



아동기 건강관리

초등학생 시기의 아동은 대부분의 시간을 학교 및 학원 등, 여러 다른 환경에서 보내기 때문에 지금까지 가정에서 건강유지를 하던 때에 비해서 매우 광범위한 정신적, 신체적 건강지도가 필요한 시기이다. 이 시기의 아동의 중요한 건강 문제는 시력장애, 청력장애, 언어장애, 질병으로 인한 빈번한 결석, 영양결핍으로 인한 피로, 심리적 갈등 등이다.

♥ 시력검사

초등학생 시기 동안에는 안구가 계속 성장하므로 시력의 예민성에 변화를 초래할 수 있기 때문에 정기적인 시력 검사 외에도 시력에 문제가 있다고 의심될 때에는 전문의에게 의뢰하여 검사를 받도록 하고 적절한 교정과 치료를 받도록 한다.

시력을 보호하기 위해서는 편식, 과식을 피하고 적당한 운동과 규칙적인 생활을 한다. 독서, TV시청 등을 한 시간 정도 하고 난 후에는 5~10분 정도 눈을 쉬게 하며 적당한 독서 거리(약 30cm)와 바른 자세로 책을 보도록 한다.

독서 시에는 불빛이 직접 눈에 들어가지 않도록 갖이 있는 삼파장 스탠드와 같은 부분 조명을 더하여 책상 조금 왼쪽 위에 설치해두면 좋다. TV시청 시 화면의 높이는 눈보다 약간 아래가 편하며 20인치 정도의 TV라면 3m정도의 거리가 적당하고, 좌우 45도각도 내에서 보도록 한다. 주위가 너무 어둡거나 너무 밝아도 좋지 않다.

♥ 청력검사

감기를 자주 앓거나 중이염 또는 호흡기 질환을 자주

앓는 아동, 뇌성마비, 구개파열, 기타 언어장애가 있는 아동, 학교 성적이 부진한 아동들을 철저한 청력 검사가 필요하다.

♥ 수면

아동의 수면 시간은 9시간에서 11시간 정도가 필요하며 일찍 자고 일찍 일어나는 것이 좋다. 이 시기 동안은 잠꼬대 또는 악몽으로 밤잠을 설칠 수가 있고 죽음에 대한 개념의 발달로 수면에 대한 공포를 느끼는 경우가 많다.

그러므로 취침 전에 자극이 될 수 있는 요인을 제거하여 편안함을 느끼게 하고 공포에 대해서는 서로 이야기를 함으로서 공포를 제거할 수 있도록 도와주도록 한다. 특히 수면 전에 기도를 하게 하는 것은 매우 좋은 방법이 된다.

아동이 수면이 부족하면 초조감이나 신경질, 흥분하기 쉽고 영양불량의 징후를 나타내기도 한다. 이런 아동들의 대부분은 다른 건강 습관에도 결함이 있는 경우가 많으므로 충분히 혼자 편안하게 수면할 수 있도록 도와주어야 한다.

♥ 영양

영양은 아동의 성장과 발달뿐만 아니라 질병에 대한 저항력과 감염에 대한 감수성에 있어서도 매우 중요한 역할을 한다.

요즘은 생활이 개선되고 식생활 문화의 서구화로 인해 소아 비만, 소아 당뇨 등 많은 소아 성인병들도 늘고 있는 추세이다. 따라서 아이들은 걸으려는 발육상태가 좋고 건강해 보이지만 아동이 좋아하는 것만 먹는 편

식과 햄버거, 피자과 같은 인스턴트식에 길들여진 아이들의 경우는 뜻밖에도 영양결핍증을 초래할 수 있다.

1) 결핍되기 쉬운 영양

아동기에 가장 필요로 하며 또 결핍되기 쉬운 영양소는 주로 단백질과 칼슘, 그리고 비타민이다.

단백질은 아동의 근육과 모든 기관들, 호르몬과 면역체들을 형성하기 때문에 결핍되면 발육이 부진하고 질병에 대한 저항력이 떨어지므로 양질의 단백질의 충분한 섭취가 중요하다. 식물성 단백질인 콩류와 두부, 흰살 생선, 닭고기, 쇠고기, 돼지고기의 살코기 부분, 우유와 달걀 등이 급원이다.

칼슘이 결핍되면 키가 잘 자라지 않고 뼈가 물러지거나 쉽게 부러지며 관절이 휘어서 뼈의 기형을 초래할 수 있다. 급원식품으로는 우유, 뼈째 먹는 생선, 치즈, 유제품 등이며 단백질, 비타민과 함께 섭취해야 체내 흡수율이 좋다.

비타민은 몸의 기능을 원활하게 해 주는데 꼭 필요한 영양소이다. 비타민 B, C같은 수용성은 몸에 저장되지 않기 때문에 날마다 충분히 섭취를 해 주어야 한다. 흰쌀밥보다는 현미, 보리, 수수, 콩, 조 등 잡곡밥과 제철에 나는 신선한 과일과 녹색, 황색 야채류를 충분히 섭취하여 결핍되기 쉬운 비타민군을 섭취하도록 하는 것이 좋다.

2) 비만지도

이 시기에는 비만 세포가 한 번 생성되면 없어지지 않기 때문에 비만이 되지 않도록 적절히 양을 조절해야 한다. 정해진 식사와 꼭 필요한 양의 가정에서 공급하는 간단한 영양간식 외에 영양가 없이 열량(칼로리)만 내는 피자, 빵, 사탕, 초콜릿, 아이스크림, 튀김류, 청량음료, 인스턴트 식품 등의 군것질은 비만을 초래할 수 있다.

비만이 우려되는 아이들뿐만 아니라 다른 모든 아이들도 과일과 채소 맛을 좋아하기 이전에 이런 식품 맛에 길들여지지 않도록 각별한 주의와 가르침이 필요하다.

또한 요즘에는 운동장에서 활동적으로 땀흘리며 뛰놀기보다 학원에서 보내거나 컴퓨터오락으로 시간을 보내는 경우가 많기 때문에 비만이 되기 쉽다.

성장하는 아이들에게는 운동을 할 수 있는 시간과 환경을 조성해 주어야 육체와 마음이 모두 균형 잡힌 건강한 아이로 자랄 수 있을 것이다.


3) 인스턴트 식품의 문제

비만의 문제와 더불어 인스턴트, 과자류 등은 화학물질, 합성조미료, 방부제 등 인체에 좋지 않은 영향을 주는 다양한 물질들이 함께 섞여있기 때문에 성장하는 아이들에게는 더욱 권장할 것이 못된다.

지나치게 이런 음식들을 좋아하는 아이들에게는 서서히 줄여가도록 지도하고 대신 자연식품을 많이 섭취할 수 있도록 배려해 주어야 한다.

4) 편식의 문제

좋아하는 음식만을 먹고자 하는 아이들에게는 뜻밖의 영양실조, 영양결핍을 초래할 수 있다. 이런 아이에게 원하는 대로 음식을 주어서는 안되며 단백질, 칼슘, 비타민과 무기질, 탄수화물, 지방을 골고루 섭취할 수 있는 식단으로 여러 가지 다양한 식품들을 골고루 섭취할 수 있도록 신경을 써 주어야 한다.

이 외에도 충치예방을 위한 구강청결, 전염병 예방관리, 기생충 관리와 안전사고 예방관리 에도 적절한 보살핌이 있어야 한다. 

김진희(이화여대 의과대학 연구원)

