



金 英 治 (醫學評論家)

## 少年期の 營養管理

서울大 醫大 卒  
서울大 大學院  
中央日報 科學 部長  
KBS 자문위원 (비상임)  
「식품과 영양」 「長壽를 위한 건강법」  
「약이 되는 식품」 「건강 365일」  
「癌 싸워서 이길수 있다」……  
반포 Apt 62/209. 599-1392

이웃나라 일본을 여행해본 사람이라면 누구나 일본 소년들의 체위가 우리나라 어린이들에 비해 훨씬 큰 것을 보고 놀라게 된다.

우리들이 생각하는 일본인은 키가 작고 몸집도 왜소하다. 그래서 「왜인」(倭人)이라고 부르지 않는다.

그러나 요즘은 크게 달라졌다. 거리를 활보하거나 전차를 타고가는 일본 청소년들은 이제 더이상 「왜인」이 아닌 것이다. 아니 우리보다는 오히려 더 크다. 어떻게 보면 우리 청소년들이 「왜인」이라고나 할까.

왜 이렇게 되었는가. 그 이유는 무엇인가.

학자들에 따라서는 여러가지 이유가 지적되리라. 그러나 단적으로 자신있게 말할 수 있는 것은 전후(戰後) 일본인의 식생활 개선 탓이다.

쌀밥위주의 식생활에서 혼분식과 풍부한 단백질공급, 싱싱한 야채류와 신선한 과일의 충분한 공급, 그리고 우유의 대대적인 보급이 오늘의 일본청소년을 더이상 「왜인」으로 만들지 않았던 것이다.

특히 빵식과 우유로 이루어진 학교급식(給食)의 역할이 실로 컸던 것으로 학자들은 평가하고 있다.

그만큼 식생활개선에 따른 과학적이고 합리

적인 영양관리는 건강증진은 물론 체위 향상에 절대적인 영향을 미친 것이다.

必須아미노산의 공급이 가장 중요하다.

성장기의 소년에게는 고기·생선·우유 등 단백질공급원이 되는 식품을 많이 주어야 한다. 그밖에 비타민·미네랄에도 중점을 두지 않으면 안된다.

특히 단백질은 양이 아니고 질이 문제다. 그중에서도 신체 조직을 만드는데 불가결한 필수 아미노산이 풍부한 식품이어야 한다.

흰쥐 새끼에게 필수 아미노산이결핍된 먹이를 주고 실험했더니 체중감소외에 지능발달의 지연등이 나타났다. 이 실험으로도 필수 아미노산이 성장기의 어린이에게 얼마나 중요한가를 알 수 있다.

성장 발육이나 신체조직에 필요한 단백질 중에서 체내에서 합성할 수 없기 때문에 음식물로 섭취하지 않으면 안되는 아미노산을 필수 아미노산이라고 한다.

이 필수 아미노산은 고기·생선·달걀·우유 등 동물성 단백질에 다량 농축되어 있다. 식물성 단백질에서는 콩종류에 많이 함유되어 있다.

소화흡수의 점에서 본다면 필수 아미노산을 충분히 섭취하기 위해서 매일 우유를 마시고 두

부나 콩나물, 또는 콩혼식등의 요리를 먹는 것이 효과적이다.

한편 고기·달걀·우유등이 사람의 혈청 단백질의 아미노산 함량과 근사한 것을 볼 때, 성장기 아이들의 단백질원으로서 매일 주지 않으면 안된다는 것을 알 수 있다.

또 비타민이나 미네랄, 특히 칼슘이나 철분은 뼈와 이를 만들며, 조혈(造血) 작용에 없어서는 안되는 물질이므로 우유·버터·달걀·녹황색 채소·과일 등을 매일 주도록 해야 한다.

### 成長期에 섭취해야 할 식품

키가 한창 자라는 시기는 11세부터 16세쯤이고 계절적으로는 봄부터 여름이라고 한다.

생리적으로는 이때에 발육을 촉진시키는 호르몬의 분비가 왕성해진다. 예컨대 갑상선 호르몬과 성장 호르몬, 그리고 성호르몬의 분비가 촉진된다.

성호르몬에는 남성호르몬과 여성 호르몬이 있는데, 남성호르몬은 단백질합성에, 여성호르몬은 지방질 합성에 작용한다.

그러므로 성장기에는 무엇보다도 호르몬의 주 성분인 단백질, 그중에서도 특히 필수 아미노산을 다량 함유하고 있는 식품을 충분히 섭취하는 것이 바람직하다.

오트밀·메밀가루·소맥 배아(胚芽)·콩·송어·연어·다랑어·모시조개·대합·오징어·쇠고기·닭고기·달걀·우유·치이즈등은 필수아미노산을 균형있게 함유한 식품이다.

이들 단백질 외에도 갑상선호르몬의 기능을 높이는 데는 요드(沃素)가 필요하고, 성장호르몬에는 비타민B<sub>2</sub>, C·D와 칼슘·성장호르몬에는 비타민B<sub>1</sub>, E, F 등이 관계된다.

따라서 보리혼식과 우유를 섭취하고 김·미역·다시마등 해조류와 싱싱한 녹황색야채와 과일 등을 충분히 섭취하는 것이 바람직하다.

그러나 흰쌀밥·떡·단과자류·각종 인스턴트식품 등은 오히려 장애가 되므로 가능한한 섭취를 피해야 한다.

