
비만예방에 효과적인 한국 식이

강재현, 김경아, 한정순

인제대학교 서울백병원 가정의학과 · 다이어트연구소

Korean traditional diet and obesity

Jae-Heon Kang, Kyung-A Kim, Jung-Soon Han

Department Family Medicine, Obesity Research Institute, Seoul Paik Hospital, Inje University

In Korea, there is an urgent need to identify nutrition-related risk factors for obesity, because the prevalence of these conditions continues to rise among Koreans. While some studies suggest that westernized dietary pattern may increase the risk of obesity, others do not support these findings. Longitudinal studies examined the role of dietary patterns in relation to changes in body fat composition. Nowadays rapid changes in dietary patterns are related to socioeconomic status and westernized diet. Major dietary changes include a large increase in the consumption of fat in the diet and a fall in total cereal intakes and fiber. This research showed remarkable decline in the consuming proportion of the grains and vegetables. These results fit closely with the trend toward increased prevalence of obesity in Korea.

Most longitudinal studies on these relationships among children and adults showed that the dietary patterns affected obesity. In conclusion, we need programs to promote healthy Korean diet pattern in Korea.

Key words : obesity, Korean food

교신저자 : 강 재 현

우 100-032 서울 중구 저동2가 85
인제대학교 의과대학 서울백병원 가정의학과
전화 : 02-2270-0903, Fax : 02-2267-2030
E-mail : fmleader@nuri.net

서론

전통적인 한국식이는 우리 민족이 5천년 역사를 이어 오면서 자연환경에 적응하고 만들어 낸 식사 양식으로 우리 민족의 문화가 담겨있는 식문화이다. 이러한 한국 전통식이는 한반도의 지역적 특성, 식량자급의 가능성, 수확 후 먹기까지 가공 조리, 맛과 기호 등에 대한 오랜 생활 끝에 정착된 민족의 역사이고 과학이다. 쌀은 우리나라에 4300년 전 전래되어 식생활의 근원이 되어왔고 현재 식생활의 중추적 역할을 하고 있다. 한국인의 전통 식사 탄수화물 식품(전분질 식품-쌀, 잡곡)을 주식으로 하고 단백질(어패류, 육류) 비타민과 무기질(채소, 과일류), 지방식품(각종 식물성 기름, 견과류)을 부식으로 하는 구조를 가지고 있다. 특히 채소·과실류와 육류, 해조류가 잘 어우러진 식생활 패턴으로 비만예방에 좋은 식단이다. 그러나 이러한 한국의 전통식에 서구 식생활이 접목되면서 그 양상이 변화하였다. 2001년 국민영양조사에 의하면 우리 국민이 섭취하는 총 에너지 섭취량에서 지방이 차지하는 비율이 크게 증가하고 있으며, 특히 동물성 식품으로부터의 지방섭취가 증가하였다. 최근 어린이, 청소년, 청년층에서 라면, 햄버거, 피자, 빵 같은 패스트푸드 섭취가 급증하고, 청량음료 등의 소비가 매우 증가하고 있다⁽¹⁻⁶⁾, 이러한 식품들은 에너지만 있고, 그 밖의 다른 중요 영양소는 별로 없어 심각한 영양불균형을 초래하고 어린이, 청소년 비만을 증가시키는 요인이 되고 있다. 또한 중년 남자들의 알코올 섭취량

이 많아 이로부터 오는 에너지 과잉으로 인한 비만도 문제가 되고 있으며, 성인의 지방 섭취 급원이 육류에서 오는 것이 많아 이 또한 성인 비만의 원인이 되고 있는 실정이다. 이러한 식이섭취 패턴의 변화로 2001년 국민건강조사 자료에 따르면⁽²⁻⁴⁾ BMI가 25 이상 비만인구가 꾸준히 증가하고 있으며, 이로 인한 각종 생활습관병(당뇨병, 고지혈증, 동맥경화증, 심장질환 등)이 국민의 건강을 위협하는 문제가 되고 있다. 비만은 식생활에 의해 가장 영향을 받는 것으로 과거 우리 전통 한국식이를 섭취하던 때에는 비만이나 생활습관병이 별로 없었던 바, 이는 밥 중심 식사 때문으로 생각된다. 밥 중심 식사는 지방의 섭취가 매우 낮고 식이섬유소, 비타민, 무기질이 풍부히 함유되어 있고 단백질이 적당히 조화를 이룬 형태이다.

이에 본 연구에서는 우리 전통 한국식이인 밥 중심의 식사가 영양학적으로 우수하며 비만을 예방하는데 중요하다는 것을 고찰하여 보고하는 바이다.

