

■ 웰빙 먹거리

수능 건강 음식

2010 대학수학능력시험이 닷새 앞으로 다가왔다. 학습능력을 최대한 끌어올려 지금껏 익히고 암기한 내용을 총 정리해야 할 시기다. 하지만 장기 레이스를 벌여온 수험생들의 체력은 이맘 때쯤이면 거의 바닥까지 온다. 하루 종일 책상에 앉아 있는 탓에 머리는 무겁고 학습능력도 오르지 않는다. 이런 학생들에게 무엇보다 좋은 것은 제철 음식으로 차려낸 건강한 밥상이다.

콩·고등어, 두뇌활동 돕고 대추는 편안한 수면 유도 과일·야채, 스트레스 해소

▷사라진 수험생 입맛과 영양을 찾아오는 전어=전어는 수험생의 두뇌 활동에 좋은 제철 음식이다. 잔뼈가 많은 전어는 구워서 뼈째 많이 먹는데, 이는 전어의 껍질·대가리·지느러미·내장·뼈 등에 숨어 있는 고실(膠質·한방 풀라겐)의 깊은 맛을 그대로 느낄 수 있다. 멸치나 전어의 통째 먹기는 뼈를 튼튼하게 하는 칼슘과 고실을 충분히 섭취할 수 있어 운동 부족으로 뼈와 관절이 연약해진 수험생들에게는 더 없이 좋은 음식이다. ▷꾸준히 섭취하면 약이 되는 은행=은행은 마늘, 포도, 인삼, 청 보리와 같이 노화방지에 좋은 식품이기도 하며, 예부터 한방에서는 은행을 약재로 사용하고 있다. 은행은 각종 비타민이 풍부하고, 견과류 중에서도 특히 두뇌발달에 도움이



되며 골다공증 예방에도 좋은 가을철 보약이다. ▷편안한 잠을 돕는 수면 도우미 대추=수면 부족과 긴장감 등으로 인한 불면증 등을 해결해줄 수 있는 것이 바로 대추다. 대추는 예부터 밤·복숭아·살구 등과 함께 오과(五果)로 분류, 귀한 대접을 받았다. 또 대추씨에는 신경 이완 성분이 다량 함유돼 있어 통째로 차로 끓여 마시면 숙면을 취할 수 있다. ▷뇌세포를 자극하는 콩=콩에 많이 함유되어 있는 레시틴은 뇌세포의 30%를 차지하고 있는 물질이 있어 두뇌활동을 돕는다. 또, 두부·청국장·콩나물 등 다양한 콩 제품은 심혈관을 보호하고 골격을 튼튼하게 하는데 도움이 되는 성분이 많이 함유돼 있다. 운동 부족 등으로 인해 소화가 잘 되지 않는 수험생에게는 우유 대신 콩 물을 마시게 하는 것이 도움이 된다. ▷수험생의 활력을 찾아주는 등 푸른 생선 DHA(Docosahexaenoic acid)=뇌기능을 강화해 준다. 불포화지방산은 뇌의 중추신경계를 구성하며 어릴 때 불포화 지방산을 섭취할수록 뇌에



많이 축적되는 경향이 있다. 이 지방산은 체내에 흡수되면서 DHA로 변해 뇌 기능 강화에 효과적이다. 대표 식품으로는 등 푸른 생선·굴·오징어·새우·현미 등이다. ▷과일=비타민C가 풍부해 스트레스 해소에 좋다. 비타민은 체내에서 단백질의 흡수율을 도와준다. 그 중 비타민 C는 스트레스를 없애주므로 과일, 야채 등으로 꼭 보충해야 한다. 바나나는 칼륨과 비타민B가 다량 함유돼 있어 두뇌에 에너지를 공급하고 집중력을 향상시킨다. 또 주요 에너지원인 포도당을 비롯해 과당과 탄수화물 성분이 풍부해 아침대용으로 좋다. 대표 식품으로는 토마토·당근·오렌지·딸기·레몬·녹황색 채소·김·고구마 등이다. /이종형 기자 golee@kwangju.co.kr



