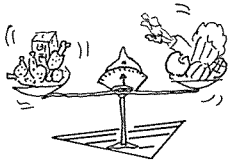


균형식의 실천지침

유 윤 희



아무리 많은 것을 가져도 건강이 결여되면 삶에 아무런 의미도 없다는 것은 현대인의 상식이 되었다. 그러나 메스컴에는 각종 건강정보가 넘치고 있으며 단편적이거나 비과학적인 정보의 혼재로 많은 사람들을 혼란에 빠뜨리고 있다.

예방의학계는 이제 건강의 최종적 책임은 본인에게 있으며 의료·환경·유전적 요인보다 가장 결정적인 것은 개인의 의지가 좌우하는 생활양식(life style)이라는 것을 강조하고 있다. 즉 적절한 활동·운동·휴식·수면과 즐거운 마음의 유지, 스트레스해소, 올바른 식생활 등을 실천하고 관리하는 노력 여하에 따라 건강상태가 좌우된다.

특히 각자의 신체조건과 활동에 알맞는 영양섭취는 건강의 가장 기본적 요소가 된다고 할 수 있다. 왜냐하면 인체를 구성하고 대사를 조절하며 에너지를 만들어 활동하게 해주는 것은 다름아닌 영양소들이기 때문이다. 어떤 음식을 선택하여 어떻게 섭취하느냐에 따라 건강의 기초가 달라진다.

그런데 각종 보약, 희한한 건강식품, T.V 광고에 넘치는 먹음직한 가공식품들을 어떻게 선별할 것이며 슈퍼에서 어떤 식품을 선택해서 먹는 것이 올바른 것일까? - 영양과 식품에 대한 과학적이고 합리적인 기초지식이 없이는 그 판단이 어렵다.

그래서 우리는 지난 5회에 걸쳐 5대 영양소의 인체내 기능과 그 섭취요령을 살펴 보았다.

이제는 이 모든 필수영양소를 알맞게 섭취하는 요령을 종합·정리해 보고자 한다. 올바른 식생활에 대해 세계의 영양학자들은 한결같이 “골고루 먹는 균형식”을 강조한다. 균형있고 경제적인 식생활을 위한 실천상의 가이드라인을 점검해 보자.

1. 되도록 자연에 가까운 식품을 먹자

필자가 어렸을 적엔 가공식품으로 가득 찬 슈퍼마켓이나 냉장고도 없어서 어머니는 매일 시장에 가서 금방 밭에서 수확된 채소와 바다에서 갓 잡아온 생선을 구입하여 식구들을 위해 그때그때 요리해 주셨다. 이렇게 자연에 가까운 신선한 음식을 조리하거나 생으로 먹는 것- 이것이 가장 바람직한 식생활이다.

자연이 준 미량영양소가 깎여나간 정제식품, 화학첨가물이 많은 가공식품, 특히 달고 기름지고 짠 스낵류와 패스트푸드의 과잉섭취는 영양의 불균형을 초래해 현대인의 건강을 위협하고 있다는 것을 기억하자.

2. 다양한 자연식품을 이용하자

보건사회부의 국민영양지침에 의하면 한 끼에 10~20종의 식품을 섭취하고 하루에 30종 이상을 먹도록 권장하고 있다. 이렇게 여러가지 식품을 매일 섭취해야 하는 이유는 각각의 자연식품에는 우리에게 필요한 영양소 중 무언가가 들어있지만 어떠한 식품도 홀로 모든 필수영양소를 제공해주지 못하기 때문이다.

3. 하루에 꼭 섭취해야 할 식품을 손쉽게 파악하려면 영양소 조성이 비슷한 식품들을 묶어 나누어 놓은 「다섯가지식품군」을 이해하고 기억하여 (건강소식 '92. 1월호 p.42참조), 매끼 어느 한 군도 빠뜨리지



자연에 가까운 신선한 음식을 조리하거나 생으로 먹는 것, 이것이 가장 바람직한 식생활이다.

않도록 해야한다.

그런데 필자는 미국과 우리나라에서 오랜 동안 영양상담을 하면서 실제로는 대부분의 사람들이 기초식품군이라는 것이 무엇인지조차도 모르고 있다는 사실을 발견했다.

미국의 치과의사이자 영양학자인 밀러(Bruce Miller)박사의 조사결과를 보아도 그의 환자의 80% 이상이 기초식품군이 무엇인지 몰랐으며 90%가 세끼 균형식을 계획하고 실천하는 노력을 하고 있지 않다고 응답했다.

여기서 미국인들의 심각한 건강문제의 한 원인을 찾을 수 있다. 그 전철을 밟지 않고 균형된 영양섭취를 계몽하려면 우선 '기초식품군'이라는 말이 보통명사화되어야 할 것 같다.

4. 3대영양소 섭취비율은 학자마다 조

금씩 다르나 종합해 보면 단백질은 총칼로리의 10~20%(보통 15%선 : 허약하거나 상해된 조직이 회복되어야 할 경우에는 더 많은 양), 지방은 10~20%, 자연식의 주인공인 복합당질(완전 곡류, 콩류, 채소, 과일 : 기초식품군의 3군과 4군에 해당)은 60% 이상으로 섭취하는 것이 권장된다.

