

편식: 1~5 세의 아동을 둔 부모를 위한 가이드
PICKY EATING: A GUIDE FOR PARENTS WITH CHILDREN 1-5 YEARS OLD

아이들이 식사 때 잘 먹지 않아 골머리를 썩히거나 편식하는 것은 정상이지만 부모로서는 걱정을 하게 됩니다. 식사 때의 관계역학에 대해 알아 두면 끼니 때마다 음식을 먹이느라 받는 스트레스에 대처하는 데 도움이 됩니다. 부모와 유아 사이의 식사시 관계역학은 어느 관계나 마찬가지로 각자가 분명한 역할을 가지고 있습니다. 부모의 역할이란 어떤 음식을 골라 먹일 것인지, 언제 그리고 어디서 먹일 것인지를 결정하는 것입니다. 유아의 역할이란 주는 음식을 먹을 것인지 그리고 얼마나 먹을 것인지를 결정하는 것입니다.

문: 두살 난 우리 아들은 주는 대로 다 먹곤 했는데 갑자기 제가 주는 음식 거의 대부분을 가리기 시작했어요. 식사 때만 되면 실랑이가 벌어지고 아이가 성장에 필요한 중요한 영양소를 놓칠까봐 걱정이 됩니다. 어떻게 해야 할까요? (Q: My two-year-old son used to eat everything I offered to him, but all of a sudden he seems to be picky about almost all the food I give him. Mealtime is becoming a real struggle and I'm worried he's missing out on some important nutrients his body needs. What can I do?)

답: 편식은 유아기에 흔하고 또한 정상적인 일이지만 부모의 걱정거리가 될 수 있습니다. 아이들은 어른들과는 다른 이유로 음식을 먹으며, 새로운 음식을 항상 좋아하게 되진 않습니다. 아이들은 몸에 좋아서 먹는 게 아니라 맛이 좋아서 먹습니다. 부모들에게는 골치아픈 일이지만 유아들은 식욕이 자주 바뀌며 어느날 맛있다고 먹었던 것이 다음날 맛없게 느껴지기도 합니다. 이 때문에 가족을 위한 식단짜기가 어려울 수 있으며 아이가 먹으려는 것들에 맞춰 준비하려다 보니 음식 가짓수가 줄어들게 될 수도 있습니다. 식단체획을 바꾸기 전에 부모와 유아가 지닌 역할이 서로 다르다는 사실을 이해하는 것이 중요합니다. 부모의 역할은 무엇일, 언제, 어디서 먹을지를 결정하는 것입니다. 먹을 것인지 아닌지, 그리고 얼마나 먹을 것인지 결정하는 것은 아이의 역할입니다. 식사시간의 문제들을 예방하려면 부모와 아이 양쪽 모두 각자의 역할을 하는 것이 필요합니다.



문: 아이가 적어도 뭘 먹게 하려면 무엇을 먹여야 하나요?

(Q: What can I feed him to make sure he at least eats something?)

답: 부모는 장을 봐오고 어떤 식재료를 집에 가져와 준비할 지를 결정합니다. 집에 건강하고 영양이 있는 식재료들을 준비해 둔다면 건강한 음식들로 식단을 짜는 것이 더욱 쉬울 것입니다. 캐나다 식품 가이드에 안내되어 있는 건강한 음식들 중에서 다양하게 골라 선택하십시오. 가족들이 좋아하는 음식이 뭔지 생각해 보시되 가족들이 쉽게 받아들이는 음식으로만 식단을 한정시키지는 마십시오. 새로운 음식을 시도할 때는 적은 양부터 시작하십시오. 아이가 좋아하는 음식 한 가지를 포함시키고 한 번에 한 가지씩 계속 새로운 음식을 시도해 식단을 구성해 보십시오. 새로운 음식은 식사의 맨 처음에 아이가 배고플 때 주셔서 시도하기 쉽도록 하십시오. 아이가 뭔가 싫다고 할 때는 한입만 먹어보도록 격려해 보십시오. 직접 맛봄으로써 좋은지 싫은지를 아이 스스로 결정할 수 있습니다. 아이의 결정을 존중해 주시고 억지로 먹이지 마십시오. 새로운 음식을 받아들이기까지 10~15 번 정도의 시도가 필요할 수 있으므로 단지 아이의 접시 위에 그 음식을 놓아두는 것만으로도 거기에 익숙해지는 데 도움이 될 수가 있습니다. 아이가 거부한 음식은 다음 기회에 다른 방식으로 조리해 다시 권해 보십시오.

문: 아이가 충분한 양을 섭취하고 있는지 어떻게 알 수 있지요?

(Q: How do I know if my son is getting enough to eat?)

