

안 먹을까요

김잔디

Q 올해 다섯 살이 된 아들이 집에서 밥을 잘 먹지 않아 고민입니다. 식성이 까다로워 그런가 싶어 여러 종류로 다양한 음식을 만들어줘 봤지만 한두 입 먹고는 숟가락을 내려놓더군요. 너무 먹지를 않으니 걱정이 되어서 과일과 같은 간식을 챙겨주면 먹기는 하지만 역시 금방 손을 놓아 버립니다. 신기한 것은 유치원에서 밥을 먹을 때는 전혀 문제가 없다는 것입니다. 자리에 앉아서 친구들과 함께 잘 먹고 간식도 주는 대로 먹는다고 하더군요. 집에서 식사하는 버릇이 잘못 들었구나 싶어 혼도 내보고 억지로 먹여 보기도 했지만 바뀌는 것이 없으니 저도 금방 포기하게 됩니다. 먹는 것이 부실해서 그런지 아무래도 또래 친구들에 비해 키는 물론이고 몸집도 작아 보이네요. 우리 아이 식습관, 어떻게 하면 자리 잡을 수 있을까요?

A 아드님이 유치원에서는 밥을 먹는데 집에서는 잘 먹지 않아 고민이시군요. 한참 잘 먹고 커야할 나이인데 혹시 발육이나 건강에 이상이 생기지 않을까, 부모가 습관을 잘못 들여 그런 것은 아닐까 이런저런 생각이 많으시지요.

아이가 밥을 먹지 않을 때는 우선 건강에 이상은 없는지 점검을 해보아야 하는데 아드님의 경우 유치원에서는 밥을 잘 먹는다고 하니 환경이나 심리적인 측면에서 원인을 찾아봐야 할 것 같습니다. 만약 아이가 원래부터 먹는 것을 싫어한 것이 아니라 어느 시점부터 밥을 잘 먹지 않기 시작했다면, 또는 유독 심해진 때가 있었다면 그 때 아이의 주변 환경에 변화가 있지는 않았는지 생각해 보세요. 혹시 동생이 태어났거나 엄마가 직장 등 바쁜 일이 생겨 아이가 혼자 있는 시간

이 많아졌나요? 또는 어린이집이나 유치원에 다니기 시작한 때부터 그런 것은 아닌가요? 어떤 이유에서건 엄마와 떨어져 있어야 하고 새로운 환경에 적응해야 하는 상황이었다면 아이가 심리적 어려움을 경험할 수 있고, 그러한 어려움이 밥을 먹지 않는 것으로 표현될 가능성이 있습니다. 아드님에게 이러한 환경의 변화가 있었다면 부모의 관심을 받고 싶어 그럴 수 있으므로 엄마와 떨어져 있을 때 어떤 마음인지, 혼자 있을 때 힘든 것은 없는지, 유치원에서 친구들과 지낼 때 어려움은 없는지 관심을 가지고 살펴보고 아이와 대화도 나누며 사랑을 주는 것이 필요합니다.

만약 처음부터 아이가 밥을 잘 먹지 않았다면 아이의 생활 습관이나 밥을 먹을 때 부모의 태도를 점검해 보세요. 첫째, 혹시 아이가 밥이 아닌 다른 것, 예를 들면 과자나 사탕 또는 간식 등 군것질을 자주 하는 것은 아닌지요? 아이가 잘 먹지 않으니 뭔가 먹고 싶다고 하면 부모 입장으로선 반가운 마음에 무엇이든 얼른 사주고 싶은 마음이 쉽게 듭니다. 하지만 이럴 때 일관되고 단호한 태도를 가지는 것이 중요해요. 혹시 아이가 군것질이나 간식을 먹고 싶어 하면 밥을 먼저 먹어야 먹을 수 있다고 말해 주고 부모가 일관된 태도를 보여야 합니다.

둘째, 아이가 집에서 움직이지 않고 책이나 TV를 보는 시간이 많은 것은 아닌지요? 운동량이 너무 적으면 배도 안 고프고 식욕이 생기지 않지요. 만약 아드님이 집에서 가만히 있는 시간이 많다면 유치원에서는 활동을 하고 친구들과 놀기도 하니까 밥도 잘 먹고 간식도 주는 대로 잘 먹을 가능성이 있습니다.

