

최적의 건강과 성인병 예방을 위한 식생활

중·장년기
성인의 영양관리.....



유 윤 희

지난 호의 학령·청년기의 영양에 이어 이번에는 청년후기를 거쳐 결혼하여 자녀를 양육하고 독립시킬 때까지의 성인의 식생활 관리에 대해 살펴보고자 한다. 이 시기에 속하는 남녀 성인은 가정과 사회에서 중추적인 역할을 담당하기 때문에 그들의 정신적, 육체적 건강 상태는 자신은 물론 가정, 사회, 국가의 안녕과 번영에 지대한 영향을 미치는 요인이 된다.

그런데 이 인생의 황금기에 과중한 업무에 시달리는 직장인, 자녀교육 상의 스트레스에 짓눌린 주부들 중에는 상쾌하고 활력이 넘치는 상태보다는 뚜렷한 질병이 없으면서 무언가 불편하고 피로회복이 잘 안 되는 반 건강상태를 소유한 사람들이 늘어가고 있을 뿐 아니라 특히 우리나라 40대 남성은 사망률이 세계 1위라는 기록까지 가지고 있다.

직장인 스트레스는 위험수위를 넘어 이

제 직업병으로 인정해야 한다는 견해까지 대두될 정도로 심각한 상황이라고 한다. 직장인들은 곧잘 아침을 거르고 출근하여 심한 스트레스에 시달리다 점심은 외식으로 적당히 때우고 저녁도 불규칙하게 먹거나 과음한 후 늦게 귀가하는데다 정신적, 시간적 여유를 갖지 못함으로써 영양의 불균형과 신진대사부진으로 위장병·심장병 등이 유발되는데, 이러한 성인병은 일단 시작되면 완치가 어려워 여생을 고생하며 사는 불행을 초래한다.

예방의학계가 강조하듯이 성인의 건강 문제는 결국 잘못된 라이프 스타일에 기인하는 것이다. 라이프스타일이란 각 개인의 생활양식을 말하며, 그의 가치관과 소신 및 실천의지를 반영하는 것이다.

즉 무엇을 언제 얼마나 먹으며, 운동을 규칙적으로 하는지, 여가를 T.V를 보며 보내나 술을 마시며 지방·소금이 많은 스낵

을 먹으며 보내나, 아니면 테니스를 치거나, 차를 타는 대신 많이 걷는가, 우울하거나 화가 났을 때 혹은 스트레스가 많을 때 과식·폭식·음주·흡연을 하는가 아니면 음악을 듣거나 상담을 구하나...이러한 선택과 실천에 따라 각자의 건강상태는 달라지게 되는 것이다.

이중 최적의 건강과 성인병 예방을 위해 기본이 되는 음식 섭취법을 살펴보도록 하자.

여러가지 연구결과를 보면 특정 질병의 예방과 식이요법에 관계되는 식이요소에 초점을 맞추고 있다. 예를 들면 칼로리, 포화지방, 콜레스테롤의 과잉섭취는 심장병, 소금의 과잉섭취는 고혈압, 고지방식은 암(특히 유방·대장암), 섬유질 부족은 암과 장질환의 발병률을 높이는 등, 식사패턴과 질병의 상관관계가 밝혀져 왔으나 모든 식이요소와 최적의 건강을 총괄한 체계적 연구는 아직 없다.

그러나 건강식의 두가지 기본원칙은 '식품선택의 다양성'과 '적절한 양의 섭취'라 할 수 있다. 즉 신선하고 덜 가공된 자연식품을 다섯가지 기초식품군에서 빠짐없이 골고루, 하루 30가지 이상을 선택하되 규칙적으로 소식하는 것이 그 요점이다.

능률적으로 일하기 위해 저녁을 적게 먹고 아침은 거르지 말고 충분히 먹는 것이 좋다. 가공이 될수록 섬유질, 비타민, 미네랄 특히 극미량 미네랄이 낮아지며 대신 설탕, 소금, 지방은 증가하는 바람직하지 못한 식품이 되어버리므로 가공편의식품

을 피하는 것이 좋다.

필수 식이요소를 살펴보자.

1. 에너지 급원

운동량이 줄어드는 중장년기에는 열량은 적으면서 충분한 단백질과 비타민·미네랄을 공급하는 식사가 좋다는 것이 일반적 견해이다. 이것은 '고복합당질, 중단백, 저지방' 식단으로 가능하다. 설탕, 흰쌀, 흰밀가루, 동물성지방을 지양하고 섬유소와 미량영양소가 풍부한 복합당질-곡류, 두류, 채소, 해조류, 과일을 주로 먹는다.

콩, 완전 곡류, 견과류, 씨앗류를 잘 섞어 먹거나 여기에 우유나 계란 등 약간의 동물성 단백질식품을 같이 섭취하면 양질의 완전단백질까지 적당히 얻는 훌륭한 식사가 된다.

2. 칼슘급원

유제품은 단백질뿐 아니라 칼슘과 비타민 B₂의 좋은 급원인데 성인병의 우려가



특히 여성은
갱년기에 칼슘대사가
저조해
골다공증이 생기기
쉬우므로
주의해야 한다.



있으면 저지방 유제품으로 하루2잔 정도, 그리고 잔뼈 생선(멸치, 잔새우, 뱀어포 등)도 섭취하는 것이 좋다.