취를 피해야 한다.

한편 콜라나 합성 주스는 칼슘의 흡수를 방해하므로 좋지 않다.

신경과민증인 사람은 키가 잘 자라지 않으므로 칼슘이나 비타민B<sub>1</sub>과 C를 충분히 섭취하도록 한다.

운동도 중요하다. 특히 뛰기나 수영은 효과적이다.

그러나 수면부족을 성장의 장애요소이므로 충분한 수면을 취하도록 해야겠다.

키는 하루 이틀에 크는 것이 아니다. 그만큼 평소, 영양관리가 중요하다. 특히 한창 키가 클 시기에 필요한 영양을 충분히 섭취시켜야 한다.

### 수험생을 위한 식생활의 포인트

격심한 시험 경쟁에서 이기기 위해서는 무엇보다도 강력한 체력과 명석한 두뇌가 필요하다. 따라서 공부만 시키기보다는 매일 매일 어떻게 식사를 시킬 것인지 관심을 기울여 튼튼한 체력과 머리 기능의 증진에 도움이 되는 식단을 짜는 것이 중요하다고 하겠다.

참을성있게 지구력을 발휘하는 체력은 단백질·비타민·미네랄이 풍부하게 균형잡힌 자연식에서 만들어진다.

커피나 콜라를 마구 마시며, 배가 고프다고 라면이나 끊여 먹어서는 도저히 인내성있는 체력을 만들 수 없다. 뿐만 아니라, 이와같은 식사를 계속하면 집중력이 산만해지고 사고력이나 기억력도 떨어진다.

머리의 기능을 돕는 식품은 우선 뇌신경의 작용을 증진시키는 한편 신경의 피로를 막아주고 영양분, 즉 글루타민산이나 인지질(磷脂質), 비타민B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, 인(磷), 칼슘 등을 다량 함유하는 것이어야 한다.

또 뇌는 많은 포도당을 소비하므로 비타민B군을 풍부하게 지니고 있는 탄수화물 식품의 공급도 필요하다.

이와같은 영양분을 섭취하기 위한 구체적인

식사는 다음과 같다.

우선 주식은 보리를 적당히 섞은 혼식이어야 한다.

보리는 백미에 부족한 비타민B<sub>1</sub>과 B<sub>2</sub>를 듬뿍 지니고 있고 섬유질을 적당히 함유하고 있다. 또 운동량이 부족한 수험생에게는 보리밥이 소화되기 쉬우므로 위의 부담이 가볍고 변비의 예방도 된다.

다음에 뇌에서는 수많은 아미노산 가운데 글루타민산을 절대적으로 소비하므로 오트밀·호도·깨·땅콩·팥·강남콩·콩·된장·두유·가자미·넙치·다랑어·오징어·뱀장어·명란·조개·전복·소라·쇠고기·닭고기·치이즈 등 글루타민산이 풍부한 식품의 섭취를 골고루 하도록 한다.

비타민B군이 풍부한 식품으로는 셀러리·콩소맥배아·효모·간 등이 있다.

인은 칼슘과의 균형을 유지하면서 섭취해야 한다. 또 칼슘부족이 계속되면 정신 상태가 불안정해지고 공부에 열이나지 않으므로 칼슘섭취에 특히 유의해야 한다.

녹미채(바닷말)·김·미역·다시마·빙어·젓새우·치이즈·깨·무우말랭이·두부·당밀·흑설탕·무우잎·파아슬리 등이 칼슘이 많은 식품이다.

또 수험생은 눈을 혹사하기 쉽다. 따라서 카로틴이 풍부하게 함유되어 있는 녹황색 채소를 충분히 섭취해야 한다.

커피·콜라·코코아 등은 일시적으로 기운을 돋구기는 하나 결코 좋지 않다.

일반적으로 수험생의 식사는 전체적으로는 칼로리를 약간 낮추고 변화가 많은 부식을 먹이는 것이 요령이다.

## 海外뉴스

### 英·EC 우유戰爭

최근 덴마크와 「고등어전쟁」을 벌였던 영국은 이번에는 프랑스, 네덜란드, 에이레 등 같은 EC(유럽共同體) 회원국들과 「우유전쟁」을 벌일 기미.

연간 우유소비량이 74억ℓ에 이르고 있는 영국에서는 우유가정배급제가 확립되어 있어 국민들은 매일 새벽 생활협동조합이나 우유판매업자들이 소음을 내지 않도록 전기자동차로 현관 앞까지 배달해 주는 신선한 우유를 즐기고 있는데 이 우유는 거의 100%가 국산이다.

그런데 다른 EC 회원국 우유업자들이 값싼 우유로 영국시장을 침투하려 하자 정부

는 국내업자 보호를 위해 외국산 우유는 「영국내에서 살균·소독·출하토록」하여 사실상 수입을 규제했다.

그러자 프랑스낙농업자들이 이를 「非關稅障壁」이라고 비난하면서 유럽사법 재판소에 제소하여 『위생기준을 구실로 하는 규제는 무효』라고 판시. 그러나 영국정부는 곧 『위생기준 전면재검토』를 내세워 수입전면규제를 선언했다.

그런데 영국의 낙농업계나 우유업자 등은 국내 우유가 1병당 22펜스(약 240원)인데 비해 수입 우유는 14펜스(약 150원)여서 손님을 뺏길까 전전긍긍한다고.