

지면보수교육

웰빙을 위한 건강한 식생활

Healthful Dietary Life for Well-being



송효남 / 세명대학교 한방식품영양학과

1. 웰빙의 이해

웰빙(well-being)이란 본래 행복, 복리 등의 사전적 의미를 지녔지만, 지난해 무렵부터 급속히 번지기 시작한 웰빙은 육체와 정신 모두 건강한 삶을 추구하는 라이프 스타일을 대변하는 용어로 자리잡았다. 웰빙 관련 분야도 매우 다양하여 웰빙 식품은 물론, 웰빙 가전, 웰빙 의류, 웰빙 아파트에 이르기까지 생활의 모든 분야에 걸쳐 웰빙 개념이 도입되고 있어 그야말로 웰빙 천국이 되고 있다.

식품분야에서의 웰빙은 “잘 먹고 잘 살자”는 의미로 시작하였으며 각종 성인병에 지친 현대인들에게 종래의 단순한 수명연장 욕구에서 더 나아가 질병없이 건강하게 오래 살고 싶은 욕구를 건강한 식품을 선택해 잘 먹음으로서 충족한다는 의미로 받아들여지고 있다. 따라서 과거의 궁핍했던 식생활에서 필요했던 고열량, 고단백 식이 위주의 “잘 먹는다”는 개념과는 다소 차별화 되는 것으로 파악된다. 이러한 선풍적인 반응은 한층 높아진 소득 수준과 풍요로운 생활수준이 뒷

받침되어 가능하게 되었으며, 이제는 먹거리에 있어 유기농산물이나 친환경 농산물 등의 웰빙 이미지를 표방한 제품들은 이미 소비자들에게 건강식품으로 인식되어 일반제품에 비해 가격이 훨씬 높고 최근의 경기가 불황임에도 불구하고 꾸준한 매출의 성장세를 보이고 있다. 이러한 점에서 자칫 웰빙 식생활이 고급을 지향하는 부유층의 소비문화로 왜곡될 수도 있으나, 반드시 비싼 유기농이나 건강식품을 섭취하는 것만이 웰빙이 아님은 주지의 사실이다.

2. 덜 먹는 웰빙으로 뒤집기

우리나라 국민의 영양문제는 영양결핍과 영양과잉이 공존하는 양극성 영양불균형으로 요약될 수 있다. 전체적으로 보면 과거에 비해 영양상태가 현저히 개선된 것은 사실이나 특정 영양계층의 영양결핍 문제는 아직도 개선이 필요한 형편이다. 그러나 또다른 일부 계층에서는 영양과잉으로 인한 만성 퇴행성 질환의 위험이 증가되고 있으며 이에

생활양식과 식생활 패턴의 변화가 일부 원인을 제공하는 것으로 여겨지고 있다. 특히 이와 같은 계층의 사람들이 대부분 적극적으로 웰빙 식생활을 실천하고자 하나 사실은 이미 너무 많이 먹고 있는 과잉영양 상태에 있다고 봐도 과언은 아니다. 실제적으로 한국인에게 부족한 영양소는 칼슘과 철분 정도이며 나머지 대부분의 영양소는 과잉섭취상태라고 보여진다. 이와 같은 칼로리 과다섭취의 주원인은 잦은 외식과 술, 그리고 스낵, 패스트푸드와 청량음료 등이 주요 원인 제공자이다. 일반 가정의 한끼 식사가 500~700kcal 정도인데 반해, 밖에서 먹는 외식의 한끼 식사는 대부분 가정식의 1.5~2배인데다 고지방 또는 고탄수화물인 불균형식이다. 이와 같은 고열량식은 비만을 야기하고, 비만은 또다른 관련 질병을 야기하는 근본적인 원인이 되는 것이 보통이다.

