# 육체적 · 지적(知的)성장을 도모하는 균형식

## 학령 · 청년기의 영양관리

유 윤 희

지난 호의 영 · 소아기의 영양에 이어 이번에는 학령기 및 청년전기에 속하는 초 · 중 · 고등학생들의 영양관리에 대해 살펴보고자 한다.

이 시기에는 급속한 성장뿐 아니라 사춘기가 끼어 있어 성적(性的)성숙이 이루어지며 또한 한국적 특수상황인 수험기까지 겹쳐 과중한 두뇌활동과 치열한 경쟁에서 오는 스트레스 등으로 인해 일생 중 어느 때보다 영양소 요구량이 높다. 유전적 인자를 제외하면 환경적 인자 중 신체발육에 가장 큰 영향을 미치는 것이 영양이다.

또 정신활동은 뇌라는 인체의 엄연한 한 기관에 의해 좌우되는 것인데 뇌는 영양소로 만들어져 있고 작동하므로 적절한 영양공급없이 공부 잘하기를 바랄 수 없을 것이다. 사춘기의 생리적 변화와 성적 성숙도 적절한 시기에 무리없이 진행되려면 균형된 영양섭취가 무엇보다 중요하다.

그러므로 가정과 학교에서 건강과 식생활의 관계를 이해시키고 식품 · 영양 · 위생에 관한 기초지식을 습득시키며 좋은 식습관을 형성하도록 도와주는 교육이 이루어져야 하겠다.

편식을 하거나 식사를 잘 안한다든지 과식의 경향이 있을 때 성급히 고치려고 위협하거나 야단을 친다든지 감언이설, 뇌물같은 수단을 쓰는 것은 아무런 도움이 되지 않고 오히려 사태를 악화시킬 수 있다.

아이들에게 올바른 식습관을 길러주는 최상의 방법은 어머니가 음식섭취에 대해 초연한 듯한 태도를 유지하면서 자녀들의 영양요구량에 대한 지식을 가지고 거기에 합당한 음식을 가족의 식단에 매일 응용하되 그것을 너무 강조하거나 문제시하지 않는 것이다. 영양섭취에 대한 이해와 관심을 자연스럽게 갖게하려면 5가지 기초식

품군을 고루고루 먹는 식생활 계획과 실천에 자녀들이 동참하게 하는 것이다.

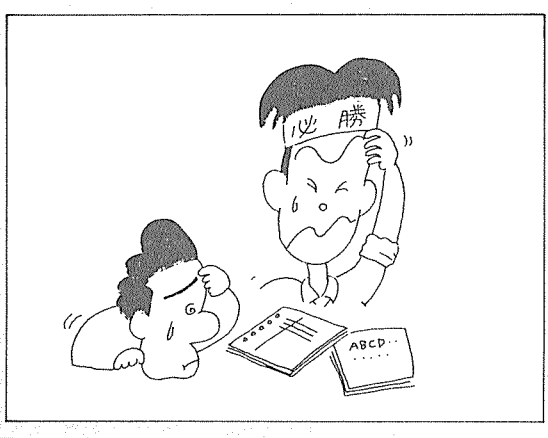
"이것은 몸에 좋으니까 먹어야 돼", "채소 먹어라. 그래야 건강해진다."등의 추상적 개념을 주입시키기 보다 아이들과 같이 일주일의 식단을 짜고 쇼핑목록을 만들며, 조리와 식탁준비, 설겆이도 분담하여 돕게 하는 것이 가장 바람직한 식생활 지도법이다.

남자아이들은 부엌 근처에도 못가게 하는 것이 우리나라의 전통적 관례였지만 식생활을 포함한 라이프 스타일이 건강을 좌우한다는 것이 밝혀졌고 일생의 건강은 자신 이외에 아무도 책임져 줄 수 없는 상황에서 남녀불문하고 이러한 산 교육이 필요하다고 본다. 일단 집 밖에 나서면 어머니의 콘트롤이 불가능하므로 집에서 올바른 식생활에 대한 최대한의 교육이 이루어져 어디서나 무엇을 어떻게 먹는 것이 좋은지 알게 되어야 한다.

규칙적인 식사와 간식시간을 유지하며 식탁은 식사예법과 밝은 대화를 천천히 즐기는 가족교류의 장이 되어야 한다. 꾸중이나 스트레스 유발성 대화를 삼가고 화기애애한 시간이 되어야 소화액이 잘 분비되어 소화가 원활하게 된다.

일일 열량권장량을 보면 7~9세의 1,800 kcal에서 점점 증가하여 13~15세에는 일생중 가장 높은 2,600kcal(남), 2,300kcal(여)가 필요하며 그후 19세 까지는 그보다 각각 100kcal 정도 적게 요구된다. 현미, 잡곡밥, 통밀빵, 메밀국수, 감자, 고구마등 복합당질로 에너지를 공급하는 것이 바람직하다. 여기에는 열량대사와 뇌작용 및 스트레스 대처에 필수적인 비타민 B군이 공존하므로 그 늘어난 요구량이 자연히 충족되고 섬유소까지 얻을 수 있다.

성장·발육에 기본적 구성소인 단백질의 경우, 7~9세 때는 55g정도, 사춘기에는 80g(남), 65g(여), 즉 일생 중 최고치가 필




학령, 청년기에는
성적 성숙과 더불어
과중한 두뇌활동이
요구되는 시기이므로
일생 중
어느 때 보다도
영양소 요구량이 높다.

