

하루를 건강하게 하는 아침식사

이 선 희 · 삼성의료원 건강의학센터 영양상담실장

식생활은 그 지역의 문화적, 사회적 소산으로 인간의 생명을 유지하고 건강을 지키는 가장 기본이 된다. 잘못된 식생활은 영양의 부족·과다·편중으로 불균형 현상을 가져오고, 이에 따라 영양부족으로 인한 여러 질병의 유발 뿐만 아니라 비만증·동맥경화증·당뇨병·고혈압 같은 성인병의 발병을 더욱 가중시킨다.

미국에서 사망한 사람 6명 중 1명은 잘못된 영양 섭취에 의해 사망하는 것으로 나타났는데, 식생활을 개선한다면 심장병의 25%, 당뇨병의 50%, 암의 20%, 비만증의 80%를 감소시킬 수 있다고 한다. 또한 일본에서도 미국과 마찬가지로 각종 성인병이 어린이들에게 급격히 증가되자 몇년 전부터 식생활을 바꾸어 나가자는 캠페인을 벌이고 있으며 어린이 및 교사용 식생활 지침서를 발간·배포했다.

한편, 과거와 비교해 볼 때 현대인의 바쁜 사회생활, 여성의 사회 참여 등으로 한국인의 식생활도 많이 변화되었다. 따라서 식생활의 변화와 함께 식습관도 많은 차이를 보이게 되었으며 이는 건강을 좌우하는 큰 요인이 되었다.

개개식품의 섭취 양상과 건강과의 관계도 물론 중요하지만 식습관에 따라 식품 섭취 양상이 달라질 수 있으며 궁극적으로 임상적 건강상태에도 영향을 미치기 때문에 식습관은 매우 중요하다고 볼 수 있다.

특히 아침식사는 생활의 활력소로 힘과 지구력을 향상시키고 학교나 직장에 대해 더 좋은 태도로 임할 수 있게 하며 일정한 혈중 glucose 농도를 유지시킨다. 또한 다른 끼니에서의 과식을 막아주는 역할도 가지고 있어 적절하지 못한 아침식사는 부적절한 식이 섭취를 초래하는 원인이 된다.

Nicklas 등에 따르면, 아침식사를 한 학령기 아동에 비해 아침을 결식한 아동이 총열량 섭취량과 지방으로부터의 열량 섭취는 낮고 탄수화물로부터의 열량섭취는 높으며 비타민과 무기질의 섭취량

은 권장량에 미치지 못한다고 한다. 이것은 충분한 영양섭취가 필요한 학령기 아동의 경우, 아침 식사가 중요하다는 사실을 나타내주는 것이다.

또 한 연구에 따르면 비만한 사람들의 경우 아침 결식률이 높으며 아침식사를 하는 것이 체중 조절에 도움이 된다고 한다.

현재 우리나라는 전체 인구 대상 중 25% 정도가 시간과 입맛이 없다는 등의 이유나 체중조절을 위해 아침식사를 제대로 하지 않고 있다.

지난해 우리 건강의학센터에서 건강검진을 받은 30~59세의 수진자 중 하루에 걷는 시간이 2시간 이하인 경활동자를 대상으로 아침식사와 관련한 조사를 실시하였는데, 그 결과 아침식사를 하지 않거나 주 2회 이하로 하는 사람의 비율이 남자 23.7%, 여자 31.1%로 나타났다.

그리고 아침식사를 하지 않는 사람의 경우, 식사시간이 규칙적이지 않고 과식을 하는 경우가 많으며 고지방 육류와 술 섭취 빈도가 높은 것으로 나타났다. 또 열량 섭취 면에서 볼 때, 남자의 경우 아침을 거르는 사람도 하루에 섭취하는 열량은 아침식사를 하는 사람과 큰 차이가 없었는데, 저녁식사 시 과식을 하고 특히 술을 많이 마시는데 그 원인이 있다고 할 수 있다.

또 아침식사를 하지 않는 남자가 체지방률이 상대적으로 높았는데 이것 역시 저녁 식사 시의 과식, 음주와 관련이 있는 결과라 할 수 있을 것이다. 따라서 아침식사를 거르는 사람들의 지방간 발병률 및 체중이 더 높은 것으로 나타났다.

고른 영양소나 식품 섭취 면에서도 아침식사가 불규칙한 사람들이 상대적으로 섭취량이 낮았다. 한편 아침식사가 불규칙한 사람들을 상대로 섭취 열량의 비율에 따라 분석한 결과, 남자의 경우에는 권장열량 이상인 군이 술 열량비와 저녁식사로 섭취한 열량이 높았으나 탄수화물 열량비는 낮았으며 권장열량 이하인 군은 Ca과 Vitamin A의 섭

취량이 권장량에 미치지 못했다.

