



건강을 위한 식생활 지침

전 이화대학교 교수
한국영양학회장

성낙응

❖ 지침의 내용

1. 다양한 식품으로 영양균형을 잡자.

1일 30종 이상의 식품을 목표로 주식(主食), 주채(主菜), 부채(副菜)를 골고루 섭취한다.

2. 일상생활 활동에 알맞는 에너지 섭취

과식을 조심하고 비만 예방 - 언제나 몸은 잘 움직이고 식사 내용을 풍부하게 한다.

3. 지방은 질과 양을 고려한다.

지방의 과잉섭취를 조심하고 동물성지방과 식물성 유(油)의 비를 1:2로 한다.

4. 식염 과잉 섭취를 막는다.

식염은 1일 10g 이하를 목표로 하고 조리법 연구로 무리없는 감염(減鹽)을 한다.

5. 마음을 주고받는 즐거운 식생활을 한다.

식탁을 가족모임의 광장으로 삼고 가족의 맛, 어머니 손맛을 살린다.

❖ 지침 내용에 따른 분류

『성인병 예방을 위한 식생활 지침』

① 여러가지 식품을 먹어 성인병을 예방한다.

- 주식(主食), 주채(主菜), 부채(副菜)를 골고루 먹고, 1일 30종 이상의 식품을 섭취한다.
- 여러가지를 먹어도 과식이 되지않게 한다.

② 감염(感鹽)으로 위압과 고혈압을 예방한다.

- 짠 음식을 피하며 식염은 1일 10g 이하로 하고
- 조리를 연구하여 무리없이 감염을 한다.

③ 일상생활은 식사와 운동의 균형을 지킨다.

- 식사는 언제나 모자라는 기분으로
- 운동을 충분히 한다.

④ 지방을적절하게 섭취하여 심장병을 예방한다.

- 지방과 콜레스테롤 섭취를 적절하게 하고
- 동물성 지방, 식물성 유(油), 어유(魚油)를 균형있게 섭취한다.

⑤ 생야채, 녹황색야채는 암예방이 된다.

- 생야채, 녹황색야채를 매끼 식탁에 올린다.

⑥ 식이섬유로 변비, 대장암을 예방한다.

- 야채, 해초류를 듬뿍 먹는다.

⑦ 칼슘을 충분히 섭취하여 뼈를 튼튼히 하고

- 골다공증 예방은 청소년기부터 하며
- 칼슘이 많은 우유, 뼈째 먹는 어류, 해조류(海藻類)를 자주 먹는다.

⑧ 단 음식을 삼가 한다.

- 당분을 삼가하며 비만을 예방한다.

⑨ 금연, 절주로 건강하게 장수를 꾀한다.



- 금연은 백익(百益)하고 일해(一害)도 없다.
- 백약의 장(長)인 술도 마시기에 따라 약이 되기도 하고 독이 되기도 한다.

『성장기 식생활지침』

성장기의 식사는 어린이 성장시기에 따라 그 나름대로의 의미를 가지고 있다. 식사는 어린이가 크기 위한 영양보급으로서 중요한 것이나 사회생활을 하는 기본인 인간관계를 만들어 가는데 있어서도 중요한 역할을 한다.

식품산업이나 외식산업이 점점 발전·보급되어 발육기의 어린이에 있어 가공식품이나 외식의 영향이 크다고 생각해야 한다. 그래서 가공식품이나 외식의 내용에 대하여도 충분한 지식을 갖게 하고, 어린이 식사에 가공식품을 이용할 경우나 외식을 할 경우에도 충분히 고려해야 한다.

1) 어린이와 부모를 연계하는 밧줄로서의 식사 - 유아기(乳兒期)

유아기에는 「수유」라는 단지 수동적 형태로 영양소가 주어지는 것 같이 보이나 어린이측에서 보면 「수유」를 통하여 모친의 젖을 빨다는 감각, 공복을 채운다는 감각, 모친의 얼굴을 본다는 감각, 모친에 안겨서 그 체온이나 체취에 편안함을 느낀다고 하는 많은 적극적인 일을 하고 있다. 인공영양으로 키울 경우에는 그 어린이의 모든 행동에 적극 협조해야 한다.

- ① 식사를 통한 스킨십은 귀중하게 한다.
- ② 모유로 키워진 아이는 건강하다.
- ③ 이유 완료는 만 1세가 적합하다.
- ④ 모자보건수첩의 활용을 한다.

2) 식습관의 기초를 만드는 식사

- 유아기(幼兒期)

유아기에는 식생활의 기초가 만들어지는 시기

이다. 규칙적인 식사를 하는 습관을 만들어 주고, 식사의 일부가 되는 간식에 조심해야 하며 식품에 대한 좋고 그른 것을 가르치는 것이 중요하다. 그러기 위하여는 가족 모두가 즐거운 식사 분위기를 만드는 것이 중요하다. 이 시기에는 식사에 있어 불규칙해질 수 있는 것이 특징인데, 기분이 좋고 일상의 생활이 평소와 큰 변화가 없으면 식사를 무리하게 강요한다거나 절도없이 먹이는 것은 그만 두어야 한다. 그리고 적극적으로 밖에서 놀도록 한다.

