

수험생의 건강과 영양관리



윤 덕 인

(관동대가정교육과교수)

11월 23일은 대학수학능력시험일이다. 예로부터 '받아 놓은 날은 빨리 온다.'고 하였다. '매도 빨리 맞으면 낫다.'라는 말도 있으나 시험보는 날만은 하루라도 늦게 왔으면 좋겠다고 바라는 마음은 수험생과 학부모 모두의 마음이 아닐까한다. 대학에서 학생들 시험감독을 하다보면 시험지를 돌리는 중인데로 책을 집어넣지 못하고 한 자라도 더 볼려고 애를 쓰는 모습을 쉽게 접한다. 하물며 일생이 결정된다고 여기는 대학입학을 좌우하는 시험인데 마음이 오죽할까? 안쓰럽다. 학생들 개개인이 모두들 나름대로 받아놓은날에 맞추어 어떻게 시험공부를 할 것인지 계획을 세우고 실천하고 있으리라 여겨진다. 그러나 '건강을 잃고 천하를 얻은들 무슨 소용이 있으랴?' 건강유지도 학과공부 못지않게 중요하다는 점을 인식해야 한다.

오랫동안 갈고 닦은 실력을 마무리해 유감없는 수험생활을 보내기위해서는 남은 기간 동안 건강관리가 무엇보다 중요하다. 특히 아침, 저녁과 한낮의 기온차가 심한 환절기인 가을철에는 감기 등 호흡기질환을 조심하고, 규칙적인 생활과 함께 균형잡힌 식생활을 실천하여 건강에 주의를 기울여야 한다.

시험을 앞두고 있는 두뇌 사용이 많은 수험생에게는 뇌에 영양소를 공급하는 비타민 B1과 비타민C의 충분한 섭취와 체력보강에 좋은 양질의 단백질로 소, 돼지, 닭고기와 생선, 우유, 두부, 콩 등을 충분히 섭취토록 해야한다. 영양공급과 함께 알맞은 수면, 운동, 휴식 등의 규칙적인 생활을 적절히 유지하는 것도 중요하다.

본고에서는 수험생을 위하여 수험생 자신과 주변 사람들이 알아두어야 할 기본적인 청소년의 영양생리

특별기고

적당한 영양과 보양의 섭취, 수면, 스트레스 등을 효과적으로 조정할 수 있는 방법, 영양관리의 실재를 생각해보고자 한다.

청소년기는 제2의 성장기로서 단백질, 무기질을 비롯해서 각종 영양소가 체내에 축적된다. 단위체표면적당(單位體表面積當) 체내대사(體內代謝)가 활발하여 기초대사량이 성인에 비해서 높다. 완전한 발육을 위해 매일매일 식사의 내용이 최적 영양섭취가 되도록 한다.

다음의 표1에서 청소년기와 성인의 일일 영양권장량을 비교할 수 있다.

(1) 열량(熱量) : 권장량(남자 2500kcal, 여자 2200kcal)

청소년기에 열량 섭취가 충족되지 못한 경우에는 발육이나 활동이 억제되고, 활동이 억제되면 연쇄적으로 발육도 억제된다. 반면에 활동이 지나쳐서 열량소비가 커지면 발육에 필요한 열량이 활동으로 소모되어 결과적으로 발육이 저조해진다. 그리고 발육기에는 동일한 동작에 대해서도 성인에 비해 체중 1kg당 소비열량이 크다. 이것은 단지 기초대사량이 크기 때문만이 아니고 같은

