



건강한 두뇌 똑똑한 건강

자녀의 건강과 두뇌 성장을 별개라고 생각하면 안 된다. 자녀의 몸은 미완성이다. 불완전한 신체 조직은 서로 정보를 주고받으며 성장하기 때문에 두뇌는 건강 상태에 민감할 수밖에 없다. 쉽게 말해, 머리 좋은 아이를 만드는 일은 건강한 아이를 만드는 일과 같다.

똑똑한 두뇌는 아침밥을 먹는다

두뇌 건강에서 제일 중요한 것은 규칙적인 식사와 올바른 식사습관 형성이다. 평범한 아이도 세계 최강의 인재로 키워내는 유대인 부모의 식탁을 훑쳐보자. 유대인들은 자녀의 아침 식탁에 각종 비타민과 칼슘, 철분 등 뇌 건강에 좋은 영양소가 포함된 음식을 내놓는다. 자녀들의 기억력을 향상시키고 집중력을 높이는 데 도움이 되는 레시틴과 콜린을 많이 함유한 콩이 대표적이다. 머리를 맑게 하는 칼륨이 풍부한 사과와 바나나도 빠지지 않는다. 사람의 뇌는 신체기관 중 지방 비율이 가장 높아 활성산소의 공격을 받아 산화되기 쉬운데 이를 막는 것이다. 또한, 자녀의 뇌 성장과 함께 뇌 손상을 막기 위해 항산화제인 비타민 E가 다량 함유된 호두, 잣, 땅콩 등의 견과류를 즐겨 먹는 것도 뇌 건강을 지키는 식사습관이 되어준다.

아이에게 아침 식사는 뇌세포 활동을 위한 것이므로 꼭 필요하다. 점심 메뉴는 졸음이 오는 탄수화물보다는 뇌에 활성아미노산을 공급하는 고단백식으로 먹도록 하자. 저녁에는 적절한 지방 섭취로 뇌 기능을 높이는 것이 좋다.



뇌도 운동한다
아이랑 30분 걷기

운동은 몸을 좋게 할 뿐 아니라 뇌 기능도 향상시킨다는 것을 아는가? 호흡을 깊게 하는 것, 자세를 바르게 하는 것과 같은 기본적인 생활습관은 뇌 기능 향상과 관계가 있다. 그 가운데 자녀들에게 권장하고 싶은 것은 하루 30분 걷기다.

걷기는 혈당치와 지방이 감소되면서 엔도르핀 분비를 촉진해 기분을 좋게 하고 두뇌 건강을 증진시킨다. 아이 두뇌 건강을 위해서라도 아이와 함께 걸어보자. 아이와 함께 걷는 것은 건강 증진, 뇌 기능 향상 등은 물론 아이와 함께 걷는 동안 친밀감까지 쌓아갈 수 있다.

다음으로 필요한 것은 숙면이다. 숙면은 뇌 기능 향상에 더없이 중요하며 시간은 2~3세의 경우 12~14시간, 4~6세 사이 아이들은 11~12시간, 7세 이후 아이는 9~10시간이 필요하다.

아이나 어른이나 숙면을 취하지 못하면 집중력, 기억력, 판단력 등이 현저하게 떨어진다. 특히 성장기 아이들은 수면을 취하는 동안 뇌 기능 활성화에 중요한 성장 호르몬이 많이 분비되기 때문에 뇌 건강에 필수적이다.



걷기는 혈당치와 지방이 감소되면서 엔도르핀 분비를 촉진해 기분을 좋게 하고 두뇌 건강을 증진시킨다. 아이 두뇌 건강을 위해서라도 아이와 함께 걸어보자. 아이와 함께 걷는 것은 건강 증진, 뇌 기능 향상 등은 물론 아이와 함께 걷는 동안 친밀감까지 쌓아갈 수 있다.

뇌를 잘 쓰는 아이로 만드는 6가지 원칙

- 01 아이의 스승이 되겠다고 다짐하라:** 부모는 자녀의 스승이 되어야 한다. 자녀가 밖에서 지식을 배워오면 부모는 정신을 가르쳐야 한다.
- 02 아이를 뇌의 주인으로 키워라:** 아이를 뇌의 주인으로 키우고자 하는 부모는 아이의 뇌가 완전하다는 것을 믿어야 한다. 아이가 스스로 집중할 수 있는 것이 무엇인지 발견해 거기에 몰입할 수 있도록 도와야 한다. 무슨 일이든 집중력을 통해 자기 자신과 만날 때 뇌가 계발되기 시작한다.
- 03 아이가 뇌와 자주 대화하게 하라:** 사람을 사귄 때와 마찬가지로 뇌도 자주 대화할수록 빨리 친해진다. 사람들과의 대화나 밥 먹기 전 “나 이제 밥 먹는다. 준비해.”하며 뇌에 준비할 여유를 주는 것도 방법.
- 04 “너는 할 수 있다”는 믿음을 심어줘라:** 자라나는 아이에게 가장 중요한 점은 자신감을 잃지 않도록 격려하는 것이다. “너는 할 수 있다”는 자신감은 아이들 뇌에 있는 긍정적인 회로를 활성화해 두뇌 작동을 원활하게 한다.
- 05 아이의 체력과 뇌력을 길러줘라:** 체력은 학습의 질을 결정한다. 체력을 유지하는 것은 건강뿐 아니라 자기조절 능력과 성실성, 책임감, 의지력을 단련하는 좋은 방법이기도 하다.
- 06 아이의 꿈과 상상력을 존중하라:** 꿈과 상상은 잠자는 뇌의 90%를 깨우는 도구다. 꿈은 아이의 성장에 방향을 잡아주고 영혼을 자라게 하는 정신적인 양분이다. 아이가 원하는 것을 꿈꾸고 상상하게 하라.

참고 <아이 안에 숨어있는 두뇌의 힘을 키워라>