

# 수험생을 위한 건강식단

유 윤 희 · 풀무원 식생활연구소 소장 · 이사

**입** 시준비가 막바지에 접어드는 무렵이면 그동안의 과중한 두뇌활동과 수면부족은 만성피로를 야기시킬 수 있고 나날이 더해가는 수험생의 긴장과 스트레스는 면역력을 떨어뜨릴 수 있다. 이때 활력을 되찾지 못하거나 환절기에 감기라도 걸리게 되면 시험을 위한 마지막 정리에 차질이 올 수밖에 없다. 따라서 합격의 열쇠는 이제부터의 건강관리가 쥐고 있다고 해도 과언이 아니다.

하루 10~20분 정도로 스트레칭체조, 빨리걷기, 조깅, 줄넘기 등의 과격하지 않은 운동을 가족과 같이 하고 10~20분의 낮잠이나 음악감상 등의 휴식시간을 배려하는 것은 건강관리에 도움이 된다.

지나친 기대와 간섭은 금물이지만 주위의 따뜻한 사랑과 격려, 특히 어머니의 밝고 초연한 모습은 수험생의 마음을 안정시켜 순간순간 최선을 다하는 것을 가능하게 해준다. 그리고 막중한 스트레스를 극복하고 면역력을 높이며

뇌에 활력을 주는 것은 무엇보다 적절한 영양공급이라는 사실을 간과해서는 안되겠다.

수험생은 발육의 정점기에 속해 있으므로 영양요구량이 어느 때보다 높은데다 세계에서 그 유형을 찾아보기 힘든 스트레스로 인해 영양소 소모량이 엄청나다고 볼 수 있다. 스트레스가 몸을 해치지 않게 처리하는 과정에서 비타민 B군, C, 마그네슘, 아연 등 많은 영양소가 소모된다.

이들이 제대로 보충되지 못하면 계속 닳쳐오는 스트레스를 극복하기가 더욱 어려워질 뿐 아니라 영양소 결핍으로 또 다른 스트레스를 초래하게 된

다. 그리고 정신활동은 뇌라는 인체의 한 기관에 의해 좌우되는 것인데 뇌는 영양소로 만들어져 있고 또 작동하므로 적절한 영양공급 없이 공부가 잘 되기를 바랄 수는 없다.

한국인의 영양권장량에 따르면 16~19세의 남학생은 하루 평균 2,600kcal의 열량에 80g의 단백질을, 여학생의 경우는 2,100kcal에 65g의 단백질이 필요하다. 운동량이 적으므로 칼로리는 그 이상을 넘지 않도록 당질과 지방의 섭취에 유의하되 단백질과 비타민, 미네랄은 스트레스를 감안하여 권장량의 10% 정도를 더 섭취하는 것이 좋다. 수험생의 식사지침을 정리해 보자.

## 수험생 식생활 십계명

### 1. 자연식품을 위주로 한 식사를 한다.

비만을 예방하고 스트레스를 이기며 뇌를 명석하게 유지하려면 칼로리에 비해 영양가

가 높은 자연식품 위주로 먹어야 한다. 그것은 가공되지 않고 천연 그대로이거나 영양소를 최대한 보존하도록 가공되어 냉장보관했다가 상하기 전에 먹어야 하는 음식이라 할 수 있다. 마른 라면, 과자류, 봉지스낵류, 초콜렛, 청량음료 같이 쉬이 상하지 않는 것들이야말로 식품으로서의 가치가 없으며 우리의 뇌를 나른하게 만든다.

### 2. 도정 안된 곡류를 주식으로 한다.

두뇌를 움직여주는 연료는 포도당이다. 기타 신



▲ 마른 라면, 과자류, 봉지스낵류, 초콜렛, 청량음료 같이 쉽게 상하지 않는 것들이야말로 식품으로서의 가치가 없으며 우리의 뇌를 나른하게 만든다.

