

한창 자라는 우리 아이들 칼슘 신호등은 빨간불

키를 크게 하고 뼈를 튼튼하게 만드는 영양소의 대명사 칼슘. 하지만 칼슘이 부족하면 우리가 알고 있는 것보다 더 많은 인체 결함이 발생한다는 불편한 진실을 간과해서는 안 된다. 성장에 꼭 필요한 칼슘을 충분히 섭취해야 하는 소아·청소년을 위해 칼슘의 모든 것을 알아보자.

글 손지혜 기자



현대인의 식습관은 편리함의 이면에 여러 문제점을 가지고 있다. 특히 소아·청소년의 식습관은 그 시기에 필요한 영양분의 고른 섭취에 큰 영향을 미친다. 그중에서도 성장기 아이들에게 무척 중요한 영양소인 칼슘은 지방이 많이 포함된 가공식품이나 탄산음료의 섭취가 체내의 칼슘 배출을 촉진할 수 있기 때문에 더욱 위협받고 있다.

우리나라 소아·청소년의 심각한 칼슘 부족

지난 2013년 인제대의대가 소아·청소년 7,300여 명을 대상으로 조사한 결과 우리나라 소아·청소년의 약 75%에서 칼슘 섭취량이 권장량에 비해 부족한 것으로 나타났다. 학령기 아동은 하루에 700~900mg의 칼슘을 섭취해야 하지만, 우리나라 어린이들의 일일 평균 섭취량은 약 470mg으로 절반 수준에 그친 것. 특히 칼슘 부족 비율이 1~2세 유아가 가장 낮은 것으로 나타난 데 비해, 칼슘 요구량이 증가하는 12~14세 청소년 연령층의 섭취 부족이 85%로 가장 높아 급성장기 아이들이 필요한 만큼의 영양소를 섭취하지 못한다는 심각한 결과를 확인할 수 있었다.

칼슘 부족이 학업 능력 저하의 원인이 되기도

칼슘의 중요한 생리작용에는 근육의 수축과 이완, 혈액응고, 심장 운동, 세포 분열, 신경전달물질 소비, 다른 영양소의 대사 작용, 대장암 예방 등 다수의 중요 역할이 있다. 대개 칼슘이 부족하면 단순히 키가 자라지 않거나, 뼈나 치아가 튼튼하게 발달하지 못한다고 인식하는 것이 전부이지만 위와 같은 작용을 하는 칼슘의 부족은 그 밖에도 많은 체내 트러블을 유발한다. 일반적으로 칼슘이 부족하면 신경이 예민해지고 작은 일에도 쉽게 스트레스를 받게 되는데 이러한 신경증으로 인해 혈액이 산독화되고 곧이어 소화 능력이 떨어지며 간과 신장에도 부담을 주게 된다. 청소년의 경우 이 같은 영향으로 모든 일에 짜증스럽게 대응하는 성향을 보이기도 하며, 집중력이 떨어져 학업에 지장을 받기도 한다. 또 칼슘 섭취량이 부족하면 혈액 내의 칼슘을 유지하기 위해 뼈에 저장된 칼슘이 빠져나가면서 뼈가 약해지고 성장에 악영향을 주게 된다.

매일 우유 두 컵 꼭 챙기기

스스로 건강이나 영양 상태를 챙기기 힘든 소아·청소년의 칼슘 섭취는 부모의 역할이 중요하다. 특히 요즘처럼 방과 후 학업 등으로 집에서 저녁 식사를 골고루 챙겨 먹기 힘든 아이들에게 매일 아침 우유 한 컵은 틈날 때마다 사 먹는 길거리 간식과는 비교할 수 없는 필수 음료. 간혹 우유를 마시면 배앓이를 하는 아이들이 있어 고민이라면 따뜻하게 데워서 조금씩 마셔도 도움이 된다. 적절한 칼슘 섭취를 위해 하루에 2컵, 400ml가량을 챙겨 마시게 하고, 이 외에 치즈와 유제품도 규칙적으로 먹도록 습관을 들이자. 또 아이들을 위한 식단에는 두부와 브로콜리, 방어포, 멸치, 새우, 미역 등을 고루고루 배분하여 준비하면 좋다. 다만 시금치와 무청, 근대, 밀, 콩류는 칼슘의 섭취를 저해하므로 함께 구성하지 않도록 하자. 더불어 아이들에게 칼슘이 키 성장과 신체적 고른 발달을 위한 필수적인 영양소이며 성인이 된 후에도 건강에 영향을 미친다는 것을 알려주어 스스로 영양가 있는 식습관을 유지할 수 있도록 돕는 것이 중요하다. 🍌

