

영유아의 건강생활 습관지도

유아기

자조기술이 발달하고 **올바른 생활습관 형성하는 시기**

- 유아의 건강한 생활습관 형성에 대한 책임
 - ✓ 유아의 부모
 - ✓ 유아의 가족
 - ✓ 유아교사

1. 배변 훈련

1) 배변 훈련의 시작

영아 스스로가 용변의 욕구 느끼고 판단

단순히 신체의 특정기관을 자의로 조절할 수 있다는 것을 넘어서 대뇌 및 신경계의 발달, 대소 근육의 발달, 언어 발달 등이 함께 준비되었을 때 시작해야 함

- 만 2~3세 경 신경학적, 신체적, 언어적 발달 이루어짐
- 대변 가리기 -> 소변 가리기
- 배변훈련 시작한지 2~4주 내에 완성
4~8주까지 걸리는 경우도 있음

배변 훈련과 관계된 영아들의 발달 특징

- 15개월 : 젖은 기저귀나 옷을 가리키거나 만지며 불편함을 표현함
- 18~24 개월 : 대소변에 관계된 간단한 용어들을 이해하고 사용함
- 30~36 개월 : 용변의 의사를 표현하고 화장실에 가야겠다는 것을 말함
- 36개월 이상 : 잠깐 동안 소변을 참을 수 있음

배변 훈련을 위한 준비가 되었을 때 나타나는 행동 특징

- 젖은 기저귀나 옷을 가리키거나 만지며 기저귀를 바꾸어 달라는 의사를 표현함
- 소변을 보는 간격이 길어지며 밤 사이에 소변을 보지 않기도 함
- 용변기의 용도를 알고 옷을 입은 채 자주 가서 앉음
- 젖지 않은 바지나 기저귀, 용변기 간의 관계를 이해함
- 대소변 관련 용어를 사용하고 화장실에 가고 싶다는 말을 함
- 대소변을 볼 때 스스로 적절한 자세로 서거나 변기에 앉을 수 있음
- 용변의 의사가 있을 때 얼굴 표정이 바뀌거나, 아랫도리를 움켜 쥐거나, 다리를 꼬거나, 팔짝팔짝 뛰거나, 쪼그리는 등의 행동을 보임
- 옷을 스스로 입고 벗음

2) 배변 훈련의 방법

성공적인 배변 훈련을 위한 노력

- 평소에 기저귀를 자주 갈아줌
- 기저귀를 갈고 싶을 때는 언제나 선생님께 오라고 항상 이야기해줌
- 배변 훈련에 관련된 책을 읽어줌
- 영아용 간이 용변기나 영아용 화장실을 이용해 사용법에 대해 이야기해줌
- 용변의 의사가 있다고 확실하게 판단되는 경우에만 "용변기에 앉아볼까?", "화장실에 갈래?" 등의 이야기를 함
- 명령을 하지 말고 제안을 함

- 프로이드 (Freud) - 일찍 서두르거나 강압적인 배변 훈련은 이후에 비정상적인 성격을 형성하게 됨

배변 훈련 시 유의할 점

- 혹시 실수를 한 경우 화를 내거나 벌을 주지 않음
- 용변의 의사가 없을 때, 영아가 원하지 않을 때, 영아로 하여금 변기에 앉을 것을 강요하지 않음
- 영아가 변기에 앉아 있는 동안 변기의 물을 내리지 않음
- 배변 훈련을 하는 동안은 언제나 느긋이 기다려 줌
- 영아용 간이 용변기나 화장실의 변기는 항상 깨끗하고 위생적으로 관리함
- 화장실의 조명을 밝게 하고 밝고 따뜻한 색의 타일과 변기를 준비해 영아들이 무서워하지 않고 언제나 편하게 화장실을 사용할 수 있도록 함

원활한 배변 훈련을 위해 고려해야 할 사항

- 급한 경우 입고 벗기 편한 옷을 입힘
- 배변 훈련에 필요한 간이 용변기나 화장실의 변기는 유아들이 좋아하고 편안하게 사용할 수 있는 것으로 선택함
- 변기에 대해 재미있게 설명함
- 영아들이 물 내리는 소리를 싫어하면 용변을 보고 영아들이 화장실을 나간 후 물을 내림
- 식사 후, 낮잠 자기 전과 후 등의 시간에 자연스럽게 “화장실에 갈래?”라고 제안해 봄
- 영아들을 용변기에 5분 이상 앉혀 두지 않음
- 영아들이 시도할 때마다 칭찬하고 격려함
- 용변 후에는 반드시 손을 씻도록 교육함

