

성인의 식생활 실천 지침(안)

문현경 · 이연숙 · 백희영 · 오세영 · 임경숙

단국대학교 식품영양학과

많은 나라에서 국민의 건강을 지키기 위한 수단 중 하나로 식생활지침을 설정하여 사용하고 있다. 이 식생활 지침들은 국민의 식생활을 바람직한 방향으로 바꾸어 국민의 건강유지 및 향상, 질병의 예방을 목표로 하기 때문에 현실의 문제점을 기본으로 실현 가능한 방법을 제시하고자 하고 있다. 일반적으로 식생활 지침의 제정을 보면 크게 두 가지를 반영하여 제정되고 있다.

첫 번째는 정확한 자료를 근거로 실현 가능한 목표를 세워서 한다는 것이다. 식생활 지침을 제정하기 위해서는 정확하고, 객관적으로 자료를 바탕으로 세워져야 한다. 그래야만, 설정된 지침이 잘 이용될 수 있고, 사람들에게 잘 받아들여질 수 있을 것이다. 또한 여러 단체나 기관에서도 식생활 지침을 만들 수 있는데, 모든 식생활 지침이 자료를 근거로, 객관적인 증빙 자료와, 과정을 거쳐서 만들어진다면, 식생활 지침의 숫자가 여러 가지라도 내용에 혼선이 오거나 하는 일은 없을 것이다. 많은 나라의 식생활 지침 설정 과정을 보면, 현존하는 자료의 객관적이고 정당한 고찰이나, 방법상의 신뢰를 주기 위하여, 공개토론을 통하고 있다. 이런 과정을 거쳐서 많은 참고 자료를 이용한 고찰을 통한 기초자료가 학자들에 의해 구성되며 이것을 기초로 토론과 심의를 거쳐 식생활 지침이 제정된다.

두 번째는 정부의 정책을 반영하는 것으로 정부 주도로 제정한다는 것이다. 식생활 지침은 그 나라의 정책을 반영하는 것이므로 보건, 복지, 농업, 경제 등 많은 관련 부처가 관여하고 있으며, 영양을 담당하는 부서가 이것을 총괄하는 것을 볼 수 있다. 영양을 담당하는 부서는 보건이나 농업 분야에 있으며, 그 외 영양의 총괄적인 면을 감안하여 따로 국가적인 위원회로 영양담당 위원회가 구성되어 그 안에 관련 부처가 들어와 있어서 식생활 지침 같이 중요한 사안들의 최종결정을 하는 것을 볼 수 있다.

이번에 우리 나라에서도 보건복지부의 후원아래 한국보건산업진흥원에서 정부 각 부처의 참가와 학자들의 참여로 식생활 지침(안)을 제정하고 성인과 노인의 식생활 실천지침

을 제정하게 되어 그 과정을 소개하고자 한다.

성인 식생활 실천 지침(안)에 사용된 자료

성인 식생활 실천 지침은 식생활 목표가 세워지고 식생활 지침(안)이 설정된 후 그것을 근간으로 우리 나라 성인의 특성을 고려하여 설정되었다. 사용된 자료들은 열거하면 다음과 같다.

1) 영양상태 및 건강상태

성인의 영양상태는 1998년도 국민건강영양조사자료를 기본으로 하여 사망원인 통계 등 다른 연구자료와 통계자료를 이용하였다.

2) 영양문제 및 영양정책, 보건정책

2010년 국민건강증진 목표 설정 방안-영양부문(한국보건산업진흥원, 2000)과 Health Plan 2010 (보건복지부, 2002)가 사용되었다.

3) 식품정책 및 부문별 정책

한국영양행동계획(한국보건산업진흥원, 2001), 농림부의 국가식량정책, 환경부의 음식물 쓰레기 자원화 정책, 교육인적자원부의 전통식문화 발전 및 바른 식습관 교육정책이 반영되었다.

4) 영양권장량(제7개정, 한국영양학회, 2001)

성인의 영양권장량이 기본 자료로 이용되었다.

5) 외국 및 기존의 식생활지침자료

외국이나 국내에서 이미 연구 발표된 성인을 위한 식생활 지침이나 실천 권장사항 등이 참고되었다.

