

## 바른 식생활을 위한

### 영양소 이야기 I

#### 당질



유 윤 희

이웃집 꼬마들에게 구두로 설문조사를 해보았다. '제일 좋아하는 음식은?' - '피자, 햄버거, 캔터키후라이드치킨, 돈까스, 도우넛, 파자, 케익, 아이스크림...' 모두 바다 건너온 것들이다.

이런 것들을 즐겨먹는 미국인들로 말하자면 엄청난 건강문제를 안고있다. 작년에 미국에 다시 가보니 놀랍게도 이제는 거의 한사람 건너 비만증인 것 같았다.

오랜 미국생활끝에 내린 필자 나름대로의 결론은 그들의 민주주의나 공중도덕심 같은 것은 배울 점이지만 절대로 본을 따서 안될 것이 그들의 식습관이라는 것이었다. 그런데 그들의 음식이 물밀듯이 이 땅에 들어와 미국체인식당들은 늘어만 가고 수퍼의 선반을 가득 메운 미제식품, 또 비

슷하게 흉내내 만든 국산가공식품들이 이미 아이들의 각별한 사랑을 받고있으니 심히 우려되지 않을 수 없다.

패스트푸드식당을 드나드는 아이들을 관찰해보면 비만아가 많은 것이나 도시아이들중 성인병발생율이 높아간다는 보도는 결코 우연이 아니다. 이 싯점에서 우리는 현재의 식생활을 점검하고 건강을 위해서 무엇을 어떻게 먹어야하며 그 이유가 무엇인지 짚고 넘어갈 필요가 있다고 본다.

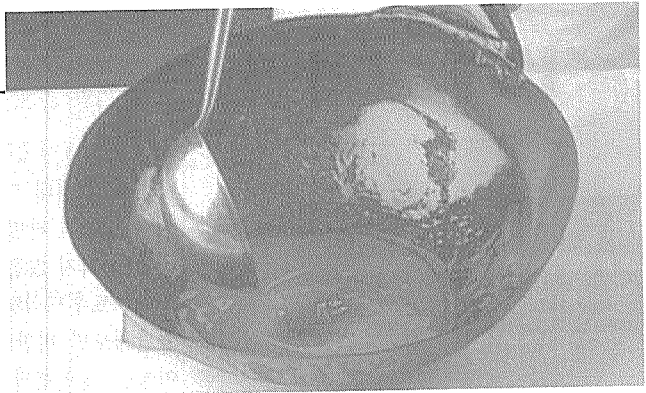
우리 몸을 구성하고 대사를 조절하며 에너지를 만들어 활동할 수 있게 해주는 것은 음식물 속의 영양소들이다. 따라서 신체에 필요한 모든 영양소를 균형있게 섭취하는 것이 스트레스를 관리하고 질병을 예방하며 원기왕성하게 사는 기본조건이 된다는 것을 지난 호에서 설명한 바 있다.

이제 5대영양소-당질, 단백질, 지방, 비타민, 무기질-을 알맞게 섭취하려면 무엇을 어떻게 먹어야할지 지금까지 발표된 영양학지식을 정리하여 살펴봄으로써 미국인들의 전철을 밟지않는 올바른 식생활로의 길을 모색해보고자 한다.

우선 식생활의 가장 큰 부분을 차지하는 당질(탄수화물)에 대해 알아보자.

곡류, 감자류 뿐만 아니라 과일, 콩류, 채소류에까지 널리 분포되어 있는 당질의 주기능은 인체의 각 부분에 열량을 공급하여 제대로 움직이게하는 것이다. 1g당 4칼로리의 열량을 만드는 당질은 체내대사와 뇌·신경세포의 정신활동을 위한 연료를 제공하여 우리가 생각하고 일할 수 있는

벌레도 거들떠  
보지 않는  
시시한 식품을  
주식으로 먹고  
과연 최적의  
건강을  
얻을 수 있을까?



원동력이 된다.

문명의 발달과 더불어 희고 부드럽고 맛있는 것을 선호하는 풍조가 만연하게 되어 사람들은 백밀가루, 백설탕 그리고 백미를 즐겨 먹게 되었다. 자연그대로보다 도정을 할수록 벌레가 생기지 않아 오래 저장할 수 있는 잇점도 큰 이유가 되었다.

그러나 정제되는 과정에서 중요한 미량 영양소를 함유하는 부분이 제거되어 벌레의 생멸조차 유지하기 힘든 열등식품이 된다는 사실을 간과해서는 안된다. 벌레도 거들떠보지않는 시시한 식품을 주식으로 먹고 과연 최적의 건강을 얻을 수 있을 것인가? 당질식품에서 미량 영양소와 섬유질을 제거하는 도정 및 정백기술의 발달은 서구인의 건강에 적신호를 보내는 식생활의 분기점이 되었다.

미국인들은 엄청난 양의 설탕과 백밀가루를 섭취하고 있다. 그래서 이런 정제당질의 섭취를 줄이고 대신 복합당질의 섭취를 늘리자는 것이 그들의 식생활개선목표 중의 하나이다. 세계적인 암·심장병·당뇨병·비만전문가들은 “정제되지 않은 복합당질을 많이 먹자!”고 외치고 있다.