한국인의 적정 영양의 구성은 적절한 활동과 이상체중을 유지하는 균형적인 에너지 공급으로서 성인 기준 약 2000~2400kcal를 권장하며 주요 3대 영양소인 탄수화물 : 단백질 : 지방의 구성비율을 65 : 15 : 20을 기

본으로 하루 세끼의 식사배분이 1 : 1 : 1로 되도록 권장하고 있다. 2001년에 실시된 국민건강영양조사에서 보면 한국인의 섭취 칼로리 구성은 그림 1에서와 같이 세가지 영양소의 구성이 평균 65 : 15 : 20 안팎으로 비교적 이상적이지만, 30대 이상에서 지방의 섭취는 감소하고, 단백질과 탄수화물의 섭취 비율이 증가하는 경향을 보인다. 이는 동물성 식품의 섭취량이 많은 미국인의 지방 섭취비가 35%에 이르는 것과는 차이가 나는 것으로 따라서 한국인은 육류 섭취의 과다에 의한 문제보다는 과식에 의한 칼로리의 과다와 체중증가에서 많은 문제가 비롯되는 것으로 생각된다. 한편, 아침, 점심, 저녁의 배분이 대개 1 : 2 : 3 인 최근의 식생활 경향 또한 칼로리 과잉섭취와 비만 등의 성인병을 초래할 수 있다.

또한, 단백질의 하루 권장량은 성인을 기준으로 남자 70g, 여자 50g이다. 이보다 과다 섭취할 경우 대체로는 안전하긴 하지만, 권장량의 2배가 넘는 고단백질 식이섭취, 즉 남자 140g, 여자 100g이 넘으면 몸에서 칼슘이 빠져나가 골다공증이 촉진되고, 신장에서

그림 1. 한국인의 섭취칼로리 구성 및 과부족 영양소



(출처 : 인터넷 한겨레)

의 칼슘 배출이 증가하여 신장결석이 생기는 위험성이 증가하므로 유의해야 한다.

2001년 한국중앙암등록사업보고서에 의하면 134개 병원에서 연간 92,000명 가량의 암 환자가 등록되어 있으며 전년대비 9.7%의 증가세를 나타내고 있는데, 한국인 남자에게 가장 많이 발생하는 암은 대장, 폐, 간, 위, 전립선의 순이고, 여자는 유방, 대장, 폐, 간, 위, 자궁의 순이다. 이 가운데 위암, 간암, 자궁암 등은 줄어들고 있는 반면, 폐암, 대장암, 유방암 등은 증가하고 있다. 이렇게 증가 추세에 있는 대장암, 유방암과 식도 및 신장암 등은 어떤 특정 발암물질이나 유전 또는 감염에 의해서 발병되기 보다는 과식과 비만 및 운동부족 등에 의한 원인이 크다는 점에 유의해야 한다.

3. 약선건강음식은 새로운 웰빙 식생활

우리나라에서는 수 천년의 역사에서 우리의 식생활 습관과 체질에 맞게 그리고 우리나라에 풍부한 한약자원과 식재료로 여러 가지 건강음식들을 만들어 적용하였다. 예를 들어 야생 동·식물을 이용하는 과정에서 나타나는 섭취 후의 좋은 현상과 부작용 등의 나쁜 현상 등을 경험을 통하여 체득함으로써 몸에 좋고 나쁜 동·식물을 구별하고 자연스럽게 이에 대한 적절한 조리법과 요리 형태 등을 터득하게 되었다. 이렇게 축적된 지식은 유용한 음식 처방으로 발전해 『의방유취』, 『동의보감』, 『향약집성방』 등의 고전 한의학 책들에 전해져 이용되고 있다. 이러한 음식 처방은 최근 들어 소위 약선 또는 한방음식으로 불리우며 웰빙을 위한 새로운 건강음식의 주요 테마로서의 인식이 확산되고 있다. 약선(藥膳)이란 일반 음식과 같이 먹기 편리하고 거부감이 없으면서도 약리학적 효

능을 지녀 질병을 예방하고 치유하며 건강장수를 기원할 수 있는 음식이다. 나아가 한의학과 약학이론에 기초하여 생약재나 기타 약용가치를 지닌 동·식물을 음식재료들과 함께 유기적으로 배합하여 색이나 향과 맛이 겸비된 음식이기도 하다. 이것은 “의약과 음식의 뿌리는 하나다”라는 「의식동원(醫食同源)」 또는 「식약동원(食藥同源)」의 개념과도 상통한다.

