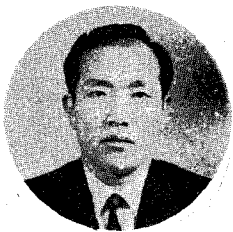




成長期の 營養問題

여기서 成長期라 하면 生後로 부터 成長이 完了 되는 약 20세때 까지를 말한다. 이 기간중에는 離乳期, 幼年期, 學童期, 少年期, 思春期등 人生的 成熟과정에 있어서 營養적으로 特徵있는 여러 段階를 갖고 있는 기간이다. 다음에 그들의 몇가지 문제를 例擧코자 한다.



德成女大 教學處長

劉 貞 烈

1. 成長期營養의 特徵:

成長期の 体内에서는 新陳代謝가 成人 보다 活發하기 때문에 그것을 유지하기 爲하여 体重에 比하여 多量의 營養소를 必要로 한다. 그들은 울고, 뛰고, 놀고, 움직이는 治動的인 生活을 하기 때문이다. 그들의 身體는 쉬지 않고 發育하고 있고 組織은 新生增殖하고 있기 때문에 그 營養資原을 供給하여야 한다.

小兒期の 消化器는 아직 發達途上에 있기 때문에



비교적 많은 영양소를 消化하자면 먹는 食物이 消化되기 쉬운 形態이어야 하고 또 消化하기 쉬운 方法으로 給食되어야 한다.

또한 成人에 比하여 細菌感染에 抵捨力이 적고한 小兒食은 영양가가 좋고 水分이 많아서 細菌의 繁殖이 용이하다. 故로 成人食보다 위생면에 特別注意하여야 한다.

成長期는 또한 精神發達의 時節이기 때문에 좋은 食習慣과 態度를 確立하는 時期이다.

2. 韓國成長期兒童의 體位基準 :

營養권장량 策定의 基礎가 될 韓國의 成長期 體位基準을 다음과 같이 定하고 있다.

年 令	體 重 (kg)
1 ~ 3	12
4 ~ 6	18
7 ~ 9	23
10 ~ 12 男	32
13 ~ 15 女	45
16 ~ 19 男	44
16 ~ 19 女	58
	54

이와같이 12才 未滿은 男女 區別이 없지만 13才 부터는 男女 內分泌에 差異가 생기고 따라서 性相의 差異가 顯著해 가며 體位에도 差異가 생긴다.

3. 칼로리 권장량

1967년에 제정한 우리나라 成長期 아동의 열량 (칼로리) 권장량은 다음과 같다.

이 표에서 特別히 13~15才의 女子는 成人女子 (2,200 칼로리) 보다 훨씬 많은 2,600칼로리로 되어 있고 16~19才의 男子는 成人男子 (3,000칼로리)보다 훨씬 많은 3,600 칼로리를 권장하고 있다. 그 理由는 女子의 경우, 思春期가 13~15才이며 男子의 경우에는 약 3년 뒤늦어 오기 때문에 16~19才로 되는 것이다. 이때에는 身體의 內外兩面의 發達이 旺盛한 이른 바 思春期이며 一平生중 가장 영양소의 권장량이 높을 때 이다. 學年期로 말하자면 女子는 中學校시절, 男子는 高等學校시절에 해당할 것이다.

韓國인 칼로리 권장량 (成長期)

年 令 (세)	칼로리 (Cal.)
1 ~ 3	1,300
4 ~ 6	1,700
7 ~ 9	2,100
10 ~ 12	2,500
13 ~ 15 男	3,100
13 ~ 15 女	2,600
16 ~ 19 男	3,600
16 ~ 19 女	2,400

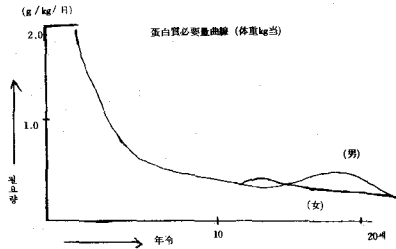
4. 蛋白質의 권장량

蛋白質의 권장량은 아래와 같다.

韓國인 1日 권장량 (成長期)

年 令 (세)	우리나라蛋白質 권장량 (蛋白質74) (g)
1~3	40
4~6	50
7~9	60

10~12		75
13~15	男	105
	女	100
16~19	男	90
	女	80
成人	男	80
	女	70



위의 표 또는 그림에서 보는 바와 같이 13~19才의 思春期 시절에 成人보다도 훨씬 많은 蛋白質이 必要한 것이다.

5. 칼슘과 鐵分の 영양 :

成長期에 있어서는 代謝에 必要한 量以外에 骨格 및 血液의 發育에 必要한 칼슘과 鐵分을 넉넉히 補充 하여야 한다. 즉 다음 표와 같다.

한국인 1日 권장량(成長期)

年令(세)	칼슘(g)	철 분(mg)
1~3	0.8	8
4~6	0.8	8
7~9	0.8	9
10~12	0.9	10
13~15	男 1.1	13
	女 1.0	
16~19	男 1.1	14
	女 1.0	
成人	男 0.6	10
	女 0.6	

6. 비타민 D의 영양 :

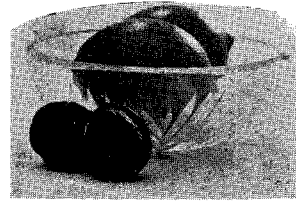
비타민 D는 칼슘의 体内利用을 돕기 때문에 특히 骨格 發育이 旺盛한 成長期에 특히 必要한 것이다. 따라서 우리나라 영양권장량표에도 成人에 대해서는 권장량이 규정되어 있지 않다. 成人은 적절한 屋外活動(日光下에서)으로 因하여 皮下에서 만들어 이 표에서와 같이 칼슘은 成長期에 매우 多量 必要로 하고 있다. 鐵分은 특히 思春期에 많이 必要하고 女子가 남자 보다 더 많은 量이 必要하다.

