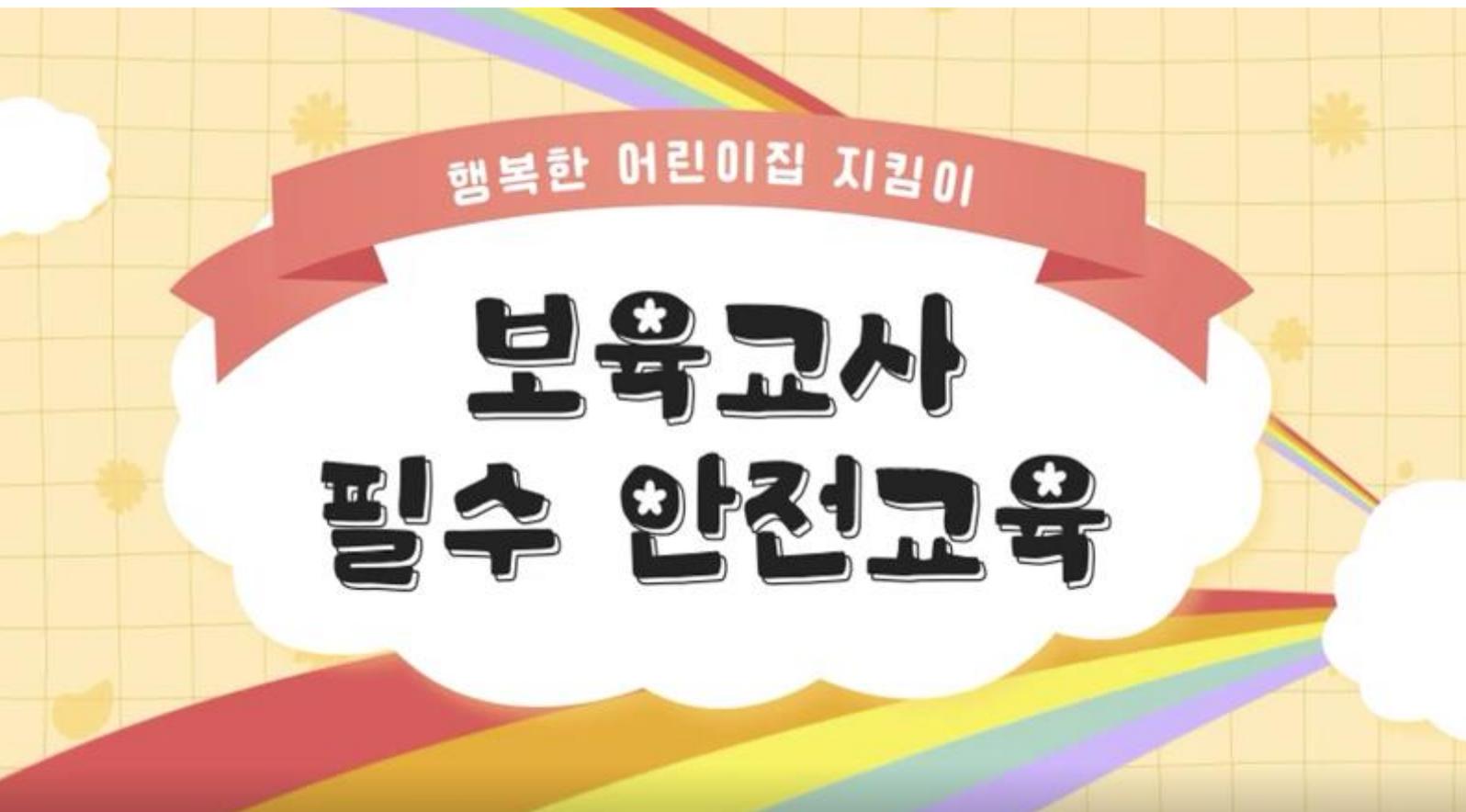


행복한 어린이집 지킴이, 보육교사 필수 안전교육

어린이의 신체적 안전 확보를 위한 건강과 영양 관리

---

보충심화 학습자료



# 목차

---

1. 신체적 안전 지킴이! 영유아 건강 관리
2. 신체적 안전 지킴이! 영유아 영양 관리

# 1. 신체적 안전 지킴이! 영유아 건강 관리

## 1.1 건강관리와 지도

### 1. 건강관리의 목적과 교사의 역할

#### 1) 건강관리의 목적

(1) 건강관리는 영유아가 신체적·정신적으로 최적의 성장·발달을 이루도록 하는데 목적이 있다.

