

## 아이의 미래가 결정될 건강안전수칙

금쪽같은 내 새끼 건강하게 무럭무럭 자라 주면 좋으련만, 어디 그게 말처럼 쉬운 일인가. 세계 최고의 영양학자 조엘 펄먼 박사는 '생후 10년간 먹은 음식이 아이의 일생을 결정한다'고 말했다. 아이의 미래를 결정하는 것은 비단 음식에만 국한되어 있지 않다. 의약품, 의료기기, 화장품 등도 아이에게 큰 영향을 준다. 아이가 건강하고 안전하게 잘 자라는 데 필요한 정보를 소개한다.

글/ 박영화 편집부



## 평생 식습관을 형성하는 시기



3세부터 취학 전까지는 평생에 좌우할 식사습관을 형성하는 아주 중요한 시기다. 이때 섭취하는 영양소는 신체의 성장뿐만 아니라 심리적, 정신적인 성장에도 많은 영향을 미치게 된다. 심지어 성장과 발육을 위해 성인보다 더 많은 영양소가 필요하며, 특히 비타민과 미네랄 등의 영양소를 충분히 섭취하는 것이 좋다.

고른 영양섭취를 위해서는 식품의 영양표시를 꼼꼼히 따져야 한다. 이에 '신호등 표시제'라는 제도가 마련되었다. '신호등 표시제'는 어린이나 보호자가 영양정보를 쉽게 이해할 수 있도록 어린이 기호식품에 들어 있는 영양성분의 높고 낮음을 표시하는 제도이다. 이에 따라 빵, 면류, 김밥, 햄버거, 과자 등의 제품포장에 과잉섭취에 대한 우려가 큰 당류와 지방, 포화지방, 나트륨의 함량을 녹색(낮음), 황색(보통), 적색(높음)으로 표시하는 것을 자율적으로 시행하고 있다.

## 철저하게 지켜야 하는 어린이 약 복용

아이들은 몸 안의 장기들이 덜 발달하여 체내에 약이 흡수되고, 분해되어 몸 밖으로 빠져나가는 것이 어른과 다르다. 그래서 나이에 맞는 용량과 용법을 잘 지키며 의약품의 사용해야 한다. 또 몸무게나 증세가 비슷하다고 어른의 약이나 형제자매의 약을 복용해서도 안 된다. 특히 2세 미만의 영·유아는 감기약을 사용할 때 반드시 의사의 진료를 받아야 하고, 꼭 필요한 경우가 아니면 복용하지 않도록 하는 것이 좋다.

### 의약품 복용 시 주의해야 할 점

**감기약** · 어린이가 두 가지 이상의 감기약을 복용해야 한다면, 같은 성분이 중복되어 있는지 용기나 포장, 첨부문서를 확인해야 한다.

**아세트아미노펜** · 어린이가 먹어도 되는 안전한 약이지만, 과량을 먹게 되면, 간 손상이 생길 수 있으므로 주의해야 한다.

**아스피린** · 어린이가 아스피린을 복용하게 되면 레이중후군(뇌 기능이 저하되는 증세)이 유발될 수 있으므로 가능하다면 복용하지 않는 것이 좋다.

**항생제** · 의사의 처방에 따라 용법과 용량을 맞게 복용해야 한다. 마음대로 복용량을 줄이거나, 복용을 중단해서는 안 된다.

## 민감한 아이의 피부보호를 위해

최근 아이들을 대상으로 손톱이나 입술, 눈 등에 바르는 색조화장품을 판매하는 경우가 늘고 있다. 아이가 색조화장품을 사용하면 피부에 자극을 주어 가려움이나 따가움 등의 부작용을 유발할 수 있기 때문에 각별한 주의가 필요하다. 특히 매니큐어를 자주 바르게 되면 손톱이 숨을 쉬지 못해 색깔이 변할 수 있으니 가능한 사용을 자제하는 것이 좋다. 만약 사용했다면 잠자기 전에 반드시 깨끗이 씻어야 한다. 최근에는 화장품 피해를 줄이기 위해 캐릭터나 도안 등을 사용한 제품을 제조·수입·판매하지 못하도록 하고 있다. 아이가 화장품을 예외적으로 사용해야 할 경우도 있다. 외출할 때 자외선차단제를 발라 햇빛에 약한 아이의 피부를 보호해 주고, 집에 돌아와서는 깨끗이 씻은 후 보습을 위해 로션을 발라주는 것이 좋다.



## 영·유아용 의료기기의 안전한 사용

영·유아 의료기기를 잘못 사용하면 심각한 위해를 가져올 수 있으므로 사용상 주의사항을 반드시 지켜야 한다. 대표적인 의료기기로는 체온계, 모유착유기가 있다. 체온계는 수은모세관체온계, 알콜모세관체온계, 전자체온계, 귀적외선체온계, 피부적외선체온계, 색조표시식체온계가 있다. 이중 색조표시식체온계는 일회용 의료기기이므로 재사용을 할 수 없으며, 영·유아에게 피부과민증상이 나타나면 사용을 중지해야 한다. 모유착유기는 전동식과 수동식으로 구분되며, 모유착유기에서 모유가 직접 접촉하는 갈때기, 젖병은 식품위생법에서 정한 규격에 적합해야 한다. 특히 전동식은 전원 차단 시까지 계속 동작하므로 잠잘 때나 졸음이 오면 사용을 중단해야 한다.