1. 영양생리와 권장량

표1. 한국인 1일 영양권장량(1989년 제5차 개정)¹⁾

| 구분 | 연령 세 | 체중 kg | 신장 cm | 에너지 kcal | 단백질 g | 비타민A RE ²⁾ | 비타민B ₁ mg | 비타민B ₂ mg | 나이아신 mg | 비타민C mg | 비타민D μg ³⁾ | 칼슘 mg | 철분 ⁴⁾ mg |
|----|---------|----------|----------|-------------|----------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|------------|------------|--------------------------|----------|------------------------|
| 남자 | 10~12 | 36.0 | 144.0 | 2,100 | 60 | 600 | 1.05 | 1.26 | 14.0 | 50 | 10 | 800 | 15 |
| | 13~15 | 51.0 | 161.0 | 2,600 | 80 | 700 | 1.30 | 1.56 | 17.0 | 50 | 10 | 800 | 18 |
| | 16~19 | 59.0 | 169.0 | 2,500 | 75 | 700 | 1.25 | 1.50 | 16.5 | 55 | 10 | 800 | 18 |
| | 20~29 | 64.0 | 170.5 | 2,500 | 70 | 700 | 1.25 | 1.50 | 16.5 | 55 | 5 | 600 | 10 |
| | 30~49 | 65.0 | 168.5 | 2,500 | 70 | 700 | 1.25 | 1.50 | 16.5 | 55 | 5 | 600 | 10 |
| | 50~64 | 63.0 | 168.0 | 2,200 | 70 | 700 | 1.10 | 1.32 | 14.5 | 55 | 5 | 600 | 10 |
| | 65 이상 | 61.0 | 167.0 | 1,900 | 70 | 700 | 1.00 | 1.20 | 13.0 | 55 | 5 | 600 | 10 |
| 여자 | 10~12 | 37.0 | 145.0 | 2,000 | 60 | 600 | 1.00 | 1.20 | 13.0 | 50 | 10 | 800 | 18 |
| | 13~15 | 48.0 | 155.0 | 2,300 | 65 | 700 | 1.15 | 1.38 | 15.0 | 50 | 10 | 800 | 18 |
| | 16~19 | 52.0 | 158.0 | 2,200 | 60 | 700 | 1.10 | 1.32 | 14.5 | 55 | 10 | 700 | 18 |
| | 20~29 | 52.5 | 159.5 | 2,000 | 60 | 700 | 1.00 | 1.20 | 13.0 | 55 | 5 | 600 | 18 |
| | 30~49 | 55.0 | 158.0 | 2,000 | 60 | 700 | 1.00 | 1.20 | 13.0 | 55 | 5 | 600 | 18 |
| | 50~64 | 54.0 | 156.0 | 1,900 | 60 | 700 | 1.00 | 1.20 | 13.0 | 55 | 5 | 600 | 10 |
| | 65 이상 | 53.0 | 156.0 | 1,600 | 60 | 700 | 1.00 | 1.20 | 13.0 | 55 | 5 | 600 | 10 |

1) 성인은 중등활동에 종사하는 사람을 기준하였다. 본표의 권장량은 주어진 조건에서의 기준치일 뿐이며 각 개인의 실제 필요량은 체중 및 활동 정도에 따라 본문의 내용을 참고하여 결정하기 바란다.

2) R.E: Retinol Equivalent, 1 R.E=1μg Retinol=6μg β-Carotene

3) 비타민 D: 10μg = 400 IU

4) 임신기와 수유기 동안에 식이를 통한 철분 섭취가 충분하지 못할 경우 철분 영양제에 의한 보충을 권장한다.

동작이라도 움직이는 근육의 양과 정도가 크기 때문이다. 이와같은 이유로 신체는 작는데 비해 섭취열량이 많아지고, 이것은 또한 충분히 발육되지 못한 소화기관에 큰 부담을 주는 결과가 되므로 그 부담을 가볍게 해주기 위해서는 지질의 섭취량을 높여야 한다.



일생의 건강은 성장기에 있어서의 성장이 좋고 나쁨에 따라 좌우되며, 우수한 체격을 단련시키는데 필요한 육체적 훈련은 각 영양소의 필요량을 증가시킨다. 연령이나 계절에 관계없이 계속해서 영양공급을 해야 한다.



소비열량이 섭취열량을 능가하는 신체의 운동은 신체에 악영향을 줌으로써 발육을 저해한다. 어느 연령층이나 운동이 필요하지만 지나치면 오히려 건강을 해치므로 주의해야 한다. 체중이 감소하면 섭취열량에 비해서 소비열량이 과중하다는 증거이고, 반면 발육기라 해도 섭취열량이 지나치면 체지방의 축적으로 비만이 된다.

