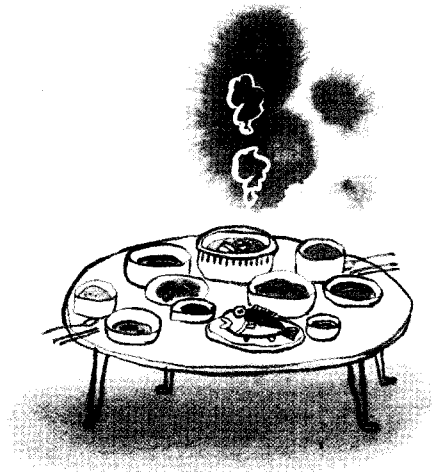


밥과 나물, 채소를 사랑하는 아이 만들기

아직도 식사때마다 네 살 난 아들과 한바탕 전쟁을 치르나요. 먹지 않겠다고 투정을 부리다 울고불고 난리를 치는 아이를 어떻게 대하세요. 억지로 먹인다고요, 겁을 먹도록 화를 낸다고요. 하지만 그렇게 해서는 아이의 편식을 해결할 수 없어요. 정성을 다해 만든 음식을 거부하는 아이가 아속하기도 하지만 무는 아이를 어찌겠어요. 관대한 마음으로 해결책을 찾는 수밖에요! 에디터 이일섭



밥과 나물의 정갈한 맛 알게 하기

아이는 오늘도 한두 손가락 밥을 뜨다 이내 편청을 부린다. 밥상 위의 콩나물과 멸치는 거들떠보

지도 않고 찾는 반찬은 오로지 소시지와 햄 뿐이다. 잘 먹어야 키도 크고 튼튼해진다고 달래도 보고, 야단도 치지만 아이의 고집은 꺾이지 않는다. 밥 잘 먹는 아이들이 제일 부럽다는 엄마들이 적지 않다. 영양가 많고 발육에 좋은 음식을 골고루 먹여주길 바라지만 편식은 나아지지 않는다. 음식을 보면 신경질까지 부리는 아이, 어떻게 해야 할까?

식욕부진과 편식이 일어나기 쉬운 시기는 이유기와 4세 전후다. 이유기에는 이유식 조리법과 주는 방법에 문제가 있을 때 편식 증상이 발생하며, 4세 전후에는 자아가 발달하면서 싫은 음식에 대한 거부반응을 태도로 드러낸다. 이때 아이에게 억지로

먹이려 들면 올바른 식습관 형성을 방해하는 요인이 된다. 밥투정을 고치려고 아이를 달래거나 욕박지르며 감정적으로 대처하는 것은 전혀 도움이 되지 않는다.

편식하는 아이의 식사습관을 고치려면 부모의 지혜와 노력이 중요하다. 우선 가족간 식사 기회를 늘리며 식사환경을 바꿔야 한다. 경북대병원 서수원 영양파트장은 “외식과 패스트푸드 식품 섭취 등 식사에 대한 외부 의존도가 갈수록 높아지고 있다”며 “집 밖에서 파는 음식은 아이의 입맛을 사로잡도록 조리된 중독성 음식이 많아 여기에 길이 든 아이들은 집에서 만든 음식을 점점 꺼리고 특정 음식만 찾게 될 가능성이 크다”고 했다. 특히 식품첨가제가 많이 들어간 음식은 영양소가 부족하고, 비만을 유발하는 만큼 번거롭더라도 아이에게 가정식 밥상을 마주할 기회를 늘려줘야 한다고 조언한다.





아이들은 채소를 두려워한다?

아이들은 낯선 것에 대해 공포심을 느끼는 '네오포비아(neophobia)' 증상을 잠재적으로 갖고 있으며 이 현상이 편식의 원인이 되고 있다는 이론이 최근 발표됐다. 아이들은 만 1~2세가 되면 낯선 것에 대해 공포심을 갖게 되고 이런 현상은 처음 보는 낯선 음식에도 고스란히 적용된다. 특히 우유를 떼고 다양한 음식을 접하게 되는 만 3~4세 시기에 아이들의 네오포비아 성향은 가장 극명하게 나타나는 데 이 시기 아이들에게 네오포비아 지수가 가장 높게 나타나는 음식이 바로 채소다. 어른에게는 익숙하지만 아이들에게는 채소만 한 공포가 없는 것이다. '푸드 브리지(Food Bridge)' 방법을 적용해 아이가 채소를 즐겨할 수 있도록 하는 단계별 방안을 마련할 필요가 있다.