성인 식생활 실천 지침(안) 설정

총괄 식생활 지침(안)이 결정된 후 앞에서 언급된 자료중 성인 부분을 참고하여 성인 식생활 실천지침(안)이 설정되

Table 1. 성인을 위한 식생활 지침 설정 시 중점 고려사항 (안)

2010 건강증진목표	총괄 식생활목표 설정 시 중간단계	성인층의 중점 고려사항
1. 영양소 수준	1. → 식품영양분야	
1-1. 섭취증가; 칼슘, 철, 비타민 A, 리보플라빈	1-1. 열량과 단백질은 권장량에 맞게 섭취한다.	유지
1-2. 섭취감소; 나트륨	1-2. 칼슘, 철, 비타민 A, 리보플라빈의 섭취를 늘인다.	유지
1-3. 섭취유지; 지방	1-3. 지방은 총 열량의 20%를 넘지 않도록 한다.	유지, 지방산 혹은 콜레스테롤 언급 유무
	1-4. 소금은 1일 10g 이하로 섭취한다.	유지
	1-5. 알코올의 섭취를 줄인다.	유지
	1-6. 단순당의 섭취를 줄인다.	당분 및 섬유소 섭취에 대한 언급 유무
2. 신체수준	2. → 신체수준분야	
2-1. 성인의 체중과다 (BMI ≥ 25) 비율 감소	2-1. 건강 체중 (18.5 ≤ BMI < 25) 유지한다.	유지
2-2. 영유아의 성장지연 감소		저체중 혹은 잘못된 다이어트에 대한 언급 유무
2-3. 저체중 인구비율 감소		
3. 영양관련 행동수준	3. → 식사관련 행동분야	
3-1. 모유 수유 비율 증가	3-1. 잘못된 식습관에 의한 결식을 낮춘다.	유지
3-2. 저소득층의 결식을 감소	3-2. 전통 식문화활 계승·발전 시킨다.	
3-3. 아침 결식을 감소	3-3. 바른 식습관을 유지한다.	유지
4. 영양관련 환경수준	4. → 위생·환경분야	
4-1. 영양감시체계 구축	4-1. 식품위생을 철저히 한다.	유지
4-2. 대상별 영양교육 및 영양상담 활성화	4-2. 음식의 낭비를 줄인다.	유지
4-3. 의료기관의 영양교육 및 영양상담 활성화		
4-4. 영양표시제도 확대		
4-5. 학교급식의 질 향상		
4-6. 영양정보 제공체계 구축		
4-7. 영양관리 프로그램 구축		

었다. 여기서 성인은 우리 나라 20세에서 65세 이하의 모든 성인을 포함하고 있으므로 다양한 사람이 검토되었다. 그러나 젊은 여성의 건강문제는 모성영양부분에서 다시 다루기로 하고 여기서는 언급하지 않기로 했다. 특히 중요하게 검토된 사항은 총괄지침이나 노인을 위한 지침과의 조화, 각 항목의 식생활 지침으로서의 적절성이나 타당성, 또 용어의 사용, 문장의 길이, 표현방식 등에 대한 검토가 되었다.

Table 1에는 성인 식생활 실천 지침 설정 시 2010 건강증진 목표와 총괄 식생활 목표에서 성인층에서 특별히 고려해야 될 사항이 검토된 것을 보여주고 있다.

이것을 바탕으로 성인의 영양상태 등 앞에서 언급된 자료로 성인을 위한 식생활 지침이 설정되었으며, 그 내용은 총괄 식생활 목표와 식생활 지침과 함께 검토되었다(Table 2). 검토된 사항을 정리해 보면 다음과 같다.

1) 채소는 매일, 과일과 유제품은 매일 먹자.

식생활 목표를 달성하기 위해서는 다양한 식품을 섭취해야 한다. 성인의 경우, 곡류와 육류는 일반적으로 충분히 섭

취하는 것으로 자료가 조사되었으므로 섭취를 권장하는 과일과 채소의 섭취를 강조하고 섭취가 부족한 유제품을 강조하였다.

2) 지방이 적은 육류를 선택하고, 기름을 적게 사용한 음식을 먹자

식생활 목표에서 지방의 섭취는 총 열량의 20%를 넘지 않도록 했으나, 지방섭취의 경우 우리 나라는 너무 적게 섭취하는 연령층과 많이 섭취하는 연령층이 존재하고 있어, 총괄 식생활 목표에서는 다루지 않고 성인층에서는 다루기로 하였다. 또 일반인의 경우 이해를 돕기 위해 지방, 기름이 문장에 다 들어가도록 했으며, 식품, 음식, 조리법이 들어가도록 문장을 구성하였다.

