

건강을 생각하는 먹거리와 바른 식생활



유 윤 희

필자가 17년간의 미국생활을 청산하고 고국에 돌아와 보니 달라진 것이 많았다. 눈부신 경제적 발전은 반가웠지만, 공공기관이나 길에서 부딪치는 사람들은 ‘동방 예의지국’이라는 옛말이 무색하리 만큼 급하고 거칠게 변한 것 같았다.

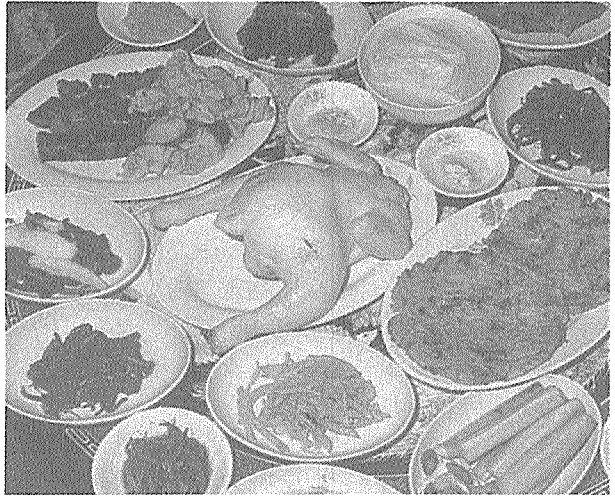
전화 114, 고속버스매표구, 병원창구, 관공서-고객의 눈을 바로 보지 않거나 귀찮은 듯 신경질적으로 대하는 서비스요원들, 길에서 필자의 차가 고장나 서버렸을 때 도와주는 커녕 “집에가서 밥이나 해라!”고 고함치는 버스운전자…. 아는 사람에게 간이라도 빼어줄 듯하지만 모르는 사람에게겐 아무렇게 해도 괜찮다는 듯한 불친절 무례가 여기저기 눈에 띄었다.

이것은 외세의 침략과 불안정한 국내정세에 시달려온 역사와 현대인의 각종 스트레스에 기인할 수 있지만 영양학을 전공한 필자로서는 그동안 엄청나게 변한 먹거리와 식습관도 관련이 있지 않나 싶었다.

흰쌀, 흰밀가루, 흰설탕 등 정제당질과 가공식품을 주로 먹으면 비타민B군 등 미량영양소의 결핍이 오게 되어 신경계가 부실해지면서 피로감, 불안증, 신경과민, 우울증, 화를 잘 내는 경향 등을 초래할 수 있기 때문이다.

실제로 주위를 둘러보면 “피로가 안풀린다”, “몸이 쑤신다” 등 질병은 아닌데 무언가 불편하고 불쾌한 반 건강상태 뿐 아니라, 각종 만성퇴행성질환들도 증가일

스트레스,
운동량 감소,
잘못된 식생활,
환경오염
등이 오늘날
건강에 문제를
일으키는 주요
원인들이다.



로에 있다. 이렇듯 의학의 발달에도 불구하고 퇴보하는 현대인의 건강은 산업사회의 과도한 경쟁에서 오는 스트레스, 운동량 감소, 환경오염 뿐 아니라 잘못된 식생활에도 그 원인을 찾을 수 있다는 것이 계속 밝혀지고 있다.

올바른 식생활은 건강한 삶의 기본이다. 우리가 먹는 것이 곧 우리가 되기 때문이다. 신체의 세포, 조직, 기관을 구성하는 원료와 그 대사·생리기능에 필요한 물질은 다른 것이 아닌, 바로 음식물속의 영양소들이다.

모든 필수영양소가 과부족 없이 균형있게 공급되어야 신경과 육체가 제대로 작동하여 상쾌하게 살 수 있고 힘찬 면역계의 활약으로 침입하는 병원균이나 독물질을 막아내어 질병이 예방되며 일단 병에 걸려도 쉽게 물리칠 수 있는 힘을 가지게 된다. 단지 하나나 두개의 영양소만 결핍되어도 심신이 쾌적하지 못하고 질병에 대한 저항력

이 약화된다.

그러면 심해지는 스트레스와 오염에 대처할 수 있는 모든 영양소를 충분히 공급하기 위해 어떤 먹거리를 어떻게 섭취해야 할까? 어느 영양학자에게 물어도 한결 같은 대답은 ‘골고루 먹어라’이다. 그러면 수퍼에 널려 있는 음식을 아무 것이나 골고루 먹을 것인가?

식량의 증산이 이루어지면서 사람들의 허기가 해결되고 나니 그 다음은 좀 더 맛있는 식품, 오래 두고 먹을 수 있는 음식, 편리하고 손쉽게 먹을 수 있는 방법에 대해 관심을 기울이고 연구하게 되었다. 그 결과 곡식의 도정, 각종 첨가물을 이용한 인스턴트·가공식품의 개발을 보게 되었다.

이 과정에서 섬유질뿐 아니라 자연이 준 영양소들이 너무나 깎여져 나가 이런 식품들을 상식하면 열량과잉·미량영양소 결

핍 등 영양의 불균형 뿐 아니라, 해로운 화학물질의 흡수까지 동반되어 건강을 해칠 수도 있게 된다.

