



우리 아이 발달이 걱정된다면?... 조기 발견·개입의 중요성

제주, 제주인의 건강보고서 Ⅲ

건강 다이어리

<169> 영유아 발달지연·발달장애

아이를 키우는 부모라면 한 번쯤은 “우리 아이의 발달은 괜찮은 걸까?”라는 걱정을 해본 적이 있을 것이다. 또래보다 말이 늦거나, 친구와 잘 어울리지 못하거나, 특정한 것에만 관심을 보일 때 부모의 마음은 불안해진다. 특히 최근에는 자폐스펙트럼장애에 대한 사회적 관심이 높아지면서 작은 행동 하나에도 걱정하는 부모들이 많아졌다.

그러나 모든 발달의 차이가 장애를 의미하는 것은 아니다. 아이들은 저마다 다른 기질과 발달 속도를 가지고 성장한다. 어떤 아이는 말을 먼저 배우고, 어떤 아이는 몸을 움직이는 능력이 먼저 발달한다. 중요한 것은 아이의 발달을 단편적인 행동 하나로 판단하기보다 전반적인 성장 과정 속에서 이해하는 것이다.

부모가 관심 있게 살펴봐야 하는 것은 아이의 사회적 상호작용이다. 이름을 불렀을 때 반응하는지, 부모와 눈을 맞추는지, 자신이 좋아하는 것을 다른 사람과 함께 나누려고 하는지, 또래와 상호작용을 하고자 하는 관심이 있는지 등을 종합적으로 관찰하는 것이 중요하다. 또한 언어 발달이 늦거나 의사소통에 어려움이 지속되고, 일상생활 적응에 반복적인 어려움이 나타난다면 전문가의 평가를 고려해 볼 필요가 있다.



아이들은 저마다 다른 기질과 발달 속도를 가지고 성장한다. 아이의 발달을 단편적인 행동 하나로 판단하기보다 전반적인 성장 과정 속에서 이해하는 것이 중요하다. 사진은 주민아 제주대학교병원 정신건강의학과 교수가 아이를 진료하고 있는 모습. 제주대학교병원 발달장애언어거점병원·행동발달증진센터(사진 오른쪽).

단편적 행동 하나로 판단하기보다 전반적 성장과정 속에서 이해를 제주대학교병원 발달장애언어거점병원서 전문적인 의료서비스 제공

발달장애는 조기에 발견하고 적절한 지원을 시작할수록 예후가 좋아질 가능성이 높다. 과거에는 진단 자체에 초점을 맞추는 경우가 많았지만, 최근에는 아이의 강점과 어려움을 파악하고 필요한 도움을 제공하는 조기 개입의 중요성이 더욱 강조되고 있다. 실제로 언어, 사회성, 의사소통 기술, 문제해결 등에 대한 조기 중재는 아이의 기능 향상과 적응 능력 향상에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다.

부모들은 종종 “조금 더 지켜봐도 될까요?”라고 묻는다. 물론 발달에는 개인차가 존재하지만, 걱정이 지속된다면 전문가의 평가를 받아보는 것이 좋다. 발달평가는 단순히

장애 여부를 판단하는 과정이 아니라 아이가 현재 어떤 도움을 필요로 하는지 확인하는 과정이기 때문이다. 조기에 적절한 도움을 받는 것은 아이의 발달 기회를 넓혀주는 중요한 출발점이 될 수 있다.

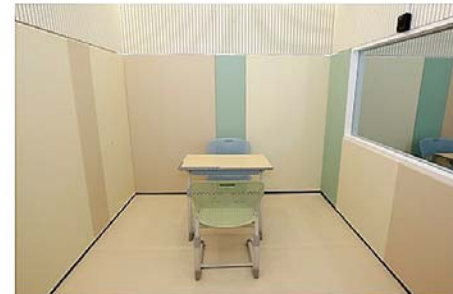
제주대학교병원은 보건복지부에서 지정한 발달장애언어거점병원으로서 발달장애 아동과 가족을 위한 전문적인 의료서비스를 제공하고 있다. 또한 행동발달증진센터를 통해 응용행동분석(ABA)에 기반한 조기개별치료, 문제행동중재, 사회성 그룹치료, 부모교육 등 다양한 프로그램을 운영하고 있다. 특히 부모교육은 치료실에서 배운 내용을 가정에서



입구

안정실

치료실 1



치료실 2



치료실 3

도 일관되게 적용할 수 있도록 돕고, 부모가 아이의 발달 과정에 적극적으로 참여할 수 있도록 지원한다.

최근에는 인터넷과 SNS를 통해 수많은 발달 관련 정보가 제공되고 있다. 하지만 정보의 양이 많아진 만큼 정확하지 않거나 검증되지 않은 정보도 쉽게 접할 수 있어 부모들의 혼란과 불안을 키우기도 한다.

제주대학교병원 행동발달증진센터에서는 이러한 어려움을 줄이고자 보호자들이 신뢰할 수 있는 발달 관련 정보를 한 곳에서 쉽게 확인할 수 있도록 발달장애 콘텐츠 큐레이션 플랫폼 ‘A-Step’을 개발하고 있다. 인터넷에는 수많은 정보가 존재하지만, 보호자

들이 검증된 정보를 쉽고 편리하게 접할 수 있도록 돕는 것이 목표이다.