2. 손 씻기

1) 손을 씻어야 하는 경우

유아들로 하여금 손을 씻게 하는 경우

-유아교육기관에 도착한 후

-간식이나 점심을 먹기 전

-요리 활동하기 전

-화장실 다녀온 후

-코를 풀거나 재채기를 한 후

-동물을 만진 후

-바깥놀이를 한 후

-쓰레기를 만진 후

교사나 성인들이 반드시 손을 씻어야 하는 경우

- 유아교육기관에 도착한 후
- 영아의 기저귀를 갈아 주기 전과 후
- 영아나 유아의 배변을 도와준 후
- 음식 준비나 식사 전 또는 유아에게 음식을 먹이기 전과 후
- 화장실을 다녀온 후
- 유아의 코 풀기를 도와 준 후
- 교사 자신이 코를 풀거나 재채기를 한 후
- 유아들과 바깥놀이나 물놀이한 후
- 유아의 신체에서 나온 분비물, 즉 피, 고름, 토사물을 만지거나 치운 후
- 동물을 만진 후
- 쓰레기를 만진 후

2) 손 씻는 방법

위생적으로 손을 씻는 방법

- ① 손을 물에 적심
- ② 물비누를 사용하여 10초 이상 손가락 사이, 손톱 주위, 손등, 손목까지 거품을 내어 문지름
- ③ 흐르는 물에 10초 이상 헹굼 헹굴 때에는 손목 부분에서 손가락 쪽으로 물이 흐르도록 손을 대고 손가락 사이의 비누거품까지 깨끗이 헹궈지도록 함
- ④ 종이 수건으로 손을 깨끗이 닦음(손에 물을 적시면서부터 “반짝 반짝 작은 별” 노래를 부르기 시작하여 종이 수건으로 닦을 때 노래가 끝나면 충분히 손을 씻게 됨)
- ⑤ 닦은 종이 수건으로 수도꼭지를 잡고 물을 잠근 다음 종이 수건을 버림

3. 치아 관리

1) 잇몸 닦기

- 0~2세의 영아를 보육하는 기관
부드러운 거즈로 이와 잇몸을 닦아 주어 그 표면에 남아있는 당분을 제거
거즈는 일회용으로 매회 쓰고 버리는 것이 좋으나 부득이 한 경우 영아 전용의 거즈 수건을 마련, 매일 살균 세탁하여 사용함
- 2~3개의 이가 난 후의 영아 → 시중에 나와있는 영아용 칫솔을 사용함

2) 이 닦기

- 유아의 첫 번째 어금니가 난 후(1~2세 경)부터 칫솔을 사용하는 것이 좋음
- 처음에는 교사나 부모가 적절한 방법으로 칫솔질 시작하여 바른 방법을 가르쳐 준 뒤 스스로 해 보도록 유도함
- 만 5세 경 혼자 이를 닦을 수 있게 됨 → 규칙적으로 혼자서 이를 닦는 습관 (유아가 좋아하는 색의 작고 부드러운 칫솔과 치약을 준비)
- 3세 이전의 유아는 치약을 삼킬 수 있기 때문에 불소가 함유된 치약을 사용하지 않는 것이 좋음

이 닦는 방법

- ① 이와 잇몸이 접하는 곳에서 칫솔의 털을 45도 각도로 향하게 한다.
- ② 이와 잇몸이 접하는 곳에 칫솔 털을 놓고 짧게, 회전식으로 이의 안과 밖을 닦는다. 즉, 윗니는 위에서 아래로, 아랫니는 아래에서 위로 손목을 돌려 칫솔의 탄력을 이용하여 털어내듯이 닦는다. 잇몸도 닦는다.
- ③ 음식을 씹는 면을 닦는다.
- ④ 혀바닥을 닦는다.
- ⑤ 이를 닦는 일정한 순서를 각자 정하여 따르도록 돕는다. 예를 들어, 오른쪽 윗니의 안쪽 면→오른쪽 윗니의 바깥쪽 면→왼쪽 →양쪽의 씹는 표면 →혀바닥과 같은 순서를 따를 수도 있다. 또는 유아의 이는 크기가 작으므로 아래·윗니를 맞물리게 하고 바깥쪽 면을 닦은 뒤 이의 안쪽 면을 닦을 수 있다. 이때 바깥쪽 면의 이는 칫솔을 둥글게 돌려가며 닦도록 한다.