책을 읽어주는 것만으로도 유아들의 채소 공포증을 해결할 수 있을까? 물론, 그럴 수 있다. 엄마와 함께 '새싹채소비빔밥'을 만드는 동화를 유아에게 읽어주는 것만으로도 유아의 새싹채소 선호도를 향상시킬 수 있다는 연구결과가 나와 눈길을 끌고 있다. 경기대 대체의학대학원에서 식품치료학을 전공한 박명희 씨는 석사학위 논문, '만3~5세 유아의 새싹채소 선호도 향상을 위한 연구'에서 이 방법이 편식개선에 효과가 있다고 밝혔다. 연구대상 아동을 만 3세·4세·5세 나이대별로 각 A·B·C군으로 나눈 뒤 △A군에는 엄마와 유아가 새싹채소비빔밥을 함께 요리해 먹는 동화 '엄마, 엄마 세상에서 제일 좋은 우리 엄마'를

들려주고 △B군에는 새싹채소의 영양소에 관한 설명을 들려주고 △C군에는 아무런 조치도 취하지 않았다. 2주에 걸쳐 '점심 메뉴로 새싹비빔밥과 햄버거 중 어느 것을 선택할 것인가'에 대한 실험결과 1·2·3차 실험 모두 새싹채소비빔밥의 선택비율이 대조군에 비해 월등히 높게 나타났다.



관대하고 지속적인 관리가 최선이다

몸에 좋은 음식을 꼭 먹고 싶다면 조리법을 달리해 친숙하게 만드는 센스도 필요하다. 시금치는 아이들이 싫어하는 대표적 음식. 어른이 먹는 것처럼 데친 후 참기름으로 버무려 식탁에 올리면 아이는 평생 시금치를 먹지 않을 수 있다. 이때는 아이들이 좋아하는 계란말이에 살짝 넣어 시금치와 가까워지는 방법을 써보는 게 좋다. 부모가 먼저 식탁에서 시금치를 집는 등 모범을 보이는 것이 가장 효과적이다. 그래도 거부하면 음식을 차릴 때마다 반드시 조금이라도 맛을 보게 하고 새로운 음식을 줄 때는 아이가 원래 좋아하는 음식과 맛·질감·색깔이 비슷한 것을 조금씩 준다. 처음에 먹지 않으려고 해도 식사 때마다 반복해 보여주면 아이는 이내 관심을 갖게 된다. 아이들이 좋아하는 캐릭터 그림이나 색깔이 화려한 식기, 숟가락, 젓가락을 마련해 아이 스스로 손이 가도록 유도할 수도 있다. 빨간색, 오렌지색 등 식욕을 촉진하는 붉은 계열의 식탁보를 활용하는 것도 좋은 방법이 될 수 있다. 6



편식하는 우리 아이, 이렇게해보세요!

1 적절한 경계를 둔다.

- 재너가 어디서, 언제, 무엇을 먹을지는 부모가 정한다.
- 먹을 양은 아이가 정한다.

2 주위를 산만하게 하는 것은 피한다.

- 조용하고 잘 정돈된 곳에서 먹인다.
- 아이의 식사환경을 위해 유아용 식탁의자를 사용한다.
- 식탁에 자리를 집을 때까지 장난감을 주며 도움을 받을 수 있지만, 일단 식사가 시작되면 장난감을 치운다.

3 식욕을 증진시킬 수 있도록 먹인다.

- 식사사이 간격을 3~4시간 둔다.
- 주스, 우유 등 간식을 피하고, 갈증을 느낄 때에는 물만 준다.

4 식사시간을 제한한다.

- 식사가 미려된 후 15분 안에 식사를 시작하도록 한다.
- 식사시간은 30분 이상 지속되어서는 안 된다.
- 즉석요리에 의존하지 않는다.

5 새로운 음식은 체계적으로 시도한다.

- 새로운 것을 두려워하는 아이의 경향을 이해하며, 포기하지 말고 10~15차례에 걸쳐 반복적으로 제시한다.

6 혼자 먹을 수 있도록 유도한다. 영아도 자기 숟가락이 있어야 한다.