- ① 식사 리듬이 중요하고, 규칙적이어야 한다.
- ② 무엇이나 먹을 수 있는 건전한 어린이가 되게 한다.
- ③ 싱거운 식사습관을 길러준다.
- ④ 우유, 유제품을 충분히 섭취시킨다.
- ⑤ 한가족이 즐겁게 하는 식사를 한다.
- ⑥ 어머니 손맛이 들어있는 식사를 제공한다.
- ⑦ 유치원, 보육원에서의 식사에도 관심을 갖는다.
- ⑧ 밖에서 놀게 한다.

3) 식습관의 완성기로서의 식사

- 학동기(學童期)

초등학교 학생을 중심으로 한 학동기는 식생활의 기초가 이루어지는 시기이다. 아버지는 물론, 어머니도 이 시기가 되면 직업을 갖는 기회가 많아지고, 가족이 한데 모여 식사를 하는 경우가 드물어지는 경향이 있다. 가족이 모여 그날에 있었던 일을 서로 이야기하는 식탁이 되도록 해야 한다.

이 시기부터 본격적 비만이 시작된다. 학교급식이 시작되고 식생활은 학교의 영향을 크게 받게 된다. 가정에서도 학교급식에 세심한 관심을 갖도록 해야 한다.

- ① 1일 3회, 규칙적, 균형잡힌 식사를 하게 한다.



- ② 우유, 유제품을 충분히 섭취시킨다.
- ③ 야채, 과실을 충분히 먹게 한다.
- ④ 과식, 편식없는 습관을 길들인다.
- ⑤ 간식에는 여러 종류를 택하여 양에 조심한다.
- ⑥ 가공식품, 인스턴트 식품의 올바른 사용법을 익힌다.
- ⑦ 가족과 즐기는 식사를 권한다.
- ⑧ 학교급식의 목적과 내용을 이해시킨다.
- ⑨ 밖에 나가 뛰어노는 습관을 기른다.

4) 식습관의 자립기로서의 식사

- 사춘기(思春期)

중학생에서 고교생에 걸친 사춘기는 자기들의 생활리듬에 맞추어 자기들로서의 식사를 할 기회가 많아진다. 특히 수험공부를 하는 나이가 되면 그런 경향이 일부 심해진다. 세 끼의 식사, 특히 아침식사를 꼭 먹는다는 것과 야식에 당분이나 지방분이 많은 것을 피하는 등 그 내용에 조심해야 한다. 혼자서 식사를 할 기회가 많아지므로 가능하면 가족과 같이 즐겁게 식사를 하도록 노력하는 것이 중요하다.

- ① 아침, 점심, 저녁 언제나 균형있는 식사를 한다.
- ② 우유, 유제품을 충분히 먹도록 하자.
- ③ 야채, 과실을 충분히 먹는다.
- ④ 과식, 편식, 다이어트에 조심해야 한다.
- ⑤ 가공식품, 인스턴트 식품에 편중하지 않게 한다.
- ⑥ 야식의 내용에 조심한다. 잘못하면 질병의 원인을 만든다.
- ⑦ 가족과 즐기는 식사를 한다.
- ⑧ 적당한 운동에 힘쓰게 한다.

『여성(母性)을 위한 식생활지침』

여성은 남성에 비해 식생활에 대하여 상당히

깊숙히 관여하고 있다. 여성 자신의 문제는 말할 것도 없고 가족, 특히 어린이 식생활의 대부분이 여성의 손에 달려 있다고 본다. 물론 옛날에 비하면 남성은 가족의 식사준비에 참여하는 기회가 많아졌다고는 하나 그래도 아직은 여성이 식생활의 주역 자리를 차지하고 있고 특히 임신, 수유 및 육아의 대부분이 남성의 손이 미치지 어려운 분야이기도 하다. 그래서 성장기, 고령기라는 나이에 의한 구분은 별도로 여성을 위한 식생활지침이 따로 필요하게 되었다. 그러나 모든 여성에 해당하는 지침을 마련한다는 것은 어려우므로 여기서는 젊은 여성, 임산부, 육아중의 여성, 가정주부 및 직장을 가진 여성 등으로 구분하여 지침을 마련하였다.

1. 식생활은 건강과 미용의 원천이 된다.

- ① 적절한 식사는 몸안으로부터 아름다움을 갖는다.
- ② 무게획적 체중감량은 빈혈을 위시하여 여러 질병을 가져오게 한다.
- ③ 무해한 야채로 변비를 예방한다.