3) 치아 관리

유아 6세경 - 유치가 빠지고(앞니→송곳니 →어금니) 영구치가 나게 됨

- 개별 유아를 위한 유아용 칫솔을 깨끗하고 습기가 없는 곳에 비치해 둠
(유아들이 쉽게 자신의 칫솔을 구별할 수 있도록 이름이나 그림 등을 그림)
- 간식 후나 점심 식사 후에 양치질을 할 수 있는 시간을 특별히 마련(모래시계)
- 교사도 아이들과 함께 양치질을 하여 올바른 모델을 보여줌
- 교사는 유아들의 양치질을 잘 관찰하여 필요한 경우 적절한 도움을 제공함
- 유아들이 앞과 양 볼 안쪽에서 위아래로 둥글게 칫솔질을 할 수 있도록 도와주고 마지막에는 반드시 혀도 닦도록 지도
- 부모나 교사가 유아들과 함께 이를 닦을 때 가장 효과적임을 기억해야 함

- 유치기 모두 난 직후(2~3세경)부터 일 년에 2번 정도 치과의사의 정기 검진 받는 것이 좋음(예방 차원에서의 치아 관리)

부모가 함께 유아들의 치과 방문 시

- 신체의 다른 부분이 건강하지 않을 때는 단순한 검진을 위해서라도 치과를 찾지 않는 것이 좋음
- 유아의 기분이 나쁘거나 정서가 불안 할 때 치과 검진은 미루는 것이 좋음
- 치과의사를 주인공으로 하여 겁을 주는 말이나 유인하는 말은 하지 않음
- 아플 때 아픈 것을 표시해도 좋다고 이야기하고 필요한 경우에는 치과의사와 의논하여 치료를 중단하고 다음에 다시 치료를 받게 하는 것이 좋음
- 일반적인 검진을 받기 위해 치과의 첫 방문을 한다면 유아들이 치과에 가는 것을 무서워하지 않는 계기를 만들어 줄 수 있음

3) 건강한 치아를 위한 식품

▪ 충치를 유발하는 대표적인 식품 : 설탕 함량이 많은 사탕, 비스킷, 빵, 초콜릿, 아이스크림 등과 탄산음료

✓입 안을 산성으로 만들어 충치를 유발하는 쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등도 먹은 후에 반드시 양치질을 해야 하는 식품

✓입 안을 알칼리성으로 만들어주는 야채, 과일, 우유, 생선 등은 건강한 치아를 위해 충분히 섭취해야 하는 식품

치아 건강을 위해 피해야 하는 식품

- 꿀이나 엿기름, 과일 등에 함유된 당 성분은 치아에는 설탕만큼 나쁜 영향을 미침
- 엿과 젤리 등 치아에 달라 붙기 쉬운 음식은 치아 표면에 오랫동안 남아 있게 되므로 좋지 않음
- 단 음식이라도 짧은 시간에 먹으면 오래 먹거나 자주 먹는 것보다 충치 유발의 가능성이 낮음
- 음식을 먹은 후 물로라도 입안을 씻어 내면 충치의 유발을 막을 수 있음
- 상으로 단 음식을 주는 것은 단 음식을 먹어도 됨을 가르치는 것과 같으므로 피해야 함

4. 휴식과 낮잠

1) 휴식 및 낮잠시간의 계획과 운영

❖ 유아에게 필요한 수면시간 (낮잠시간 포함)

