

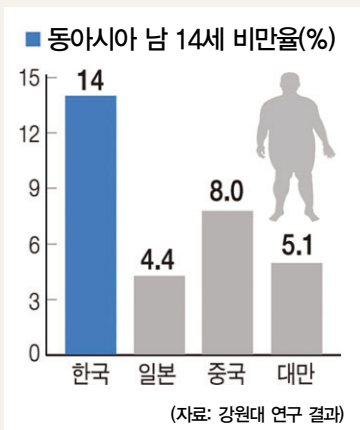
소아 비만을 예방하는 푸드테라피

김연수

푸드테라피협회 대표

수험생이 있는 가정은 얼마 남지 않은 입시일을 기준으로 카운트다운 하면서 가족 모두 초비상에 들어간 분위기다. 수험생 가정이 아니라도 언제부터인가 중고생 자녀가 있는 한국 가정에서는 가족의 라이프 사이클이 자녀의 교육을 서포트하기 위한, 즉 경제적으로나 시간적으로나 희생이 따르는 묘한 구조로 변화하고 있다. 부모는 먹을 것, 입을 것 아껴가면서 때로는 빚까지 내어가며 자녀의 사교육에 아낌없이 투자하는가 하면, 머리 좋아진다는 일부 광고 문구에 현혹되어 어려운 가계 형편에도 불구하고 값비싼 보약이나 영양제 사는 것을 아까워하지 않는다.

그런데 아이러니하게도 우리나라 아이들은 같은 동양권의 일본이나 중국 아이들에 비해 체력이 현저하게 떨어지는 것으로 나타났다. 강원대 스포츠과학부 팀이 2002년부터 한국, 일본, 중국, 대만의 10~15세 남녀 학생 4,493명을 대상으로 실시한 ‘동아시아 청소년의 도시화에 따른 지역 차이에 관한 연구’ 결과를 살펴보면 우리나라 아이들이 비만율은 높고 상대적으로 체력은 약하게 나타났다. 즉 겉보기에 신장 등 체격 조건은 양호하지만 소아 비만과 소아 성인병을 유발하는 체지방률 등 비만도는 높게 나타난 것이다.



우리나라 청소년의 빈약한 체력을 나타내는 또 다른 조사 결과가 있다. 50m 달리기에서 16세 남자의 경우 한국 8.0초, 중국 7.6초, 일본 7.4초로 나타났다. 한국은 10세부터 18세까지 남녀 모두 세 나라 중 꼴찌를 기록했다. 제자리멀리뛰기에서도 14세 남자의 경우, 한국 194.6cm, 중국 204.7cm, 일본 211.6cm 등 이 연령대 대부분에서 뒤처지는 것으로 나타났다. 한국 학생들은 3년 전에 비해 오래달리기 30~38초 증가, 제자리 멀리뛰기 3~10cm 감소, 앉아 윗몸 앞으로 굽히기 0.4~2.0cm 감소 등 체력 저하가 심각한 것으로 밝혀졌다.

이러한 현상은 우리나라 중·고등학교의 커리큘럼 자체가 입시 중심인 데다 그나마 체력장이라는 체력 단련 제도도 지난 1994년 이후 폐지되어 상대적으로 운동량이 부족하고 성적에 대한 정신적 압박감이 학생들을 허약한 체력으로 몰고 가는 원인으로 작용한 것 같다. 특히 그 저변에는 우리나라 아이들의 그릇된 식습관이 크게 영향을 미치는 것으로 분석된다.

즉 아이들이 서구 식생활에 익숙해지면서 기름진 음식과 인스턴트 음식의 과다 섭취로 열량 과다와 다른 영양소의 부족으로 비만이 되고, 성격이 급해 지는 등 겉보기엔 크고 튼튼해 보이는데 속은 영양실조가 많다. 이러한 현상은 어른도 마찬가지다. 입맛에 맞는 부드러운 음식만 추구하는 현대인에게 씹어 먹는 거친 음식이 필요하다.

자연환경 속에서 도정하지 않은 현미, 콩 등의 잡곡, 나물, 버섯, 생선이 좋은 음식이다. 특히 콩에 풍부한 단백질 성분은 아이의 두뇌 발달에도 효과적이며, 신진대사를 촉진해 체지방률은 저하시키면서 체력 증진에 도움이 된다.

더욱이 콩치, 고등어, 삼치 등으로 대표되는 등 푸른 생선에는 오메가-3, 오메가-6 등 혈액을 맑게 해주면서 두뇌 세포 활동을 원활하게 만들어주는 불포화지방산이 풍부해 청소년의 경우 일주일에 5회 이상 섭취하는 것이 좋다. 특히 서양 음식에 길들여진 요즘 아이들은 김치 먹기를 꺼리는 경우가 많은데, 김치는 살아 있는 유산균이 가장 풍부한 식품으로 만성 변비나 소아 비만에 시달리는 아이에게 적극 권장하고 싶다. 또 제철을 맞은 늙은 호박은 비타민이 풍부해 면역력 증진에 효과적이며, 고구마나 감자 등 뿌리 식품의 경우 열량이 풍부하면서도 비타민 C가 풍부하다. 당근은 수분, 비타민, 단백질, 칼슘, 인, 철, 니아신, 섬유질 등 비타민과 미네랄이 골고루 들어 있어 채소지만 스테미나 강화 식품으로도 손색이 없다. 아이가 당근을 싫어하면 당근잼을 만들어 빵에 발라 매일 먹여보자.

당근잼 만드는 법

1. 당근은 껍질을 벗겨 강판에 곱게 갈아 냄비에 담고 물을 부은 후, 흐물흐물해질 때까지 약한 불에서 조린다.
 2. 사과를 껍질을 벗겨 씨를 제거한 다음 강판에 갈아 ①에 넣고 함께 조린다.
 3. 국물 없이 다 조리되면 꿀을 넣어 고루 섞은 다음 병에 담아 식힌다.
-