약선음식은 주로 탕이나 찜 등의 조리법으로 많이 만들어지는데, 약재와 식재료를 오랜 시간 가열하여 최대한도로 유효성분을 우려낼 수 있기 때문이기도 하지만, 한편으로 이러한 조리법은 튀김이나 구이 등과 비교할 때 훨씬 건강지향적인 조리법이다. 또한 약선은 식품 원료 본연의 신선한 맛을 중시하여 조미료나 첨가물의 사용을 최소화 한다는 점에서 웰빙의 지향점과도 일치한다고 볼 수 있다. 반드시 약재를 가미한 것만이 약선음식은 아니며 일상 식품재료로도 충분히 약이 될 수 있다. 간단히는 약죽이나 약국, 약술과 같은 음식에서 각종 재료가 배합된 요리나 반찬류에 이르기까지 응용할 수 있는 약선음식은 무궁무진하다고 볼 수 있으며 앞으로도 많은 연구와 전통 조리서의 조리법 발굴 및 창의적인 개발이 필요하다.

질병의 예방과 치료에 도움이 되는 약선음식의 예를 들면, 소화기에 좋은 약선의 경우 울무약죽, 황기닭약곰, 회향달걀약볶음, 미나리약차, 검인약죽, 밤생강약탕 등이 있으며, 호흡기에는 마황녹두약차, 마늘호박약찜, 등굴래돼지고기국, 산약울무약죽 등이 좋다. 심혈관기에는 산사돼지고기볶음, 감나무잎약차, 산사약술, 영지대합조개탕, 부추죽 등이 좋으며, 비뇨생식기에는 옥수수수염대합조개국, 텍사호박찜, 잉어동아국, 새우살배추볶음, 산딸기약술 등의 음식이 좋다. 간기능 활성을

위해서는 인진재첩국, 미꾸라지호박탕, 택사 울무산약쑥 등이, 성장기 어린이에게는 달걀 흰자인삼, 초과돼지갈비곰, 인삼대추밥 등이 좋고, 새로운 생명의 잉태와 출산을 위해 소중한 여성의 몸에는 홍화참쌀죽, 천문동약차, 황기당귀닭곰 등을 섭취하는 원활한 혈액순환을 위해서도 좋은 음식들이다.

4. 실천하기 쉬운 웰빙의 식생활 지침

2003년 2월 보건복지부는 “국민건강증진종합계획(Health Plan 2010)”에서 2010년의 국민건강 수명 75세라는 목표를 달성하기 위해서는 국민들의 부적절한 식생활 습관의 개선이 필요함을 인식하였고, 이에 따라 우리 국민의 질병양상과 식생활 특성에 맞는 한국인을 이한 식생활 목표와 지침을 설정하는 사업을 시행하였다. 이에 따라 한국보건산업진흥원에서 설정·제안한 식생활 목표 및 지침은 웰빙 식생활을 실천하기 위한 실제적인 가이드라인이 될 것으로 생각되며 그 내용은 다음과 같다.

한국인을 위한 식생활 목표
1. 에너지와 단백질은 권장량에 맞게 섭취한다.
2. 칼슘, 철, 비타민 A, 리보플라빈의 섭취를 늘린다.
3. 지방의 섭취는 총에너지의 20%를 넘지 않도록 한다.
4. 소금은 1일 10g 이하로 섭취한다.
5. 알코올의 섭취를 줄인다.
6. 건강 체중(18.5≤BMI(25)을 유지한다.
7. 바른 식사 습관을 유지한다.
8. 전통 식생활을 발전시킨다.
9. 식품을 위생적으로 관리한다.
10. 음식의 낭비를 줄인다.

■ 성인을 위한 식생활 실천지침

1) 채소, 과일, 우유 제품을 매일 먹자.

- ▶ 여러 가지 채소를 매일 먹는다.
- ▶ 다양한 제철 과일을 먹는다.
- ▶ 우유, 요구르트, 치즈 등의 우유제품을 간식으로 먹는다.

1998년의 국민건강·영양조사나 기존의 연구들에서 성인의 경우 곡류와 육류의 섭취량은 충분하나 신선한 채소와 과일 및 유제품의 섭취는 권장해야 할 것으로 나타났다.

