육아보감

# ‘먹는 힘’을 키워야
# 키 성장에 도움

### 여름철 식욕부진을 극복하기 위해서는 건강한 루틴을 만들어주세요

**3줄 요약**

- 여름철에는 더위와 생활 습관의 변화로 성장기 아이들의 식욕이 쉽게 떨어지고 소화력이 약해져 성장 정체가 나타나기도 합니다.
- 식욕부진을 극복하기 위해 식사 구성, 간식 종류, 생활 루틴, 한방차 활용 등을 통해 자연스럽게 식욕을 회복시키는 것이 중요합니다.
- 위장이 약하거나 성장 정체가 있는 아이는 한의학적 진단과 맞춤 처방으로 성장 에너지를 회복시키기 위한 노력도 필요합니다.

## 여름철, 성장기 아이들의 식욕이 떨어지는 이유는?

여름이 되면 성장기 아이들의 건강 리듬이 쉽게 흔들리게 됩니다. 기온이 올라가고 땀이 많아지며 체력이 떨어지기 시작하면, 아이들에게 가장 먼저 변화가 나타나는 것이 ‘식욕’입니다.

실제로 진료실에서 만나는 많은 아이들이 입맛이 없다고 식사를 거르거나, 차가운 음료나 아이스크림만 찾고, 정작 제대로 된 식사는 하지 않으려 한다는 이야기를 많이 듣게 됩니다. 날씨 탓으로 여기고 지나치는 경우도 있지만, 이 시기의 식욕 저하는 단순한 계절 반응을 넘어 성장에 직접적인 영향을 줄 수 있는 중요한 신호이기 때문에 신경을 써야 합니다.

성장기 아이들에게 ‘먹는 힘’은 곧 ‘크는 힘’입니다. 당연한 이야기지만 음식은 성장의 재료이며, 잘 먹고, 잘 소화하고, 잘 흡수되는 과정이 원활하게 이어져야 뼈와 연골, 성장판이 제대로 반응합니다. 여름은 아이들이 가장 왕성하게 자라야 하는 계절이지만, 더위로 인해 기본적인 흐름이 무너지기 쉬워, 많은 아이들이 성장의 정체를 경험하게 됩니다.

여름철 성장기 아이들의 식욕부진을 예방하고 극복할 수 있는 방법에 대해 알아보겠습니다.

## 여름이 되면, 왜 아이의 몸은 더 힘들어질까요?

요즘 아이들은 하루 중 대부분을 에어컨이 켜진 실내에서 보냅니다. 폭염으로 실외 활동은 현저히 줄어들고 급격한 실내외 온도 차는 아이들의 자율신경계에 큰 스트레스를 주게 됩니다.

급격한 온도차에 의해 아이들의 몸은 피부 쪽으로 혈액을 집중시켜 체온을 낮추려고 하게 됩니다. 그 결과 위장으로 가는 혈류가 줄어들고, 소화 기능은 떨어지게 되며, 위장 기능이 저하되면 자연스럽게 식욕도 줄고, 밥을 먹고 싶지 않다는 반응으로 이어지게 되는 것입니다.

생활 습관에서도 식욕 저하의 원인이 있습니다. 날이 덥다 보니 하루 종일 실내에 머물러 운동량은 줄고, 활동은 부족해집니다. 또한 밤늦게까지 스마트폰을 보며 잠드는 일이 잦아지고, 식사는 인스턴트나 냉동식품, 탄산음료, 맵고 자극적인 음식으로 채워지는 생활이 반복되기도 합니다.

이런 환경 속에서 아이의 몸은 점점 성장의 리듬을 잃게 됩니다. 성장호르몬 분비는 감소하고, 영양소 흡수는 불균형해지며, 면역력도 약해집니다. 성장판이 열려 있어도, 이런 환경 속에서는 키가 크지 않게 되는 건 당연합니다.

## 한의학적 해석: 서열내상(暑熱內傷)과 비위허약(脾胃虛弱)

한의학에서는 여름철 식욕저하를 서열내상(暑熱內傷) 때문이라고 합니다. 여기서 ‘서열(暑熱)’은 여름의 더위를, ‘내상(內傷)’은 내부 장부의 손상을 의미합니다. 《동의보감》에서는 “서병은 비위를 손상시켜 진액을 마르게 하고 식욕을 떨어뜨린다.” 고 기록되어 있습니다.

실제로 여름철 진료실에서는 설사를 자주 하거나 식사를 거부하는 아이들, 혹은 덥다고 짜증을 내며 밥 대신 음료나 아이스크림만 찾는 경우를 자주 보게 됩니다. 이처럼 더위는 아이의 비위를 약화시키는 원인이 됩니다.

## 여름철 식욕부진 어떻게 해야 할까요?

여름은 아이의 식욕과 위장 기능이 쉽게 약해지는 계절입니다. 하지만 ‘애가 밥을 안 먹는다’고 해서 억지로 먹게 하기 보다는 우리 아이의 식욕을 회복할 수 있는 환경을 만들어 주는 것이 중요합니다.