비만이란 체지방의 과잉증가를 말한다. 그 대부분은 단순성 비만으로 과식(過食), 운동부족(運動不足), 환경적인자(環境的因子)에서 비롯된다.

다음의 식은 보통비만도로 20이상인 경우를 비만으로 정한다.

$$\text{비만도} = \frac{\text{실측체중} - \text{표준체중}}{\text{표준체중}} \times 100\%$$

비만의 치료는 섭취열량을 제한하는 것은 발육중에는 실제로 어려우므로 운동을 장려하는 것이 바람직하다. 그러나 수험생이 비만인 경우는 운동할 수 있는 시간을 내기가 어려우므로 식이요법상으로 저당질, 고단백, 중등지방으로 섭취되 가족 모두의 협조로 이루어질 수 있다. 그러면서 한편으로 섭취열량의 제한에도 물론 유의해야 한다. 주식인 밥의 양과 단 음식을 줄이고 아스파탐(Aspartham)등의 인공감미료를 사용하는 것도 좋다. 식염의 섭취량을 제한 할 필요는 없으나 짜게 먹게 되면 자연히 밥의 양이 증가할 우려가 크므로 식염을 적게 먹도록 한다. 단백질은 주로 동물성 단백질로 체중 1kg당 2g을 섭취한다. 지방은 고열량식품이지만 지방의 제한은 공복감을 주고 그 중에 들어 있는 필수지방산이나 지용성비타민의 섭취가 문제가 되므로 허용된 열량내에서는 섭취토록 한다. 결국 섭취열량의 제한은 주로 당질로 조절하게 된다. 저열량으로 만복감을 줄 수 있는 수우프, 주스, 채소샐러드나 기름에 볶은 채소를 식전에 먹는 것도 지방섭취의 효과와 함께 배변을 좋게하는 섬유소의 섭취 효과가 있어 좋은 섭취법이다. 완전식품인 우유를 하루 3~4컵 마시는 것도 만복감과 고른 영양을 얻을 수 있는 한 방법이다.

비만도가 표준 체중보다 20%이상 낮을 때를 영양실조라고 하는데 20

“

저열량으로 만족감을 줄 수 있는 수우프, 주스, 채소샐러드나 기름에 볶은 채소를 식전에 먹는 것도 지방섭취의 효과와 함께 배변을 좋게하는 섬유소의 섭취 효과가 있어 좋은 섭취법이다. 완전식품인 우유를 하루 3~4컵 마시는 것도 만족감과 고른 영양을 얻을 수 있는 한 방법이다.

”

%까지는 안되더라도 0%에 비해 (-)방향의 것을 체중부족으로 본다. 영양실조에 걸리면 체중이 감소할 뿐만 아니라 피부색이 나빠지고 긴장이 저하되며 피부가 건조해진다. 또 가슴에 피하지방이 적어지며 변비와 설사가 반복되고 감염성질환의 발병이 자주 일어난다. 원인으로 영양섭취와 양육에 있어서의 결함, 그외의 질병, 식사불량등이 있다. 식이요법으로 충분한 열량과 단백질을 보급하면 혈청 알부민(albumin)저하와 나트륨 축적에 의한 부종을 막을 수 있다. 그리고 소량씩 서서히 증량해 나가도록 식사지도를 한다.

체중부족은 주로 영양섭취가 불충분할 때 또는 섭취해도 소화기장애 등으로 흡수율이 떨어질 때 일어나기 쉽다. 소화기 치료와 활발한 운동으로 식욕증진을 시켜 섭취열량을 증가시켜야 한다. 섭취열량이 많거나 활발한 운동으로 소비열량이 많아져도 마르는 경우가 있고 또 가족적인 유전성일 때도 있다. 약간 말

랐다 하더라도 특별한 증세가 없이 표정이 밝고, 근육이 발달하며, 피부색이 좋고 건강하면 걱정할 필요가 없다.