단백질	지방	통곡식·과일 콩류·채소
단백질 ; 열량의 10~20%	지방 ; 열량의 10~20% (단백질에 비해 2배의 열량)	복합당질 ; 열량의 60~80%

단백질, 당질, 지방의 필요량

5. 매일, 혹은 일주일이나 10일 단위로 식단을 짜는 것이 바람직하다

이상의 사항을 염두에 두고 주부는 매일, 혹은 일주일이나 10일 단위로 식단을 짜는 것이 바람직하다. 사실, 밥, 국, 생선·두부·고기반찬, 나물, 김치를 곁들인 우리나라의 전통 기본식은 후식이나 간식으로 과일·견과류·유제품 등을 곁들일 때 다섯가지 기초식품군을 모두 포함하고 영양필요량을 거의 만족시키게 되어 있다.

식단 작성시 세밀하게 칼로리나 비타민 등의 영양소 함량을 계산한다는 것은 보통 사람들에게 불가능하므로 가장 손쉬운 방법은 다음 사항을 점검하면서 식단을 짜, 세끼와 필요에 따라 간식으로 섭취한다.

①매끼 잡곡밥(현미, 보리, 콩, 팥, 조, 수

수등)이나 서류(감자, 고구마) 혹은 완전곡류(통밀, 메밀, 현미등)로 만든 빵이나 면류를 먹는가?

②하루 두끼정도는 생선, 계란, 콩, 두부, 살코기, 닭고기 중의 어느 것인가를 포함하는가?

③당근·시금치등의 녹색채소를 하루에 한번 이상 먹고 기타 채소를 매끼 포함시키는가?

④과일을 간식이나 후식으로 매일 먹는가?

⑤미역·김등의 해조류를 매일 먹는가?

⑥우유나 발효유를 매일 한번 이상 먹는가? 혹은 뼈째먹는 잔생선(멸치, 뱀어포, 잔새우)을 먹는가?

⑦식물성기름을 넣어서 조리한 음식과



하루에 꼭 섭취해야 할 식품을 손쉽게 파악하려면 “다섯가지 기초식품군”을 우선 이해해야 한다.

영양의 균형이 잡힌 식단을 작성한 후 시장에
가기 전 냉장고의 식품을 정리하여 구입할 식품
목록을 만든다. 되도록 제철의 우리 농산물, 농약의
해가 적은 것으로, 적당한 양을 구입하는 것도
중요한 일이다.

신선한 견과류나 씨앗류를 매일 먹는가?
⑧ 하루에 30가지 이상의 재료를 사용했
는가?

6. 가족의 기호, 끼니의 특징, 가정경제, 조리시간 등을 고려하여 식단을 작성한 후 시장에 가기 전 냉장고의 식품을 정리하여 구입할 식품 목록을 만든다. 되도록 제철의 우리 농산물, 농약의 해가 적은 것으로 선택하고 보관 중 상해서 버리는 일이 없도록 양을 어렵하여 구입한다.

채소는 되도록 버리는 부위가 없이 먹어야 영양소 손실이 적으므로 다듬을 때 버리는 양이 적도록 유의한다.

7. 저울과 계량컵을 사용하는 것을 생활화함으로써 항상 실수없는 조리가 되게 하고 필요량 만큼의 음식을 만든다.

8. 전자렌지를 잘 이용하면 조리시간이 짧아져 영양소의 파괴를 막고 음식을 태우지 않으므로 경제적이다. 특히 옥수수, 감자, 채소류를 렌지에서 껍질째 혹은 뚜껑 있는 그릇 속에서 제 김에 찌면 영양적으로 유리하다.

9. 너무 짜거나 자극성있게 양념하지 말고 지나치게 뜨거운 상태보다 따뜻한 상태로 음식을 상에 내어 놓는다.

10. 규칙적으로 소식하고 즐겁게 천천히 잘 씹어 먹고 국물섭취를 줄여 소화에 유의한다. 어른이 되어 일단 형성된 식습관을 바꾸는 데는 결단, 시간, 그리고 인내가 요구된다. 세살버릇이 여든까지 가므로 어린이들이 즉석 가공식품이나 열량만 높고 영양가가 낮은 정크푸드(Junk food)가 아닌 자연식품을 골고루 먹고 스스로 양을 조절하여 덜어 먹어 음식을 낭비하지 않도록 올바른 식습관을 길러주어야 한다.

또한 신진대사를 방해하는 술, 담배, 카페인음료 같은 것은 시작하지 말도록 지도해 주는 것은 성공적인 삶을 위한 기본이 된다.

균형된 식생활을 실천하면 신체와 정신의 정상적 발달을 도모하고 병에 대한 높은 저항력을 가지고 활력이 넘치는 생활을 할 수 있기 때문이다. 72

〈필자=식생활 연구가〉

〈고침 : 7월호 61p, 둘째단 첫자 “조” → “간”〉