흔히 하는 경향이 많다. 過重한 學業때문에 食欲을 잃어서 영양소의 섭취량이 不足되는 경우도 있겠고 또는 時間이 없다고 缺食하는 등々 自身の 영양관리문제에 虛点이 많다. 앞에서 말한바와 같이 13~19才의 中·高校 時節은 이른바 思春期에 속하고 身體의 内外 兩面으로 結實되는 年令期로서 一年生 中 가장 많은 영양소를 必要로 하는 時期임을 우리는 알아야 한다.

지금까지는 우리나라의 現實面에서 주로 영양不足을 防止하자는 立場에서 이야기 했다.

그러나 영양소의 過剩섭취에서 오는 營養的인 문제점도 한편으로 생각할 문제이다. 아직 우리나라에서는 큰 문제로 되어 있지는 않지만 앞으로 次々 걱정될 문제이라고 생각된다. 실제로 요즈음 우리나라에서도 肥大小年의 수가 늘어 간다고 한다. 영양소 중에서 칼로리, 지방질, 비타민 A와 D등은 그것을 계속 過剩量 섭취할때에 그 過剩症狀이 나타나는 것이다.

要컨데 健康한 사람, 영양좋은 사람이라하면 每日 均衡된 영양소를 섭취하고 (영양 권장량에 따른) 均



衡된 体位를 갖인, 또한 健全한 精神을 가진 이른바 “均衡된 사람”을 가르켜 말 할것이다. 끝
지는 비타민 D의 양 만으로도 充分하기 때문이다. 그러나 뼈격이 發育中인 成長期와 임신부, 수유부의 경우에는 하루에 400 국제단위를 먹도록 권장되고 있는 것이다.

7. 기타 영양소의 경우

기타 비타민의 성장기에 필요한 양을 다음 표에 표시 한다.

한국인의 1日 권장량(成長期)

年 令(歲)	비타민 A (I. U.)	비타민 B ₁ (mg)	비타민 B ₂ (mg)	나이아신 (mg)	비타민 C (mg)
1~3	1,000	0.7	0.8	8	40
4~6	1,400	0.9	1.0	10	50
7~9	2,000	1.1	1.3	13	60
10~12	2,000	1.3	1.5	15	70
13~15	男 2,500	1.5	1.9	20	80
	女 2,000	1.3	1.6	20	80
16~19	男 2,500	1.6	2.0	17	80
	女 2,000	1.3	1.4	16	70
成人	男 2,000	1.5	1.8	20	70
	女 2,000	1.3	1.3	15	60

이 표에서 아는 바와 같이 모든 기타 비타민도 13才~19才의 思春期 동안에는 成人보다도 더 많은 양이 要求되고 있다.

8. 結 論

지금까지의 內容을 綜合해 볼때, 過去 우리들의 日常生活에서 多少 소홀(?)히 생각되었던 成長期의 영양문제에 대하여 再認識이 必要하게 된다.

늘 여러 學者들이 말 하는 바이지만 成長期에 영양이 좋지 않으면 体位の 發達은 勿論이거니와 精神的인 面 또는 情緒面에 까지 영향을 받게 되며 成人이 된 다음에도 永々 그 結果가 계속된다는 것이다.

또한가지 우리나라에서 문제점이 있다면 中·高校 時節의 영양관리 문제이다. 그들은 너무나 過重한 學業의 負擔에 억매어 貴重한 영양관리를 매우 소홀히하는 경향이 많다. 過重한 學業때문에 食慾을 잃어서 영양소의 섭취량이 不足되는 경우도 있겠고 또는 時間이 없다고 缺食하는 等等 自身の 영양관리문제에 虛점이 많다. 앞에서 말한바와 같이 13~19歲의 中·高校 時節은 이른바 思春期에 속하고 身體의 内外 兩面으로 結實되는 年令期로서 一平生中 가장 많은 영양소를 必要로 하는 時期임을 우리는 알아야 한다.

지금까지는 우리나라의 現實面 에서 주로 영양 不足을 防止하자는 立場에서 이야기 했다.

그러나 영양소의 過剩섭취에서 오는 營養의인 문제점도 한편으로 생각할문제이다. 아직 우리나라에서는 큰 문제로 되어 있지는 않지만 앞으로 次次걱정될 문제라고 생각된다. 실제로 요즘은 우리나라에서도 肥大少年의 수가 늘어 간다고 한다. 영양소 중에서 칼로리, 지방질, 비타민 A와 D 등은 그것을 계속 過剩量 섭취할때에 그 過剩虐壯이 나타나 는 것이다.

要컨데 健康한 사람, 영양좋은 사람이라하면 每日 均衡된 영양소를 섭취하고(영양 권장량에 따른) 均衡된 体位를 갖인, 또한 健全한 精神을 갖인 이른바 “均衡된 사람”을 가르켜 말 할것이다.

끝.