"더위로 잃어버린 체내수분과 무기질·비타민 공급에 중점을"

尹 德 仁
관동대가정교육과교수·이학〈식품영양학〉박사

일년중 낮이 가장 길고 밤이 가장 짧다는 하지(양력 6월 21일)가 얼마 남지 않은 요즈음, 벌써 한 낮의 기온이 30℃를 넘고, 사람들은 더위를 이기려고 냉방이 잘 된 곳이나 시원한 음식, 시원한 옷차림 등을 찾는다.

예전 우리의 선조들은 단오 (음력 5월 5일)에 단오선을 준비하여 임금이 가까이하는 신하와 서울 각사 (各司)에 나누어 주었고, 더위에 지친 몸을 보양하기 위하여 육개장국, 삼계탕, 개장국등을 만들어 절식으로 하였다.

또한 새로 거두어 들인 햇밀과 햇채소로 편수, 밀쌈, 밀전병, 상화를 만들었고, 떡은 더위 중에도 변질되지 않는 증편을 하였다.

시원한 오이냉국, 미역냉국 등과 함께 영계를 고아서 밭친 국물과 깨를 볶아서 국물을 섞은 것에 미나리초대, 오이채, 버섯, 등골전 등을 녹말로 입혀 데친 것을 띄운 냉국의 일종인 임자수탕을 특별히 만들어 여름철 시식으로 하였다. 이밖에도 단오절에 내국방에서 만들어 임금께 진상했던 제호탕과 꿀차, 복숭아화채, 오미자화채, 보리수단 등의 음청류를 준비 하였다.

즉 예전의 여름철 시식의 구성을 보면 더위에 지친 몸을 보양하기 위해 소화가 쉽고 공급이 쉬웠던 닭과 개를 이용하여 단백질원을 공급하고, 더위로 잃어버린 입맛을 찾기 위해서는 새로 수확한 햇곡식과 햇채소를 이용하였다.

또한 더위로 잃어버린 체내의 수분과 무기질및 비타민의 공급을 위해서는 신맛과 단맛이 어우러진 각종 화채를 이용하였다.

이상과 같은 선조의 지혜를 오늘날의 식생활에 다시 재조명하여 되살려 여름철을 건강하게 보내야겠다. 여름을 건강하게 보내려면 매일 3끼 식사를 정해진 시간에 적당한 양을 섭취하고, 성장기이며 활동량이 많은 어린이들은 자칫 부족하기 쉬운 영양의 공급을 위하여 정해진 시간에 적당한 양의 간식을 섭취하여 몸과 마음을 건전하고 건강하게 유지하도록 해야 겠다.

어느 연령층이나 식생활의 관심도는 높아야겠으나 특히 성장기 어린이의 경우는 몸과 마음의 성장에 맞추어 특히 여름을 건강하게 지내도록 하는 배려가 필요할 때라

"

활동량이 많은 성장기 어린이들에겐 자칫 부족하기 쉬운 영양의 공급위해 정해진 시간에 적당한 양의 간식 필요

"

여겨진다. 성장기 어린이의 영양은 매번 강조해도 지나치지 않으나 여름철에는 특히 식생활이 부실하다면 성장에 영향을 미치므로 다음의 관점에 주의를 기울여야겠다.

여름철의 더위로 인해 손실되는 수분의 충분한 공급, 체력의 소모에 따른 열량공급을 위한 단백질과 지방이 풍부한 고열량식품의 섭취, 땀을 많이 흘려서 손실된 나트륨, 칼륨, 마그네슘, 철분, 칼슘 등 전해물질 및 대사를 조절하기에 더욱 필요량이 증가된 비타민의 충분한 섭취등이 중요한 사항들이다.

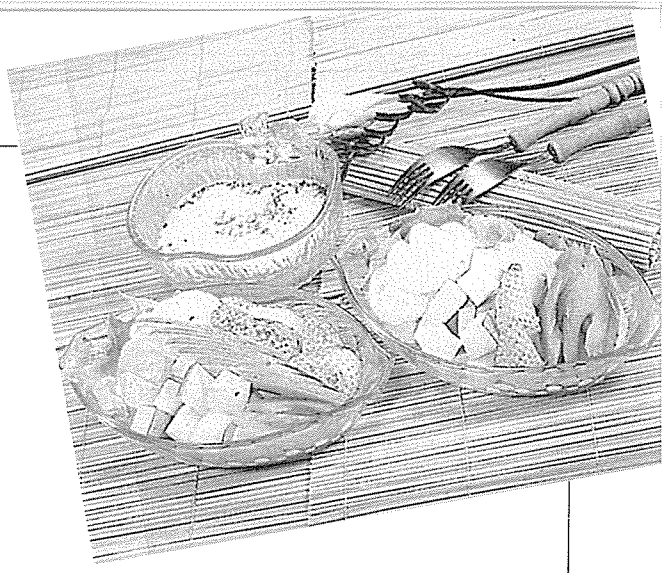
그와함께 지나치게 무리한 운동이나 놀이, 공부 등은 피하도록 한다.