이 시기에
가장 부족하기
쉬운 영양소는
칼슘과
철분이다.

요하게 된다. 뇌세포의 35%를 차지하는 단백질의 구성물인 아미노산은 사고·기억·언어·신경전달에 있어서 중요한 기능을 담당하므로 콩·두부·생선·달걀·살코기 등을 충분히 섭취하도록 한다.

뇌세포의 또 하나의 중요구성물질인 불포화지방산은 등푸른 생선, 견과류, 땅콩, 참기름 등으로 섭취하는 것이 좋다.

성장과 대사, 면역력 유지에 필요한 비타민 A·C의 요구량도 증가하므로 녹황색 채소와 과일을 많이 먹도록 한다.

이 시기에 가장 부족하기 쉬운 영양소는 미네랄 중 칼슘과 철분이다. 골격의 성장과 발육뿐만 아니라 신경안정도 도와주는 칼슘을 하루 800mg정도 섭취하려면 우유를 적어도 두컵이상 마시고, 미역, 다시마, 뼈째먹는 생선도 섭취하는 것이 좋다. 이것이 어려우면 칼슘보조식품을 이용하는 것이 현명하다.

또 급속한 성장에 따라 적혈구의 생성이 증가할 뿐 아니라 여자의 경우 월경으로 인해 자칫 빈혈이 되기 쉬우므로 철분의 공급 (매일 18mg)에도 신경을 써야 한다. 철분이 약간 결핍되면 집중력과 학습력이 저하한다고 알려져 있다. 철분은 동물의 간이나 달걀에 많이 들어 있고 깻잎, 시금치같은 식물성 식품은 흡수율이 낮으나 생선, 살코기 같은 동물성 단백질, 그리고 비타민 C식품을 같이 섭취하면 흡수율이 증가된다.

그외 성적 성숙에 필수적인 아연 등 모든 미네랄을 충분히 섭취하려면 해산물을 포함한 비정제 자연식품을 골고루 먹어야 한다.

설탕과 흰 밀가루가 주원료인 과자, 청량음료, 쵸콜릿 같은 것을 간식으로 아무때나 먹게 되면 식사 시 영양가 있는 음식에 대한 식욕이 없어져 영양섭취에 차질이 오게 된다. 냉장고에는 과일, 생채소와 쏘스, 우유, 요구르트 등 건강간식을 넣어두는 것이 좋고, 그 외 견과류, 팝콘, 군고구마 같은 것을 간식으로 공급한다.

거리에 늘어선 패스트후드 점에 가보면 학생들로 가득 차 있다. 동물성 지방과 단순당질이 주류를 이루는 메뉴를 보면서 이런 것들을 먹고 생긴 영양 불균형이 유발한 미국인들의 건강문제를 상기하게 되며 이제 우리나라에서 비만아, 성인병 아동들

이 늘어가는 것이 우연이 아니라는 것을 깨닫게 된다. 우리 전통음식을 선호하도록 유도하며 외식선택방법을 지도하는 것이 좋겠다.

과식과 운동부족으로 인한 비만이나 날씬하려고 거의 안 먹는 여학생들의 경우, 규칙적 자연식과 운동만이 영구적인 해결책이라는 것을 가르치는 것이 중요하다.

한국의 어머니들에게 가장 큰 스트레스는 수험기의 자녀관리이다. 영양공급은 막중한 스트레스 해소에 큰 역할을 담당하므로 수험기의 영양관리 상 주의점을 정리해 보자.

1. 특정한 식품이 머리를 좋게 하는 것이 아니다. 세끼와 간식으로 앞에 언급한 영양소를 공급하는 자연식품의 균형된 섭취를 도모하고, 운동부족으로 소화불량이 되지 않게 주의해야 최선의 잠재력을 발휘할 수 있다.

변비가 되지 않게 생채소, 과일, 해조류와 수분의 충분한 섭취(하루 6~8컵, 특히 아침공복에 1~2컵)에 유의한다.

2. 피로가 쌓여 식욕이 떨어지거나 시간이 없어 아침식사를 안하게 되면 오전학습에 큰 지장이 온다. 아침식사는 하루의 활동을 진행하는 원동력이어서 공복상태가 점심시간까지 계속되면 혈당치가 떨어져 뇌는 활력을 잃는다.

영양요구량이 높은 시기에 한끼를 거르는 것은 손해막심하다. 아침을 충실히 먹는 습관을 기르도록 도와주어야 한다.

**수험기 자녀관리에 있어 가장 중요한 것은 세끼와 간식으로 영양소를 공급하는 자연식품의 균형된 섭취와 적당한 운동이다.**

3. 점심도시락은 적어도 하루영양권장량의 1/3이 되도록 양적·질적으로 배려하여 예쁜 색깔의 다양한 반찬을 주로하고 잡곡밥을 곁들이는 것이 좋다.

4. 밤 늦게까지 공부하게 되면 시장할 수 있는데 밤참을 너무 많이 먹는 것은 좋지 않다. 수면 중 위장이 쉴 수 없어 숙면이 되지 않고, 다음날 아침 식욕을 떨어 뜨리기 때문이다. 소화되기 쉬운 과일, 콩즙, 채소급, 과일·채소샐러드, 요구르트, 달지 않은 한과 등이 무난하다.

5. 커피, 콜라 등 카페인이 함유된 음료는 철분의 흡수를 방해 하고 위벽을 헐게 할 수 있으며 다량섭취 시 중추신경에 해로우므로 절제하도록 한다.

〈필자=식생활연구가〉