

## 음식은 싱겁고 가볍게 골고루 먹읍시다

인간은 각자가 자기의 건강을 돌보아야 한다. 현재의 건강을 유지하기 위해서는 무엇보다도 먼저 자기의 식생활관리를 철저히 하여야 한다. 식생활 관리가 소홀하거나 잘못되면 병에 걸린다. 설령 병중에 있다고 하여도 역시 식생활관리를 철저히 하는 것이 병치료의 기본이고 그리고 투약을 한다든지 기타의 처치를 받아서 병을 치료하게 된다. 그러므로 사람이 잘살기 위해서는 어느 때이든지 식생활 관리를 잘 해야 한다.

### 1. 음식을 싱겁게 먹으려면

음식을 싱겁게 먹을 수밖에 없는 우리들의 사정이 무엇일까? 고혈압의 문제가 국민영양문제로 대두되고 있다. 우리나라 국민 중 40대 이후 중년 연령층에서 혈압상승 문제에 대해서 한번이라도 생각하지 않은 사람은 없을 것이다.

혈압이 일단 올라가면 염분의 섭취를 조절하여야 한다. 우리 나라의 음식은 한국인의 식성에 맞추어서 조리되다 보니까 비교적 짜고 맵다는 평을 듣게 된다.

음식을 싱겁게 먹자고 제안하는 내용은 자기가 현재까지 먹어온 음식의 간에서 약간 덜 짜고 덜 맵게 먹도록 노력하는 것이 좋겠다라는 권장이다.

### 가. 소금(NaCl)이 인체에 미치는 영향

NaCl의 일부인 소듐(sodium)은 인체에서 물을 붙드는 작용을 한다. 신장(콩팥)은 인체내에서 노폐물을 거르는 장기로써 매일 일정한 양의 소듐과 물을 소변으로 내보내는데 염분을 몸에서 필요한 만큼보다도 더 많이 섭취하였을 때에는 몸안에서 물을 더 많이 붙들게 된다.

신장에서 소변으로 충분한 소금과 물을 내보내지 못하면 혈압이 높아지거나, 심장기능, 또는 간기능이 나빠지고 뇨독증에 빠져 죽게 된다. 소금을 적게 먹는다든지 음식을 싱겁게 먹으면 상태를 완화시킬 수 있다.

### 나. 나트륨(Na)을 함유한 식품의 성분 명칭들

일반적으로 눈으로 보이지 않고 맛으로도 느껴지지 않는 Na를 많은 양 먹게 된다.

예를 들면 시중에 유통되고 있는 가공식품 설명서에 다음과 같은 용어가 기재되어 있으면 Na가 함유되어 있다고 생각하면 된다.

그러므로 눈에 보이는, 혀로 느끼는 맛 이외에도 인체에 해가 될 수 있는 Na의 섭취량을 줄이기 위해서 주의를 기울여야 한다.

● Na를 함유한 식품의 성분 명칭들

-소금, -식염, -정제염, -중조, -베이킹파우더, -나트륨

데하이드로초산 및 나트륨 : 치즈, 버터, 마가린

술빈산 및 나트륨 염 : 햄, 소세지 등 유가공품, 피넛제품, 케첩, 된장, 고추장

안식향산 및 나트륨 : 간장, 청량음료수(탄산을 함유한 것은 제외)

프로피온산나트륨 : 빵, 과자

구루타민산나트륨 : 복합조미료(미원, 미풍), 각종 다시다

다. 1일 소금섭취량의 추정(방법)

1) 1일 섭취하는 식품 자체 내 NaCl양은 약 1g(각 병원 영양과의 자료 및 국민영양조사의 식품군별 섭취량과 이들 식품군의 Na 평균치에 의해 계산함)

2) 1일 섭취하는 복합조미료 내 NaCl양은 약 1g(국민영양조사에 나온 1일 평균 복합조미료 섭취량을 기초로 계산함)

3) 1일 기본간을 통해 섭취하는 NaCl양은 약 6g(각 병원 영양과의 자료 및 참고 문헌을 참고함)

4) 식품내에 1일에 사용되는 소금의 양  
장류; 된장, 고추장, 양념간장 10g→1g의 소금 함유

김치류; 포기김치, 깍두기, 열무김치 30g →1g의 소금 함유

장아찌류; 젓갈류, 자반류 20g→1g의 소금 함유

인스턴트식품; 라면 120g→6g의 소금 함유

어묵·훈제품; 어묵, 소세지, 햄 30g→0.8g의 소금 함유

신장에서 소변으로  
충분한 소금과 물을  
내보내지 못하면  
고혈압, 심장기능·  
간기능 저하,  
노독증 등에  
걸릴 수 있다.





어떤 식품이라도  
우리가 필요로 하는  
모든 영양소가  
다 포함된 것은 없다.  
따라서 여러가지  
식품을 골고루 섭취해야  
신체가 형성되고  
유지될 수 있다.