진대사에 필요한 에너지(기초대사량)와 활동에 필요한 칼로리를 효율적으로 공급해주는 방법은 복합당질을 통해 포도당이 서서히 흡수되도록 하는 것이다. 그러면 장시간 혈당을 지속적으로 유지할 수 있어 능률있게 공부할 수 있다. 즉 현미, 잡곡, 콩, 감자, 고구마 등은 섬유질과 함께 에너지대사를 도와주는 비타민 B, 등 미량영양소를 함유한 당질식품이므로 인슐린을 교란시키지 않아 혈당의 기복을 적게하고 비만을 예방한다. 매끼 현미잡곡밥 한공기가 가장 든든한 연료가 된다.

### 3. 매끼 단백질을 충분히 섭취한다.

근육 등 신체조직을 구성하며 성장과 발육에 기본이 되는 단백질은 효소, 호르몬, 항체 뿐 아니라 사고, 기억 등에 필요한 신경전달물질의 원료가 된다. 남자수험생이 하루 단백질 90g(매끼 30g) 정도를 섭취하려면 한끼에 생선, 닭살, 살코기 중에서 150g, 혹은 두부 큰 것 반모 정도를 먹으면 된다. 섭취량이 미흡하면 간식으로 삶은 계란이나 유제품으로 보충한다.

### 4. 불포화지방산을 적당히 공급한다.

지방은 과잉 섭취할 경우 비만의 주범이지만 뇌세포와 호르몬균형을 위해 필수지방산을 적절히 공급하는 것은 중요하다. 튀김으로 식용유를 많이 먹는 것은 비만의 원인이 될 수 있다. 부침이나 볶음요리에 참기름, 들기름을 쓰는 것이 좋고 견과류, 씨앗류, 땅콩 중에서 간식으로 매일 한 큰술 정도 먹는 것이 좋다. 특히 뇌세포막과 망막세포의 구성성분의 하나인 DHA라는 불포화지방산은 수험생의 뇌와 눈건강에 기여하므로 고등어, 꽂치, 참치, 삼치, 전갱이 등 등푸른 생선을 자주 먹는다.

### 5. 채소는 무제한으로 섭취한다.

대사를 조절하고 스트레스와 싸우는 비타민 C와 B군, 그리고 미네랄을 위해 생채소와 해조류는 무제한으로 섭취하고, 익힌 나물류도 끼니마다 먹는다. 이것은 변비 예방에 가장 유효한 방법이기도 하다. 시력이나 면역력 약화를 막기 위해 비타민 A 전구체가 많은 녹황색 채소를 빠뜨리지 않으며 귤 등 과일은 하루 두 번 정도 먹는다.



▲ 물은 신진대사와 스트레스 해소에 기본이 된다. 아침 공복과 식간에 하루 6~8컵 이상의 수분을 마신다.

### 6. 칼슘섭취에 만전을 기한다.

특히 부족되기 쉬운 영양소는 미네랄중 칼슘이다. 칼슘은 골격의 성장과 발육 뿐 아니라 신경안정, 집중력, 요통 예방에 기여하는데 하루 약 1,000mg이 필요하다. 그러려면 우유나 요

구르트 3컵에 멸치, 미역, 다시마 등도 매일 섭취해야 하는데 모자리는 부분은 칼슘보조식품을 이용하면 된다. 그리고 아침, 저녁 햇빛을 조금 쬐면 비타민 D가 피부에서 합성되어 뼈의 건강을 돕는다.

### 7. 철분결핍이 안되게 유의한다.

급속한 성장에 따라 적혈구의 생성이 증가할 뿐 아니라 여자는 월경으로 자칫 빈혈이 되기 쉬우므로 철분의 공급(매일 18mg : 쇠간 180g에 함유)에도 신경을 써야 한다. 철분은 약간만 결핍되어도 면역력이 떨어져 감기에 쉽게 걸리고 집중력과 사고력도 떨어진다. 매끼 단백질 섭취에 만전을 기하며 매일 계란을 한개씩 먹고 생리를 전후해서 소나 닭간, 귤 등을, 그리고 평소 감자, 깻잎, 시금치같은 채소를 많이 먹으면 된다. 커피와 콜라는 철분의 흡수를 방해한다.