아마도 성장의 속도는 다르다. 중요한 것은 불안에 휩싸이기보다 아이를 객관적으로 관찰하고 필요한 시기에 적절한 도움을 받는 것이다. 발달에 대한 걱정이 있다면 혼자 고민하기보다 전문가와 상의해 보기를 권한다. 조기 발견과 조기 개입은 아이의 현재뿐 아니라 미래의 삶에도 긍정적인 변화를 가져올 수 있다.



주민아 교수
제주대학교병원 정신건강의학과

공동 기획

제주대학교병원

한리일보

건강Tip 내 몸에 맞는 ‘맞춤형 여름 보양식’

초복과 중복이 다가오면 삼계탕집 앞에는 긴 줄이 늘어선다. 예로부터 우리 조상들은 무더운 여름철 기력을 보충하기 위해 닭백숙이나 장어, 추어탕과 같은 보양식을 즐겨왔다. 땀을 많이 흘리는 계절에 영양을 보충하고 체력을 유지하기 위한 지혜였다. 그러나 평균 수명이 늘어나고 만성질환자가 증가한 오늘날에는 무조건 많이 먹는 보양보다, 자신의 건강 상태에 맞는 ‘맞춤형 보양’이 더욱 중요해졌다.

흔히 여름철이 되면 입맛이 떨어지고 쉽게 피로를 느낀다. 높은 기온으로 체온 조절에

많은 에너지가 소모되고, 땀과 함께 수분과 전해질이 손실되기 때문이다. 게다가 땀이나 아이스크림, 차가운 음료 등으로 대충 끼니를 때우는 경우가 많아지면서 단백질과 비타민, 무기질 섭취는 오히려 부족해지기 쉽다. 이때 필요한 것은 무조건 고열량 음식을 찾아 먹는 것이 아니라, 내 몸에 부족한 영양소를 균형 있게 채워주는 것이다.

대표적인 여름 보양식인 삼계탕은 양질의 단백질을 공급하는 좋은 음식이다. 닭고기는 지방 함량이 비교적 낮고 소화가 잘 되어 노년층이나 회복기 환자에게도 부담

이 적다. 다만 만성질환이 있다면 먹는 방식에 주의해야 한다. 고혈압 환자는 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국물보다 건더기 위주로 먹고, 당뇨병 환자는 찹쌀 섭취량을 조절하는 것이 좋다. 장어 역시 단백질과 불포화지방산이 풍부한 대표적인 보양식이다. 하지만 열량이 높은 편이며 양념구이 형태로 먹을 경우 당분과 나트륨 섭취가 늘어날 수 있어 과식은 피하는 것이 바람직하다. 결국 어떤 보양식이든 건강 상태에 맞는 적정량을 섭취하는 것이 중요하다.

사실 진정한 보양식은 반드시 값비싼 음식

필요가 없다. 달걀, 두부, 생선, 콩류와 같은 단백질 식품에 채썬 채소를 곁들인 한 끼 식사도 훌륭한 보양식이 된다. 특히 제주에서 쉽게 접할 수 있는 갈치, 고등어, 자리돔과 같은 생선은 양질의 단백질과 오메가-3 지방산을 공급해 여름철 건강관리에 도움이 된다. 최근에는 닭가슴살 채소 샐러드, 시원한 냉두부, 생선구이와 잡곡밥처럼 칼로리 부담은 줄이고 영양 밀도는 높은 ‘가벼운 보양식’도 주목받고 있다.

여름철 건강관리의 핵심은 특별한 보양식 한 끼가 아니라 매일의 식습관이다. 중

복한 수분 섭취와 규칙적인 식사, 매끼 적절한 단백질 섭취라는 기본이 되어야 한다. 몸이 피곤하다고 해서 유행하는 보양식만 찾거나 건강기능식품에 의존하기보다 평소 균형 잡힌 식사를 실천하는 것이 건강을 지키는 가장 확실한 방법이다.

올여름에는 ‘무엇이 유명한 보양식인가’를 고민하기보다 ‘내 몸에 맞는 보양식은 무엇인가’를 먼저 생각해 보자. 진정한 보양은 많이 먹는 것이 아니라, 내 건강 상태를 살피고 현명하게 먹는 것에서 시작된다.

제주대학교병원 영양팀

취 임

제주특별자치도지사



위 성 곤
(토마스 아퀴나스)

제주특별자치도지사 취임을
진심으로 축하드리며 앞날에 무궁한 발전과
더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다.

제주대학교 가톨릭학생회 동문회

선 발

대한민국 청소년 유도 국가대표



문 다 히
(충선공 20세)
(조부 : 문군하 · 부 : 문성용)

대한민국 청소년 유도 국가대표 선발을
진심으로 축하하며 앞날에 무궁한 발전과
더 큰 영광이 함께 하길 기원합니다.

남평문씨제주특별자치도종문회
회장 문 창 식

수 상

2026 한국을빛낸사회발전大賞 (자원재활용순환부문)



김 수 철
(주)칠십리환경산업 대표

2026 한국을빛낸사회발전大賞
(자원재활용순환부문)을 진심으로
축하드리며 앞날에 무궁한 발전과
더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다.

이 팔 회
회장 김 철 우 외 회원 일동

취 임

제주특별자치도의회의원 (제주특별자치도의회 부의장)



김 황 국

제주특별자치도의회의원(부의장) 취임을
진심으로 축하드리며, 앞날에 무궁한 발전과
더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다.

전국향교전교협의회 회장
제 주 향 교 전교 진인수 외 유림 일동