0~6개월 16~20시간 수면

6개월~1세 14~16시간 수면

2~3세 12~14시간 수면

4~5세 10~12시간 수면

영유아들에게 있어 낮잠은 오전 생활의 쌓인 피로를 풀고 활기찬 오후 활동을 위해 꼭 필요한 것

-2세 미만의 영아들은 하루에 3시간

-2~5세경의 유아들은 하루에 1~2시간 정도의 낮잠이 필요함

✓자라면서 개인차에 의해 아예 낮잠을 자지 않는 유아도 있으므로 지나치게 낮잠을 강요해서는 안됨

2) 낮잠 운영 시 교사의 역할

- 부모와의 긴밀한 연락을 통하여 개개 유아의 생활리듬이나 수면 습관, 또 수면과 관계된 유아의 생활 경험을 파악한다.
- 낮잠 자는 방을 준비하고 유아들이 쉽게 잠들 수 있는 환경을 마련한다.
(교구장과는 먼 쪽에서, 방의 실내 조명, 온도, 환기, 소음 등을 조절)
- 낮잠을 쉽게 잘 수 있도록 일과를 계획해 준다.
- 낮잠을 자려는 유아를 잠이 쉽게 들 수 있도록 도와주고 낮잠을 자지 않으려는 유아에게 잠잘 것을 강요하지 않는다.
- 유아들이 낮잠을 자는 동안 한 명의 교사는 반드시 유아들이 낮잠 자는 방을 지킨다.
- 잠잔 자리를 정리하고 다음 활동을 할 수 있도록 도와준다.
- 0~1세 미만 영아들의 낮잠은 특히 주의해서 관리한다.
(엎어서 재워서는 안됨, 침구가 코가 묻힐 정도로 폭신해서는 안됨)

3) 휴식 및 낮잠시간 운영의 실제

- ▶반일제 프로그램을 운영하는 유아교육기간에서는 동적인 활동과 정적인 활동을 균형 있게 안배하므로 별도의 휴식시간을 배정하지 않아도 됨
- ▶종일제 프로그램을 운영하는 유아교육기관에서는 오후에 휴식이나 낮잠 등을 적절히 계획함으로써 일과 중에 유아들이 긴장을 풀고 쉴 수 있는 시간을 반드시 포함해야 함

- 실외활동을 한 후에는 실외 놀이터에 그늘이나 쉴 수 있는 공간을 마련해 주는 것이 좋음
- 현장학습이나 견학 등을 다녀온 후, 날씨가 매우 더운 날 활동을 하고 난 후에는 유아들이 쉽게 지치고 피곤해질 수 있으므로 실내에서 조용히 쉴 수 있는 공간을 마련해주고 휴식이나 낮잠시간을 운영할 수 있음

5. 식생활 행동지도

어린이들의 독특하고, 비정상적인 섭식행동인 편식·폭식·거식 등은 대부분 일시적으로 나타났다가 사라짐

1) 식품 기호와 식욕의 변화

유아들은 약간만 싫어하여도 그 음식은 거의 먹지 않으려 하고 같은 식품이라도 조리법 여하에 따라 거부할 때도 있음

→ 지나치게 걱정을 하거나 먹는 것을 강요해서는 안됨

✓ 특정 식품을 싫어하여 거의 먹지 않더라도 영양 성분이 유사한 다른 식품을 잘 먹으면 적어도 발육과 건강 면에 큰 문제가 발생하지 않음

(1) 유아의 식품 기호도

- 특정 식품에 대한 기호는 3세 전후부터 7세까지 나타남
- 남아 < 여아
- 유아의 성격이 신경질적인 경우나 부모가 과잉보호적인 양육태도일 경우 많이 나타남

• 유아들이 좋아하는 식품

주로 단맛을 내는 것이며, 촉감이 부드럽고 씹어 먹기 좋은 것이나 입 안에 넣기 쉬운 크기의 음식

(ex) 사과, 꿀, 피자, 햄, 여러 종류의 육류 등

• 유아들이 싫어하는 식품

대부분 야채류로 냄새가 강한 채소, 맵고 짠 음식

(ex) 양파, 당근, 파, 가시가 많거나 비린 생선

• 유아들이 혐오하는 식품

싫어하는 정도가 아니라 그 식품이 밥상 위에 있는 것을 보기만 해도 식사를 할 수 없는 경우를 말함 미각, 후각, 촉각 등의 부조화에 기인된 경우가 많음