본론

1. 쌀의 영양학적 우수성

쌀은 도정도에 따라 현미, 5분 도미, 7분 도미, 백미로 나누는데 보통 백미로 밥을 지어 먹고 있다. 현미는 단백질, 지방, 무기질, 비타민 섬유소 등이 가장 많이 함유되어 있으며^(7-8,12-13,18-19), 최근 건강과 관련하여 소비가 늘어나고 있는 추세이다. 쌀과 밀에 함유된 영양소 함량은

표 1과 같다. 백미는 탄수화물이 100g 당 79.6g, 단백질 6.8g, 지방 1g, 조섬유 0.4g으로 구성되어 있다^(8,12,18-19). 백미 당질의 78%는 복합 당질인 전분으로 이 전분은 소화되면 소화 흡수율이 높아지고 체내에 흡수되어 혈당의 급원이 되며 뇌의 중요한 에너지원으로 중요한 역할을 하고 있다.

쌀과 밀가루의 필수 아미노산 함량은 표 2와 같다. 쌀의 단백질 함량은 다른 잡곡에 비하면 낮은 편이나 곡류의 제 1 제한 아미노산인 리신 함량이 밀가루 조옥수수의 약 2배로서 아미노산 조성이 밀보다 우수하다^(8,12). 이러한 쌀에다 잡곡인 보리, 콩, 팥, 고구마, 감자 등을 첨가하면 쌀에 부족한 라이신이 보충되어 아미노산 조성이 더 우수해진다. 쌀의 지방함량은 현미는 2.5%, 백미는 1%로 대단히 낮아 밥으로 섭취하는 지방은 하루에 3g도 되지 않는 저지방식이다. 또 불포화지방산인 리놀레산이 약 50%, 올레산이 25-30%로서 75% 이상이 불포화지방산으로 구성되어 있어 심혈관계 질환 예방에 매우 효과적이다. 반면 밀가루로 음식을 하거나 빵을 만드는 경우, 우유, 식염, 버터 등이 첨가되므로 단백질 뿐 아니라 지질 함량과 나트륨 함량이 많아진다.

쌀에는 비타민 B1, B2, 나이아신 등 비

타민 B 복합체가 들어있으며, 특히 비타민 B1은 당질 산화에 매우 중요하다. 그러나 비타민 B 복합체는 수용성이므로 쌀을 씻을 때 손실되기 쉬우므로 조심해야 한다. 쌀겨 및 쌀눈에는 항산화제인 비타민 E가 함유되어 있다. 쌀의 식이 섬유소는 셀룰로오스, 헤미셀룰로오스 등이 주성분이고 밀가루보다 3-4배 많이 함유되어 있어 비만예방과 혈중 콜레스테롤 감소에도 유용하다⁽¹⁴⁻¹⁶⁾. 쌀은 밀가루에 비해 곡류의 제 1 제한 아미노산인 리신도 2배 이상 더 많고 다른 필수 아미노산의 함량도 쌀에 더 많이 들어 있음을 알 수 있다(표 2).

2. 서구 식생활의 영향에 의한 한국 식이의 변화

전통식생활을 고수하던 우리나라에서도 경제발전과 함께 서구의 식생활이 도입되면서 밀가루로 만든 빵과 육류로 이루어진 식사패턴이 밥 중심 식사보다 영양적으로 더 우수한 것처럼 인식되어 쌀 소비가 줄어들게 되었다. 또 현대인의 바쁜 생활에서 결식을 빈번하게 하거나 아침을 밥으로 먹기보다는 빵, 우유 같은 간편식을 선호하게 되면서 단백질과 지방섭취가 많은 영양적으로 불균형한 식사형태가 되고 있다. 육류섭취의 증가로

표 1. 쌀과 밀가루에 함유된 영양소 함량(100g당)

FOOD	Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrates (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
Brown rice	351	7.4	3.1	71.8	10.0	3.6
Undermilled rice	356	6.9	1.7	74.7	7.0	0.9
Well-milled rice	366	6.8	1.0	79.6	5.0	1.3
Flour(medium)	350	10.4	1.1	74.6	12.0	0.8

표 2. 쌀과 밀가루에 함유된 필수아미노산 함량(100g당)

Food	Isoleucine	Leucine	Lysine	S.A.A	A.A.A	Threonine	Tryptephan	Valine
Well-milled rice	250	500	220	290	580	210	87	380
Flour(M)	220	430	140	260	480	170	63	250
Soybean	290	470	390	190	540	230	79	300
Redbean	270	480	450	200	510	210	64	320
Barley	230	460	210	250	550	220	79	310
Corn	293	827	179	197	669	249	38	327
Potatoes	200	300	340	180	430	200	75	330
Sweet potatoes	260	390	300	230	480	360	79	370
Green peas	260	440	440	150	480	230.	54	290

