



## 幼兒의 건강관리와 육아요령

### 이 용 일

생후 2세부터 국민학교에 입학하기전, 즉 약 6세까지를 말하며 가장귀엽고 활발하게 운동하는 시기입니다. 사회환경에 적응하기 위해 말, 행동을 배우고 지능과 이해력이 증가되며 성격이 굳어지게 되는 시기이므로 부모나 가정의 주의 깊은 교육과 보살핌이 특히 필요한 시기입니다. 활발히 운동하고 또 집밖으로 나가므로 교통사고 같은 돌발적인 사고가 일어나기 쉬운 시기이기도 하며 다른사람과 접촉

을 많이 하게되어 전염병에 걸리기도 쉬운 시기입니다.

이 시기는 활동이 왕성하므로 비교적 많은 칼로리와 특히 발육에 필요한 단백질, 칼슘, 비타민등의 영양소가 많이 필요합니다. 그러나 우리나라의 현실은 모유나 우유를 먹다가 곧 고형식 즉 어른들이 먹는 음식을 먹게되나 우리나라 어른들의 음식은 너무 맵고 짜서 어른들에게도 위장이나 간장, 신장등에 상처를 주고 부담을 주는것들입니다. 하물며 아직도 발육이 왕성하여 모든 조직이 연약한 유아에 있어서는 이런 음식으로 내장이 더욱 상하기 쉽고 그나쁜 영향도 오랫동안 미치게되는 것입니다. 더우기 최근에 와서는 유독 감미료, 유독 색소, 유해농약등 여러가지 곤란한 문제들이 사회적으로 제기되고 있습니다. 그러나 유아의 음식물이라 하여 특별한 것이 아니고 이유기에 사용하던 음식물이 다 이용될수 있을것입니다. 다만 조리하는 방식이 소화능력의 증가에 따라 약간 달라질 것이며 또한 계절에 따라 지방에 따라 손쉽게 구할수 있고 이왕이면 값도 싼 음식물을 이용하여 모든 필요한 영양소를 공급하도록 연구하는 것이 중요하다고 하겠읍니다.

이때 흔히 줄수있는 음식물로는

우유, 고기, 생선, 과일, 채소 따위를 곁들여 단백질, 비타민등을 적당히 보급하지 않으면 완전한 식사라고는 할 수 없습니다.

생후 2년부터는 채소를 날것으로 먹일수 있습니다. 처음에는 껍질 벗긴 토마토, 상치, 연한 껍질 채 먹는 완두콩, 잘게 썰은 무 등입니다. 김치, 깍두기등도 맵지 않게 하여 먹일 수 있습니다.

이때의 수면시간은 10~12시간 정도이며 코피나 홍차등은 아기들에게는 흥분제인 카페인이 들어 있기 때문에 좋지 않습니다.

6세면 벌써 사람의 성격은 거의 완성되고 또 굳어 버려서 이것을 고치거나 더 교육하기는 힘들게 됩니다. 그러므로 대략 6세 이전까지는 교육으로 성격을 자유롭게 고칠수도 있고 형성시킬수도 있으므로 이시기를 특히 플라스틱 연령이라고도 합니다. 따라서 이 시기가야말로 일생을 통하여 다시 구할수 없는 유일한 성격 교육의 시기입니다. 유아기는 학교가기전의 기간이므로 어머니의 영향이 가장 중요한 것으로 맹목적인 사랑이나 혹은 꾸짖음등이 아이의 성격 형성에 지대한 영향을 주는 것입니다. 또 특히 우리나라 엄마들의 큰 문제거리는 아이의 연령에 비하여 너무 큰 욕심입니다. 그러면 역효과가 나며 어

린 마음에 상처를 주고 모자간에 여러가지 심적 갈등까지 생기기 쉽습니다. 그러므로 아기의 교육은 항상 사랑이 풍만한 분위기 속에서 인내와 끊임 없는 노력으로 차근차근 서서히 하도록 해야 합니다.

유아기의 성격을 좋은 방향으로 이끌어낸 다음에 열거한것들에 특히 유의하셔야 되겠습니다. 즉 독립심, 적극성, 인내심을 길러줘야 됩니다. 탐구심, 창의력과 타고난 소질을 길러줘야 됩니다. 참된 자녀들의 행복은 자신에 대한 책임을 착실하게 완수할수 있는 인간으로 키워 줘야 합니다. 또 좋고 나쁜 것을 일깨워 줘야 하겠으며 예의 바르고 사회성이 뭇인지 가르쳐 줘야 하며 자기 아기가 나쁜것을 했을 때에는 자기 혼자 있을때는 물론 남의 앞에서라도 거침없이 책망해야 하며 남의 부모라도 책망해 주도록 부탁해야 되는데 흔히 보면 아이끼리 싸웠을때 어른들이 잘잘못을 가리지도 않고 자기 아이 편드는 일등은 특히 삼가 해야 하겠으며 물건을 소중히 여기도록 하는 습관을 길러 줘야 하겠습니다.

유치원에 다니는 아기는 유치원 선생님에게 맡기도록 할 것이며 엄마가 너무 간섭을 하면 독립심이 없어지게 됩니다.

결론으로 어린이 교육에서 중요

한것은 무리한 요구를 하지말고 가르쳐야할 시기를 놓치지 말것이며 아이를 하나의 독립된 개성으로 취급해야 하며 더욱이 어린이를 위협해서는 안되겠습니다.

〈필자=한일병원 소아과장·의박〉

토막뉴스

檢便사업 활발히 전개

—서울지부 10월25일 35만명—

기업 서울시지부는 추계학도검변에 박차를 가하고 있는데 10월25일 현재 350,000명을 검사완료했으며 앞으로의 검사에상인원을 약 62만명으로 잡고 있다.

그런데 총 예산인원 70만 2천명 중 62만명은 88.3%에 달하는 숫자이다.

76년도 제18회 대한기생충학회 학술대회

11월 6일, 중앙의대에서

76년도 대한기생충학회 제 18회 학술대회 및 총회가 중앙의대 2층 강의실에서 개최되었다.

11월 6일(土) 오전 9시에 개최된 동학술대회는 35개의 학술보고와 16개의 지상발표, 강연토론회등이 있었다.



학동기의 발육과 건강관리

朴 鍾 茂

학동기 아동의 발육과 건강관리의 특징

소아의 가장 큰 특징은, 실재없이 몸과 마음과 재능등의 성장 발육이 계속되고 있다는 점이다. 태아기→영아기→유아기를 거쳐 학동기에 이르면 신체적발육은 물론, 운동기능 체력이 눈부시게 발달되어가며 환경의 변화와 배움을 통한 정서적 발달과 지능발달등의 정신기능의 발달이 매우 활발해지는것이 특징