

직장인의 올바른 식생활

1. 직장인 식생활의 문제점

1) 불규칙한 식습관

직장인은 매우 바쁘다. 하루 하루의 식사는 자신의 건강을 만들어가는 아주 중요한 것인데도 불구하고 바쁘다는 이유로 식사를 제대로 챙기지 못하는 것이 요즘 직장인들의 모습이다.

특히, 아침 식사에 경우 1998년 통계에 따르면 전 국민 중의 34.6%가 아침을 거르고, 서울 시민의 경우는 38.5%가 아침을 먹지 않는다고 한다.

아침을 거르는 대부분의 이유는 출근 시간을 맞추려다 보니 어쩔 수 없이 아침을 거르게 된다는 것이다. 아침을 거르게 되면 점심이나 저녁을 과식하게 되며 또 영양소를 충분히 섭취하지 못해 영양적 불균형을 초래하게 된다.

2) 불균형적인 영양소 섭취

외식이 잦은 직장인의 경우 늘 먹게 되는 음식은 몇 종류를 넘지 않는다. 다양한 음식을 먹어야 하는 것이 원칙이지만 시간상, 또 주변의 음식점 종류에 따라 먹을 수 있는 음식은

한정적이게 된다. 바빠서 아침은 먹지 않고 점심과 저녁은 '모두 외식으로 해결하는 직장인의 경우 본인이 식사 선택에 세심한 주의를 기울이지 않는다면 식사로 충분한 영양 섭취를 하기 어려워진다.

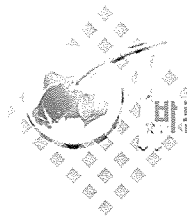
3) 서구화되는 식생활

식생활이 서구화되어 예전에 없었던 성인병을 발생하게 하는 원인이 되고 있다. 식생활이 서구화되었다는 것은 패스트푸드, 인스턴트 식품, 단순당, 동물성 지방의 섭취가 증가하는 반면 곡류식품이나 야채, 과일류의 섭취가 감소하는 것을 의미한다.

예전에 우리의 식습관은 채소를 넣은 된장국에 밥, 감자, 옥수수, 고구마와 같은 탄수화물 식품을 섭취하는 것이 일반적이었으나 현재 많은 가정에서는 육류의 섭취가 증가하고 있으며 햄, 소세지 같은 가공식품의 섭취와 더불어 인스턴트 식품의 섭취도 증가하고 있다. 이러한 식생활의 변화에 따

라 통계청 발표에 의하면 최근 10년간 식습관과 관련이 높은 대장암, 췌장암, 유방암, 전립선암이 늘어난 반면 위암 간암 자궁암 등은 줄어드는 현상이 나타났다고 한다.





4) 패스트푸드(Fast-food)의 섭취 증가

패스트푸드는 시간과 비용을 절약해주는 장점이 있어서 바쁜 직장인들에게는 가장 좋은 식사 대용 음식이 된다. 그러나 패스트푸드는 영양적인 면보다는 간편성, 경제성, 맛에 비중을 두고 있으므로 한끼의 식사로 대체할 경우, 영양적인 균형이 깨어지기 쉽다. 특히 패스트푸드는 열량이 높고 지방의 비율이 높다. 포화지방과 염분함량이 높으며, 과일, 채소 등의 섭취 부족으로 인해 비타민이나 섬유소는 부족하게 된다.

또한 패스트푸드와 함께 섭취하게 되는 탄산음료의 경우 과다하게 섭취하게 되면 칼슘의 흡수를 방해하여 골다공증을 초래할 수 있으므로 주의해야 한다. 간식으로 패스트푸드를 섭취하는 경우에도 섭취빈도를 일주일에 1-2회 미만으로 낮추는 것을 권장한다.

5) 음주와 흡연

스트레스가 많고 특히 외부 접대가 많은 직장인의 경우에는 음주와 흡연 비율도 높아진다. 알코올의 과다섭취는 비타민 B6와 B12, 엽산, 아연 등의 영양소

의 흡수를 감소시키고 만성질환의 위험률을 증가시킨다. 또한 술은 영양소는 없으면서 알코올 성분 때문에 열량이 높아 혈중 지질수준을 상승시키고, 고혈압, 간질환 등의 문제를 일으킬 수 있다. 흡연은 여러 가지 만성질환의 주된 위험인자이며 알코올 섭취, 고혈압, 당뇨병으로 인한 위험을 더욱 크게 만든다. 또 흡연을 할 경우 체내 비타민 C의 농도가 낮아져 생리적 비타민C 요구량이 약 2배정도 증가한다. 최근 남녀 모두 사망률이 흡연량에 비례하여 증가한다는 보고가 있다.

6) 지나친 카페인 음료 섭취

카페인을 주로 커피나 홍차에 많으나 요즈음 많은 사람들이 즐겨 마시는 콜라에도 많다. 카페인은 중추신경을 자극하며 이노축진의 효과 외에도 혈압을 상승시키고 철분흡수를 방해하며 불면증을 유발시킬 수 있다. 특히 일단 커피 중독이 되면 커피 마시기를 중단했을 때 두통, 무기력, 초조, 불안 등의 증세를 보일 수도 있다. 따라서, 카페인 음료는 가급적 많이 마

○ 아침 식사는 소화하기 쉬운 음식을 선택한다.

기름에 튀긴 음식은 가능하면 피하고, 고기를 먹더라도 살코기 부위를 꼭 익혀서 연하게 만들어 먹는 것이 좋다. 두부나 계란 찜 등의 부드러운 음식은 소화가 잘 되기 때문에 아침 식탁에 적합한 단백질 음식이다.