선진국일수록 이러한 식품이 고도로 발달되어 있는데 이제 이 땅에서도 서양의 식문화가 무분별하게 도입되면서 그들의 건강문제를 우리도 그대로 답습할 우려가 커지고 있는 것이다. 그 징조로 비만아가 증가추세에 있고 도시아동들 중에는 고지혈증, 당뇨병 등 성인병까지 생기고 있다.

올바른 식생활은 자연식이다. 이것은 무슨 괴상한 음식을 먹는 것이 아니고 '천연에 가장 가까운 상태의 오염 없는 신선한 먹거리를 골라 되도록 가공을 덜하고 직접 조리하거나 생으로 먹는 것'을 말한다. 바람직한 식생활지침을 살펴보도록 하자.

1. 매끼 다섯가지 기초식품군(도표)에 속하는 자연식품을 빠짐없이 먹되, 되도록

국산, 제철의, 그리고 농약의 위험이 적은 유기농산물로 하루 약 30종 이상의 재료를 사용하자.

2. 총열량의 60% 이상을 도정되지 않은 각종 곡류, 특히 현미와 통밀가루, 콩류, 생이나 찐채소(녹황색 포함), 해조류, 과일 등의 복합당질로 섭취하자. 이들은 섬유질과 미량영양소가 풍부하므로 원활한 신체대사를 도와준다.

단백질은 태우거나 혼제하지 않은 생선·살코기, 계란, 두류 등으로 총열량의 10~20% 정도를 섭취하며, 지방은 견과류, 씨앗류, 참기름, 땅콩 등 주로 식물성으로(팜유, 코코넛유 제외) 10~20%를 섭취하고, 또한 우유, 유제품, 잔뼈생선을 매일 먹어 칼슘섭취에 만전을 기하자.

3. 칼로리 외에 미량영양소와 섬유소는 거의 없는 정백식품(백미, 백밀가루, 백설

다섯가지 기초 식품군

식품기능	군	식품군	주 영양소	식품종류
인체구성	1	육류, 어패류, 난류, 콩류	단백질	생선, 콩, 조개, 닭, 두부, 계란, 살코기
	2	우유, 뼈채먹는 잔생선	칼슘	멸치, 방어포, 잔새우, 사과, 우유 및 유제품
대사조절	3	채소류 및 과일류	무기질 및 비타민	시금치, 당근, 썩갯, 상치, 고추, 배추, 무우, 토마토, 사과, 감, 딸기, 귤, 포도
열량공급	4	곡류 및 감자류	당질	현미, 보리, 밀, 쌀, 감자, 고구마, 토란, 밤, 통밀빵, 통밀국수
	5	유지류	지방질	참기름, 들기름, 견과류, 땅콩, 종실류

탕)과 화학첨가물이나 방부제가 든 가공식품, 인스턴트식품, 달거나 기름지고 짠 스낵종류의 섭취를 되도록 줄이자.

자연조미료인 다시마, 버섯, 멸치 등의 국물로 맛을 내는 것은 좋은 조리법이다.

4. 생선기름은 우수하나 삼겹살 같은 육류의 굳기름을 과다섭취하면 혈중콜레스테롤을 높이고 비만, 심장병, 암의 원인이 된다. 산패된 기름은 특히 위험하므로 상한 냄새가 나는 기름은 먹지 말자.

길에서 파는 튀김류는 삼가하고 집에서 깨끗한 기름에 한번만 튀겨 먹는 것이 좋다. 견과류 및 유지류는 짙은색 용기에 넣어 뚜껑을 꼭 닫고 냉장고에 보존하는 것이 산패를 막는 길이다.

5. 영양소의 이용을 방해하는 술, 담배, 카페인 음료(커피, 홍차, 청량음료)를 절제하자.

6. 자극성이 강하거나 짠음식, 뜨거운 음식은 위암, 고혈압의 원인이 되므로 피하고 특히 염분섭취를 줄이자.

7. 식사중 국이나 물을 과도하게 섭취하면 위산과 소화액을 희석시켜 소화를 방해할 수 있으므로 물은 식전 30분, 식후 2시간쯤에 천천히 마시는 것이 좋다.

8. 외식시 지방, 당분, 염분의 과잉섭취가 되지 않게 유의하고 되도록 다양한 재

**“올바른 건강식은
자연식이다
천연에 가장 가까운 상태의
오염없는 신선한 먹거리를
골라 직접 조리하거나
생으로 먹는 것이
그것이다.”**

료를 사용한 메뉴를 선택한다.

9. 식사는 규칙적으로 하자. 특히 아침을 걸르면 혈당이 계속 떨어져 점심전까지 뇌가 활력을 잃게 되어 학습이나 일에 지장을 초래한다.

10. 과식은 금물이다. 특히 저녁을 좀 적은 듯한 소식으로 하고 필요에 따라 식간에 간단한 간식(과일, 견과류 등)을 섭취한다.

즐겁게, 천천히 소식하며 치아건강을 유지하여 꼭꼭 씹어 먹는 습관은 충분한 양의 소화효소가 소화에 만전을 기할 수 있게 해준다.

기쁜 마음으로 생활하며 적당한 운동과 더불어 이러한 식생활을 하면 이상체중을 유지하고 질병을 예방하며 몸과 마음이 최적의 건강을 누리는 데 기본이 된다. 제대로 지켜지지 않을 때는 그 결점을 보완해주는 건강보조 식품을 전문가와 상의하여 활용하면 도움이 된다. **72**

〈필자=풀무원 식생활연구실장〉