위와같은 관점에 유의하면서 그 실제적인 방법을 찾아보면 다음과 같다.

여름철의 더운 기온과 활동량의 증가로 인한 체내 수분의 결핍을 보충한다. 사람은 체중의 70%가량이 물로 되어 있다. 체중의 3%정도의 수분을 잃으면 혈압이 내려가고 기력을 잃는다. 12~20%의 수분이 없어지면 탈수증이 오고, 생명이 위태롭게 된다. 어린이는 성인에 비해 수분필요량이 높아 대략 하루의 필요 총 수분의 양은 2~3.5 ℓ 이다. 땀을 많이 흘리면 수분질소배설량이 증가하고 무기질 중 전해물질이 많이 배설된다. 세포외측에 많은 Na는 물과 결합력이 좋다. 그러므로 땀의 형태로 체내수분과 함께 체외로 배설된다. 따라서 Na와 길항작용 관계에 있는 K와 균형이 깨어진다. 그러므로 땀을 많이 흘렸다면 갈증을 풀 수 있도록 식초와 간장으로 간을 한 오이냉국이나 미역냉국을 먹는 것이 좋으며, 참외나 복숭아 등 K가 많이 들어 있는 식품을 섭취한다. 그리고 수분과 함께 다른 영양소도 같이 들어 있는 우유나 두유를 마시는 것도 현명한 방법이라 여겨진다. 완전식품인 우유는 알카리도가 0.22인 알카리성식품으로 유아의 발육과 성장에 필수적인 단백질, 칼슘, 비타민B_2 등의 영양소가 풍부하다.

따라서 어린이들은 수분과 영양소가 풍부한 우유를 하루에 최소한 3컵이상 마시는 것이 좋으나 여러 요인으로 섭취에 문제가 있을 경우에는 다음에 제시하는 다양한 조리법을 이용한 우유음식을 섭취토록한다. 우유를 소화시키는데 문제가 있는 경우라면 우유대신에 요구르트나 치즈등을 섭취하고, 우유를 넣고 만든 빵이나 쿠키 등을 섭취토록한다. 우유 섭취시 경제적인 면이 걱정이라면 분유를 이용하거나, 학교급식을 이용한다면 싼 값으로 우유를 먹을 수 있다.

성장기 어린이에게는 필수적으로 우유를 공급할 수 있도록 여러 방향의 지도와 교육이 필요하다고 생각된다. 2~3종류의 식품과 함께 우유를 음료로써 마시거나 다음에 제



시하는 여러방법으로 우유를 첨가해서 만든 음식을 먹이는 과정에서 어린이들이 거부감을 느끼지 않도록 세심한 주의가 필요하다.

◎ **밀크 콘푸레이크 (Milk Corn Flake)**

- 재료 : 토마토1개(사과, 바나나 등 적당한 과일), 우유 2컵, 콘 푸레이크 1컵, 설탕, 소금
- 만드는 법 : ①그릇에 토마토를 먹기좋은 크기로 썰어 담고 콘 푸레이크를 담는다. ②우유를 붓고 소금이나 설탕을 뿌린다.

* 토마토와 함께 많은 양의 설탕을 같이 먹으면 토마토에 들어있는 비타민 B_1 이 설탕을 분해하는데 다 쓰여서 바람직한 방법이 아니다.