(2) 단백질 : 권장량(남자 75g, 여자 60g)

청소년기의 체중증가는 그 대부분이 체단백질의 증가를 의미한다. 체단백질합성의 기본은 섭취단백질이며 그것은 섭취단백질의 양과 질에 의존한다. 그림1은 라이신(Lysine)을 보충했을 때 섭취 아미노산의 유효량의 증가와 발육에 미치는 영향을 본 것이다. 곡류나 감자, 옥수수에 들어있는 식물성단백질은 필수 아미노산인 라이신(lysine)과 트립토판(tryptophan)이 적고, 소고기, 돼지고기, 닭고기, 우유 등에 들어 있는 동물성단백질은 라이신과 트립토판은 많으나 메티오닌은 좀 적은 편이다. 그러므로 동물성에 식물성을 배합하면 낮은 아미노산을 서로 보충하여 단백질의 영양가를 높일 수 있게 된다. 수험생들의 아침식사와 간식을 많이 이용되고 있는 보리와 옥수수 등을 가공한 여러 종류의 후레이크, 콘칩 등을 먹을 때 우유에 타서 먹으면 곡류와 우유의 영양이 잘 배합되어 단백질의 영양가를 높일 수 있다.

옥수수는 단백질을 구성하고 있는 아미노산의 질이 많이 떨어진다. 라이신과 트립토판이 거의 안들어 있어 단백질도 16정도이다. 다른 종류의 단백질을 먹지 않고 옥수수만을 먹게 되면 발육이 제대로 안되어 성장이 멎고 만다. 옥수수의 최대 결

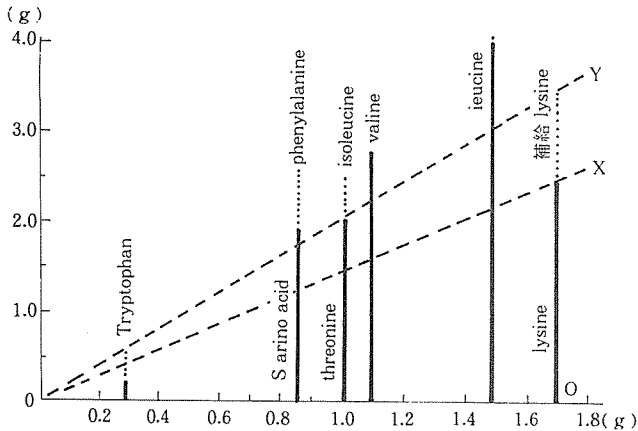


그림 1 lysine보급에 따른 섭취 아미노산 유효량의 증가

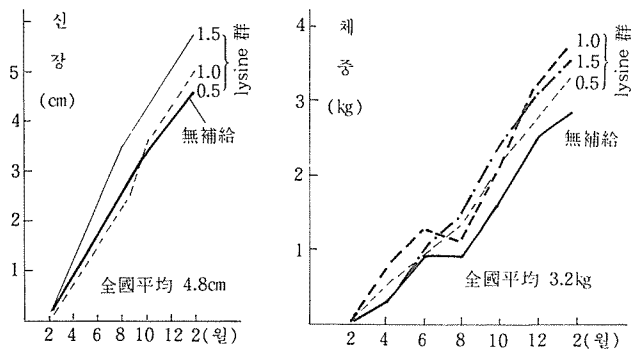


그림 2 lysine 보급아동의 발육성적(남)

점을 라이신과 트립토판이 풍부한 우유가 훌륭하게 보완해 주는 식품 배합이다.

(3) 무기질

1) 칼슘(권장량: 남녀 600mg)

체내 칼슘의 99%가 골격을 구성하고 있으므로 골격 발육에는 칼슘이 필요하다. 발육기에는 유류(乳類)와 잔생선을 섭취하지 않으면 1일의 칼슘섭취량을 충족하기가 어려우며 그 부족에 의해 신장발육이 억

제된다. 식품에 따라 칼슘의 이용률은 다르지만 우유는 칼슘 이용률이 매우 높으며 칼슘외에 단백질, 비타민 B2의 효율도 높다. 표2는 우유의 섭취량을 증가했을 때 체내에 칼슘의 축적량을 조사한 것이다. 우유의 섭취량이 증가할 수록 체내 칼슘의 축적량은 많아지고 있음을 알 수 있다.

