간식시간을 가지는 것이 좋다. 신체크기에 비해 많은 양의 영양소가 필요하므로 열량 이외 영양소가 별로 없는 청량음료, 단 과자, 짜거나 단 스낵류, 인스턴트식품을 먹을 여유가 없다.

정규식사에서 부족하기 쉬운 비타민·무기질을 공급해 줄 수 있는 과일, 요구르트, 두유, 군고구마, 감자 같은 것이 좋다.

아이의 음식섭취량이 충분하지 못한 것 같을 때 위협하거나 뇌물을 주는 것은 좋지 않다. 일리노이대학에서 나온 연구결과를 보면 탁아소의 2~3세 아동들에게 영양적으로 균형잡힌 세끼와 세번의 간식을 많은 양으로 주었더니 끼마다 섭취량은 달라도 하루 전체로 볼 때 규칙적인 섭취패턴을 보였고 각자의 몸무게에 알맞은 양을

섭취하고 남기는 것을 볼 수 있었다. 아이들은 필요에 따라 하루 음식섭취량을 조절하는 타고난 능력이 있다는 것이다.

어떤 음식을 안 먹겠다고 하면 문젯시 삼지 말고 몇일 후에 다시 조금 주어 보거나 다른 형태로 조리해 본다. 어떤 음식을 계속 접하게 되면 결국 맛보고 즐기게 되기 쉽다는 것이 보고 되었다. 10~15번까지는 시도해 보되 실패해도 그것 때문에 영양결핍이 되는 것이 아니므로 비슷한 영양소원인 대체식품을 제공하면 된다.

어릴 땐 먹을 것을 주는 것이 사랑의 표시가 되기 쉽다. 그러나 사랑과 음식을 혼동하게 되면 나중에 사랑을 못 받았다고 느낄 때 마구 먹어대는 경향이 나타날 수 있다. 또 말을 잘 들으면 초콜릿을 준다거나 잘못했을 땐 좋아하는 음식을 못먹게 한다든가 하는 식으로 음식을 상벌로 쓰는 것도 올바른 식습관 형성에 해롭다.

세살버릇이 여든까지 간다는데 식습관도 예외가 아니다. 아이들의 식습관은 어머니의 지식과 식구들의 모범을 토대로 이루어진다. ㉞

〈필자=식생활연구가〉