(ex) 파, 미나리, 썩갠, 당근, 돼지고기, 생선 등

(2) 문제시되는 기호와 식욕의 변화

① 음식 기호의 변화

유아가 동일한 식품에 대해서 싫어하고 좋아하는 기호성은 매일 또는 매주 달라지기도 함

- 유아 자신이 특정 음식에 대하여 갖는 식욕이 변화
- 계속 같은 음식만을 준비해 줌으로써 나타나는 현상
- 유아 특유의 감정 기복 및 싫증을 잘 느끼는 특성에 의한 것

② 잦은 식욕의 변화

유아의 식욕은 변덕스럽고 예측하기 어려워 음식 섭취량의 차이도 매우 큼

-아침, 점심 및 여러 차례의 간식을 통해 충분한 음식을 이전에 섭취한 경우

▶파도의 유형으로 식욕의 증가, 감소가 일정 주기로 반복하기 때문에 지나친 거식현상, 탐식 현상이 없으면 시간을 두고 관찰할 필요 있음

(3) 식욕과 기호의 변화를 완화시킬 수 있는 식생활 관리

① 식사나 음식 준비 과정에 참여

정규 세 끼 식사보다 간식시간, 간식용 식품 선택 또는 간식 섭취량의 결정에 자녀의 의사가 많이 반영됨

-식품 재료 씻기, 식기에 음식 담기, 조리 시 도와주기, 상 차리기 등

유아가 식생활 준비의 경험을 하게 된다면 보다 일찍부터 섭식 전반에 대한 올바른 태도 형성, 유아의 영양 인식을 높이는 데도 유용

② 부모나 교사의 영양 지식 전달 노력의 정도

식사시간 등을 통해 유아들에게 필요영양소 에너지 섭취, 식품의 종류, 식품의 소화와 체내 이용, 식사 예절 등에 대해 이야기 해주는 것이 좋음

-우리나라 어머니들은 자녀에게 채소류의 섭취를 가장 강조
(곡류와 육류 및 생선류, 콩 제품과 우유 및 유제품 순서)

2) 특정 음식에 대한 편식 습관

(1) 편식의 정의

어떤 종류의 식품만을 좋아하고 다른 식품을 거부할 때 흔히 사용됨

식품을 좋아하고 싫어하는 것으로 인해 영양소의 섭취의 균형이 깨지거나 발육과 건강의 장애를 초래하는 등의 걱정이 없는 한 편식이라고 생각하지 않음

편식의 교정이 필요한 경우

- 유아가 일상의 식생활에서 설탕이 많이 든 음료, 과자류에 대한 기호도가 강해서 늘 이러한 음식을 많이 먹기 때문에 식사에 영향을 미쳐 영양의 섭취가 양적으로 균형을 잃게 될 때
- 개개의 식품을 싫어하기보다 생선류는 종류 여하를 불문하고 싫어하며, 채소는 모두 싫어하는 등 식품유별의 단위로 음식을 먹지 않거나 싫어하는 등 섭취 식품 구성에 있어서 결함이 있다고 판단될 때
- 식품 선호가 어느 특정 종류에만 편중된 결과 발육과 영양 상태가 기준에 미치지 못한다고 판단될 때