(2) 이를 위하여 교사는 영유아 개개인의 신체적 건강 및 정서적 상태 등 전체적인 건강 상태를 세심하게 관찰하며, 정기적으로 건강 검진을 실시하여 그 결과를 기록, 정리해 두어야 한다.

#### 2) 교사의 역할

(1) 영유아에게 손 씻는 방법과 손 씻기를 강조하고 교사 또한 손을 자주 씻는다.

(2) 영유아기부터 적절한 치아 관리를 위해 교사는 영유아에게 이 닦기의 중요성, 칫솔질하는 방법, 칫솔 관리 요령 등을 알려주고 올바른 이 닦기를 습관화 하도록 한다.

(3) 영유아에게 배변 의사 표시하기, 배변 시 옷 입고 벗기, 화장실 노크하기, 변기와 휴지의 정확한 사용법, 배변 후 뒤처리하는 법, 배변 후 손 씻기 등 화장실 이용하기에 대해서 지도한다.

(4) 일과에 낮잠 시간을 반드시 포함시키고, 영유아가 쉴 수 있는 조용한 공간을 마련해 주는 것이 필요하다.

## 1.2 건강 검진과 양호실

### 1. 신체 부위별 교사가 점검해야 할 항목

- 1) 일반적인 외모 : 체중의 변화, 피로감이나 이상한 흥분의 징후, 피부색 등
- 2) 머리 : 가려워 긁은 표시, 이가 있는지, 종기, 탈모, 청결상태 등
- 3) 얼굴 : 얼굴 표정(두려움, 화, 즐거움, 근심 등), 얼굴색, 굵은 자국, 멍, 뾰루지 등
- 4) 눈 : 충혈 상태, 눈이 부었는지, 빛에 대한 감수성, 자주 비비는지, 다래끼, 상처, 눈 움직임의 이상 여부
- 5) 귀 : 물이 있는지, 흉조, 소리를 듣거나 말을 걸었을 때의 적절한 반응 여부 등
- 6) 코 : 자주 비비는지, 충혈 상태, 재채기, 콧물 등
- 7) 입 : 치아 안쪽 상태, 충치, 상처, 입으로 호흡하는지 등
- 8) 목구멍 : 편도선이 붓거나 붉은지, 목구멍이나 편도선에 헤진 곳이 있는지, 숨 쉴 때 이상한 냄새가 나는지 등
- 9) 목 : 갑상선이 부어 있는지 등
- 10) 가슴 : 씹씹거리며 호흡하는지, 가래가 끓는 소리가 나는지, 숨가쁨, 기침 등
- 11) 피부 : 가슴과 등의 피부색 확인(창백한지 또는 붉은지), 뾰루지, 굵은 자국, 타박상, 멍, 흉터, 심한 열, 땀 등

### 2. 격리가 요구되는 영유아의 증상

- 1) 입안에서 체온을 잴 때  $37.8^{\circ}\text{C}$  이상이거나, 겨드랑이에서 체온을 잴 때  $37.2^{\circ}\text{C}$  이상일 때
- 2) 감기 증상을 보이거나 기침이 심할 때
- 3) 설사 또는 구토할 때
- 4) 이유 없이 식욕을 잃거나, 창백하거나, 과민한 반응을 보이거나, 두통이 있을 때
- 5) 눈, 코, 귀 등과 같은 곳에서 이물질이 흘러 나올 때

### 3. 어린이집에 필요한 의료도구 및 의약품

1) 어린이집에는 영유아용 침대, 의료시설, 기본적인 의약품 등을 갖춘 양호실이 있어야 한다. 양호실은 영유아의 건강관리와 응급처치를 위해 통풍과 채광이 잘 되는 1층에 위치하는 것이 좋다.