칼슘 부족은 뼈, 치아의 건강뿐 아니라 우울증, 불면증 등 신경계에 나쁜 영향을 마친다. 특히 여성은 갱년기에 칼슘대사가 저조해 골다공증이 생기기 쉬우므로 젊을 때부터 충분한 칼슘섭취로 골밀도를 튼튼히 유지하는 것이 중요하다.

3. 단백질 급원

생선, 조류, 계란, 두류 등으로 총열량의 15% 정도를 섭취하는 것이 좋다. 포화지방과 콜레스테롤이 많은 붉은 고기의 섭취를 줄이고, 총지방함량이 낮고 불포화지방이 높은 생선과 껍질 벗긴 조류, 특히 대두 등 두류를 많이 섭취하는 것이 성인병 예방에 좋다.

특히 오메가-3지방산이 많은 등푸른 생선의 섭취는 혈중콜레스테롤 축적·혈전생성을 낮추어 혈관질환을 예방한다.

4. 지방급원

지방은 호도, 잣 등 견과류, 해바라기씨,

참깨 등 종실류, 땅콩, 참기름, 들기름 등 식물성지방으로 총열량의 10~20%를 섭취하고 생선, 우유, 계란 외의 동물성지방은 피하는 것이 좋다.

5. 미량영양소 급원

과일과 채소를 많이 먹어 섬유소와 비타민, 미네랄을 충분히 섭취하는 것이 성인병 예방에 중요하다. 특히 베타 카로틴이 풍부한 녹황색 채소와, 인돌 화합물을 함유한 양배추, 브로컬리 등은 암예방에 크게 기여한다고 보고되었다. 스트레스 대처 시 부신선에서 많이 쓰이는 비타민 C와 B군의 충분한 섭취도 중요하다.

중년기에는 별로 과식하지 않아도 비만이 많이 나타나는데 이것은 운동량이 줄어들고 신진대사가 느려지는데 기인한다. 그런데 이 비타민이야 말로 성인병 유발요인 중 최대의 적으로 간주되는 것이다.

한 예로 심장질환의 주범인 고혈압은 정상체중을 20% 초과한 경우 정상보다 10배 이상의 발병률을 보인다. 비만은 담석증, 당뇨병 등의 발병률도 높인다. ((키(cm)-100)×0.9=이상체중(kg))

그러므로 체중조절은 일시적 행사가 아니고 매일의 삶의 방식이 되어야 한다. 그

지침을 정리해 보면,

1) 자연식품을 다양하게 선택하되 섬유소가 풍부한 복합당질을 위주로 한 식사를 하고 간식으로도 생채소, 과일을 먹어 만복감을 쉽게 얻어 과식을 피한다.

2) 튀기거나 볶는 것보다 굽거나 찌는 요리법을 택하고 설탕, 기름의 사용을 최소화한다.

3) 되도록 외식은 삼가하는 것이 좋으나 외식 시 패스트 후드, 튀김류는 피한다. 회식에 갈 때는 미리 가볍게 조금 먹고가 과식을 피한다.

4) 지방이 많은 가공육류, 칼로리만 있고 영양가 없는 라면 같은 인스턴트 식품이나 과자, 사탕, 초콜릿, 청량음료는 아예 구입하지 않는다.

5) 시장한 상태로 장을 보러가지 않으며 반드시 목록을 만들어 구입한다. 소량씩 규칙적으로 먹는다. 식사회수를 줄이면 도리어 살이 더 찌기 쉽다. 아침 등 끼니를 거르게 되면 인체는 칼로리를 조금이라도 저장하려는 비상 수단을 취하게 되나 조금씩 자주 먹으면 훨씬 효율적으로 영양소를 이용하므로 지방세포 생성이 방지된다.

6) 식구들이 먹다 남은 음식을 아깝다고 먹는 것이 군살의 원인이 된다.

7) 식사는 20분이상 씹어 천천히 한다. 식사 시작후 뇌의 반복중추가 자극을 받아 식욕이 저하되는데 20분 정도 걸린다. 빨리 먹으면 이 신호가 올 때 이미 과식 후가 되기 쉽다.

8) 물을 충분히 마셔 신진대사가 좋아야 지방대사도 원활하다.(하루6~8잔, 식간에)

“
체중조절은
일시적 행사가 아니라
매일의
삶의 방식이
되어야 한다.
”

9) 적어도 하루에 두번 10~30분간 운동하는 습관을 들인다.

10) 체중을 줄이기 위해서는 총열량 섭취를 서서히 줄이며, 운동을 병행하여 쓰는 칼로리보다 적은 양의 열량을 섭취함으로써 일주일에 0.5~1kg정도씩 점차 감량하는 것이 바람직하다

건강은 자신이 만들어 나가는 것이다. 소신대로 긍정적인 라이프스타일을 선택하여 끈기있게 건강관리를 해야 만성질병의 위험을 줄이고 최적의 건강을 획득할 수 있다.

즉, ① 균형되고 규칙적인 자연식, ② 규칙적인 운동과 체중조절, ③ 만병의 원인이 되며 영양소를 파괴하는 흡연지양, ④ 영양소의 이용과 대사를 방해하는 알콜과 카페인외의 절제, 그리고 ⑤ 질병의 가장 기초적 원인 이라는 스트레스의 효율적 관리법을 배우고 실천하는 것이 중·장년기의 건강을 가능하게 한다.

다음 호에는 임신, 수유, 갱년기 등 특수 상황을 거치는 여성의 영양관리에 대해 알아보기로 하겠다. **☞**

〈필자=식생활 연구가〉