발육상태가 좋지 못한 지역의 아동들에게 칼슘이나 단백질의 보급을 위해 학교급식으로 분유 또는 우유를 주거나 라이신을 첨가 보급하는 일은 필히 실행해 볼 만한 일이라고 한다.

우유가 다른 칼슘식품들(멸치, 미역, 김, 다시마 등의 해조류, 시금치 등의 녹색채소)에 비하여 칼슘의 흡수가 좋은 것은 칼슘:인의 비율이 적당하며, 우유에는 인체의 내장에서 칼슘의 체내 흡수를 돕는 물질 즉 락토오스(Lactose)가 존재하기 때문이다. 그러나 락토오스를 소화시키지 못하는 사람들이 의외로 많다. 이 사람들을 위하여 우유에서 락토오스를 분해시킨 우유 및 요구르트나 치즈등의 유제품을 먹도록 권하고 있다. 그리고 이와 함께 칼슘의 흡수를 도와주는 비타민 D급원식품을 섭취할 필요가 강조되고 있다.

특히 락토오스를 소화시키지 못하는 사람들은 칼슘을 어떤 형태로 섭취하든지 칼슘의 흡수와 체내 이용을 위해서는 더욱 비타민 D급원식품이 필요하다. 비타민 D는 일광의 작용으로 피부에서 생합성되므로 햇빛을 많이 받으면 섭취가 불필요하

특별기고

표 2. 12세 여자의 우유섭취량과 칼슘축적량

| 우유섭취량 (l/day) | 칼슘 축적량 (mg/kg/day) | 우유섭취량 (l/day) | 칼슘 축적량 (mg/kg/day) |
|------------------|-----------------------|------------------|-----------------------|
| 0.23 | 7 | 1.00 | 19 |
| 0.47 | 12 | 1.40 | 23 |
| 0.70 | 18 | | |

다고도 할 수 있으나 그 생합성되는 양은 일광의 강도와 노출시간, 그리고 피부색깔에 따라 다르다.

도시에서 공해로 인한 일광의 차단, 지역적인 일조의 부족, 일광에 노출되는 시간이 적은 수험생들은 비타민 D부족에 걸리기 쉽다. 칼슘의 흡수를 도와주는 비타민 D의 급원식품은 생선, 달걀, 간, 버터와 가을철이 제철인 표고버섯을 들 수 있다. 태양에 말린 표고버섯과 우유를 섞어서 수프를 만들어 아침이나 밤참으로 수험생에게 준다면 칼슘과 비타민 D가 풍부한 음식을 섭취하게 된다.

2) 철분; 권장량(남녀 18mg)

성인의 체내에는 약 2g의 철분이 함유되어 있다. 그중 70%정도가 헤모그로빈철분으로서 적혈구중에 들어 있고 나머지는 간장, 비장등에 저장되어 있다. 매일 헤모그로빈은 분해, 유리되지만 그것은 다시 새로운 헤모그로빈을 만들기 위해서 음식을 통해 섭취된 철분과 함께 재사용된다. 건강해서 빈혈증세가 없을 때에는 특별히 철분을 다량 섭취할 필요는 없다. 철분제는 위를 해치고 식욕을 감퇴시키는 경향이 있으므로 주의해야한다. 대개 중학생, 고등학생에게 빈혈이 있으며, 특히 여자에

게 많다. 이것은 급격한 체격의 발육에 적혈구나 혈액소의 증가가 병행되기 어렵기 때문이다. 특히 수험생은 과로를 피하고 피로하지 않도록 수면을 충분히 취하며, 피로회복과 함께 단백질, 비타민, 철분의 부족이 없도록 영양섭취를 충분히 한다. 특히 최근 여성들이 체중증가가 우려되어 식품섭취를 전면적으로 제한하여 빈혈 내지는 영양부족 증세를 보이고 있다. 이것은 기본적인 영양의 올바른 지식의 부족에서 오는 현상이다. 1일 3식으로 최소한 1일 필요한 열량과 필수 영양소는 섭취하여 건강을 유지하면서 필요 이상의 열량만을 주의하면 된다. 미용식이라 하여 식품섭취를 제한하는 것은 무모한 짓이다. 이때에 잘못된 관리된 신체는 자신의 일생의 건강은 물론 2세의 건강에도 직접적으로 큰 영향을 미친다.

