

■ 웰빙 먹거리

잘 먹어야 성적도 오른다...수험생 건강식

2011학년도 대학수능능력시험(18일)이 코앞에 다가왔다. 아침 식사는 매우 중요하다. 특히 사고력, 집중력 등이 필요한 수험생은 아침식사가 뇌에 영양을 공급해줘 성적 향상에 도움이 된다는 연구 결과가 있다. 요즘 수험생들의 까다로운 입맛과 다양한 기호에 맞춰 먹기 편하고 소화하기 쉬운 죽이나 수프, 간단하게 등갯질이 나 학교에 가져가서 먹을 수 있는 주먹밥과 샌드위치, 수험생 건강을 고려한 보양식 등을 소개한다.



전남여자고등학교 학생들이 구내 식당에서 '건강 점수'를 챙기기 위한 점심을 먹고 있다. 전문가들은 "오랜 시간 집중해야 하는만큼 제대로 된 음식을 챙겨줘야한다"고 설명했다. <광주일보 자료사진>

두부·콩나물  
두뇌활동 돕고  
장어구이  
집중력 높이고



강남콩

◇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 뇌기능 강화에 효과적이다. 대표 식품으로는 등 푸른 생선·굴·오징어·새우·현미 등이다.

천연 수면제 대추, 숙면 도움  
땅콩 죽·수프, 긴장감 풀어줘



고등어

◇두뇌활동 촉진하는 장어구이=장어에 양념을 발라 구운 요리. 장어는 비타민A·B·C가 풍부해 여성의 피부 미용과 피로 회복, 노화 방지, 정력 증강에 좋다. 특히 EPA·DHA와 같은 불포화지방산이 다량 함유돼 있어 콜레스테롤 수치를 낮춰 주고 성인병을 예방한다. 시력을 보호하고 원기 회복을 도와 수험생들의 집중력 향상에도 도움이 된다.

◇긴장감 달래주는 땅콩 죽=땅콩에는 필수지방산이 많이 함유되어 두뇌 발달에 도움이 된다. 더구나 단백질과 지방이 많아 지친 수험생들에게 스테미나 식품으로 안성맞춤이다. 땅콩 죽과 수프는 수험생뿐만 아니라 어른들 영양 간식, 운동 후 출출할 때도 먹기 좋다.



땅콩

비타민 E를 함유하고 있어 노화 방지와 피부 미용에 좋으며 비타민 B1, B2가 함유되어 있어 피로 회복에도 좋다. 동맥경화 예방에도 좋으며 변비, 숙취 방지, 혈액 순환을 원활하게 해준다.

◇피를 맑게 해 주는 해조류=피를 맑게 해주는 미역은 수험생 필수 식품이다. 단백질·탄수화물·지질과 철분·요오드와 같은 필수 무기질 외에도 각종 칼슘·나트륨·마그네슘·인·황 등이 들어 있다. 미역에 들어 있는 알긴산과 같은 당류는 콜레스테롤이나 식품의 중금속 등을 흡수해 체외로 배출시키는 역할을 한다. 특히 산모의 몸속에 쌓인 노폐물과 염분을 수분과 함께 배출시켜 버기를 빠지게 한다.

◇편안한 잠 돕는 수면 도우미, 대추=많은 학습량으로 인한 수면 부족과 긴장감 등으로 인한 불면증 등을 해결해줄 수 있는 것이 바로 대추다. 대추는 예로부터 밤과 복숭아, 살구, 자두와 함께 오과(五果)로 분류해 귀한 대접을 받았다. 가을철 빨갛게 익은 대추의 대추씨에는 신경이완 성분이 다량 함유되어 있어 통째로 차로 끓여 마시면 숙면을 취할 수 있어 대추를 천연 수면제라고 부르기도 한다.

◇피로회복 돕는 과일=제철 과일 역시 좋다. 가을 과일은 여름 과일보다 속이 단단히 여물고 각종 영양소가 풍부한 게 특징이다. 수능일 전후로 많이 선보일 감에는 비타민 A와 C가 풍부하고 갈슘, 인, 철 등 무기질도 다량 함유돼 있어 피로회복에 좋다.

비타민과 견과류를 많이 먹는 것도 좋다. 특히 제철과일을 통해 비타민을 공급해주면 피로회복과 스트레스 해소에 도움이 된다. 항산화 기능으로 뇌의 운동을 돕는 것으로 알려진 견과류도 도움이 되나 지방이 많이 포함되어 있어 과도하게 섭취할 경우 소화가 더러기 가니 주의해야 한다. /이종행기자 golee@kwangju.co.kr



대추



장어구이



미역국

■ 수험생에 도움되는 식습관

인스턴트·찬 음식 피하고  
하루 세끼 꼭 챙겨 먹어야

수능시험이 5일 앞으로 다가왔다. 수험생들은 하루하루 가중되는 스트레스로 인해 밥 편할 날이 없다. 남은 수험기간을 건강하게 보내려면 좋은 먹거리로 체력을 비축해 두는 것이 필요하다. 평소 규칙적인 식사와 영양식단은 물론 간식 하나까지 꼼꼼하게 신경을 쓴다면 건강은 물론 두뇌회전에도 도움이 될 수 있다.

