

# 아침식사의 중요성

**아**침·점심·저녁 세끼의 식사는 당연한 것으로 우리들의 생활에 정착되어 있다. 그런데 이것이 식사방법으로서 가장 좋은 것이라는 근거는 없다.

체코의 영양학자 화블리들의 연구에 의하면 식사회수가 적을수록, 즉 공복 시간을 길게 할수록 살이 찌 비만이 되기 쉽고 성인병에도 걸리기 쉽다는 것이 밝혀지고 있다.

프라하의 특수학교 기숙사 학생 10~16세까지의 남녀 2백26명을 실험대상으로 같은 양의 칼로리를 주는데 있어 하루 3회, 5회, 7회의 식사군으로 나누고, 1년후에 이들의 비만도를 비교 검토한 것이다.

그 결과 3회 식군이 명백히 5회 식군과 7회 식군에 비해 비만도가 높으며, 5회 식군과 7회 식군 사이에는 큰 차이가 없었다.

비만도가 높다는 것은 그 만큼 성인병에 걸리기 쉽다는 것과 관계가 된다.

이 실험 결과는 남자보다 특히 여자쪽이 복부의 피하지방이 많이 쌓였다.

실험 동물인 쥐를 회수가 적게 한꺼번에 많이 먹는 미일 이터형



유 태 중  
(고려대학교 교수)

(meal eater type : 사자 등 육식동물에 많다)으로 훈련을 하게 되면 체내 지방량의 증가와 지방조직에서의 지방세포의 증가가 일어나기 쉽다고 지적되고 있다.

한꺼번에 많이 먹는 동물의 간장 대사를 보면 콜레스테롤이나 중성지방 등이 활발히 만들어지고 있으며 이들이 혈중 콜레스테롤이나 중성지방의 양을 늘리는 결과가 된다.

반대로 쉬지 않고 늘 조금씩 먹는 니플러형(nippler type : 쥐·다람쥐·토끼 등 잡식과 초식동물에 많다)은 특별히 에너지를 저장할 필요가 없다.

그런데 한꺼번에 많이 먹는 미일 이터형에서는 일종의 적응반응으로써 에너지 저장의 방향, 즉

지방축적의 방향이 되는 것으로 생각된다.

또 최근 연구에 따르면 한꺼번에 많이 먹으면 식후 일시적 인슐린 분비가 왕성해져, 인슐린의 혈중 농도가 정상의 2배나 된다고 하는 것이 알려져 있다.

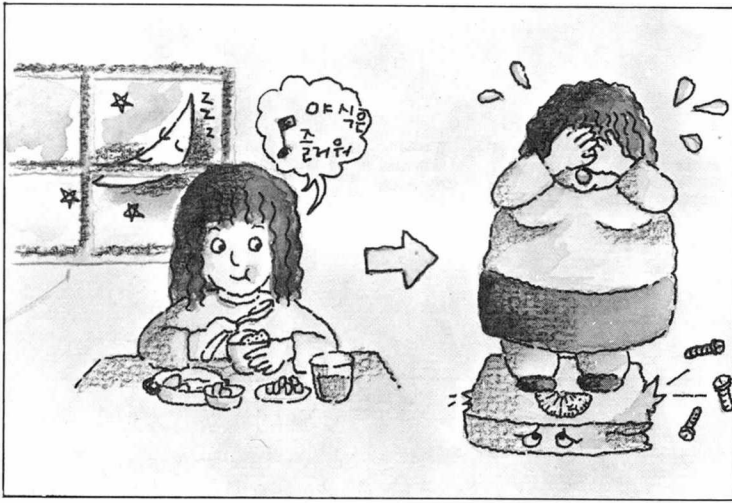
그래서 인슐린을 분비하는 췌장의 세포를 소모시켜 인슐린의 분비장애, 더 나아가서 당뇨병을 유발하는 원인이 되는 것으로 해석되고 있다.

한꺼번에 많이 먹는 동물에서는 당을 처리하는 능력이 떨어져 혈당치가 높은 경향을 볼 수 있다.

고연령층을 대상으로 한 화블리들의 조사에 따르면 식사회수가 적을수록 비만, 콜레스테롤, 당뇨병, 심장질환(심장혈관동맥의 경화에 의한 심근경색 등)과 같은 성인병에 걸리는 비율이 매우 높은 것으로 되어 있다.