○ 밤늦게 음식을 먹지 않도록 한다.

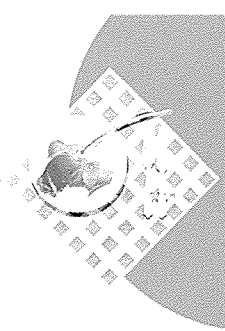
식욕이 없어서 아침을 못 먹을 때에는 저녁에 폭식을 하거나 밤늦게 간식을 섭취한 경우가 많다. 전날 너무 많이, 혹은 너무 늦게까지 음식을 먹었을 경우에는 혈당이 남아들게 되어 식욕이 떨어지기 때문이다.

○ 밥이나 빵이나 상관없다.

밥이든 빵이든 간에 제대로 먹기만 한다면 어느 것이나 좋다. 그러나 빵, 씨리얼 등은 모두 주된 영양분이 탄수화물이기 때문에 이와 함께 무엇을 곁들여 먹느냐가 중요하다. 밥을 먹을 경우는 밥과 함께 김치, 된장국, 생선 등의 다양한 반찬을 함께 섭취할 수 있기 때문에 영양분의 고른 섭취가 비교적 용이하다는 장점이 있다.

○ 빵을 이용한 아침 식사

빵도 잘만 먹으면 영양 섭취에는 아무런 문제가 없다. 하지만 토스트 몇 쪽에다 커피만 달랑 마시는 경우는 충분한 영양 공급을 받을 수 없다. 커피에는 영양가가 거의 없기 때문이다. 빵으로 영양가 있는 식사가 되려면 식빵



시지 않도록 해야 한다.

2. 직장인의 아침 식사 요령

1) 아침은 꼭 먹어야 한다.

바쁜 직장인은 아침을 거르기 쉽다. 그러나 아침을 거를 경우 두뇌회전에 필요한 포도당이 부족해 오전 내내 집중력과 사고력이 떨어지게 된다. 이는 심리상태에도 영향을 미쳐서 불안감이나 우울, 행동과다 등의 증상을 일으킬 수 있다.

또한, 아침을 거를 경우에는 하루 동안 필요한 영양분을 충분히 섭취하지 못할 수도 있다. 부족분을 점심과 저녁에 몰아 먹는다고 해서 완벽하게 채울 수 없기 때문이다. 특히 비타민과 같은 영양소는 한꺼번에 많이 섭취할 경우 체내 흡수율이 떨어지기 때문에 점심과 저녁 식사를 잘 한다고 해서 해결될 문제가 아니다. 뿐만 아니라 아침 결식으로 인한 과식은 대사를 저하시켜 비만을 부를 수도 있다.

2) 영양가 있는 아침 식사를 하려면

아침 식사에만 국한된 이야기는 아니지만 식사를 할 때 가장 주의해야 할 것은 탄수화물, 단백질, 섬유소, 비타민 등의 각종 영양분을 균형 있게 섭취해야 한다는 것이다. 밥을 먹는 경우 탄수화물은 한 공기의 밥을 통해서 섭취하고, 단백질은 달걀, 우유, 고기, 어패류, 두부 등의 음식 중에서 한끼에 2~3가지 정도를 먹으면 된다.

채소나 해조류에 많이 들어 있는 섬유소는 김치에 많으며 콩나물, 오이, 당근 등의 채소나 김, 미역 등의 해조류에서 2~3가지 정도를 더 차리면 비타민과 무기질의 영양소까지 챙길 수 있다. 영양가 있는 아침 식사를 하기 위해 근본적으로 가장 중요한 것은 식사 시간대를 미리 계획해야 한다는 것이다. 허둥대지 않고 아침을 먹을 수 있으려면 충분히 일찍 일어나는 습관을 들이는 것이 최선책이다.

(자료제공 : 건강길라잡이)

2~3쪽에 우유, 계란(흰), 과일(채소)을 같이 먹거나 이것저것 골고루 집어넣은 샌드위치에 우유를 곁들이는 것이 좋다. 매일 빵만 먹을 경우는 쉽게 물려버릴 수 있지만 채소나 과일의 종류를 달리 한다면 질리는 것도 줄어들 것이다. 식빵 뿐 아니라 머핀이나 바게트도 좋다. 그러나 케이크나 생크림이 듬뿍 들어간 빵은 속을 더부룩하게 만들 수 있으므로 아침 식사로는 적당치 않다.

○ 씨리얼을 이용한 아침 식사

씨리얼의 최대 장점은 준비하는 데 30초도 걸리지 않는 데다가 빠른 시간 안에 먹을 수 있다는 것이다. 영양가 면에서도 비교적 균형이 잡혀 있는 편이어서, 탄수화물, 섬유소, 비타민을 섭취할 수 있고 우유를 부어먹기 때문에 단백질과 칼슘도 보충된다. 하지만 씨리얼 한 그릇 만으로는 완벽하지 않으므로 씨리얼을 다 먹은 후에 과일 후식이라도 먹는 것이 좋다. 단백질 역시 우유만으로는 충분한 섭취를 할 수 없으므로 치즈나 계란을 같이 먹는 것이 영양 면에서는 바람직하다.

○ 미숫가루를 이용한 아침 식사

미숫가루나 떡을 먹을 경우에도 역시 탄수화물이 주된 영양분이므로 우유나 과일을 같이 먹어야 한다. 미숫가루를 탈 때 물 대신 우유를 사용하는 것도 좋은 방법이다.