

# 식 사 구 성 안

백희영\* · 손경희\*\* · 양일선\*\* · 서은경\*\*\*

서울대학교 가정대학 식품영양학과, \* 연세의대, \*\* 대전영양사회\*\*\*

영양학에 대한 지식이 많지 않은 일반인들이 균형된 식사를 구성할 수 있도록 돕기 위하여 종래의 기초식품군을 식사구성안으로 개정하였다. 기초 식품군은 일반인들이 최적의 건강 상태를 유지하는데 적절한 식사를 구성할 수 있도록 지도하는 가장 기본적인 영양교육 도구이다. 이러한 목적을 달성할 수 있기 위하여 식품군은 일반인들이 쉽게 이해하고 실제 식생활에 적용할 수 있어야 한다. 기초 식품군이 사용되기 시작한 것은 매우 오래전으로 초기의 목적은 매일의 식생활에서 영양소를 부족함이 없이 골고루 섭취하기 위하여 각 군에서 최소섭취기준 (minimum serving) 이상을 매일 섭취하도록 제정하였다. 그러나 근래에 와서 일반인들의 식생활에 대한 관심이 영양소 결핍보다 만성 질환 위험인자들을 줄이는 방향으로 바뀜에 따라 많고 적게 섭취하여야 할 식품들을 모두 포함하여 건강에 좋은 식생활을 구성할 수 있는 식생활 전체의 guide가 필요하게 되었으며 최근에 미국에서 발표된 Food Guide Pyramid은 이러한 요구에 부응하도록 개정된 것이다. 우리나라에서도 1962년 영양 권장량이 처음 제정될 때부터 기초식품군이 설정되어 그동안에 영양교육자료로서 매우 중요하게 사용되었으나 그동안 식생활의 변화와 더불어 이를 개정할 필요성이 제기되었다. 이를 개정하는데 있어서 고려된 사항은 다음과 같다.

1) 식품을 영양소 함량을 기준으로 분류하는 것은 식품과 영양소 함량에 대한 지식이 있어야 이해할 수 있으므로 일반인들이 배우기 어렵다.

2) 각 식품은 하나의 영양소만을 포함하는 것이 아니라 다양한 영양소를 함께 포함하고 있다. 각 식품군의 명칭을 '영양소명'으로 하는 경우 그 식품군에 속하는 식품들속에는 그 영양소만을 포함하고 있다는 오해를 갖게 할 우려가 있으므로 식품중심의 분류가 좋다.

3) 현재 각 식품군에 해당하는 식품들을 골고루 섭취하라는 교육은 일반인들에게 각 군을 동량으로 섭취해야한다는 것으로 잘못 전달되기 쉬우므로 균형된 식사를 실천할 수 있는 양적인 구성을 제시해주는 것이 좋다.

이러한 점을 고려하여 개정된 식사구성안은 (1) 일반인들이 쉽게 이해할 수 있도록

특 식품의 종류에 따라서 분류하였으며, (2) 분류된 각 식품군에 속하는 식품중 한국인의 주요 상용식품의 1회 섭취분량을 제시하고, (3) 균형된 식사에서 각 식품의 양적 구성을 도출 수 있도록 각 군별 1일 섭취횟수를 제시하였다.

1. 식품의 분류 : 곡류 및 전분류

고기, 생선, 계란, 콩류

채소 및 과일류

우유 및 유제품

유지 및 당류

[참고] 현재 식품성분표의 식품군과 식사구성안 식품군 비교

현재 식품 성분표의 각 식품군에 속하는 식품들을 새로이 제안된 식사구성안의 식품분류에 따라 분류해서 비교하면 다음과 같다.

식품성분표*의 식품군	식사구성안의 식품군
곡류 및 그제품 감자류 및 전분류중 녹말류 종실류 및 그제품중 도토리묵	곡류 및 전분류
육류 및 그제품, 난류, 어패류, 두류 및 그제품, 종실류 및 그제품 조미료류중 고추장, 된장, 청국장	고기, 생선, 계란, 콩류
채소류, 버섯류, 해조류, 과실류 감자류 및 전분류중 녹말류 제외	채소 및 과일류
유류 및 그제품	우유 및 그제품
유지류, 당류 및 그제품	유지 및 당류

(\* 농촌영양개선연수원. 식품성분표. 제 4 개정판. 1991)

## 2. 식사구성안 식품군별 대표식품과 1회 섭취분량

식품군	대표식품	1회 섭취량 (g)*
곡류 및 전분류	쌀	90
	밥	210
	국수, 생면	90
	국수, 건면	150
	식빵	100
	떡	100
고기, 생선, 계란, 콩류	쇠고기, 돼지고기, 닭고기	60
	생선	70
	잔멸치	15
	오징어포	18
	계란	50
	두부	80
	순두부, 연두부	100
	김정콩	20
	두유	200
채소 및 과일류	김치	60
	시금치, 콩나물, 오이, 호박, 당근	70
	감자	130
	미역, 생것	70
	사과, 배, 귤	140
우유 및 유제품	우유	200
	치즈	20
	요구르트, 호상	110
	요구르트, 액상	150
	아이스크림	70
유지 및 당류	식물성기름	5
	버터, 마아가린, 마요네즈	6
	초콜릿	45

(\* 1회 섭취분량은 사진으로 게재할 예정임)

### 3. 1일 식사의 식품 구성

#### (1) 각 식품군의 3대 영양소 함량 대표치

식품군	에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)
곡류 및 전분류	300	69	6	0
고기, 생선, 계란, 콩류	90	2	10	5
채소 및 과일류	30	6	1	0
우유 및 유제품	125	11	6	6
유지 및 당류	45	0	0	5

#### (2) 성인의 식사구성

아래의 표는 20대 성인 남, 녀의 주요 영양소 권장량을 고려하여 1일 식사의 식품군 구성의 예를 제시한 것이다.

식품군	남자 (2600 kcal기준) 1일 섭취횟수		여자 (2000 kcal기준) 1일 섭취횟수	
	곡류 및 전분류	5	4	4
고기, 생선, 계란, 콩류	5	4	4	4
채소 및 과일류	7	6	6	6
우유 및 유제품	2	1	1	1
유지(및 당류)	5	4	4	4
에너지 구성비	탄수화물	64 %	65 %	65 %
	단백질	15 %	15 %	15 %
	지방	21 %	20 %	20 %

### (3) 생애주기에 따른 식사구성 변화

생애주기에 따라 주요 영양소 권장량이 변화하므로 이를 충족시킬 수 있도록 식사구성을 변형해야 한다. 성인의 권장량에 비하여 에너지와 주요 영양소의 권장량 차이가 큰 대상자군을 선정하여 식사구성을 한 예는 다음과 같다.

식품군	(1일 섭취횟수)				
	청소년		노인		임신부
	남	여	남	여	
곡류 및 전분류	4½ 회	3½	4	3½	4
고기, 생선, 계란, 콩류	6	5	4	3	6
채소 및 과일류	8	6	8	6	7
우유 및 유제품	3	2	1	1	2
유지(및 당류)	5	4	3	3	4
에너지 구성비					
탄수화물	59 %	59 %	67 %	67 %	59 %
단백질	17 %	17 %	15 %	14 %	17 %
지방	24%	24 %	18 %	19 %	24 %