### 1. 식사는 ‘많이’보다는 ‘잘’ 먹도록 도와주자

더운 날씨엔 한 번에 많은 양을 먹기보다는 소화가 잘 되는 음식을, 조금씩 자주 먹는 것도 하나의 방법입니다. 식사량이 줄었다면, 하루 세 끼가 아니라 오전 간식, 오후 간식을 포함해 4~5회로 나눠주는 것도 좋습니다.

예를 들어, 죽이나 미음처럼 부드러운 음식, 계란찜, 감자찜, 흰살생선구이 처럼 기름지지 않고 부담 없는 메뉴들을 선택해 보세요. 뜨겁지도, 차갑지도 않은 미지근한 온도의 음식이 약해진 위장에 가장 부담이 적습니다. 이렇게 하면 아이가 힘들이지 않고 필요한 영양을 충분히 보충할 수 있게 됩니다.

### 2. 간식을 바꿔보자

무더운 날씨에 아이들이 찾는 간식은 아이스크림, 젤리, 탄산음료 같은 차갑고 단 음식들입니다. 그런데 이런 간식들은 소화력을 더 떨어뜨려 식욕 저하의 원인이 됩니다.

이럴 땐 간식의 ‘종류’만 바꿔도 식욕부진을 해소할 수 있습니다. 예를 들어, 삶은 감자나 고구마, 옥수수, 바나나, 무가당 요거트 같은 부드럽고 소화가 잘 되는 간식이 좋습니다.

차가운 음료 대신에 미지근한 보리차, 율무차, 생맥산차 같은 한방차를 활용해보는 것도 추천합니다. 이런 차들은 더위에 지친 아이의 기운은 올리고 소화력 회복에도 도움이 됩니다.

### 3. 한약재 차 활용을 적극 권한다

차 한 잔이 별것 아닌 것 같지만, 아래에 소개하는 차는 아이의 몸에 생각보다 큰 변화를 줄 수 있습니다. 아이의 체질과 상태에 따라 다음과 같은 차를 활용하면 여름철 식욕 회복에 큰 도움이 됩니다.

**하루 1~2회, 연하게 우려 미지근한 온도**로 마시고, 식사 전후나 간식 대용으로 활용하면 위장 부담도 덜고, 아이의 식욕 회복에도 자연스럽게 이어질 수 있습니다.

| 체질 또는 상태 | 추천차 | 기대 효과 |
|---|---|---|
| 입맛 없고 속이 더부룩할 때 | 율무차 | 위장 기능 회복 |
| 땀이 많고 쉽게 지칠 때 | 생맥산차 | 진액 보충, 기운 회복 |
| 감기에 잘 걸리거나 냉한 체질 | 생강대추차 | 체온 유지, 면역력 강화 |
| 땀이 많고 더위에 민감한 아이 | 맥문동차 | 열 내리고 진정 작용 |
| 예민하고 잠을 잘 못 자는 아이 | 대추차 | 마음 안정, 숙면 유도 |

## 여름은 아이들에게 성장의 위기이자 기회다

여름은 아이의 몸이 가장 쉽게 지치고, 성장의 리듬이 깨지기 쉬운 계절입니다. 하지만 이 시기를 잘 관리하면, 몸의 기초 체력을 회복하고 생활 습관을 바로잡아 성장을 위한 더 큰 도약의 발판을 만들 수 있습니다.

먹지 않으면 클 수 없습니다만 억지로 먹이는 것보다 아이의 몸 상태와 위장의 신호를 읽고, 자연스럽게 식욕을 회복시켜주는 것이 먼저입니다. 한 끼 식사, 차 한 잔이 아이의 기운 회복과 성장판을 자극하고, 몸속 성장호르몬을 회복시키는 작은 계기가 될 수 있습니다.

지금이 바로 아이의 여름을 ‘성장을 멈추는 계절’이 아니라 ‘성장을 왕성하게 하는 계절’로 만들 수 있는 가장 좋은 시간이 되길 바랍니다.

### 율무차 만드는 법

- **재료**
  율무 50g (볶은 율무 또는 생율무), 물 1L, 기호에 따라 꿀, 대추, 생강 등을 추가해도 좋다.
- **율무차 만들기 (고소하고 담백한 맛)**

① **볶기 (생율무인 경우)**
생율무를 마른 팬에 넣고 중약불에서 10분 정도 볶는다.
고소한 향이 올라오고 살짝 노릇해질 때까지 볶는다.
※ 이미 볶은 율무를 구입했다면 이 과정 생략 가능

② **끓이기**
물 1L에 볶은 율무 50g을 넣고 강불에서 끓인다.
끓기 시작하면 약불로 줄이고 20~30분 더 끓인다.

③ **마시기**
체에 걸러 따뜻하거나 미지근하게 마신다.
보관은 냉장해도 되지만, 너무 차게 마시는 것은 피한다.