◎ **옥수수 그라탕(Corn Gratin)**

- 재료 : 옥수수알 1컵, 햄 100g, 양파½개, 브로콜리 50g, 빵가루, 피자치즈, 베샤멜 소스(버터1½ 큰술, 밀가루1½큰술, 육수 1컵, 우유1컵, 소금, 후추가루)
- 만드는법 : ①옥수수는 통조림을 이용하거나 햇옥수수를 이용하여 알만 준비하여 체에 밭쳐 물기를 빼둔다. ②햄은 폭이 1 cm, 길이 1cm로 썰어 살짝 볶는다. ③양파는 채로 썰어 기름에 살짝 볶는다. ④브로콜리는 끓는 소금물에 넣어 살짝 데친다. ⑤남비에 버터를 두르고 밀가루를 넣어 노르스름하게 볶은 후 육수로 풀어준다. 여기에 우유를 붓고 끓이다가 걸쭉해지면 소금과 후춧가루로 간을 한다. ⑥그라탕 그릇에 버터를 바른 후 준비한 ①, ②, ③, ④의 재료를 담고, ⑤의 베샤멜 소스를 부은 다음 그 위에 빵가루와 다진 치즈가루를 뿌린다. ⑦예열을 시킨 오븐에 넣고 200℃에서 20분 정도 구워 윗면이 노르스름해지면 꺼낸다. 햇옥수수가 없다면 −50℃에서 처리된 국산 냉동옥수수를 이용하여도 좋다.

◎ **메쉬드 포테이토(Mashed Potato)**

- 재료 : 중간크기 감자 1개(200g), 우유200 g, 버터 1큰술, 소금, 후추, 달걀노른자 1개
- 만드는 법 : ①감자는 껍질을 벗기고 5mm 두께로 썰어 남비에 물을 붓고 무를 때까지 익힌다. ②물을 따라내고 잠시 불에 얹어 수분을 증발시킨 다음 어레미체에 내린다. ③이 것을 남비에 담고 우유, 소금, 흰후추를 넣고 잘 섞은 후 잠시 불에서 버무린 다음 남비를 내려놓고 달걀 노른자를 섞어 버무린 후 담아낸다.

* 감자는 알카리성식품으로 무기질 중 K,P

"

여름철엔 수분과 함께 어린이 성장발육에 필수영양소가 풍부한 우유를 하루에 최소 3컵이상 마시도록 해야

"

의 함량이 높고, 조리에도 비교적 안정한 비타민C가 풍부하므로 초여름부터 많이 이용하면 좋은 근채류이다.

◎ 요구르트 젤리(Yoghourth Jelly)

- 재료 : (4인분)젤라틴가루3~4큰술, 설탕 2큰술, 소금 약간, 우유1컵, 요구르트1컵, 레몬즙½큰술
- 만드는 법 : ①분량의 젤라틴가루, 설탕, 소금을 불에 넣고 고루 섞는다. ②우유와 요구르트, 레몬즙을 남비에 섞고 따뜻하게 데우다가 ①을 넣고 약한불에서 나무주걱으로 3분간 계속 저어준다. ③푸딩틀안에 담아 굳힌다.

◎ 스크램블드 에그 (Scrambled egg)

- 재료 : 달걀 2개, 우유2큰술, 소금, 후추, 버터
- 만드는 법 : ①달걀을 풀고 우유, 소금, 후추를 넣고 잘 섞이도록 젓는다. ②두꺼운 팬에 버터를 녹이고 달걀액을 부어서 익기 시작하면 불을 줄이고 젓가락으로 크게 저어 반숙으로 익혀 낸다.

◎ 핫 케익(Hot Cake)

- 재료 : 밀가루 2컵, 베이킹파우더 2작은술, 달걀 2개, 우유 1컵, 설탕40g, 소금 약간 바닐라향
- 만드는 법 : ①밀가루에 베이킹파우더와 소금을 넣고 체로 2번 친다. ②달걀을 깨어 담고 설탕을 뿌리면서 크림상태가 될 때까지 거품기로 거품을 낸다. ③,②에 밀가루를 넣고 잘 섞고, 우유를 섞으면서 반죽한다. ④두꺼운 팬에 버터를 두르고 반죽을 한 국자 떠붓고 뚜껑을 덮고 약한불에서 익힌다. ⑤윗면에 구멍이 생기고 마르면 뒤집어 잠깐 익혀낸다. ⑥핫 케익 위에 버터나 시럽을 담아내고 뜨거울 때 먹는다.