(출처: 이경신: 전통식사 계승을 위한 식생활교육방안. 대한지역사회영양학회지, 2001)

동물성 지방의 비율이 증가하는 고지방 중심의 식사형태가 증가하고 있으며, 특히 청장년층에서 삼겹살의 섭취가 주요 열량 공급원이 되고 있다. 이는 지방의 과다한 섭취를 유발하게 되어 비만뿐 아니라 고지혈증, 고콜레스테롤혈증 등의 여러 생활습관병의 원인이 된다. 한편 어린이 청소년 청년층에서 간편한 인스턴트식품, 패스트푸드, 청량음료의 섭취가 증가하고 있는 추세이다. 이러한 식품은 비타민, 무기질, 철분 등은 부족하며 열량과 지방이 과다한 식사가 되어 지방으로부터 섭취되는 에너지 비가 50%를 넘게 되며, 포화지방과 콜레스테롤 함량이 높은 식사로 인해 비만을 유발되게 된다.

그림 1은 한국의 총에너지 섭취 경향과 탄수화물, 지방, 단백질이 총 에너지 섭취량에서 차지하는 비율을 나타낸 것으로 총 에너지에서 차지하는 지방의 비율이 증가하고 당질이 차지하는 비율은 감소하는 서구화 경향을 보이고 있다⁽⁹⁻¹¹⁾.

그림 2는 한국, 일본, 중국에서 총 에너지에서 지방이 차지하는 비율의 변화이다.

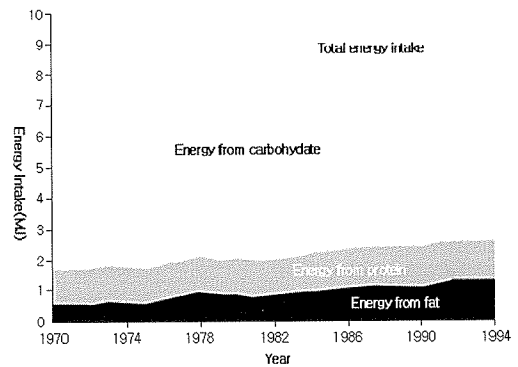


그림 1. 한국에서 총에너지 섭취량의 변화와 총에너지에서 탄수화물, 지방, 단백질이 차지하는 비율의 변화 추이

(출처: Soowon Kim 외 2인 The nutrition transition in South Korea. Am J Clin Nutr 71:44-53, 2000)

3개국 모두 총 에너지에서 지방이 차지하는 비율이 급격하게 증가하는 것을 알 수 있다. 특히 한국의 지방 섭취율이 GNP가 낮은 중국보다 낮은 것은 매우 특이하다. 중국은 1990년대 총에너지에서 지방이 차지하는 비율이 20%가 넘었으나, 한국의 지방섭취는 총에너지의 20% 이하를 보이고 있다. 이는 한국의 식문화 패턴 때문으로 생각된다.⁽⁹⁻¹²⁾

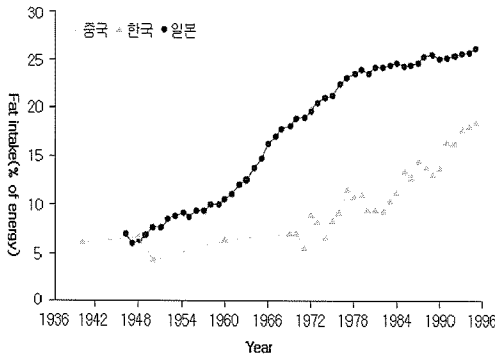


그림 2. 한국 일본 중국에서 총 에너지에서 지방이 차지하는 비율의 변화
(출처: Soowon Kim 외 2인 The nutrition transition in South Korea. Am J Clin Nutr 71:44-53, 2000)

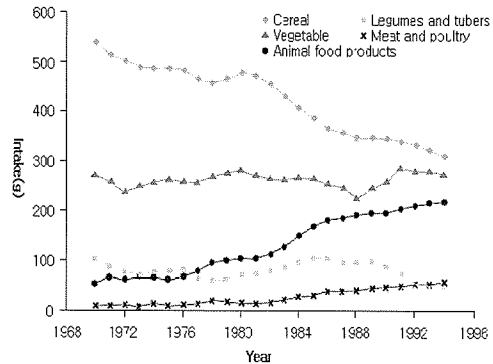


그림 3. 한국에서 소비되는 식품군별 섭취량의 변화 추이
(출처: Soowon Kim 외 2인 The nutrition transition in South Korea. Am J Clin Nutr 71:44-53, 2000)