#### (1) 의료도구 및 재료

- 탈지면, 붕대(대, 중, 소), 탄력붕대, 거즈, 반창고, 1회용 밴드, 구급낭, 찬물 주머니, 소독용 가위, 소독용 핀셋, 설압자, 면봉, 신장계, 체중계, 청진기, 혈압계, 온도계, 생리식염수 등

#### (2) 의약품

- 피부에 바르는 약 : 소독약(과산화수소수, 암모니아수, 알코올, 요오드 액 등), 소염 진통제 (안티프라민, 몰파스 등), 글리세린 등  
- 먹는 약 : 소화제(웬스탈, 활명수, 백초 시럽 등), 진통제(아스피린, 소아용 타이레놀, 브루펜 시럽 등), 해열제(판피린, 아스피린, 브루펜 시럽 등), 진해 거담제, 암브로콜 시럽, 코리투스 시럽 등), 항생제, 변비약 등

## 1.3 위생 관리

어린이집에서는 영유아가 자주 접촉하게 되는 각종 표면들을 깨끗이 함으로써 세균 오염과 이로 인한 질병 감염의 위험을 예방해야 한다.

### 1. 위생 관리의 예

- 1) 기저귀 갈이대의 표면은 부드럽고 독성이 없으며 방수가 되고 쉽게 깨끗해지는 것이어야 한다. 또한 기저귀를 간 후에는 표면을 반드시 살균해야 한다.
- 2) 유아용 변기는 욕실에서만 사용하고 영유아의 손에 닿지 않게 해야 한다.  
사용 후에는 즉시 내용물을 비우고, 변기의 노출된 표면을 씻고 살균하여야 한다.
- 3) 영유아가 입에 넣은 장난감은 매일 세척하고 살균해야 한다.
- 4) 침대 및 침구의 진드기와 각종 병원균은 건강을 위협한다. 따라서 영유아가 입을 대기 쉬운 유아 침대 난간 표면은 무독성 살균제로 최소한 하루에 한 번 살균해야 한다.

## 2. 신체적 안전 지킴이! 영유아 영양 관리

### 2.1 영유아 영양의 이해

#### 1. 영유아 영양의 중요성과 영양적 특징

##### 1) 영아기

- (1) 일생 중 가장 빠른 성장과 발달의 과정을 겪게 된다.
- (2) 이 시기는 부모나 교사에 의해 전반적으로 보호받고, 필요한 영양소들을 제공받는다.
- (3) 태어난 후 모유나 조제유를 먹다가 생후 4~6개월이 되면 이유식을 먹게 된다.
- (4) 이 시기의 영양부족은 심각한 영양장애를 일으킬 수 있으며, 반대로 영양 과잉은 세포 수의 증가를 동반한 비만을 유발할 수 있다.

##### 2) 유아기

- (1) 활동량이 급격히 증가하고, 신체조절 능력이 점차 향상되며, 뇌 발달이 거의 완성되는 시기이므로 영양 섭취에 각별히 유의하여야 한다.
- (2) 또한 이 시기에 형성된 식습관은 이후 식품에 대한 기호도나 영양 및 건강 상태에 직·간접적인 영향을 주기 때문에 올바른 식사 지도가 반드시 이루어져야 한다.

