

아이의 두뇌발달을 위한 푸드 테라피

김연수

푸드테라피스트

해마다 이맘때면 자녀가 있는 가정은 아이에게 보다 좋은 교육을 제공하기 위해 또래 아이를 둔 엄마들끼리 정보를 나누는 등 마음이 분주하다. 실제로 대한민국 30~40대 가정의 가계부 현황을 살펴보면 지출 1순위가 자녀 교육이다. 더구나 외동이를 많이 둔 요즘 엄마들은 자녀에 대한 기대치가 높아져 공부는 물론, 운동도 잘하고 예술적인 끼도 겸비하고 인간성도 바른 전인교육에 목표를 두고 있다. 그런데 돈과 시간을 들여 자녀 교육에 많은 신경을 써도 아이가 계속 제자리걸음인 채 발전하지 못하고 ‘공부 못하는 아이’라는 소리를 듣는다면, 한 템포 쉬어가며 다른 방법을 모색할 필요가 있다. 공부를 시키는 것과 두뇌를 키우는 것은 엄연히 방법이 다르기 때문에 이러한 경우 해법으로 권하고 싶은 것이 음식으로 두뇌를 키우는 푸드 테라피(Food therapy)이다.

예를 들면 좋은 컴퓨터란 기본적으로 용량이 커야 많은 데이터를 수용할 수 있듯이, 아이의 두뇌도 기본 틀이 튼튼해야 학습 능력을 수용할 수 있다. 공부한 것을 내 것으로 소화하고 만드는 활동은 전두엽, 두정엽, 후두엽으로 대표되는 뇌에서 이루어진다. 그런데 이러한 뇌의

성장은 아이가 태어나 급속도로 발전하다가 10세 정도가 되면 멈춘다.

공부를 잘하고 못하고는 학습을 통해 이뤄지는 부분이 있지만, 근본적으로는 튼튼하고 넉넉한 두뇌의 용량에서 비롯된다. 그리고 이러한 두뇌의 용량을 키우는 가장 효과적인 방법이 바로 음식이다. 두뇌의 용량을 키우는 데는 기본적으로 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 미네랄 등 각종 영양소가 필요하지만 음식을 먹는 행위 자체도 매우 중요하다. 두뇌의 용량을 키우기 위한 여러 노력 중에서 최고로 꼽는 것이 오감, 즉 시각·촉각·후각·미각·청각을 충분히 활용하는 것인데, 그중에서도 입과 혀의 움직임이 매우 큰 영향을 미친다. 맛과 느낌이 다양한 음식을 입에 넣고 혀로 굴러가며 씹고 맛을 느끼는 과정에서 두뇌를 구성하는 신경회로는 더욱 치밀해지며 튼튼해진다.

아이들의 뇌 구조는 아직 불완전한 데다 수많은 새로운 정보를 계속 받아들여야 하기 때문에 활동량이 폭주하게 되어 쉽게 지칠 수 있다. 날마다 뇌 작동을 끊임없이 하면서 두뇌 발달의 완성을 꾀해야 하는 아이들에게 잠은 중요한 휴식처라고 할 수 있다. 아이가 잠자는 동안 뇌가 휴식을 취하고 기억력을 재정비해야 다음 날 두뇌 활동에 지장이 없기 때문에 학습 능력이 향상될 수 있는 것이다. 성장하는 아이들은 하루 8~9시간 정도는 충분히 숙면을 취해야 뇌의 피로를 풀고 다음 날 두뇌 활동을 위한 에너지를 활성화할 수 있다. 밤에 숙면을 취하지 못하는 아이들에게는 낮 동안 달리기, 걷기, 줄넘기 등 별도의 운동과 함께 긴장을 풀어주는 푸드테라피가 효과적이다.

아이의 숙면을 돕는 푸드테라피로는 바나나가 좋다. 바나나에 풍부하게 들어 있는 트립토판이라는 성분이 일종의 ‘천연 수면제’ 효과를 발휘하기 때문이다. 트립토판은 몸 안에 들어 오면 분해되어 뇌로 전달되고 최면과 신경 안정 작용을 하는 셀로토닌이라는 물질을 만들어 낸다. 실제로 미국 템플 대학교 헬스 팀이 신경 안정을 필요로 하는 환자들에게 고농도의 트립토판을 투여한 결과 통증에 대한 감각이 완화되는 효과를 보였다. 불면증 환자를 치료하기 위한 트립토판 보조제가 시판되기도 하지만, 부작용 없이 숙면을 취하는 가장 좋은 방법은 트립토판이 풍부한 식품을 매일 꾸준히 섭취하는 것. 특히 오전보다는 오후에, 또는 저녁 식사 후 간식으로 바나나를 섭취하면 숙면에 도움이 된다.

한편 집중력이 부족한 자녀 때문에 고민하는 엄마들에게는 집중력 향상에 좋은 음식을 추천한다. 하지만 그에 앞서 엄마가 해야 할 일이 있다. 평소 아이가 즐기고 자주 먹는 음식을 살펴보는 것이다. 책을 끝까지 읽어내지 못하거나 어떤 한 가지 일에 집중력을 보이지 못하는 아이들의 식습관을 살펴보면 대부분이 음식을 골고루 먹지 않고 편식을 심하게 하거나, 콜라·사이다 등 탄산음료를 거의 매일 마시다시피 하고 닭튀김·감자칩 등 튀긴 음식을 즐겨 먹

는 경우를 쉽게 확인할 수 있다.

콜라의 검은색을 내는 인산염 등이 몸 안에 축적되면 집중력이 현저히 저하될 뿐만 아니라 튀긴 음식을 자주 먹으면 뇌혈류의 흐름이 원활하지 못하게 되어 공부하는 아이들의 경우 학업 성적에 지장을 받는다. 따라서 뇌혈류의 흐름을 맑게 해주면서 집중력을 향상시키는 대표적인 음식으로 참깨를 추천한다.



예로부터 참깨를 오래 먹으면 오장이 맑아지면서 머리가 좋아진다고 하여 참깨를 빵아서 반죽해 환약으로 만들어 과거 시험을 앞둔 자식에게 먹이곤 하였다는데, 이름 하여 '정신환'이다. 참깨에는 뇌세포를 싱싱하게 해주는 불포화지방산이 풍부할 뿐만 아니라 칼슘도 많이 들어 있어 불안한 정서를 안정되게 해주는 효과까지 기대할 수 있다. 참깨를 뜨거운 물에 반나절 이상 불렸다가

믹서에 우유와 함께 넣고 갈아 만든 참깨우유나 두유에 참깨 볶은 것을 타서 매일 한 잔씩 아이에게 먹여보자. 혹은 참깨를 프라이팬에 살짝 볶은 다음 꿀이나 조청으로 반죽해 만든 참깨강정을 간식으로 아이에게 매일 3~4개씩 꾸준히 먹이는 것도 좋은 방법이다.