한편 국민 건강 영양조사에서 조사한 바에 의하면 한국에서의 식품군별 섭취량 변화는 그림 3과 같다. 곡류의 섭취가 크게 감소하고, 동물성 식품의 섭취가 빠르게 증가하고 있으며, 식품별 섭취빈도도 에너지 섭취량의 주요 급원 식품으로 라면, 돼지고기, 삼겹살, 달걀, 쇠고기 등의 섭취가 상위를 차지하고 있다. 우리나라에서 지방 섭취가 차지하는 비율이 총 에너지에서 아직은 20%를 넘지 않고 있으나, 앞으로 우리 식이양식이 계속적으로 서구화방향으로 간다면 더 증가할 것으로 생각된다. 이미 동물성 지방 섭취 비율이 48%로 높아져 이는 고지혈증이나 비만이 심히 우려되는 시점이다. 일본 어린이들의 경우 지방 에너지 구성 비율은 26-32%로서 미국 어린이들의 36%에 비해 낮으며 콜레스테롤 섭취량도 낮으나, 일본 어린이들의 평균 혈청 콜레스테롤치가 미국 어린이보다 높게 나타나 있어 오랫동안 곡류 위주 식사를 하던 사람이

식사의 서구화로 인해 고지방 식사를 할 경우 고지혈증 위험이 더 높은 것으로 보고 되었다⁽¹⁴⁻¹⁶⁾.

식품별 1인 1일 평균 섭취량을 연령별로 본 표 3에서 보면 청소년과 청년층에서 라면, 햄버거, 샌드위치, 식빵, 스낵, 과자 등의 섭취가 많다.

어린이, 청소년들이 자주 섭취하는 간식의 종류를 연령별로 분류해보면 청소년 층에서 라면, 햄버거, 샌드위치, 스낵 과자, 빵류 등의 소비가 많다. 이들 식품들은 칼로리가 높아, 청소년들이 여분의 에너지를 섭취하게 되며, 한국의 청소년기는 공부에 시달리고 운동이 부족하여 비만의 원인이 되고 있다. 아동과 청소년 층에서 동물성 식품과 지방, 콜레스테롤 단백질의 섭취가 높고, 최근 연구에 의하면 혈청 지질과 혈압도 증가하는 경향을 보이고 있어⁽¹⁴⁻¹⁶⁾ 젊은 연령층에서도 생활 습관병에 대한 우려가 크다. 아직도 우리나라에서 학동기와 청소년기에 우유 및

유제품의 섭취가 적은데, 이 시기는 성장에 매우 중요한 시기로 충분한 칼슘 섭취를 하여 골밀도를 증가시켜 골다공증을 예방 해야 하는데, 동물성 단백질을 과잉섭취하거나 청량음료 등을 많이 마시게 되면 칼슘의 배설을 증가시켜 골밀도를 감소시킬 수 있으므로, 이들 식품들의 섭취를 줄이고, 단백질과 칼슘의 적절

한 섭취가 이루어져야 한다. 야채류의 섭취는 비타민의 급원으로 매우 중요하데, 중장년층에서 주로 섭취되고 있는 경향을 보이고 있다. 이는 중장년층에서는 주로 밥 중심식사를 하는 반면 청소년들은 패스트푸드, 인스턴트 식품을 주로 섭취하기 때문으로 생각된다.

표 3. 우리 나라에서 자주 섭취되는 식품별 1인 1일 평균 섭취량: 연령별

식품	연령(세)	전국	1~2	3~6	7~12	13~19	20~29	30~49	50~64	65~
곡류제품-라면		15.4	2.5	8.8	14.8	34.9	24.6	13.8	8.3	7.5
곡류제품-햄버거, 샌드위치		4.1	0.5	3.3	6.0	14.1	7.9	2.2	0.2	0.1
곡류제품-스낵과자		3.1	6.4	9.6	9.1	6.2	2.6	0.9	0.4	1.1
곡류제품-식빵		3.1	2.0	3.5	4.2	3.9	4.6	3.1	0.7	2.2
곡류제품-빵(잼, 팔소)		6.2	3.7	8.2	11.7	11.3	7.3	4.9	2.8	2.7
곡류제품-초코파이		1.2	1.5	3.2	3.0	2.9	1.1	0.5	0.1	0.3
두류-두부		24.2	6.6	10.6	14.8	17.4	25.5	32.6	26.2	20.2
채소류-배추김치		91.9	8.5	23.6	55.3	76.3	91.8	114.5	116.7	99.7
채소류-무		30.4	6.7	12.6	17.1	27.4	31.6	35.8	37	35.4