### 8. 간식시간에는 건강지향적 식품을 먹는다.

달고 기름진 스낵은 삼가하고 생채소, 과일, 유

## 수험생 모범 식단

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
아침	현미 팥밥 된장국 오징어불고기 콩나물무침 김구이 생채소, 쌈장	통밀토스트 (빵퐁버터) 당근, 감자샐러드 계란 두부마요네즈 과일	보리밥 무국 가지미구이 김 도토리묵무침 미나리나물 과일	통밀빵토스트(꿀) 으깬 감자 우유 수란 과일	현미잡곡밥 건새우장국 전유어 호박전 해파리냉채	현미콩밥 실파장국 삼치구이 생채소샐러드 숙갓나물 과일	두부버거 채소소프 찜감자 과일샐러드 요구르트
간식	통밀견빵, 우유	칠보식, 우유	찜고구마, 우유	수수부꾸미, 두유	호두, 아몬드, 우유	콩떡, 요구르트	현미떡, 들깨차
점심	현미잡곡밥 콩나물국 닭살코기채소무침 시금치나물 멸치볶음	현미잡곡밥 두부회/생채소 시금치국 굴전 깻잎나물	현미밥 애당(쇠고기완자) 강낭콩조림 수란 오이, 부추생채	현미콩나물밥 바지락국 우영졸임 닭찜 무채나물	현미김밥 조개국 오이소박이	통밀비빔국수 건새우볶음 매추리알장조림 오이냉채	현미잡곡밥 간부침 김구이 당근, 오이(쌈장) 숙주나물
간식	굴, 요구르트	두유, 사과	해바라기씨, 팥공 요구르트	깨강정, 우유 현미잡곡밥	김, 우유	찜옥수수, 우유	과일, 우유
저녁	현미쭈갈국수 참치, 채소샐러드 호박선	현미콩밥 콩치구이 미역국 채소볶음	현미밥밥 채소전골 대구전 뱅어포구이 파래무침	해물전골 연근조림 계란김말이 생채소/쌈장	현미오곡밥 두부찌개 탕수어(버섯, 채소) 미역, 당근초무침	현미잡곡밥 아욱국 고등어조림 상치쌈 멸치파리고추볶음	보리밥 우거지국 참치구이 삼색초나물

제품, 견과류, 팥콩, 밥, 강냉이, 증편, 고구마, 미숫가루, 과채발효음료 등으로 정해진 시간에 간식을 먹는데 밤참은 숙면을 방해하고 다음날 아침 식욕을 떨어뜨리므로 최소화한다.

### 9. 좋은 식습관을 유지한다.

스트레스로 소화불량이 되기 쉬우므로 천천히 꼭꼭 씹어 먹고 식사 때나 직전, 후에 수분의 과잉 섭취는 소화를 방해하므로 삼가하고, 기름진 음식도 피한다. 과식은 혈액을 과도하게 위장으로 몰아 두뇌활동을 저조하게 하므로 세끼 식사와 간식을 규칙적으로 하며 꼭꼭 씹어 천천히 배부르지 않을 정도로 먹는다. 아침식사를 거르면 혈당이 떨어져 뇌가 활력을 잃으므로 충실히 먹는 습관을 기른다.

차선책으로 가루곡식을 우유에 타서 계란반숙 두개, 과일과 곁들여 먹어도 된다. 아침, 점심에

단백질을 듬뿍 섭취하면 정신이 맑아지고 취침 3시간 전쯤 현미채소죽 같은 당질식품을 밤참으로 약간만 먹으면 잠이 잘 온다.(시험 당일에는 소화되기 쉬운 음식으로 아침을 적게 먹고 점심도 배고픔을 면할 정도로 조금만 먹는 대신 쉬는 시간에 우유와 주스를 약간 이용하는 것이 위의 부담을 줄임으로써 뇌의 활약을 극대화시키는 요령이 될 수 있다.)

### 10. 수분을 충분히 섭취한다.

물은 신진대사와 스트레스 해소에 기본이 된다. 소화를 방해하지 않게 식사시엔 물을 적게 섭취하고 아침공복과 식간에 하루 6~8컵 이상의 수분(생수, 우유, 감잎차, 오미자차, 녹차 등)을 마신다. 