2) 지방이 고기와 튀긴 음식을 적게 먹자.

- ▶ 고기는 기름을 떼어 내고 먹는다.
- ▶ 기름에 튀기거나 볶은 음식을 적게 먹는다.
- ▶ 등푸른 생선을 자주 먹는다.

동물성 식품의 포화지방과 콜레스테롤 섭취를 줄이도록 권장하고, 가공식품이나 패스트푸드의 섭취 및 외식증가로 인한 고열량/고지방 음식을 적게 먹을 것을 권장하였다.

3) 짠 음식을 피하고, 싱겁게 먹자.

- ▶ 장아찌, 젓갈과 같은 짠 음식을 적게 먹는다.
- ▶ 음식을 만들거나 먹을 때 소금이나 간장을 적게 사용한다.
- ▶ 국과 찌개의 국물을 적게 먹는다.

1998년 조사에서 성인의 나트륨 섭취량은 평균 4,500mg(식염 약 13g에 해당)에 이르며 30~40대 남자의 경우는 6,050mg(식염 약 18g에 해당)인 것으로 나타나 한국인의 식염섭취량은 과다한 것으로 나타났다.

4) 활동량을 늘리고, 알맞게 섭취하자.

- ▶ 운동은 1회 30분 이상, 12주 3~4회 이상 실천한다.
- ▶ 생활속에서의 신체 활동을 늘린다.
- ▶ 단 음식과 단 음료를 제한한다.
- ▶ 건강 체중을 유지한다.

비만인구의 증가가 성인층의 주요 건강문제로 대두되고 있는 한편 일부 젊은 여성들은 정상 체중임에도 불구하고 무리한 체중감량을 시도함으로써 건강과 영양상의 문제가 발생하고 있어 건강체중 유지를 권장한다.

5) 술을 마실때는 그 양을 제한하자.

- ▶ 되도록 음주는 피한다
- ▶ 남자는 하루 2잔, 여자는 1잔 이내로 제한한다. (2잔은 소주로는 3잔, 맥주로는 2캔, 양주로는 2잔에 해당)
- ▶ 임신부나 청소년은 절대로 술을 마시지 않는다.

2000년 식품수급표를 참조하면 국민 1인 1일당 약 17g(소주 약 2잔) 정도의 알코올을 섭취하는 것으로 나타났고, 1998년의 조사에서는 노인들도 고도음주자의 비율이 높았던 것으로 나타나 절주의 권장이 필요하였다.

6) 세끼 식사를 규칙적으로 즐겁게 하자.

- ▶ 아침을 거르지 않는다.
- ▶ 저녁 식사는 가족과 함께 즐겁게 한다.

1998년의 20~30대의 식사패턴 조사결과 1일 3회 식사를 하는 비율이 60% 미만으로 나타났고, 식사의 규칙성도 20% 수준에 머물러 규칙적인 식사와 세끼 식사의 중요성 및 하루 한번 이상의 가족과의 식사를 권장하였다.

7) 음식은 먹을 만큼 준비하고, 위생적으로

관리하자.

- ▶ 음식은 먹을 만큼 만들거나 주문한다.
- ▶ 남은 음식은 바로 냉장 보관하고, 오래 두지 않는다.

학교와 직장의 단체급식 등 집단급식이 확대되면서 식중독 사고의 피해규모가 커지고 있으며, 이에 대한 위생적 관리와 음식쓰레기 감량을 위한 적정분량의 소비를 권장한다.

8) 밥을 주식으로 하는 우리 식생활을 즐기자.

- ▶ 밥과 다양한 반찬을 갖춘 식사로 영양의 균형을 유지한다.

우리의 전통식생활은 복합당이 주성분인 곡류를 중심으로 채소, 어육류, 두류 등의 다양한 반찬을 필요로 하는 건강 지향적 식사형태이므로 한식 식단을 권장한다.

5. 웰빙 건강음식의 응용

지난 5월 26일부터 5일간 열린 “2004 서울 세계관광음식박람회”에서 출품된 작품들의 화두 역시 웰빙이었다. 상당수가 인삼 등의 한방재료를 이용한 소위 건강식 요리였고, 이들 가운데 몇가지 출품작을 소개해 본다.