전문가들은 "평소 식습관을 그대로 유지하고 아침·점심·저녁을 다 먹어야 한다"며 "사람의 뇌는 수면 중 체온이 떨어지면서 둔화되는데 이를 오전 중 최고조로 끌어올리기 위해서는 포도당이 필요하기 때문에 아침식사가 중요하다. 시험 당일 아침식사는 꼭 하고 가는 것이 두뇌회전에 도움이 된다"고 말했다.

◇피해야 할 식습관=인스턴트식품은 주의력을 떨어뜨린다. 늦은 밤 밥 대신 햄버거나 컵라면으로 끼니를 때우고 청량음료로 갈증을 해소하다 보면 각종 식품첨가물을 과잉섭취하게 되는데, 이는 주의력결핍과 과잉행동장애를 일으킬 수 있어, 집중력을 떨어뜨리는 요인이 되므로 주의해야 한다. 커피도 피해야 할 음식이다. 과도한 카페

인 섭취는 중추신경을 흥분시켜 두근거림, 현기증 등을 유발하고 숙면을 방해할 수 있다. 민감한 장을 자극하는 찬 음식도 피해야 한다. 한참 예민한 수험생들은 조금만 신경을 써도 복통을 호소하며 화장실을 찾기 일쑤다. 스트레스로 인해 장이 제 기능을 하지 못하기 때문이다.

여기에 아이스크림이나 차가운 음료를 자주 접하다 보면 반복되는 체내 열손실로 인해 배탈, 설사가 잘 생길 수 있다. 이는 결과적으로 면역력을 떨어뜨리게 되어 콧물, 코막힘 등 호흡기 질환까지 초래하여 공부에 방해를 받을 수 있으므로 주의해야 한다.

◇도움이 되는 식습관=한방차는 지친 기운을 북돋아준다. 생맥산은 지친 몸에 에너지를 보충하고 활기를 주어 여름을 잘나가는 음료이다. 맥문동·오미자·인삼을 2:1:1의 비율로 달여 마시는데, 맥문동은 여름철 손상되기 쉬운 잔액을 보충하면서 폐를 튼튼히 하고, 오미자는 피로를 풀어주고 오장육부의 기운을 도와준다. 인삼은 기운을 보충하고 몸의 저항력을 높여준다. /이종행기자 golee@kwangju.co.kr



새롭다, 즐겁다, 뉴질랜드 어학연수

현지 학생들과 수업하며 생생영어 배워요

광주일보가 뉴질랜드 어학연수 전문기관인 뉴질랜드교육문화원(NZLES:New Zealand Life Education Service, www.nzles.com)과 공동으로 현지 학생들과 수업을 받는 정통 영어 어학연수를 실시합니다.

- 특징 1** 현지학교 매일 수업참여  
기존 '해외외형' 연수가 아닌, 새 학기를 시작하는 뉴질랜드 학생들과 현지학교 교실에서 연수기간 내내 정규수업을 받으면서 영어실력을 키운다. 연수생의 어학수준에 맞게 학년을 배치하며 오전엔 별도 영어교육도 실시한다.
  - 특징 2** 학생 집에서 매일 홈스테이  
연수생이 원하는 조건에 맞는 현지 학생들의 집을 선별해 연수기간 내내 편안하고 쾌적한 생활을 할 수 있는 홈스테이를 갖는다. 교사가 주 1회 가정 방문해 학생의 생활상황도 체크한다.
  - 특징 3** 연수생 안전에 만전  
홈스테이 전담 선생님이 있어 연수생들이 현지 생활에 어려움 없이 안전하게 지낼 수 있도록 24시간 학생보호 시스템을 운영한다. 현지 학교 교직원과 NZLES 교직원들이 학교에 상주하면서 연수생들의 학교생활을 밀착 관리한다.
- 연수기간 | 2011년 1월 30일 ~ 2월 26일  
연수지역 | 오클랜드 북부 Whangaparaoa  
연수학교 | StanmoreBay School (www.stanmore.school.nz)  
GulfHarbourSchool (www.gulpharbour.school.nz)  
연수대상 | 초등 4~6학년, 중학생 1~3학년  
연수인원 | 선착순 60명(심층면접후 실력고려 학년 배치)  
신청마감 | 2010년 12월 10일  
문의 | 062-220-0641  
주최 | 광주일보사 | 주관 | NZLES·AK WORLDLINE