3) 짠 음식을 피하고, 싱겁게 먹자.

식생활 목표에서 소금은 1일 10 g 이하로 섭취한다고 했으며, 이것을 일반인들이 실천하는 방법을 두 가지 제시하였다.

Table 2. 성인 및 노인을 위한 식생활 실천지침 (안)

한국의 식생활 목표와 총괄 식생활지침 (안)		식생활 실천지침 (안)
식생활 목표	식생활 지침	성인 지침안
1. 열량과 단백질은 권장량에 맞게 섭취한다.	1. 곡류, 채소, 과일류, 어육류, 유제품 등 다양한 식품을 섭취하자.	채소는 매끼, 과일과 유제품은 매일 먹자.
2. 칼슘, 철, 비타민 A, 리보플라빈의 섭취를 늘린다.		지방이 적은 육류를 선택하고, 기름을 적게 사용한 음식을 먹자.
3. 지방은 총 열량의 20%를 넘지 않도록 한다.		짠 음식을 피하고, 싱겁게 먹자.
4. 소금은 1일 10g 이하로 섭취한다.	2. 짠 음식을 피하고, 싱겁게 먹자.	술을 마실 때는 하루에 소주 3잔 이내로 제한하자.
5. 알코올의 섭취를 줄인다.	5. 술을 마실 때는 그 양을 제한하자.	활동량을 늘리고 알맞게 섭취하여, 건강체중을 유지하자.
6. 건강체중 ($18.5 \leq \text{BMI} \leq 25$)을 유지한다.	3. 건강체중을 위해 활동량을 늘리고, 알맞게 섭취하자.	식사는 때 맞추어 즐겁게 하자.
7. 바른 식습관을 유지한다.	4. 식사는 즐겁게 하고, 아침을 꼭 먹자.	밥을 주식으로 하는 전통 식생활을 즐기자.
8. 전통 식생활을 발전시킨다.	7. 밥을 주식으로 하는 (전통) 식생활을 즐기자.	음식은 먹을 만큼 준비하고, 위생적으로 관리하자.
9. 식품을 위생적으로 관리한다.	6. 음식은 위생적으로 필요한 만큼 준비하자.	
10. 음식의 낭비를 줄인다.		

4) 술을 마실 때는 하루에 소주 3잔 이내로 제한하자.

우리 나라는 세계적인 술 소비국으로 특히 성인층이 술을 많이 소비하는 계층이므로 술의 소비를 제한해야 한다. 막연히 술의 소비를 줄이자고 하기보다는 최대한 허용하는 양을 제시하여 실천하도록 하였다.

5) 활동량을 늘리고 알맞게 섭취하여, 건강체중을 유지하자.

식생활 목표에서 건강체중을 유지하는 것을 목표로 하고 있으므로 이것을 위한 실천 방안을 제시하였다. 성인의 경우 활동량의 감소가 문제이므로 활동량을 늘리는 것을 강조하였다. 또한 체중을 줄이기 위해 제대로 섭취를 하지 않아서 생기는 문제점을 방지하기 위해서 알맞게 섭취하자는 문구가 강조되었다. 그리고 적절한 체중이 건강에 좋다는 것을 건강 체중이라는 말로 표현하였다.

6) 식사는 때맞추어 즐겁게 하자.

우리 나라 성인 중 많은 수가 아침을 거르고 있으며, 바

쁜 생활중에 식사를 규칙적으로 하고 있지 않고 있어서, 규칙성이 강조되었으며 건강을 위하여 즐거운 식사가 강조되었다.

7) 밥을 주식으로 하는 전통식생활을 즐기자.

우리 나라의 경우 쌀의 소비량은 줄어들고 있으며, 육류, 지방의 섭취증가가 줄어드는 쌀의 소비를 대신하고 있다.

우리 나라 전통식생활의 경우 적당한 곡류섭취, 채소류, 소량의 육류섭취가 기본이 되어 있어 바람직한 식사형태이므로 곡류의 소비가 더 이상 줄지 않도록 쌀의 소비를 강조하고 바람직한 전통식생활을 강조하였다.

8) 음식은 먹을 만큼 준비하고, 위생적으로 관리하자.

여기서는 식품위생과, 환경문제인 음식 쓰레기 문제가 다루어졌다. 음식을 적당한 양 준비하여, 깨끗하게 관리한다면 음식쓰레기 문제, 식품위생문제가 해결될 것이다.