##### 3) 영유아 영양의 특징

- (1) 영유아의 섭취량을 일률적으로 결정하지 말고 성장 속도나 정서적인 상태 및 활동량을 고려하여 음식의 양을 정한다.
- (2) 음식을 너무 짜거나 맵지 않게 조리하고, 자극적인 조미료나 향신료는 피한다.
- (3) 영양요구량이 큰 시기이므로 여러 차례 나누어서 음식을 제공한다.
- (4) 성인보다 면역력이 약하기 때문에 식생활 전반에 있어서 위생관리를 철저하게 해야 한다.
- (5) 편식이나 식욕 부진이 나타날 수 있으므로 씹기 힘든 음식은 잘게 썰어 부드럽게 조리하고, 맛이나 향이 강한 식품은 다른 식품에 조금 섞어 조리한다.

## 2.2 영양 평가

### 1. 신체 계측에 의한 평가

#### 1) 체위 측정

##### (1) 신장과 체중

신장과 체중은 발육상태를 평가하는 가장 기본적인 지표로 사용된다. 기간을 두고 반복 측정하여, 영유아의 영양상태나 발육상태의 변화추이를 간접적으로 알 수 있다. 키에 비해 체중이 적은 경우 영양불량 상태를 의미하며, 나이에 비해 키가 작은 경우는 만성적인 영양부족 상태를 의미한다.

##### (2) 머리둘레

머리둘레는 이마와 뒤통수의 가장 튀어나온 부분의 둘레를 줄자로 측정한다. 2세까지는 키의 성장과 밀접한 관계가 있어 영양상태 평가 수단으로 쓰이나 그 이후에는 머리둘레의 성장이 느려지므로 적합하지 않다. 영유아에서 머리둘레가 표준보다 현저히 작다면 생후 2년 동안 심각하고 장기적인 영양부족이 있었음을 나타낸다.

##### (3) 가슴둘레

겨드랑이 밑과 젖꼭지선을 지나 척추에 직각인 둘레를 측정한다. 영유아는 성인과 달리 가슴둘레가 체중 증가와 밀접한 관련이 있고 질환이나 영양불량에 민감하게 감소하므로 영양평가 지표로 사용된다.

##### (4) 상완위둘레

상완위둘레는 체단백질량을 추정하는 간단한 방법이다.

##### (5) 삼두근 피부 두께

체지방의 약 50%는 피하지방층으로 존재하므로 피부 두께를 측정하여 체지방을 추정할 수 있다. 캘리퍼(caliper)를 사용하여 팔 뒤쪽 삼두근 주위의 피부 두께를 반복 측정한다.

## 2. 임상적 평가

영유아 영양상태의 임상적 평가는 머리카락, 피부, 혀, 눈, 손톱 등의 상태를 전문가가 보고 판단하여 영양결핍이나 영양불균형을 알아내는 방법이다.

### 1) 영유아의 영양불량을 나타내는 신체적 증상

조직	신체적 증상	원인
얼굴	창백함 코구멍 주위의 피부 벗겨짐	나이아신, 철 결핍 리보플라빈, 비타민 B6 결핍
눈	각막과 내부의 경화 : 내부의 창백함 각막에 거품 같은 반점	철, 비타민 A 결핍
입술	입과 입술이 부풀어 오름 입가의 갈라짐	리보플라빈 결핍
치아	씩거나 빠짐 반상치(치아 에나멜질의 얼룩)	과량의 당분(치아 위생 불량) 과량의 불소
혀	충혈, 쓰라림, 갈라짐, 부풀어 오름, 짙은 분홍색, 창백함	나이아신, 리보플라빈, 철 결핍
잇몸	충혈되고 부풀어 오름, 출혈	비타민 C 결핍
피부	건조함, 각질이 일어남, 피부조직하의 점상출혈	비타민 A, 비타민 C 결핍
손톱	손톱이 깨지기 쉬움, 용기	철 결핍

## 2.3 영양 교육의 의의

### 1. 영양 교육의 목적

영유아기는 음식에 대한 감각과 식습관이 형성되는 시기이며, 이때 형성된 태도는 전 생애에 걸쳐 영향을 미치게 된다. 따라서 교사는 영양과 관련된 다양한 활동을 제공하여 유아가 균형 잡힌 식습관과 영양에 관한 정확한 지식 및 중요한 영양 원칙들을 익히고 그 내용을 생활에서 활용할 수 있도록 도와주어야 한다.

