

# 바람직한 식생활을 위해

일상적으로 건강을 지키기 위해서 규칙적인 운동이나 금연, 정기검진 등도 중요하지만 그에 못지 않게 규칙적이고 올바른 식습관을 몸에 익히는 것이 매우 중요하다. 사람은 음식을 통하여 자신에게 필요한 영양을 섭취하여야 기본적인 삶을 유지할 수 있고, 활동에 필요한 에너지를 몸 구석 구석에 공급할 수 있다. 그러나 사람의 영양섭취는 무의식적으로 적절하게 조절되는 것이 아니므로 영양과잉이나 영양결핍이 올 수 있다. 또한 현대에 들어 식생활이 급속히 변화되면서 영양상의 문제점들이 생기고 있다.

우리나라 사람의 영양과 식생활상태를 살펴보면 첫째, 칼로리나 단백질 섭취는 양호하나 탄수화물, 단백질, 지방의 비율이 65:15:20이 가장 이상적인데 비해, 현재는 75:10:15로 탄수화물 섭취가 너무 많다. 따라서 '밥은 적당히, 반찬은 충분히' 섭취하는 것이 좋다. 둘째, 지방이 전체 섭취 칼로리의 15%에 불과하여 이를 20%까지 올리기 위해 더 많은 지방섭취가 필요하다. 셋째, 칼슘은 하루 평균 섭취량이 464mg으로 부족한 편이다. 600mg 이상으로 올려야 한다. 칼슘이 많은 음식으로는 우유, 뼈째 먹는 생선(멸치, 병어포), 두부 등이 있다. 넷째, 비타민A는 현재 섭취량이 권장량의 54%(362 R.E.)에 불과하여, 700 R.E.로 올려야 한다. 비타민A가 많은 음식은 녹황색채소(시금치, 쑥갓, 깻잎, 당근), 달걀, 우유 등이다. 다섯째, 정제된 설탕의 섭취가 많아 충치와 당뇨를 일으킬 수 있다. 여섯째, 염분의 하루 권장량이 10g인데 반해 하루 평균섭취량은 22g으로 염분섭취가 많아 고혈압, 뇌졸중, 위암의 발생위험이 높다. 일곱째, 자극적인 식품을 많이 먹어 소화기 질환이 흔하다. 여덟째, 외식이 잦아 이로 인한 화학조미료 및 염분 섭취가 증가하고, 전염병 및 식중독의 발생위험이 높다. 아홉째, 음주가 지나쳐 영양실조, 간질환, 고혈압, 뇌졸중 등의 위험률이 크다.

또한 예로부터 섭생을 중시 여기며 질병치료를 있어서 식품을 중요시하는 문화적인 배경으로 인하여 건강보조식품(알로에, 스쿠알렌, 화분, 로얄제리 등)이나 토속 건강식품(뽕, 개소주, 사슴피, 흑염소, 곰솔개쥬 등)이 범람하고 있

다. 하지만 이러한 것들은 효능이 입증되어 있지 않은 경우가 많으며, 이런 식품으로 질병치료를 대신하다 보면 적절한 치료방법과 시기를 놓치는 경우가 흔하다. 또한 이런 식품은 안전성이 확립되어 있지 않으며, 부작용이 있을 뿐만 아니라 가격이 매우 비싸 문제가 되고 있다.

그 밖의 문제점으로는 커피나 청량음료의 과다섭취를 들 수 있다. 청량음료(콜라, 사이다)는 '혀끝의 맛'을 중시하고, 영양가는 거의 없는 '설탕물'이며, 착색제, 산화방지제가 들어 있어 골격이나 치아의 성장을 방해하기 때문에 어린이, 임산부에게 특히 문제가 된다. 또한 커피는 카페인 들어있어 각성작용, 이뇨작용, 심장 흥분작용의 원인이 되며, 지나치면 불면, 이명증(귀울림), 부정맥, 궤양성 질환을 유발할 수 있다. 또한 커피에는 탄닌성분이 있어 소화불량, 변비를 일으키고 피부를 거칠게 하여 여성에게 문제가 될 수 있으므로 하루 2잔 이하가 적당하다.

이외같이 식생활상의 문제점을 고려하여 한국인의 바람직한 식생활 지침을 정리해 보면 다음과 같다. ①균형식을 먹자(골고루 먹자) ②규칙적인 식사를 하며, 특히 아침을 꼭 먹자 ③싱겁게 먹자(염분은 일일 10g 이하로) ④외식을 줄이자(하루 1회 이하로) ⑤간식을 줄이자(특히, 여성) ⑥우유를 매일 마시자(칼슘, 200ml정도) ⑦설탕의 섭취를 줄이자 ⑧커피보다는 차를, 청량음료보다는 전통음료나 주스를 마시자 ⑨지나치게 태운 음식을 피하자 ⑩음주를 1주일에 1회 이하로 절제하자. [4]

건강 유지에는 규칙적이고 올바른 식습관이 매우 중요하다. 영양을 고루 섭취할 수 있는 균형식이 요구되며 외식이나 간식, 가공식품을 줄이고 건강보조식품은 질병치료에도 적합치 않으므로 가급적 피해야 한다.



정은경  
(가정의학전문의)