



식욕 부진을 보이는 어린이, 무엇이 문제일까?

아이를 키우는 부모들의 가장 큰 고민거리 중 하나는 아이가 잘 먹지 않아 성장이나 두뇌발달에 문제가 생기지나 않을까 하는 것이다. 그런데 실제로 아이들이 잘 먹지 않는 이유는 활동량이 적어 에너지 소모가 적거나, 식사나 간식의 양과 때가 불규칙한 것이 가장 흔한 요인이다.

즉 등교와 학원 생활 등으로 아이들이 일정한 시간에 밥과 반찬을 위주로 한 주식을 제대로 챙기지 못하고 달거나 기름진 음식으로 대체하는 경우가 많기 때문이다. 또 아이가 제대로 먹지 않는다고 보다는 맛있게 먹지 않는 것에 대한 부모님들의 지나친 걱정인 경우도 있어, 체중이 줄거나 성장에 이상이 없다면 일정 기간 인내심을 가지고 지켜보는 것이 적절하다.

밥 안 먹는 아이 건강을 잘 챙겨 주려면,

- “새 나라의 어린이”가 되도록 교육한다.

적어도 밤 10시에는 잠에 들고, 아침 식사를 제대로 하고 갈 수 있는 시간에 일어나도록 한다.

- 신체 활동을 늘린다.

움직이지 않고 집에만 있게 되면 에너지 소비가 적어 식욕이 없어지는 것이 당연하다. 따라서 먹지 않으려고 할수록 실내보다는 실외 운동 등의 활동을 적당히 시키는 것이 권장된다.

- 규칙적인 식사시간을 정한다.

식사를 덜 먹는다고 아이들이 원하는 간식을 편한 시간에 주기보다는 일정한 식사 시간을 정

하고 식사 10~15분 전에 아이에게 알려주어 아이가 자율적으로 먹는 것에 대해 준비할 수 있게 도와주는 것이 중요하다.

- 강제로 먹이지 않는다.

아이가 잘 먹지 않는다고 쫓아 다니면서 강제로 먹이거나 혼을 내게 되면 먹는 것을 더 싫어하게 되는 역효과가 나게 된다. 따라서 먹기 싫어할 때는 그냥 놀게 두고 다음 식사 때 잘 먹으면 칭찬을 해 주는 것이 현명한 방법이다.

- 고탄수화물 식이보다는 고단백식을 준비한다.

총 에너지의 60% 이상이 탄수화물로 구성되는 전통 한국 식사는 성인에게는 건강식일지 모르지만, 아이에게는 철분, 칼슘, 아연 부족을 일으키거나 성장호르몬 분비를 저해할 수 있다. 또 이 시기 아이들은 신체 조직 구성을 위해 단백질이 많이 필요한 시기므로 고기, 생선 등의 동물성 단백질을 충분히 공급하도록 한다. 특히 아연이 부족하면 식욕부진을 일으킬 수 있는데, 아연은 주로 해산물, 고기, 굴 등에 많이 함유되어 있어, 매끼 단백질을 적절히 섭취시키는 것이 체력과 식욕 유지에 도움이 된다.

- 간식을 하루 2~3회로 제한한다.

성장기 아이들은 몸의 에너지 요구량이 많고, 소화력이 약할 때 간식을 필요로 하게 된다. 이때 빵이나, 떡, 과자 등 열량이 높은 간식을 배부르게 먹게 되면, 맛이 강하지 않은 밥을 위주로 한 주식을 제대로 먹기 어려워진다. 따라서 우유나 유제품과 약간의 과일, snack 으로 간식의 양과 횟수를 제한하는 것이 주식을 제대로 먹게 하는 방법이다.

- “스트레스” : 가장 중요한 것은 눈에 보이지도 손에 잡히지도 않는다.

아이의 표정이 밝지 않고, 2-3주 이상 잘 먹지 않는다면 주변 친구나 선생님과 관계에 문제는 없는지 살펴볼 필요가 있다. 아이들도 어른과 마찬가지로 스트레스가 심하면 과도하게 먹거나 잘 먹지 않으려 한다.

위의 모든 것을 체크해 보아도 좋아지지 않고 2 주 이상 눈에 띄게 평상시보다 잘 먹지 못한다면, 축농증이나 비염과 같은 감염이나 질병일 수 있다. 대부분의 아이들은 질병에 따른 증상을 제대로 모르고, 표현하기도 어려워 하므로 아이가 잘 놀지 않거나 먹지 않는 것 자체가 아이가 불편하다는 신호일 수 있다. 그러므로 이 때는 병원을 방문해 정확한 원인을 알아보아야 한다.

[출처]우리 아이가 밥을 잘 안 먹어요-서울대학교 의과대학 국민건강지식센터