영양교육이 적절히 이루어진다면 유아는 사탕이나 탄산음료보다는 과일, 과일 주스, 우유, 야채를 선택하게 될 지식과 정보를 갖게 된다. 더 나아가 유아기 영양 교육의 기초로 유아가 음식을 준비하는 데 참여하게 된다면 바람직한 영양 교육과 식습관을 형성하는 데 도움이 된다.

### 2. 바람직한 영양교육을 위한 교사의 역할

- (1) 실제 상황에 적절한 영양 환경을 조성한다.
- (2) 성장과 발달에 필요한 영양가 있는 음식과 저지방 음식을 제공한다.
- (3) 바람직한 영양 교육의 예를 제시하면서 실시한다.
- (4) 영양과 관련된 새로운 경험들을 제공하여 유아의 세계를 확대시켜야 한다.
- (5) 영양 교육가와 건강 전문가는 생물학적, 물리적, 사회적 환경과 유아가 섭취하는 음식이 조화되도록 부모와 교사를 도와 영양가 있는 음식을 선택하여 개별적인 식습관을 형성할 수 있도록 해야 한다.
- (6) 유아는 식사 준비의 모든 과정, 즉 계획하기, 야채 키우기, 장 보기, 요리하기, 상 차리기, 맛보기, 그리고 설거지하기에 참여할 수 있다.

## 2.4 영양 교육의 기본 원칙

### 1. 영유아를 위한 영양 교육 시 고려 사항

- 1) 바람직한 이유 급식이 이루어지지 못하면 나쁜 식습관이 형성되고, 그 습관을 교정하려면 많은 노력이 필요하므로, 이유기 때부터 영양 교육을 실시한다.
- 2) 영양 교육은 영유아의 발달 수준에 맞게 지도해야 한다.
- 3) 가정과 어린이집에서의 영양 교육 과정에 일관성이 있어야 한다.
- 4) 교사는 유아가 그들의 행동이나 생각에 대해 옳고 그름을 판단할 수 있도록 도와야 한다.
- 5) 교사의 행동을 모방하며 식습관을 형성하므로 모범을 보여주도록 노력한다.

### 2. 바람직한 식습관 지도

- 1) 식사 시간 전후에 손을 씻는다.
- 2) 식탁에 앉을 때는 친구들과 함께 조용한 분위기를 유지한다.
- 3) 다른 친구들이 먹을 준비가 될 때까지 기다린다.
- 4) 조용하게 천천히 음식을 꼭꼭 씹어 먹는다.
- 5) 음식을 입에 넣고 이야기하지 않는다.
- 6) 간식, 식사가 끝나도 다른 유아들이 식사를 마칠 때까지 기다린다.
- 7) 간식, 식사 후에는 반드시 식기나 수저 등을 스스로 정돈한다.
- 8) 간식, 식사는 기쁘고 즐거운 일임을 안다.
- 9) 식사와 간식을 예정된 시간에 공급하여 일정한 식사 스케줄을 유지한다.
- 10) 싫어하는 음식을 먹는 대가를 다른 음식으로 보상하지 말고 음식을 기분 전환이나 유아를 달래기 위한 수단, 다른 행동에 대한 보상으로 제공해서는 안 된다.
- 11) 영유아에게 새로운 음식을 소개할 때에는 한 입은 최소한 먹도록 한다. 처음에 많은 양을 주지 말고 오히려 일상적으로 먹는 양보다 적게 주고, 더 요구하면 다시 더 주도록 한다.

## 2.5 영유아를 위한 급식과 간식

### 1. 영유아를 위한 급식과 간식의 중요성

영유아의 건강한 성장과 발달을 위해서는 균형 잡힌 영양관리가 매우 중요하다. 어린이집에서는 양질의 식품으로 골고루 준비된 식단에 의거한 식사 및 간식을 준비해야 하는데, 이는 단위체중당 소모되는 영양소의 필요량과 열량이 성인보다 훨씬 높기 때문이다.