2) 특정 음식에 대한 편식 습관

(2) 편식의 원인

-특정 식품에 대한 혐오감에 의한 경우가 많음

① 이유기의 미각상 및 촉각상 이유

이유기에 단맛이 나는 이유식만 먹으면 다른 맛을 배우는 기회가 없어져 편식의 원인이 됨

아기가 싫어하는 감축은 채소 → 시간적 여유를 갖고 채소 먹이는 훈련

② 생리적 · 심리적 원인

유아기에는 냄새와 향에 예민한 반응을 나타내므로 익숙하지 않은 감각에 대한 심리적 위축감을 느낌

먹는 일을 강요당하거나 구토 등 불쾌한 경험이 있거나 동물에 대한 동정 등 심리적인 요인으로 편식

2) 특정 음식에 대한 편식 습관

③ 사회적 · 경제적 요인

유아의 성장지역이 식품의 유통에 제약을 받은 환경일 경우 성장기에 접하는 식품 종류가 제한됨으로써 편식

경제적으로 어려운 환경에서 식품의 사용범위가 좁은 식생활로 성장하게 될 경우 편식

→ 이러한 편식은 일시적이며 환경이 바뀌면 새로운 식생활에 익숙해짐

④ 가정의 식사환경

가장 큰 원인으로 영유아의 식생활은 동화와 모방을 통해 형성됨

어머니의 양육태도에 의해

- 이유 방법이 잘못되었을 때
- 식단의 구성에 문제가 있을 때
- 음식을 강제로 먹이려고 했을 때
- 가족 중에 편식하는 사람이 있을 때

- 식사 중에 간섭이 너무 심할 때
- 과잉 보호
- 이유기에 당분이 많은 음식을 지나치게 주어 다른 맛을 배우는 기회가 없었을 때

2) 특정 음식에 대한 편식 습관

- (3) 편식 습관의 예방을 위한 어린이의 식생활 관리
- 유아기와 학령기에 수정되지 않으면 사춘기를 지나면서 하나의 식습관으로 고정될 수 있음
 - 유아기의 편식 버릇은 유동적이며 교정이 가능함

① 이유기

- 이유는 단계적으로 진행
- 어린이의 생리적 발달수준에 적합한 음식 허용량에 맞추어 진행
- 당분을 많이 주지 않으며 자극성 없이 부드럽게 함

② 유아기

- 부모나 가족이 편식을 하지 않음
- 유아에게 적합한 조리법을 택함
- 식사환경을 즐겁게 만듦

3) 바람직하지 못한 섭식 행동과 관리

<식사시간의 바람직하지 못한 행동>

- 식사 전반에 대한 게으름
- 특정 식품에 대한 짜증, 불평
- 식사시간에 이유 없이 화를 내는 일
- 자주 식사를 거르는 행동

유아의 바람직하지 못한 섭식 행동은

- ▶ 주로 아침에
- ▶ 야채류에 대하여
비교적 자주 나타남

▶ 유아의 식생활에 대해서 부모는 인내심을 갖고 긍정적인 방향으로 자녀와 대화를 나누는 것이 좋음

4) 식욕 부진

(1) 식욕 부진의 발생 이유

- 이유기에 생기는 식욕부진 → 이유식의 조리법, 제공 방법에 문제, 유아가 주어진 새로운 음식에 순응할 수 없을 때 나타남
- 부모가 유아의 음식 기호에 대해 지나치게 민감하게 반응할 경우 → 유아는 정서이상이나 심할 경우 자율신경 실조를 일으켜 그 음식에 대한 고정관념으로 식욕부진 형성
- 유아가 운동량이 부족하거나 심리적으로 욕구불만이 있는 경우
- 과잉 보호로 간식을 빈번히 주는 경우
- 식단의 내용이나 조리방법이 단조로운 경우
- 유아에게 급성 및 만성질환이 있거나 충치가 있을 경우 신체 통증으로 인하여 식욕부진이 발생

4) 식욕 부진

(2) 식욕 에 대한 식생활 관리방법 유아의 정서발달을 잘 이해하여야 함

- 식사를 즐겁고 편안한 분위기에서 할 수 있도록 배려
(야단, 강제적인 식사는 역효과)
- 1회의 식사는 20~30분 정도로 정해진 시간 내에 끝내도록 함
(간식은 많이 주지 않음)
- 신체 운동 활동을 충분히 하도록 함
- 식품 재료와 조리 구성방법 색깔 그릇 담기 등에 변화를 주는 것이 필요

유아의 식욕 부진이 부모의 잘못된 양육법에 의한 경우일 수 있으므로
원인을 분석한 다음 적절한 대응책 마련

- 식행동의 발달은 경시되어서는 안됨
- 식욕 부진, 잦은 식욕의 변화는 자연스러운 일이지만 지속적이며 성장 발달이 지연되는 경우 전문의와 상의 필요
- 식욕은 변덕스러운 정서 현상에서도 나타나고, 강제로 먹이려고만 하는 양육태도에서 유래될 수도 있으므로 식사시간에 충실하지 않았다고 간식을 많이 주는 것은 옳지 않음
- 유아를 식사 준비에 참여시킴으로써 먹는 것에 관심을 유도하는 것도 하나의 방법
- 무분별한 간식은 식욕을 둔화, 올바른 식습관 형성을 어렵게 함