(출처: 2001년도 영양조사 자료, 보건복지부)

3. 전통한국식이인 밥 중심의 식사와 비만과의 관계

그림 4에서 보면 아시아 지역에서도 식생활의 서구화에 따라 비만인구가 증가하고 있는 경향을 보여주고 있으며, 지방 섭취량이 높게 섭취됨에 따라 BMI 25 이상의 비만인구가 증가하는 추세이다. 비만은 섭취열량이 소비열량보다 많아 체내에 지방이 과도하게 축적되는 상태이다. 최근 우리나라는 경제발전, 생활의 편리화로 인한 활동량의 감소, 식생활의 서구화로 인해 단백질, 지방으로부터 섭

취하는 열량은 많고, 생활의 편리화, 운동량의 부족 등으로 에너지 소비는 적어 결국 여분의 칼로리가 지방으로 저장되어 체지방이 과도하게 축적되어 비만이 유발되게 된다. 고지방 식이, 특히 콜레스테롤과 포화지방의 섭취가 높은 식사와 섬유소 섭취의 부족은 심혈관계 질환, 당뇨병, 비만 등의 생활습관병에 기여하는 중요한 위험 요인들이다⁽¹⁴⁻²⁰⁾. 우리의 식생활이 서구화로 빠르게 진행됨으로써 해서 최근 우리나라에서 어린이와 청소년 층에서의 비만은 문제가 되고 있으며, 이들은 앞으로 생활습관병이 발현할 잠재적 소인을 가지게 된다. 비만은 여러

생활습관병의 요인이 될 뿐 아니라 개인적으로도 용모나 여러 면에서도 불편함을 느끼게 하며 스트레스도 증가시키며 국가의료비에도 영향을 미쳐 결국은 국가경제와 국민건강에 해가 된다.

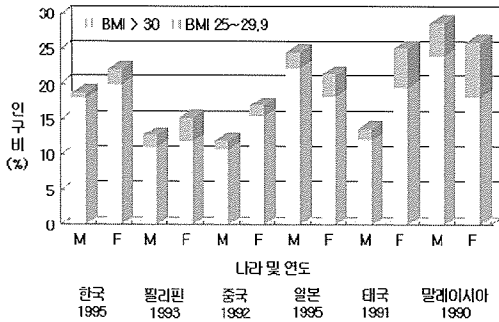


그림 4. 아시아 지역에서 BMI에 따른 성인 비만 패턴 (출처: 2001년도 영양조사 자료, 보건복지부)

학동기 어린이와 청소년기의 BMI 변화 추세를 보면, 청소년들의 비만도가 학동기 어린이보다 높은 것을 알 수 있다(그림 5). 원인으로서는 청소년기에는 식사와 더불어 인스턴트식품, 패스트푸드, 간식의 섭취량은 증가한 반면, 학업을 위주로 하는 관계로 운동량이 거의 없기 때문으로 생각된다. 즉, 청소년기의 식습관 변화에 따라 BMI가 증가하는 것을 볼 수 있다.

한편 성인 층에서 주요 지방 급원은 삼겹살로 돼지고기로부터 지방과 단백질을 공급 받는 추세였다. 여자의 경우 설탕, 떡, 과자 등의 섭취가 많아 총 에너지 섭취에서 당질이 많은 부분을 차지하여 영양섭취에 문제가 되고 있으며 비만을 일으킨다. 이러한 비만은 각종 생활습관병을 유발하는 원인이 된다. 표 4는 비만 관련 질병률의 변화를 체중상태에 따라

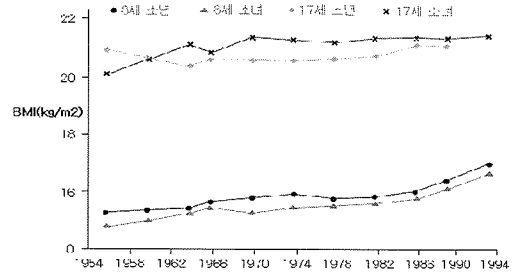


그림 5. 한국에서 8세(학동기)와 17세(청소년기)에서의 BMI 변화추세 (출처: 2001년도 영양조사 자료)

나타낸 것이다. 연령이나 기타 비만에 영향을 주는 건강행태 및 사회경제학적 요인을 보정하지 않은 상태의 유병률은 대부분의 질환이 정상체중보다 저체중에서 유병률이 높게 나타났으며, 체중이 증가함에 따라 유병률은 증가하고 있다. 이상지혈증과 모든 질병은 일관되게 저체중의 유병률이 가장 낮으며 체중이 증가할수록 유병률이 증가하고 있다⁽²⁰⁻²²⁾.