통조림류 : 콩치, 참치, 완두콩 30g→0.4g  
의 소금 함유

(참고 : 대한영양사회, 심장순환기계질  
환 및 비만의 영양상담 자료분석,  
국민영양, 1987. 7. 20쪽)

- 시중에서 판매되고 있는 “다시다” 대  
신에 멸치, 다시마, 무 등으로 국물을  
우려 사용한다.

## 2. 음식을 가볍게 먹으려면

### 라. 식염섭취를 줄이기 위한 방법들

#### 1) 조미시

- 약간의 식염을 잘 이용하도록 한다.
- 신맛을 잘 이용한다.(또는 배즙, 무우  
즙)
- 향기있는 재료를 쓴다.
- 복합조미료의 사용량을 줄인다.
- 가공한 것보다는 원래대로의 신선한  
채소 및 과일을 먹는다.
- 소금에 절인 식품보다 냉동식품을 많  
이 사용한다.
- 점심식사는 외식보다 도시락을 주로  
한다.
- 가공된 음식이나 음료는 설명문을 읽  
어 보고 고염분 함유식품을 피한다.

음식을 가볍게 먹자는 제안은 섭취하는  
음식의 양을 조절하여서 칼로리의 섭취량  
을 줄이고, 또한 섭취하는 음식의 내용도  
지방과 같은 고열량 물질의 과잉 섭취를 조  
절하자는 이중의 뜻이 내포되어 있다. 우리  
나라 국민이 섭취하는 열량이나 지방의 양  
은 서구인이나 또는 아시아의 다른 나라에  
비해서 높은 편은 아니다.

그러나 우리 나라 국민 전체에 해당한다  
기 보다도 일부 고소득 계층이나 또는 주의  
깊게 생각하지 않고 식생활을 영위하는 일  
부 계층에서 활동량에 비해 섭취하는 열량  
의 양이 불균형되어서 나타나는 체중 과잉  
문제가 요즘 우리 주변에서 흔히 보는 성  
인병의 발병률을 증가시키고 있다.

한편 일상생활을 통한 활동량의 부족을 메꾸기 위해서 시간을 의도적으로 할애해서 에너지를 소모하는 계층이 요즘 증가하는데 이 문제는 건전한 생활문화 정착을 위해서 다각적으로 사려깊게 생각하여야 될 문제이다.

### 가. 음식을 가볍게 먹는 방법들

- 1) 너무 허기진 상태에서 음식을 먹게 되면 과식하게 되고 위내의 흡수능력도 보통 때보다 높기 때문에 음식은 규칙적으로 제때에 먹어야 한다.
- 2) 음식을 천천히 씹어 먹어 과식을 피한다.
- 3) 하루의 두뇌활동을 위해 아침은 꼭 먹어야 하며, 저녁은 잠자리에 들기 4시간 전에는 먹어서 위의 부담을 줄여야 한다.
- 4) 식품 중 열량을 많이 함유한 식품보다는 해조류, 과일, 채소류 등의 섭취량을 늘이며, 가공식품, 편의식품(햄버그, 피자, 라면), 과자 등의 섭취량을 줄여야 한다.
- 5) 간식은 가능한 피하고, 양을 줄이며, 우유, 과일 등 가벼운 음식으로 한다.

### 3. 음식을 골고루 먹으려면

어떤 한가지 식품에도 우리가 필요로 하는 모든 영양소가 다 함유된 것은 없다. 이러한 관점에서 볼 때에 음식은 동물성이나 식물성이나 모두 골고루 섭취하여야 우리

의 신체가 형성이 되고 유지가 되며 또한 생산한다.

최근에 많은 사람들이 육류나 지방음식의 섭취를 기피하는 경향이 있고 또한 체중 조절을 위해서 밥의 섭취량을 감소하다가 보면 따라서 밥과 함께 먹는 모든 반찬 섭취량이 감소하게 되면서 결과적으로 영양 불량을 초래하게 된다.

요즘 세계적으로 볼 때에 대량영양소(Macronutrients)의 결핍보다는 미량영양소(Micronutrients)의 결핍이 문제가 되고 있다. 즉 요오드나 철분 및 비타민 A의 결핍이 세계적으로 문제가 되고 있다. 우리나라의 경우는 요오드의 결핍은 큰 문제가 되지 않지만 칼슘, 철분과 비타민 A의 결핍 문제는 주의 깊게 처리되어야 한다.

일부 노인 계층의 열량 결핍과 아울러서 미량 영양소의 결핍이 문제로 대두되며 대도시 주변과 농촌의 성장기 어린이에게는 질 좋은 단백질의 섭취가 문제로 남아 있다. 철분결핍으로 인한 빈혈문제는 임산부를 위시해서 성장기 어린이와 노인에게도 문제가 되고 있다. 또한 갈슘결핍의 문제는 성장기 청소년과 폐경 이후의 부녀자들에게서 특히 문제로 지적되고 있다. 이러한 영양불균형 섭취의 문제는 음식을 골고루 먹는 습관으로 해결할 수 있다.

인간은 일단 출생하였으면 건강하게 살을 영위할 권리가 있다. 이를 위해서 한사람의 낙오도 없는 살기좋은 사회건설을 위해서 다 함께 노력하여야 한다. ㉓