■ 쇠갈비와 사태 한방찜

- ▶ 재료 : 쇠갈비 200g, 쇠고기사태 200g, 인삼 2개, 대추·은행·밤 각각 10개, 표고버섯 4개, 당근 1/4개, 황기·당귀·감초·구기자·양파·대파·건고추·간장·설탕·물엿 등 소스 재료.

▶ 만드는 법

- ① 쇠갈비와 사태를 손질해 포를 뜬다. 인삼을 살짝 데치고, 대추는 씨를 없앤다. 은행을 볶고, 밤은 삶은 뒤 간다. 표고버섯을 데친 뒤 포를 뜬다.

- ② 손질한 갈비와 사태에 위의 재료들을 넣고 단단하게 말아서 100℃에서 10분 간 쪄다.
- ③ 황기·당귀·감초·간장·설탕·물엿 등을 이용해 소스를 만들어 끼얹는다.

■ 건강식 닭가슴살 구이

- ▶ 재료 : 닭가슴살 240g, 아스파라거스 10g, 피망 5g, 청경채 5g, 거위간 10g, 목이버섯 5g, 설탕 30g, 로얄제리 20ml, 대추 4개, 생강 1개, 허브 약간.
- ▶ 만드는 법
- ① 닭가슴살 180g을 손질해 소금·후추로 간을 하고, 60g은 무스로 준비한다. 목이버섯을 물에 불리고, 아스파라거스·청경채·피망은 소금·후추로 양념한 육수에 살짝 데친다.
- ② 닭가슴살에 칼집을 넣고, 위의 재료에 거위간과 닭무스를 가지런히 넣고 썬다.
- ③ 대추·생강·허브를 곱게 다져서, 로얄제리가 들어간 시럽에 재워둔다.
- ④ 닭가슴살에 시럽을 발라가며 180℃로 오븐에 구워낸다.

■ 한방 보양 족발

- ▶ 재료 : 족발 300g, 은행 5g, 호두 5g, 감초 10g, 황기 10g, 계피 10g, 인삼 3g, 맥문동 3g, 소금·후추 약간.
- ▶ 만드는 법
- ① 족발의 핏물을 빼 준비한다.
- ② 황기·계피·인삼·맥문동을 물에 끓이다 족발을 넣고 같이 삶는다. 30~40분

간 은근한 불에서 삶은 뒤 건진다.

- ③ 삶은 족발의 살만 발라서 은행·호두와 함께 둥글게 말아 식힌 뒤 칼로 썬다.

■ 인삼 유자채

- ▶ 재료 : 인삼 1개, 유자청 50g, 계란 1개, 밀가루 약간, 깨소금 1큰술, 소금·식초 1작은술, 브로콜리즙·백령초즙·치자물 약간.
- ▶ 만드는 법
- ① 인삼을 잘 씻어 적당한 크기로 채를 썰어 준비한다. 브로콜리즙·백령초즙·치자물을 각각 밀가루에 반죽해 전을 지져, 매듭을 만들 수 있는 크기로 만든다.
- ② 인삼을 전에 말아 매듭을 만들어 놓는다.
- ③ 인삼을 말아놓은 것에 유자청을 얹는다. 이때 유자청은 소금·식초로 간을 한다.

■ 홍삼 영양밥

- ▶ 재료 : 은행 10개, 밤 5개, 대추 2개, 멥쌀 1.5컵, 홍삼 달인 물 1컵, 소금 약간.
- ▶ 만드는 법
- ① 멥쌀을 먼저 물에 불려 놓는다.
- ② 멥쌀의 분량 만큼 은행·밤·대추 등 재료를 넣고, 밥물은 홍삼 달인 물로 한다.
- ③ 밥을 짓는다.

그림 2. 쇠갈비와 사태 한방찜, 건강식 닭가슴살 구이, 한방 보양 족발, 인삼 유자채



참고자료

1. 장영애, 김초일, 김복희, 이행신, 서희재, 한국인을 위한 식생활 지침, 국민영양, 5권, 15-21, 2003
 2. 김미리, 송효남, 현대인의 음식보감, 교문사, 2004
 3. 인터넷 한겨레 신문, 2004