

## 성장 부진아의 식이 요법

적절한 영양공급이 성장에 미치는 영향은 대단하다.

일본 사람들은 우리는 왜인(倭人)이라 불렀다. 우리보다 평균 신장이 작아 붙여진 별명이었는데 우리는 6.25 동란을 겪게 되어 제대로 못 먹었을 때 일본 사람들은 경제의 호황으로 말미암아 국민 전체의 영양이 좋아지면서 우리들 청소년보다 평균 신장이 앞서버렸다.

이렇듯 제대로 된 식사야말로 키를 결정하는데 중요한 요소이다.

키를 자라게 한다는 것은 집을 짓는 것과 같다.

큰집을 지으려면 철근도 많이 필요하고 벽돌이나 나무도 많이 들어갈 것이다. 마찬가지로 잘 먹어야 키가 클 수 있는 재료를 많이 확보하는 방법인 셈이다. 그렇다고 무턱대고 많이만 먹는다고 해결되는 것은 아니다. 잘못하면 비만으로 연결되고 비만이 되면 조속해지는 경향이 있어 성호르몬 분비를 촉진시키므로 오히려 키가 자라지 않게 된다.

그러므로 잘 먹는 것보다 제대로 먹어야 키가 클 수 있는 법이다. 특히 최근에 날씬해지려는 욕구가 강해 성장이 끝나지 않은 청소년들이 다이어트로 인해 성장, 성숙이 지연되는 안타까운 경우도 많이 볼 수 있다. (표 참조)

단백질 식품과 칼슘 식품은 사람의 체내에서 혈액, 근육, 뼈 등의 조직을 만드는 작용을 한다. 사람의 기본적인 신체구조를 만들기 때문에 이 두 가지 식품군을 합하여 구성식품이라 한다.

전체적으로 우리 몸의 생리기능을 조절하고 질병을 예방하는 역할을 하는 무기질과 비타민 식품군은 체내의 조절기능 때문에 조절식품이라 한다. 우리의 몸속에 흡수되어 근육, 뼈를 만들어 몸을 구성하고 생리적 기능을 조절하는 역할을 하는 음식들을 우리는 키가 크는 음식이라고 부를 수 있다.

체온을 조절하고 사람이 활동하는데 에너지 공급하는 역할을 하는 당질식품(탄수화물)과 지방 식품은 사람이 살아가는데 필요한 에너지원이 되기 때문에 에너지 식품으로 분류된다. 이러한 에너지 식품을 너무 많이 섭취하게 되면 쓰고 남은 에너지가 지방으로 몸에 축적되어 살이 찌게 된다. 그러므로 에너지 식품만을 너무 많이 먹으면 비만이 일어나게 된다. 물론 에너지 식품도 적당히 먹어야 한다.

그렇지만 키가 크는 성장기 청소년들은 구성식품과 조절식품 위주로 음식을 섭취하며 에너지 식품만을 편식하지 않도록 해야 한다. 즉 한 끼의 식사로 빵, 햄버거, 콜라, 피자, 라면 같은 것은 많이 먹게 되면 영양 공급은 부족하면서도 에너지는 오히려 남아 비만을 일으키게 된다.

그러므로 성장부진아인 경우 우유(500~1000cc), 육류, 생선 등 동물성 식품을 많이 공급하여야 하고 비타민과 미네랄과 같은 미량원소와 더불어 동물성 식품과의 균형을 맞추기 위해 채소, 특히 시금치와 당근을 충분히 먹이며 귤이나 레몬을 하루 2개 이상 먹이는 것이 좋다.

| 구분    | 식품군별         | 식품                      | 식품명  | 체내역할                   |
|-------|--------------|-------------------------|--|------------------------|
| 구성식품  | 단백질식품        | 고기류 생선류 난류 콩류           | 돼지고기, 닭고기, 소시지, 소고기 고등어, 청어, 참치, 조개, 굴, 동태 달걀, 오리알, 메추리알 콩, 두부, 된장, 두유, 비지, 청국장  | 혈액, 근육, 뼈 등 몸의 조직을 만든다 |
|       | 칼슘식품         | 우유 및 유제품                | 우유, 분유, 요구르트, 치즈, 아이스크림  |                        |
|       |              | 뼈째 먹는 생선                | 미꾸라지, 붕어, 젓갈, 멸치 방어포, 새우, 잣, 생선, 양머리   |                        |
| 조절식품  | 무기질 및 비타민 식품 | 녹황색 채소 해조류 담색채소 버섯류 과일류 | 시금치, 당근, 썩갠, 상추, 쫄면, 고추 미나리, 무잎, 부추, 근대, 냉이 김, 미역, 파래, 다시마 배추, 무, 오이, 양배추, 김치, 콩나물 호박, 파, 양파, 우엉, 가지, 열무, 버섯 사과, 배, 수박, 김, 딸기, 복숭아, 살구, 굴, 포도, 자두, 토마토, 대추 | 몸의 생리기능을 조절하고 질병을 예방한다 |
| 에너지식품 | 당질식품         | 곡류                      | 쌀, 밀가루, 보리, 옥수수, 빵, 국수 설탕, 피자, 라면, 과자, 조, 수수   |                        |
|       |              | 감자류                     | 감자, 고구마, 라면, 토란  |                        |
|       | 지방식품         | 유지류                     | 참기름, 들기름, 콩기름, 깨소금, 버디, 마가린, 쇼트닝, 마요네즈, 호두, 잣, 땅콩  |                        |

비만의 우려가 있는 경우는 에너지 식품을 제한하여야 한다. 특히 밥이나 빵, 국수 등을 덜 먹고 간식도 억제해 가면서 구성식품이나 조절식품을 충분히 섭취토록 해야지 비만 때문에 안 먹이다가는 키마저 안 크다는 점에 유의하여야 한다. 우유를 먹으면 배가 아파하는 청소년들을 쉽게 찾을 수 있다. 우유의 락토스를 분해하는 효소가 충분히 나오지 않아서 그렇다. 그런 청소년은 유제품이 별 도움이 안 되고 오히려 여러 가지

문제를 일으키는 경우가 많으므로 다른 육류섭취를 통해 단백질 흡수를 하는 게 더 안전하다.

전체적으로 우리 몸의 생리기능을 조절하고 질병을 예방하는 역할을 하는 무기질과 비타민 식품군은 체내의 조절기능 때문에 조절식품이라고 한다. 우리의 몸속에 흡수되어 근육, 뼈를 만들어 몸을 구성하고 생리적 기능을 조절하는 역할을 하는 음식들을 우리는 키가 크는 음식이라고 부를 수 있다.