여자의 경우, 권장열량 이상인 군이 과식과 외식을 하는 경우가 많으며 고지방 육류와 술 섭취 빈도가 많았고, 저녁식사와 간식으로 섭취한 열량 및 지방 열량비가 높았다. 그러나 역시 권장열량 이하인 군은 단백질과 Ca, Vitamin A의 섭취량이 권장량에 미치지 못했다.

이와같은 연구결과를 놓고 볼 때, 아침식사를 하지 않거나 거르는 습관은 영양상의 불균형 등으로 인한 건강상의 여러 가지 문제를 안고 있으며 특히 여자의 경우 체중조절을 위해 아침식사를 불규칙하게 한다면 큰 효과를 기대할 수 없다는

사실을 알 수 있다.

결론적으로 볼 때, 아침식사가 불규칙하게 되면 불필요한 간식이나 다른 식사 때의 과식을 초래할 뿐만 아니라 이로 인한 여러가지 질병의 원인이 된다고 할 수 있다. 따라서 현대의 바쁜 사회 생활 중에서도 영양이 골고루 들어 있는 아침 식사를 할 수 있도록 노력해야 한다.

이를 위해서는 누구나 편리하게 이용할 수 있는 아침 건강 식단의 개발이 이루어져야 할 것이며, 각 가정에서도 가족들의 영양 불균형으로 인한 악순환을 예방하기 위해 반드시 아침 식사를 준비하도록 해야 할 것이다. **72**

식사 대신 간식 자주하는 청소년 증가

식사를 거르는 대신 간식을 자주하는 청소년이 늘고 있다.

한국식품위생연구원이 서울시내 중고등학생 3백명을 대상으로 식품 섭취실태를 조사해 작성한 중고등학생의 성장 발육 및 영양상태에 관한 연구 보고서에 따르면 중학생은 5명 중 1명이, 고등학생은 4명 중 1명이 습관적으로 식사를 거르고 있는 것으로 나타났다.

또 조사 대상 학생 중 80% 이상이 하루에 1번 이상 간식을 해 청소년들 사이에 결식에 의한 영양 결핍과 잦은 간식에 의한 영양 과잉상태 등 양극화 현상을 보인 것으로 드러났다.

조사 대상 중고생 가운데 하루 세끼 식사를 다하는 경우는 1백 97명

으로 63.7%에 지나지 않았으며 하루에 두끼 이하를 먹는 학생은 전체의 22%인 66명이었고 이 중에는 하루에 한번만 식사를 하는 학생도 2명이나 됐다. 나머지 12.3%는 네끼를 먹는 학생이었다.

중학생의 경우 조사 대상 1백39명 중 26명이 하루에 한번 이상 식사를 걸러 습관적인 결식률이 18.7%였으며 고등학생의 경우 결식 학생은 조사대상 1백61명중 42명으로 습관적인 결식률이 26.1%였다. 주로 거르는 식사는 아침이 51%로 가장 많았다.

세끼 식사 중 저녁 식사 시간이 가장 불규칙하고 과식률이 높은 것으로 나타났다. 저녁 식사 시간이 규칙적이라고 답한 경우는 조사 대상

의 43%에 불과했으며, 40%가 과식하게 된다고 답했다.

한편 간식을 하루에 한번 이상 하는 경우는 조사 대상의 81%로, 28%가 하루 한번, 45%가 하루에 두세번, 7%는 하루에 네번 이상 간식을 한다고 답했다.

이 조사에서 비타민 A와 칼슘을 권장량의 67% 미만 섭취하는 경우가 조사 대상의 58~81%에 달했으며, 수용성 비타민과 단백질, 등은 권장량의 1백 33% 이상을 섭취하는 비율이 16~46%에 이르러 영양의 불균형이 심각한 것으로 나타났다.

아침식사를 습관적으로 거르는 결식 학생들의 경우 하루 총 영양소 섭취량이 정상적으로 세끼를 먹는 학생에 비해

크게 낮았다.

또 간식이 늘어나면서 간식에 의한 영양소 공급 비율이 영양소별로 하루 총 섭취량의 18~30%에 이르러 간식의 영양적 측면이 점차 중요해지고 있는 것으로 드러났다.

이 연구보고서는 ▲ 잦은 아침 결식 ▲ 불규칙한 식사 ▲ 잦은 간식 ▲ 간식에 의한 영양 불균형 ▲ 여학생들의, 체형에 대한 지나친 의식으로 인한 부작용 등으로 인해 청소년들의 영양 문제가 심각해지고 있다고 지적했다.

또 아침식사의 중요성을 강조하는 한편 간식의 영양적 측면을 보다 중요하게 고려하는 등 청소년들에 대한 효율적인 영양 교육이 필요하다고 밝혔다.