(4) 비타민

비타민류는 전반적으로 성장에 필요한 영양소로서 하나의 비타민이 부족되더라도 충분한 성장이 어렵게 된다.

1) 비타민 A(retinol);(권장량; 남녀 700R.E)

당근, 시금치, 호박 등 주로 카로틴의 형태로 비타민 A를 섭취하는데 부족하면 야맹증 등의 안질환과 전염병등의 세균성질환에 대한 저항력이 저하된다. 성장이 가장 왕성한 발육기인 수험생들에게는 결핵균의 감염 등 전염성 질환에 감염되는 예가 종종 있다. 그리고 면역이 어려

워져서 저항력이 약해진다. 녹황색 채소를 싫어하는 경향이 많은데 꼭 섭취를 해야 한다.

“

수험생들의 아침식사와 간식으로 많이 이용되고 있는 보리와 옥수수 등을 가공한 여러 종류의 후레이크, 콘칩 등을 먹을 때 우유에 타서 먹으면 곡류와 우유의 영양이 잘 배합되어 단백질의 영양가를 높일 수 있다.

”

2) 비타민 B1(thiamin);(권장량;
남자 1.24mg, 여자 1.10mg)

쌀을 주식으로 하는 사람에게는 비타민 B1부족이 일어나기 쉽다. 당질대사에 필요하므로 당질의 섭취량이 많아질수록 필요량이 많아진다. 부족하면 각기에 걸리며 잠재적 부족상태에서도 피로하기 쉬우며 현기증, 불면증, 기억력 감퇴등이 나타나고, 쉽게 졸음이 오기도 하며 의욕이 떨어진다. 뇌세포의 화학변화와 뇌기능 발달에 열량소비가 높아지므로 비타민 B1이 부족하면 뇌의 기능이 감퇴된다. 수험생은 현미, 잡곡, 소나 패지의 간, 계란 노른자 및 마늘을 충분히 섭취하여 비타민 B1이 부족되지 않도록 주의해야 한다.

3) 비타민 B2(riboflavin);(권장량;
남자 1.50mg, 여자 1.32mg)

열량원의 대사에 중요한 역할을 한다. 그러므로 성장기에는 비타민 B2 부족의 영향을 받기 쉽다. 부족

할 때 발육저해와 구강염을 일으킨다. 비타민 B2는 우유나 분유 중에 들어 있어서 우유를 잘 먹지 않는 사람에게 부족증상이 더욱 심하게 나타난다. 장내 세균에 의해 소량 합성이 되는데 우유, 식물성 섬유, 적량의 단백질 섭취에 의해 합성이 증대된다.

4) 비타민 C(ascorbic acid);(권장량;남녀 55mg)

비타민 C는 녹황색 채소와 과일에 들어 있으며 부족하면 혈액질환 외에 전염성질환에 대한 저항력감퇴를 가져오므로 섭취에 주의해야 한다. 채소와 과일의 충분한 섭취는 혈액의 산성화를 막는데 도움이 된다. 수험생들은 식사후 후식으로 신선한 과일을 먹는 습관을 들이는 것이 바람직하다. 비타민 C는 조리시 열에 약한 것이 단점이다. 그러나 감자에 들어 있는 비타민 C는 비교적 열에 안정하다. 우유에는 비타민 C가 없는데 감자를 삶아서 으갠 후 우유를 넣은 '베쉬드 포테이토'는 두 식품의 영양이 잘 보완된 좋은 간식의 하나이다.

5) 비타민 D(calciferol);(권장량
남녀 10 μ g)

비타민 D는 칼슘의 흡수에 관여하여 칼슘과 인의 골격내 축적을 도와준다. 일광욕을 함으로써 자외선 조사에 의해 비타민 D의 체내합성이 가능해지므로 옥외운동을 권장하는 것이 좋다. 일반적으로 어릴 때에는 옥외에서 논다든지 운동을 하는 기회가 많으나 고학년이 되면 공부로 인해 기회가 적어진다. 일광의

혜택을 받지 못하는 사람은 비타민 D부족에 주의해야 한다.