그러나 이 실험에서는 10세 이하의 학생인 경우 식사회수가 비만에 관계가 없었으므로 일반인에게 모두 해당시키기는 어렵다.

그런데 한꺼번에 많이 먹는 1회식, 2회식 또는 3회식보다는 쉬지 않고 조금씩 먹는 편이 비만이나 성인병을 예방할 가능성이



즉 그 작용이 밤에는 왕성하고 낮에는 떨어진다라는 것이다.

그런데 이 쥐에 2주일간 낮에만 먹이를 주면 효소의 작용은 밤에 활동하는 쥐와는 정반대가 된다. 더구나 기아시간을 길게 주면 이러한 리듬은 점차 없어지고 만다고 한다. 쥐와 같은 야행성 동물의 한 특징은 어두울 때 먹이를 찾아 먹는 것이다. 쥐는 어두울 때 1일분의 60~70%를 먹는다. 그래서 거기에 맞게 소화흡수 또는 각 장기의 대사작용이 리듬을 갖고 밤에 왕성해진다.

만일 사람에게서 식사법이 생체리듬과 밀접히 되어 있다면 본래의 생체리듬에 있었던 대로 먹는 것이 건강유지상 좋은 것임이 당연한 일이다.

원래 사람은 주행성으로 가장 활동을 많이 하는 시간대는 쥐의 경우와는 반대로 되어 있다. 따라서 사람은 건강유지를 위해 주행성 식사가 좋은 것이다.

즉 사람의 경우 같은 분량을 먹는 경우, 석식형 보다 활동개시에 먹는 조식형 편이 체중 감소가 많다.

이것은 비만 방지 나아가서는 성인병방지를 위해서는 조식형 식사를 하는 것이 바람직하다는 것을 시사하는 것이다.

바쁘고 시간이 없다는 핑계로 아침 식사를 소홀히 하는 최근의 경향은 이상 여러 모로 종합해 볼 때 문제가 많음을 알 수 있다. 아침 식사를 든든히 잘 하는 재래의 우리 한국식이 그런 면으로 보면 매우 타당한 것이었다고 평가할 수 있을 것이다. ㉞

높다고 할 수 있다.

4회, 5회식이 좋다고 해서 하루에 먹는 양이 더 많아지면 아무 소용이 없다. 요는 4회식, 5회식 등 여러번의 식사를 하는 경우, 전체량을 지금까지의 3회식과 같게 제한해야 좋은 결과를 기대할 수 있는 것이다.

그러나 직장인의 대부분은 시간의 제한을 받기 때문에 아이들의 간식처럼 일정한 시간에 식사를 나누어 하기가 어렵다. 3회 이상으로 늘린다는 것은 어려운 일이다.

따라서 우리는 일상 식생활에서 최소한 세끼는 꼭 지키도록 해야 한다. 그렇다고 어떠한 3회식이라도 좋은 것은 아니다. 식사법이 지방의 축적에 어떠한 효과를 갖게 되는지를 알아야 한다.

즉 3회식이라고 해도 저녁을 많이 먹는 식사법이면 더욱 비만을 유발할 가능성이 크다.

뉴욕시의 병원에서 비만자의 식생활을 조사한 스탠카드는 비만자에게 공통적으로 나타나는 것은 소비칼로리에 대한 섭취칼로

리의 과잉이 두드러졌고, 그것도 주로 저녁이나 밤에 집중적으로 먹고 있는 사실을 알게 되었다.

그래서 비만자는 밤잠을 잘 자지 못하며 아침은 식욕부진으로 잘 먹으려 들지 않는다는 것이다. 따라서 야식이 지나치면 비만뿐 아니라 수면에까지 악영향을 끼쳐 드디어는 건강의 기본 조건인 식사, 수면, 운동의 균형이 깨어지게 된다.

이 균형을 유지하는 것이 생체리듬이다. 생체 리듬은 매우 복잡한 것이어서 1일 단위의 주기, 월이나 년 단위의 주기, 또 생체의 리듬이나 외계의 자극에 의해 변화하는 리듬 등이 있다고 알려져 있다.

동물의 생활태도나 먹이를 먹는 방법이, 소화액의 분비라든지 생체내의 효소가 작용하는 리듬과 매우 밀접한 관계가 있다는 것이 밝혀져 가고 있다.

쥐의 소장상피에 있는 소화효소, 가령 맥아당이나 설탕의 분해효소는 생체 리듬에 의해 지배된다고 한다.