비만이나 생활습관병은 식생활의 영향이 매우 큰데 오래 전부터 이러한 질환이 중요한 국민 건강 문제로 대두되었던 미국 등 서구사회에서는 건강한 생활을 영위하기 위해 저지방 식사와 충분한 곡물 섭취 등의 식생활 지침을 제안하고 있다. 이는 우리나라의 곡류와 채식중심의 전통적인 식생활과 일치하는 측면이 많다.

4. 전통 한국식이의 비만예방에 도움이 되는 이유

역사적으로 우리 전통적인 일상식이-밥 중심식사를 하던 서민들이 비록 육류나

표 4. 비만도별 비만관련질환 유병률, 1998 국민건강 영양조사

질 환 명	체중구간(체질량지수)				
	<18.5	18.2~23	23~25	25~30	≥30
남 자(n=5,162)					
고 혈 압	20.30	18.30	27.14	36.43	52.53
당 뇨 병	10.81	8.32	10.90	14.94	10.35
만성심질환	1.53	0.48	0.86	0.60	0.00
뇌 졸 중	0.66	0.90	0.91	0.33	0.00
이상지혈증	12.31	15.21	28.30	37.14	47.20
골관절염	4.50	4.10	3.85	5.63	5.17
모든 질병	39.80	39.59	55.42	66.51	72.12
여 자(n=5,718)					
고 혈 압	14.33	12.09	23.58	32.47	36.49
당 뇨 병	8.16	4.63	10.69	13.60	14.67
만성심질환	0.33	0.19	0.73	1.37	3.52
뇌 졸 중	0.80	0.86	1.01	0.79	2.53
이상지혈증	8.78	11.27	21.18	24.97	27.32
골관절염	7.00	8.28	14.07	22.95	24.30
모든 질병	35.96	31.41	51.27	63.57	64.63

어패류를 넉넉하게 먹지 못하였어도 심한 단백질 결핍현상이 기록된 바 없었으나, 지난 1960년대 외국에서 원조 되어 무상 배급된 밀가루에 의존한 식사를 했던 일부 국민들에게서는 심한 단백질 결핍현상이 많이 있었는데, 이는 쌀의 필수 아미노산 조성이 밀가루보다 우수했기 때문이다. 밀가루로 만든 빵을 주탄수화물 식품으로 먹고 있는 서구인들의 단백질 영양이 좋은 것은 그들의 식사가 빵보다는 육류 등으로 만든 음식을 주식으로 하고 있기 때문이다. 밥 중심 식사는 쌀밥 자체에는 독특한 맛이 없어 여러 먹거리인 반찬을 끌어 들이는 특성이 있어 영양소의 균형이 완전하다. 또한 전통 한국식사는 밥에 된장, 생선구이, 나물 등은 체내에서 서서히 소화 흡수되며 밥과

반찬을 번갈아 먹게 되므로 혈당 상승이 느리고 포만감을 느끼게 되어 식사 섭취량을 줄일 수 있어 에너지 과잉섭취를 막아 비만을 예방한다. 밥 중심 식사는 섬유소의 함량이 높아 에너지 밀도가 낮으며 소화관내에서 물을 흡착하여 부풀어 오름으로써 만복감을 주어 배불리 먹으면서도 섭취하는 에너지량이 빵 중심의 식사(빵, 우유, 버터나 잼, 소시지나, 베이컨, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등으로 구성)처럼 높지 않아 비만을 예방한다(18-19, 23-27). 쌀을 이용한 다이어트는 체중 감량 뿐 아니라 염분 함량이 적어 고혈압 치료식으로 쓰이며, 칼로리가 낮아 심장질환을 개선시킨다(8). 또한 밥은 쌀에 물만 넣어 짓기 때문에 방부제 등의 식품첨가물에 대해 염려할 필요가 없으며,

맛과 색깔, 냄새 등이 강하지 않아 어떤 음식과도 쉽게 맛의 조화를 이루어 국과 김치 뿐 아니라 여러 가지 전통음식-각종 떡, 병과류, 계절음식, 토속음식 등-이 매우 다양하게 발달할 수 있었다⁽²³⁻²⁷⁾. 밥 중심의 식사는 식단을 다양하게 구성할 수 있고 식염 섭취량이나 열량 및 영양소 섭취량을 조절해야 하는 경우도 식성에 따라 다양한 식단을 구성할 수 있다⁽¹⁹⁾.