2. 영양·보양식

시험을 앞둔 수험생들이 소변도 자주 보고 안절부절 마음의 안정을 찾지 못하고 심리적 불안감을 보일 때에는 인삼이나 대추를 달여서 마시면 좋다. 인삼 사포닌에 함유된 진제노사이드가 중추신경의 작용을 억제하고 흥분을 가라 앉힌다. 즉 피로감, 식욕부진, 불면증, 요통, 어깨결림, 두통, 허약체질, 복부 팽만감, 현기증을 개선시킨다고 한다. 대추에는 단맛을 내는 당성분이 다량 함유되어 있는데 이것이 체내에 들어가서 긴장을 풀어 주고 진정효과를 해준다고 한다. 대추, 인삼, 생강을 달여 먹이면 좋다. 불면증으로 잠이 안 올 때는 따뜻한 우유를 마시는 것도 한 방법이다.

사고력의 증진과 기억력 재생을 위해서는 인삼, 오미자, 당귀를 달여 먹이면 좋다고 한다.

“

도시에서 공해로 인한 일광의 차단, 지역적인 일조의 부족, 일광에 노출되는 시간이 적은 수험생들은 비타민 D부족에 걸리기 쉽다.

태양에 말린 표고버섯과 우유를 섞어서 수프를 만들어 아침이나 밤참으로 수험생에게 준다면 칼슘과 비타민 D가 풍부한 음식을 섭취하게 된다.

”

천연 카페인 들어 있는 녹차는 졸음을 쫓는데 효과가 있으며 하루 5잔까지 마셔도 부작용이 없다. 그러므로 수험생들이 잠을 쫓으려고 커피나 각성제를 먹는 대신 녹차를 마시는 습관을 익히면 우리 전통의 멋도 살리고 건강증진에도 효과가 있다. 각성제는 중추신경계의 호르몬 분비를 촉진시켜 막상 자려고 할 때 숙면을 방해할 뿐 아니라 집중력을 저하시키고 초조 불안을 느끼게 한다.

집중적으로 신경을 쓰는 수험생들의 체력소모를 보충하는데 도움을 주기 위하여 체질에 관계없이 두루 복용할 수 있는 귀비탕, 온담탕, 쌍화탕, 생맥산 등의 한약제제가 이용되고 있는데 부모님이나 수험생들 자신이 약에만 의존하지 말고 적당한 영양섭취와 아울러 적당한 운동과 규칙적인 생활을 함께 유지하도록 권고하고 싶다.

3. 수면관리

수험생들의 가장 큰 고민 중의 하나가 수면시간 조절이다. 평소보다 1시간 정도라도 인위적으로 수면시간을 바꾸면 인체 리듬이 혼란을 일으켜서 생활의 능률을 떨어뜨린다. 그러므로 아무리 시간을 아껴서 공부해야 되는 수험생일지라도 하루 5~6시간의 수면시간은 반드시 필요하다는 점을 잊지말고 자신의 수면 리듬을 파악해 가장 능률이 잘 오르는 시간에 집중적으로 공부를 규칙적으로 하도록 한다.

“

비타민 C는 조리시 열에 약한 것이 단점이다. 그러나 감자에 들어 있는 비타민 C는 비교적 열에 안정하다. 우유에는 비타민 C가 없는데 감자를 삶아서 으갠 후 우유를 넣은 ‘메쉬드 포테이토’는 두 식품의 영양이 잘 보완된 좋은 간식의 하나다.

”

4. 스트레스관리

‘떨어지면 어떻게 하나?’, ‘실수나 하지 않을까?’등등 수험생들이 자신감을 잃고 불안증과 강박관념으로 병원문을 두드리는 경우도 흔하다고 한다. 일종의 ‘예상불안’이라고 한다. 스트레스는 마음에서 생기는 병이다. 만사를 부정적으로 해석하고 고민한다. 스트레스가 심하면 질병에 대한 저항력도 떨어진다. 몸이 약해서 마음에 병이 생기는 사람보다 마음에 문제가 생겨서 몸에 병이 생기는 경우가 많다. 정신건강에 신경을 쓰고 규칙적인 가벼운 운동으로 신체적인 긴장을 풀어주고 가족이나 친구와 대화를 통하여 여유와 자신감을 갖도록 배려를 아끼지 말아야 한다. 스트레스가 심할 땐 주저하지 말고 의료기관을 찾아 전문가와 상담하는 것이 지름길이다.