2. 새로운 생명과 어머니에게 좋은 영양

- ① 잘 먹고 1인 2역을 한다.
- ② 일상적인 일, 쇼핑, 좋은 운동을 한다.
- ③ 담배, 술 등의 해로움으로부터 태아를 지킨다.

3. 다음 세대에 올바른 식생활

- ① 싱거운 맛을 어린이에게 적응시킨다.
- ② 자연생활리듬을 어린이때부터 몸에 익히도록 한다.
- ③ 잘 씹고 맛을 즐기는 식습관을 기른다.

4. 식사 때에 사랑과 대화를 갖는다.

- ① 시장에서 사온 가공식품에도 어머니의 손길이 가게 한다.
- ② 아침은 가족이 모여서 하도록 권한다.
- ③ 식탁에서는 식사에 대한 감사의 마음을 가지는 습관을 길러준다.



5. 가족의 식사에 있어 주부는 운전자이다.
 - ① 밥상에서 가족의 얼굴을 보고 건강을 체크한다.
 - ② 영양균형은 주부의 식단으로 조정된다.
 - ③ 요리의 자랑, 맛자랑은 어머니의 자랑이다.
6. 일하는 여성은 옳은 식사로 명랑하게 한다.
 - ① 몸이 자본이고, 식(食)으로 건강투자를 한다.
 - ② 외식은 새로운 요리를 아는 좋은 기회가 된다.
 - ③ 음식을 만드는 취미를 갖게 하며, 스트레스 해소에 도움도 준다.
7. 전통과 창조로 새로운 식문화를 만든다.
 - ① 전통에 창조를 합하여 우리집 식문화를 만든다.

『고령자를 위한 식생활지침』

가령(加齡)함에 따라 우리의 정신이나 신체의 기능에 있어 개인차는 점차로 확대되어 간다. 그것은 우리의 식생활과 깊은 관계가 있다. 물론 몇가지 기능에 있어서는 예외도 있다. 그래서 고령자 모두에게 적합한 식생활지침을 만드는 것은 사실상 불가능하다.

한편 고령자를 그 영양상태의 차이로 구분하면, 현재 저영양 상태에 빠져 있는 사람, 또는 그렇게 될 가능성이 있는 사람, 그리고 그런 위험성이 없는 사람 등으로 크게 구분할 수 있다. 일단 저영양 상태에 빠져 있는 고령자는 그것이 원인이 되어 정신이나 신체기능이 저하되어 이미 악화되어 있는 영양상태가 더욱 악화되는 악순환이 형성될 위험이 있다. 이런 것은 고령자의 건강유지를 위하여 대단히 나쁜 상태라고 하겠다.

여기서 제시한 식생활지침은 원칙적으로 현재 저영양상태에 빠져 있거나 또는 그렇게 될 위험이 있는 고령자, 일반적으로 75세 이상의 후기

노년기 사람을 위한 것이다. 그러나 그것만이 아니고 고령자의 식사준비를 하거나 같이 식사를 하게 되는 가족들에게는 이런 점에 대하여 인식을 새로이 하고 고령자가 지침을 이행하려 할 때 주위에서 따뜻하게 도와 주었으면 하는 마음을 가지고 설정한 것이다. 가령 간호가 필요치 않은 고령자에 있어서는 처음에 말한 것과 같이 그 정신이나 신체기능에 차가 있으므로 개개의 고령자가 여기에 제시한 지침 모두를 실행하지 못할 수도 있는 것이다. 그런 경우, 가령 지침의 한가지 만이라도 식생활에 넣으려고 하는 시도가 중요하다. 또한 주위에서는 그런 것을 도와 주려는 노력이 필요하다. 또한 저영양에 빠질 위험이 없는 고령자에 있어서는 기본적으로는 성인병 예방을 위한 식생활지침이 그대로 적용될 수 있으나 이들도 때로는 저영양상태로 빠질 위험이 아주 없다고만 할 수 없으므로 그런 상황에 빠지는 것을 예방하기 위한 대비책으로 아래의 지침을 알아두는 것이 좋다.

1. 저영양에 조심하자.
 - 체중저하는 황색신호가 된다.
2. 조리의 연구로 다양한 식생활을 즐기게 한다.
 - 무엇이나 먹되 과식을 피한다.
3. 반찬부터 먹자
 - 나이가 들면 반찬이 중요하다.
4. 식생활은 리듬에 맞추어야 한다.
 - 식사는 천천히 여유를 가지고 하고, 거르지 말아야 한다.
5. 적당히 움직여야 한다.
 - 공복감은 좋은 식욕이 된다.
6. 식생활에 대한 지식을 몸에 배게 한다.
 - 식생활의 지혜는 젊음과 건강의 나침반이 된다.
7. 맛있고 즐겁게 먹도록 한다.
 - 여유있는 마음으로 건강한 고령기를 보내도록 한다.