시험 당일엔 평소 먹던대로

수능일 도시락은 죽 등 속 편한 음식 좋아

수능시험 당일 컨디션 조절은 그 무엇보다 중요하다. 잘못된 음식 섭취가 자칫 시험을 망치는 요인이 될 수 있기 때문이다. 전문가들은 “수능 날 도시락은 속이 편한 음식으로 평소와 주로 먹던 밥과 반찬 또는 죽이 좋다”며 “체온 유지와 긴장 완화를 위해 따뜻한 음식을 마련하라”고 말한다. ▷새우 야채 죽=불린 쌀을 참기름에 볶다가 쌀이 투명해지기 시작하면 잘게 다진 양파와 당근을 넣어 적당히 볶는다. 그 다음 멸치 육수를 저으며 끓이다가 쌀이 익은 새우 살과 다진 애호박을 넣고 조금 더 끓인 후 소금으로 간을 하면 된다. ▷잡곡밥+견과류 멸치볶음+우유샐러드=현미·검은콩·참쌀·밤 등을 섞어 잡곡밥을 한다. 이때 잡곡보다는 흰쌀의 비율이 더 많아야 먹기에 부담이 적다. 견과

류 멸치볶음은 설탕과 물엿 각 2티스푼씩, 간장 1티스푼과 약간의 물을 팬에 넣고 끓인 후 마른 팬에 살짝 볶은 잔멸치와 호두를 넣어 고루 섞일 수 있도록 볶아주면 된다. 우유샐러드는 식초물에 담긴 후 조리 우유와 살짝 데친 당근, 마늘종 등을 채를 썰어 마요네즈와 통깨, 식초를 넣은 소스를 뿌리면 된다. ▷보리차·꿀물=한방차나 홍삼차보다는 따뜻한 보리차가 좋다. 꿀물은 따뜻한 물 1ℓ 당 3~4스푼 정도 꿀을 타서 잘 섞어준다. 따뜻한 꿀물은 두뇌의 활동이 느려지는 오후쯤에 마시면 좋다. 꿀물 속에 포함된 포도당과 과당은 단당류이기 때문에 위장에서 흡수되는 속도가 빨라 에너지원으로 신속하게 사용될 수 있다. /이종형 기자 golee@

채소·과일 섭취 복병 감기 잡아라

면역력 약해진 수험생 골·생강 등 도움

신종 플루 확산으로 수능시험을 앞둔 학생들의 걱정도 이만저만이 아니다. 올해 초 멕시코와 미국을 시작으로 전 세계로 번진 신종 플루는 감염된 환자의 기침이나 재채기를 통해서도 감염될 수 있다. 문제는 이때 좀 신종 플루에 감염되면 정상적인 컨디션으로 시험 보기가 매우 힘들어진다는 점이다. 전문가들은 “공부에 지친 수험생들은 특히 면역력이 약해 신종 플루에 걸리면 시험 볼 때 컨디션이 안 좋은 정도가 아니라 건강 자체에 심각한 위협이 될 수 있다”고 경고했다. 감기 역시 수험생들에게 가장 큰 적이다. 감기에

걸리더라도 대개 일주일 정도 지나면 저절로 낫지만 경우에 따라서는 기관지염, 폐렴 등의 합병증이 생길 수 있으므로 주의해야 한다. 환절기 감기 예방을 위해 비타민 C가 풍부한 녹황색 채소나 과일을 많이 먹는 게 좋다. 특히 다들 사람보다 감기에 쉽게 걸리는 수험생이라면 배, 감, 갯잎, 매실, 장아찌, 무, 귤, 오렌지, 파, 생강 등을 평소보다 많이 섭취하면 도움이 된다. 음식을 통한 예방 이외의 방법으로는 아침저녁 서늘한 공기에 노출되는 것을 피하는 것이 가장 중요하다. /이종형 기자 golee@



◀ '2009 대학수학능력시험'(12일)을 7일 앞둔 5일 광주시 동구 전남여자고등학교 내 식당에서 고3 수험생들이 '건강 점수를 챙기기 위한 점심을 맛있게 먹고 있다. 전문가들은 "오랜 시간 집중 해야 하는만큼 제대로 된 음식을 챙겨줘야 한다"고 설명했다. /나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

Advertisement for '한민연지나에듀' (Hanminyeonjinaedu) featuring a diagram of a human spine and text about physical therapy and health services. The text includes '합리적인 구조를 복원 및 연약지반 보강공법의 신개념!!' and '2. 신개념 신개념'.

Advertisement for '극락전 남골당이 있습니다' (Gulakjeon Namgol-dang is here) for '무등산 문민정사' (Mudeungsan Munminjeongsa). It lists contact information: 228-0108, 010-5103-4004, 010-7179-0108 and includes photos of the temple and a traditional Korean meal.