셋째, 부모의 태도를 살펴봐야 하는데요, 아이가 잘 먹지 않으면 대부분 엄마는 한 숟가락이라도 더 먹이려고 따라다니면서 밥을 먹이거나 아무리 애를 써도 말을 듣지 않으면 혼을 내고 체벌

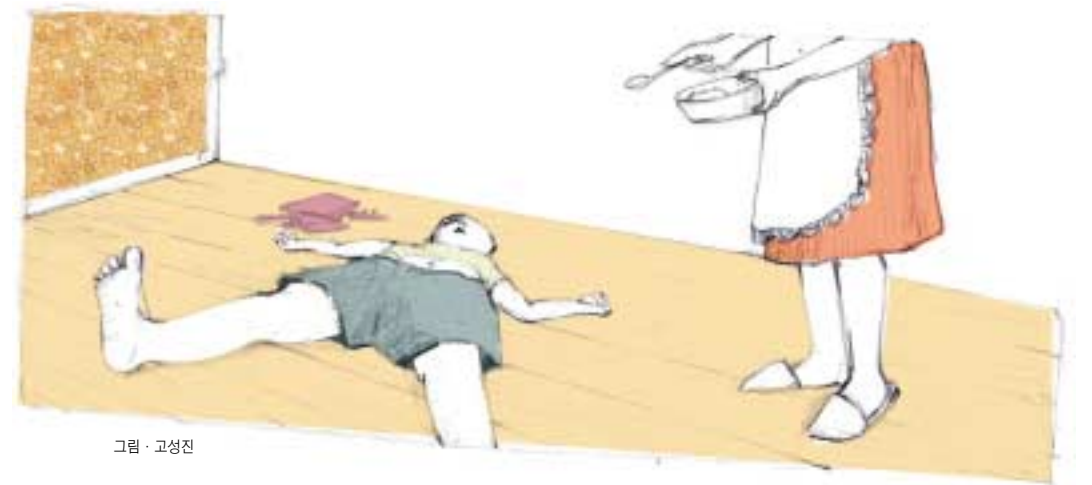


그림 · 고성진

을 하는 경우도 있어요. 그러나 밥을 먹지 않을 때 강제로 먹이려 하면 오히려 먹는 것에 대한 거부감이 더 커지고 부모 자녀 관계를 악화시킬 수 있으니 주의해야 합니다. 어머니가 어떻게 하시지는 잘 모르겠지만 아이가 밥을 먹지 않으려 해도 걱정이나 불안한 마음을 내려놓으시고 억지로 먹이지는 마세요. 제자리에 앉아서 먹어야 한다는 것, 밥 먹는 시간은 정해져 있다는 것을 아이에게 알려 주고 그래도 먹지 않으면 일단 그냥 두었다가 나중에 배고프다고 하면 그 때 간식이 아닌 밥을 주는 방법도 있습니다. 그리고 밥을 먹일 때 엄마가 원하는 양을 먹게 하기 보다는 양이 적더라도 아이가 먹고 싶은 만큼만 먹을 수 있게 해보세요. 만약 그냥 뒤도 배고파하지 않고 뭔가 먹으려는 시도도 하지 않는다면 엄마와 재밌게 놀거나 산책도 하고 시장에 같이 가는 등의 시간을 가져보세요. 그러면 식욕이 생길 수도 있으니까요. 아니면 엄마가 요리할 때 아이가 참여하도록 해 보는 것은 어떨까요? 요리할 때 아이에게 재료를 갖다 달라고 하거나 양념도 넣어 보게 하면 자신이 뭔가 했다는 마음에 음식에 관심을 가질 수 있어요.

마지막으로 엄마 아빠가 밥을 맛있게 먹는지요? 그리고 밥을 먹을 때 가족이 둘러앉아 즐겁고 행복한 시간을 갖는지 생각해 보세요. 밥을 먹는 것이 즐거운 일이라면 아이는 자연스럽게 행복한 마음으로 밥을 먹을 수 있을 것입니다.

앞에서 여러 가지 이유를 살펴봤는데, 현재 아드님이 밥을 잘 먹지 않는 이유는 생활 습관이나 건강상의 이유가 아니라면 부모자녀 관계 측면에서 생각해 볼 수 있어요. 엄마의 관심과 사랑을 받기 위함일 수도 있고, 아니면 엄마에 대한 불만을 음식을 통해 표현하고 있는 것일 수도 있지요. 어머니가 애를 많이 쓰고 계시겠지만 원인을 잘 모르겠다거나 여러 가지 방법을 사용해 봐도 변함이 없다면 아동 상담 전문가의 도움을 받아 보시면 좋겠습니다. 🍀

김잔디
기톨릭대학교 문학 석사(발달 심리), 현 기톨릭대학교 아동청소년가족 상담센터 상담부장