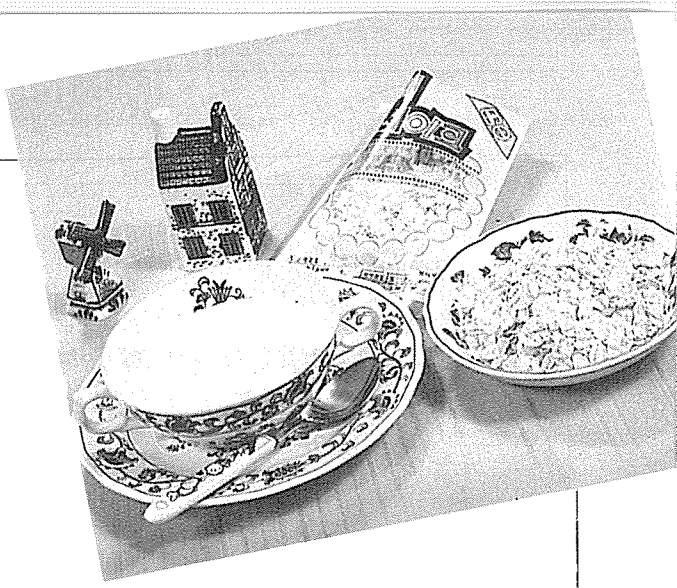
◎ 쵸코렛 밀크쉐이크(Chocolate Milk Shake)

- 재료 : (4인분) 우유 2컵, 쵸코렛시럽4큰술
- 만드는 법 : 차갑게 한 우유에 쵸코렛시럽을 넣고 잘 흔들어 섞는다.

* 쵸코렛 대신에 바나나, 파인애플, 키위 등의 과일을 우유와 함께 넣고 브랜더에 갈아 여러 종류의 쉐이크를 만들 수 있다.

◎ 라이스 크로켓(Rice Croquette)

- 재료 : (4인분)밥 4컵, 다진 돼지고기150g, 양파½개, 마늘 1쪽, 옥수수(통조림)½컵, 피망1개, 버터 3큰술, 밀가루 4큰술, 우유1



½컵, 소금, 후추, 빵가루, 기름

- 만드는 법 : ①두꺼운 남비에 버터를 녹이고 양파와 마늘을 볶고 고기를 볶는다. ②고기가 익으면 밀가루를 넣고 볶다가 우유와 소금, 후추를 넣은 뒤 옥수수, 피망을 넣고 10분쯤 약한불에서 저으면서 끓인다. ③ ②를 조금 식힌 후 밥을 넣어 잘 섞어서 완전히 식을 때까지 기다린다. ④ ③을 갸름한 감자 모양으로 빚어 밀가루를 푼 계란물을 입히고 빵가루를 묻혀서 160℃ 정도의 튀김기름에서 바삭하게 튀겨낸다.

* 찬 밥이 많을 때 만들어 냉동실에 보관하였다가 먹기 직전에 튀겨낸다.

◎ 밀크소다(Milk Soda)

- 재료 : (4인분) 우유2컵, 소다수1컵, 사이다½컵, 시럽½컵, 얼음½컵
- 만드는 법 : 우유와 소다수를 냉장고에 넣어 차게 두었다가 컵에 우유를 따르고 시럽을 넣은 후 사이다를 붓고 빨리 저어 얼음을 띄운다.

◎ 파인애플 참외쥬스(Pineapple Lemon Juice)

- 재료 : 파인애플 (통조림)2조각, 참외1개, 우유 1컵, 설탕, 체리
- 만드는 법 : ①참외는 껍질을 벗기고 2등분하여 씨를 뺀 후 큼직하게 썬다. ②파인애플도 큼직하게 썰어 각각을 믹서에 갈아 합한 후 우유와 섞는다. ③기호에 따라 설탕을 탄 후 컵에 담고 체리로 장식한다.

◎ 아이스 캔디(Iced Candy)

- 재료 : 우유 1컵, 오렌지쥬스 1컵, 살구쥬스 1컵, 시럽 1컵
- 만드는 법 : 우유, 오렌지쥬스, 살구쥬스에 각각 시럽을 1/3컵씩 골고루 섞는다. 꽃모양의 아이스캔디틀에 각각 넣고 얼린다. 살짝 얼기 시작할 때 꼬치를 꽂아 얼린다.

◎ 커티지 치즈(Cottage Cheeze)

- 재료 : 우유 5컵, 레몬즙 ½컵
- 만드는 법 : ①우유를 남비에 넣고 불에 얹어 끓어 넘치지 않도록 나무주걱으로 저으며 덥힌다. ②이 것을 30~40℃로 식히고 레몬즙을 고루 섞는다. ③우유의 단백질이 엉긴 응고물을 행주에 잘 싸서 물 속에서 맑은물이 나올 때까지 잘 헹구어낸다.

* 샐러드에 넣거나 치즈케익을 만들 때 사용한다.