5. 비만예방을 위해서 우리 식생활이 나아가야 한 방향

쌀은 전통적으로 우리 주식으로 사용되어 왔으나, 식생활의 서구화와 더불어 다양한 종류의 음식이 소개되고 탄수화물이 많은 식사의 기피 등으로 인해 쌀 소비량이 감소하고 빵, 육류 위주의 서구 식이가 한국식보다 우수하고 영양적으로 균형적인 것으로 생각하여 전통한국 식이가 청소년 층과 젊은이들 사이에서 외면당하고 있는 실정이다. 흔히 쌀로 된 밥은 살을 찌게 하는 주범이라고 하여 특히 청소년들이 밥을 기피하고 대신에 패스트푸드, 인스턴트 식품, 빵류 등을 많이 섭취하고 있다. 그러나 쌀은 다른 곡류에 비해 영양학적으로 우수하며 밥 중심 식사는 균형 잡힌 식사로서 만성질환을 예방하는데 매우 중요하다. 최근 학생 젊은이들 사이에서 늘어나고 있는 조식 결식은 다음 끼니의 과식을 유발하여 비만을 유도하므로 이에 대한 대책으로 간편한 죽이나 떡을 이용한 다양한 식단 소개 및 홍보와 계몽이 있어야 한다. 이러한 쌀을 이용한 밥 중심 식사의 다양

화 및 어린이, 청소년, 청년층에게 매력적인 메뉴와 간식의 개발, 쌀 가공식품의 다양한 제품 개발을 위한 노력이 필요하다. 한편 후세에 밥 중심 식사가 계승되기 위해서는 청소년 층이 쌀과 친해져야 하며 이를 위해서는 바람직한 식생활에 대한 영양교육이 있어야만 한다. 올바른 음식에 대한 지식을 전달하고 식경험도 하게 하여 긍정적인 식태도를 가지게 함으로써 식행동의 변화를 바람직한 방향으로 유도하는 것이다.

미래 국가의 장래를 책임지고 있는 어린이, 청소년들에 대한 올바른 식생활 교육과 우리 전통 식사 형태인 밥 중심 식사의 우수성에 대한 교육이 학교와 가정에서 절대 필요하다. 또한 중장년 층은 생활습관병을 비롯한 질환 유병률이 가장 높은 연령이므로, 이들에게 한국전통 식이인 밥 중심 식사의 우수성에 대한 인식도를 높이는 것도 중요한 일이라 하겠다.

결론 및 제언

이상에서 살펴본 바와 같이 밥 중심 식사가 영양적으로 균형 있고 비만과 생활습관병의 예방 차원에서 좋은 식사임에도 불구하고 최근에 우리나라 사람들의 중요한 탄수화물 급원인 쌀 소비량이 줄어 들면서 해마다 당질 섭취량은 감소하고 있으며, 곡류 에너지 비율도 1969년의 85.9% 에서 1998년도 50.5%로 감소하였다. 대신 지방의 섭취량은 늘어나면서 지방 에너지 구성 비율은 19%로 과거 20년

간 2배로 증가하였다. 아직은 지방에너지 구성 비율이 20% 미만을 유지하고 있으나, 동물성 지방의 비율이 48.2%로 높아져 비만과 고지혈증이 심히 우려된다(7,13,14-16,18).

그러므로 비만을 예방하기 위해서는 우리 고유의 전통식이인 밥 중심의 식사를 유지 발전시키는 것이 필요하다고 생각된다. 우리 전통 식이는 쌀로 지은 밥을 주식으로 하고 국, 김치, 반찬의 주부식이 분리된 구조로, 탄수화물, 단백질, 비타민, 무기질, 지방이 잘 조화된 균형 잡힌 식단이다. 또한 쌀은 한반도의 자연 환경에 가장 적합한 식품이며, 독특한 맛과 뛰어난 영양을 가진 식품으로 채소와 함께 섭취하며 식이섬유소 섭취가 많아 비만과 고콜레스테롤혈증, 고지혈증 등을 예방할 수 있다. 또한 서구 식사에 비해 곡류와 채소류 식품의 비중이 크고 육류의 비중이 상대적으로 적고, 조리법도 지방의 사용이 적어, 식후 커피나 콜라 보다는 보리차, 녹차 같은 음료를 선호하게 된다. 이러한 차이는 비만을 예방한다는 효과가 있다는 연구 결과가 많아 다이어트 식품으로 사용되고 있다⁽²⁸⁻³⁰⁾.