복합당질이란 열량이외에 자연이 준 각종 미량영양소와 섬유질을 보너스로 가지

고 있는 현미, 통밀, 보리, 메밀, 조, 수수, 팥, 두류, 견과류, 씨앗류, 감자, 모든 채소, 과일 등을 말한다. 반면 정제당질이란 도정으로 비타민, 미네랄, 섬유질이 깎여나간 곡류나 화학적처리로 정백되어 미네랄이 제거된 설탕같은 것을 말한다.

설탕이나 백밀가루로 만든 사탕, 케익, 과자, 파이, 흰빵, 도우넛, 청량음료, 라면, 백미등은 영양상 열등할 뿐 아니라 그 소화흡수과정에서 몸속의 미량영양소를 빼앗는 여러가지 문제점을 가지고 있다.

설탕이 주재료인 스넥류는 소화흡수가 빨라 혈당을 급속히 높여 즉석열량을 공급하지만 인슐린의 분비량이 많아져 다시 급속히 혈당치를 정상이하로 떨어뜨리는 저혈당증을 초래해 피로감·신경불안등을 유발할 수도 있다. 그런 경우 이런 류의 음식을 자꾸 더 먹게되는 악순환을 계속하는 미국인들을 많이 보았다. 설탕의 과잉섭취는 비만, 충치, 심장병, 당뇨병과 관계가 있고 특히 고지방과 동반되면 그 위험율은 급상승한다고 한다.

정제당질의 과잉섭취는 다른 영양가있는 중요한 식품을 덜 먹게하여 영양결핍을 초래할 수있을 뿐아니라 열량을 만드는 대사과정에서 비타민B군등을 많이 소모시켜

우울증, 신경질을 유발하며, 제대로 대사되지 못하면 혈액중 중간대사물을 축적시켜 혈액이 산성화됨에 따라 이것을 중화시키기 위해 뼈나 치아에서 칼슘이 용출되어 골격을 약화시킬 수도 있다.

한국인이 즐기는 흰쌀밥으로 말하자면 도정으로 섬유질, 단백질, 지방, 비타민, 미네랄의 상당량이 깎여 나갔으므로 쉬이 허기지고 무언가 미흡하여 자꾸 더 먹고싶어져 과식하기 쉬운 듯하다. 그러나 섬유질과 미량영양소가 풍부한 현미잡곡식을 하면 백미의 반만 먹어도 배가 든든하고 변비가 없어진다고들 한다. 통곡식에는 전분뿐 아니라 상당량의 단백질도 포함되는데 여기에 또 하나의 단백질·전분식품인 콩을 섞으면 완전단백질까지 얻을 수 있다.

소화효소로 소화되지 않는 고분자화합물인 섬유질은 이제 제6의 영양소라 불릴 정도로 중요한 식이요소의 하나로 꼽히고 있는데 식품중 복합당질에만 들어있다. 이 섬유질은 혈당과 콜레스테롤치를 조절할 뿐아니라 변비, 계실증, 결장암등 각종 성인병을 예방해주며 조금만 먹어도 만족감을 준다. 복합당질을 위주로 한 식사는 영양적이면서 효과적인 체중조절 작전이며 만성질환의 발병률을 낮추고 수명을 연장한다는 것이 밝혀졌다. 그러므로 복합당질을 상식하는 것이 바른 생활의 중요한 포인트라는 것을 명심해야겠다.

미국인들의 건강문제를 물려받지않기 위한 당질섭취 요령을 정리해보자.

첫째, 섬유소와 미량영양소를 잃지않은 복합당질(곡류·두류·채소·과일등)로 하

**열량급원 외에  
다른 영양소가  
거의 없는  
백설탕, 백밀가루,  
백미, 흰소금 등의  
섭취를 줄이자.**

루 칼로리 섭취량의 60% 이상을 공급하자. 둘째, 압력밥솥을 이용하여 구수하고 영양있는 잡곡밥을 주식으로 하는 것이 좋다.

셋째, 모든 복합당질식품, 특히 도정되지 않은 곡류는 꼭꼭 충분히 씹어 침속의 소화효소를 십분 이용하면 나머지 소화기관의 일을 덜어주어 흡수, 대사가 원활해진다. 또한 많이 씹는 것은 치아와 잇몸질 환예방에 효과적인 좋은 습관이다.

넷째, 열량급원외에 다른 영양소가 거의 없는 백설탕, 백밀가루, 백미의 섭취를 줄이자. 한마디로 흰색식품을 피하는 것이 좋은데 여기엔 흰소금도 포함될 수 있다. 특히 별 씹을 필요없이 입에서 살살 녹는 달콤한 스넥류나 라면을 선호하지말자.

다섯째, 불고기양념에 쓰는 설탕정도를 걱정할 필요는 없고 그외 음식에 단 맛을 내려면 꿀이나 엿을 이용하면 된다.

다음 호에서는 단백질섭취요령을 살펴보고자한다. 74

〈필자=식생활연구가〉