영유아를 대상으로 한 급식·간식 식단은 탄수화물, 단백질, 지방, 무기질, 비타민의 다섯 가지 기초식품군을 함유하도록 구성한다. 영유아기의 식습관은 이후의 식습관에 많은 영향을 미치기 때문에 적절한 식습관을 도울 수 있는 지도가 필요하며, 식사시간이 즐겁고 안정된 가운데 진행된다면 결과적으로 신체적·정서적 안정감을 제공할 수 있다.

### 2. 영유아를 위한 급식

#### 1) 바람직한 급식을 위한 식단 구성 시 고려 사항

- (1) 1회 조리되어 배식된 음식이 남을 경우, 당일 소모를 원칙으로 하며 재배식하지 않는다.
- (2) 영아를 위해 이유식을 조리할 경우, 다양한 종류의 식자재를 사용하여 영양학적 균형을 고려한 식단을 별도로 계획하고 사용해야 하며, 이유식은 영아에게 적절한 형태와 크기로 조리되는 것이 바람직하다.
- (3) 1일 2회의 간식과 1회의 급식에서 나오는 음식의 종류와 조리방법이 중복되지 않도록 계획한다.
- (4) 밥과 국 또는 찌개, 김치, 단백질류 반찬 1가지, 채소류 반찬 1-2가지 정도가 1회 식사로 구성, 제공되는 것이 좋다.
- (5) 인스턴트식품을 배제하고 자연식품으로 조리된 것을 최대한 활용해 제공한다.
- (6) 영유아의 연령별 특성을 고려하여 음식의 형태나 크기, 맛, 조리방법 등을 조절하여 제공한다.

### 3. 영유아를 위한 간식

#### 1) 바람직한 간식을 위한 식단 구성 시 고려 사항

- (1) 간식은 소화가 잘 되어 식사에 방해되지 않는 것이어야 한다.
- (2) 오전 간식은 조리시간이 짧고 간편하면서 포만감이 적은 것으로, 오후 간식의 경우는 포만감이 어느 정도 있는 것이 적합하다.
- (3) 식품 첨가물이 함유된 인스턴트식품, 탄산음료, 냉동식품과 과자류는 가능한 간식으로 제공되는 것을 피하는 것이 바람직하다.
- (4) 사전에 수립된 간식 식단표에 따라 신선하고 다양한 과일이나 채소 등의 간식을 제공하고, 간식에 대한 기록을 구체적으로 유지하는 것이 바람직하다.

## 2.6 위생 관리

### 1. 위생 관리의 중요성

음식은 사람에게 의해 만들어지기 때문에 직접 음식을 취급하고 조리하는 조리인력에 대한 위생교육과 관리가 매우 중요하다.

### 2. 위생 관리 기본 수칙

- 1) 매일 조리작업 시작 전에 급식 관리자가 조리 종사자의 건강 상태를 확인한다.
- 2) 손, 얼굴에 피부질환이나 화농성 상처, 종기가 있는지 확인한다.
- 3) 구토, 발열, 설사, 복통이 있는 경우 조리작업에 참여하게 해서는 안 된다.
- 4) 법정전염병 보균자 및 환자는 완쾌될 때까지 작업에 참여하게 해서는 안 된다.

### 3. 어린이집 급식의 안전성을 확보하기 위한 복장 위생

- 1) 깨끗한 복장상태는 필수이며, 정기적으로 청결상태를 확인한다.
- 2) 조리자는 머리카락이 노출되지 않도록 위생모를 착용한다.
- 3) 음식물을 준비하거나 배식할 때는 반드시 일회용 장갑을 착용한다.
- 4) 시계, 반지, 목걸이, 귀걸이, 팔찌 등의 액세서리는 착용을 금한다.
- 5) 손톱은 항상 짧고 청결하게 유지한다.
- 6) 전용 위생화를 착용하고 외부로 나가거나 화장실에 출입하지 않는다.