답: 아이의 꾸준한 성장과 활동적인 생활이 건강에 필요한 만큼 충분히 먹고 있는지를 알 수 있는 가장 좋은 척도입니다. 아이들의 식욕은 변하므로 매일 먹는 양이 달라질 수도 있습니다. 아이들은 언제 배고프고 언제 배부른지 스스로 알고 있으므로 억지로 접시를 비우게 강요하지 마십시오. 아이 스스로 얼마나 먹어야 할 지를 알 것입니다. 먹는 양 또한 부모 자신의 양보다 적을 것이나, 부족 성장할 시기에는 더 많은 양을 먹을 것입니다. 의학적으로 숨은 문제가 있지 않은 한, 아이들이 고의로 밥을 굶는 일은 없을 것입니다.

문: 아이에게 간식을 줘야 할까요?(Q: Should my child have snacks?)

답: 아이들은 위장이 작으므로 하루 동안 적은 양을 자주 먹어야 합니다. 제대로 성장하려면 규칙적인 식사와 간식이 필요합니다. (보통 하루 세 번의 규칙적인 식사와 두세번의 간식이 필요합니다). 식사 후 적어도 두 시간 이후 혹은 다음 식사로부터 두 시간 전쯤에 간식을 계획하십시오. 간식은 적은 양을 준비해 식사 때의 식욕이 부진하지 않도록 하십시오. 식사와 간식을 정해진 시간에 계획한다면, 아이가 먹을 때가 되면 자연스럽게 배가 고파질 것입니다. 규칙적인 시간에 식사와 간식이 준비된다는 것을 아는 것 또한 아이로 하여금 안정감을 느끼고 항상 음식 생각을 하지 않아도 되도록 도와줍니다.

문: 어떻게 해야 식사시간을 좀더 편안하게 만들 수 있을까요?

(Q: How can I make mealtime more relaxed?)

답: 긍정적인 자세를 유지하는 것을 기억하세요—억지로 아이에게 음식을 먹이는 것은 도움이 되지 않습니다. 맛있는 음식과 좋은 분위기가 있을 때 잘 먹는 것도 쉬운 법입니다. 테이블에 모여 함께 식사하시고 식사나 간식 중에는 텔레비전이나 라디오를 끄십시오. 조리 과정에 아이를 참여시키십시오. 어린아이라도 요리를 도울 수 있고 자신이 만드는 것을 도운 음식을 먹는 데 더 관심을 기울일 수 있습니다. 아이가 먹을 수 있는 크기와 모양으로 음식을 준비해 주십시오. 아이들이 손으로 음식을 먹어도 괜찮다는 사실을 기억하세요! 음식을 있는 그대로 차분하고 편안한 방식으로 주시고, 같은 음식을 부모 자신도 먹고 즐기는 것을 보여주십시오. 아이는 항상 부모를 관찰하므로 좋은 역할모델이 되도록 하십시오. 부모 본인이 새로운 음식을 어떻게 받아들이느냐가 아이에게 엄청난 영향을 미치므로 자신이 먹지 않으려는 것을 아이가 먹을 것이라고 기대하지 마십시오. 자신이 아이에게 어떤 메시지를 보내는가에 대해 신중히 생각하시고 아이 스스로 메시지를 알아 내도록 하십시오. 아이가 배가 고파졌을 때 긍정적이고 편안한 분위기에서 먹은 음식을 좋아하기로 결정할 수도 있습니다.

문: 아이가 수분섭취는 어느 정도 해야 하나요?

(Q: How much fluid should my child have?)

답: 우유나 주스를 너무 많이 마시는 것은 아이의 배를 부르게 해 고형식을 먹으려는 식욕을 빼앗아 갈 수도 있습니다. 하루에 우유는 두세컵 정도로 제한해 주십시오. 유아들은 하루에 적어도 두 컵의 우유를 마셔야 필요한 비타민 D 섭취량을 채울 수 있습니다. 2 세 이하의 아이들은 전유나 균질우유 (유지방 3.5%)를 마셔야 합니다. 주스는 필요치 않습니다. 주스를 주시려면 물을 타지 않은 100 퍼센트 순수 무가당 주스를 최대 반 컵이나 125ml 까지만 주십시오. 물은 아무 때나 주셔도 됩니다. 주스나 우유는 식사나 간식을 먹을 때만 같이 주십시오.

문: 더 많은 정보를 얻으려면 어떻게 하지요? (Q: Where can I get more information?)

- 가정의에게 연락하시거나 주 7 일 하루 24 시간 간호사와 통화가 가능한 헬스 링크 알버타에 전화하십시오: 수신자부담번호 1-866-408-LINK(5465);
- 웹사이트 www.calgaryhealthregion.ca/nutrition 로 가서서 “0-6 세 유아와 아동”을 보시면 편식과 식사에 대한 다양한 주제와 클래스들 관련 링크를 찾으실 수 있습니다.
- “캐나다 식품 가이드를 이용한 건강한 식생활”의 번역판이 12 개 언어로 다음 웹주소에 준비되어 있습니다: www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-eng.php

“건강한 삶으로의 길” 지난 시리즈를 읽으시려면

www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm 로 가서서 한국어 건강 정보를 열람하시기 바랍니다.