5. 영양관리의 실제

(1) 하루의 영양량을 아침, 점심, 저녁으로 고르게 나누는 것이 좋으며 점심도시락도 한끼의 충분한 식사가 될 수 있도록 반찬의 비율을 늘려서 영양량과 식품구성에 유의한다. 수험생의 경우라면 아침, 점심, 저녁의 비율을 1:1.5:1.5로 하는 것이 가장 이상적이라고 하겠다. 남학생이라면 2500kcal를 아침 625:점심937:저녁 938kcal로 배분한다.

(2) 아침 식사를 규칙적으로 하지 않는 학생이 전체의 약 55.9%라는 보고가 있다. 시간이 없어서라고 대답한 경우가 가장 많았는데, 아침결식은 하루 영양섭취량의 절대량 부족으로 빈혈, 성장부진, 각종 피부염, 골격질환을 일으키고, 또한 두뇌에서 활동 가능한 영양소인 포도당 공급이 원활하지 못하여 학습능력이 저하되고 시험 성적도 부진하게 된다.

(3) 점심식사나 간식으로 즐겨먹는 떡볶이, 라면, 햄버거, 피자 등의 즉석식품(instant food)들도 기름기가 지나치게 많거나 짠 음식이며, 섬유소, 무기질, 비타민 등이 결핍되어 있어 영양상 균형이 깨어진 음식으로 구성된 식습관이다. 일주일에 두서너번 먹는 정도로 그치고

“

몸이 약해서 마음에 병이 생기는 사람보다 마음에 문제가 생겨서 몸에 병이 생기는 경우가 많다. 정신건강에 신경을 쓰고 규칙적인 가벼운 운동으로 신체적인 긴장을 풀어주고 가족이나 친구와 대화를 통하여 여유와 자신감을 갖도록 배려를 아끼지 말아야 한다.

”

영양을 골고루 갖춘 식사를 구성하여 다양한 식품을 먹도록 한다(하루에 30종류이상의 식품을 먹도록 한다).

- (4) 우유는 양질의 단백질과 칼슘, 리보플라빈 등의 좋은 급원식품이며 하루 한 컵 정도의 우유를 마시면 250mg의 칼슘을 섭취할 수 있다. 그러나 우유만으로는 칼슘부족이 해결되지 않고 우유섭취와 함께 비타민 D가 필요하고 칼슘이 뼈 조직에 침착되기 위해서는 마그네슘 등의 무기질이 필요하다. 그러므로 우유, 치즈 땅콩, 호도 등과 함께 다시마 등의

해조류와 마그네슘이 풍부한 채소류 등이 포함된 균형식사를 해야 한다. 마그네슘부족은 신경계 및 심혈관계에 부정맥 현상, 중추신경계에는 우울증, 기억감퇴, 집중력 상실 등이 나타난다. 사이다, 콜라 등 기호성이 높은 탄산음료를 마시기 보다는 영양소가 거의 골고루 들어 있고 특히 양질의 단백질과 칼슘이 흡수되기 쉬운 상태로 들어 있는 우유를 물처럼 마시는 것도 균형식에 이르는 좋은 한 방법이다.

- (5) 가을철의 견과류 중 밤, 대추, 잣, 해바라기, 호도 등은 필수 지방산과 함께 비타민 C와 비타민 E의 급원이다. 이것들을 간식으로 먹거나 쌀 등의 곡물과 함께 갈아서 죽을 쑤어 간식이나 밤참으로 먹도록 만들어 주면 좋다. 지방이 풍부하므로 보관상 유의를 하면서 어머니가 자녀에게 직접 만들어 주면서 관심을 표시하고, 공부하느라 애쓰고 있음을 알아준다면, 우리 가정과 사회가 한층 밝은 미래가 펼쳐질 것이 예상된다.