최근에 급증하고 있는 비만 예방을 위해서도 우리 전통식이인 밥 중심 식사를 유지 발전시킨다면, 우리의 식문화를 계승 발전시키는 효과 뿐 아니라, 우리 국민의 건강을 바람직하게 유지하는 길이 되며, 이는 국가 경제적으로 비만과 이로 인한 생활습관병 치료에 소비되는 의료비 절감에도 일조를 할 수 있다고 생각한다.

참고문헌

1. 보건복지부. 2001 국민건강. 영양조사 총괄편 2002.
2. 보건복지부 2001 국민건강 영양조사 보건의식행태편 2002.
3. 보건복지부 2001 국민건강 영양조사 검진편 2002.
4. 보건복지부 2001 국민건강 영양조사 만성질병편 보건복지부 2002.
5. 보건복지부 한국보건산업진흥원 2001년도 국민건강 영양조사 영양조사 부문(1). 2002
6. 보건복지부 한구보건사회연구원 1998 국민건강 영양조사 심층 연계 분석2002
7. 김영옥: 쌀 소비 패턴의 변화 대한지역사회영양학회지 6(5): 854-861, 2001.
8. 손숙미: 비만과 성인병 예방을 위한 밥 중심 식사. 대한지역사회영양학회지 6(5): 862-867, 2001.
9. Soowon Kim, SooJae Moon, and Barry M Popkin: The nutrition transition in South Korea71:44-53, 2000.
10. The International Bank for Reconstruction and Development. World development indicators 1998. WIN*STARS(Socioeconomic Time Series Access and Retrieval System) version 4.01. Washington. DC: World Bank, 1998(CD-ROM)
11. Couch SC, Cross AT, Kida K, Ros E, Plaza I, Shea S, Deckelbaum R: Rapid westernization on children's blood cholesterol in 3 countries: evidence for nutrient-gene interactions. Am J Clin Nutr 72(suppl): 1266s-1274s, 2000.

12. 이경신: 전통식사계승을 위한 식생활 교육방안 대한지역사회영양학회지 6(5): 868-876, 2001.
13. 권순자; 쌀을 이용한 간편식 개발. 대한지역사회영양학회지 6(5): 877-987, 2001.
14. kim E, Choi J, Kim M.: A study on serum lipid levels and dietary fat and fatty acid intakes in primary school children. Korean J Nutriron 31(2): 166-178, 1998
15. Yim KS, Yoon EY, Kim C, Kim KT, Kim CI, Mo S, Choi H. :Eating behavior, obesity and serum lipid levels in children. Korean J Nutrition 26(1): 55-66, 1993.
16. Lee Yn, Kim WG, Lee SK, Chung SJ, Chio KS, Kwon S, Lee EW, MoS, Yoo DL: Nutrition survey of children attending an elementary school with a school lunch program in socioeconomically high apartment compound of Seoul. Korean J Nutrition 25(1): 56-72, 1992.
17. 대한비만학회 임상비만학 고려의학 171-257, 1995.
18. 김혜영: 쌀의 생리적 기능. 식품기술 6(1): 30-33, 1993.
19. 하태열, 김혜영: 쌀의 영양학적 특성에 관한 연구. 한국식품개발연구원 연 구보고서 1994.
20. 심재은, 김지혜, 남가영, 백희영, 문현 경, 김영옥: 서울 및 근교에 거주하는 한국인의 연령별 식생활 비교 및 평 가: 만성 퇴행성 질환의 위험요인. 한국영양학회지. 35(1): 78-89, 2002.
21. 이양자: 질적인 측면에서의 한국인 지방질 섭취와 Guideline 의 변천 S-3:30-42, 한국영양학회 추계학술대회. 2003.
22. 대한비만학회 임상비만학회 최신 지 견. 대사증후군 2002.
23. 이철호, 권태완: 한국 식품학 입문 139-147, 고려대학교 출판부. 2003.
24. 윤서석: 한국식품사 연구. 신광출판 사. 1974.
25. 이성우: 한국식품문화사 교문사 1984.
26. 조신호, 조경련, 강명수, 송미란, 주난 영: 식품학 222-229, 2002.
27. 남궁석: 도해 식품학 22-49, 2002.
28. 유춘희, 정재기: 한국산 녹차에 대한 연구. 한국영양학회지 5(3): 109-125, 1972.
29. 최성희, 이병호, 최흥대.: 시판 녹차중 카테킨의 함량 분석 한국영양식량학회 지 21(4): 386-389, 1992.
30. 김상만, 윤수진, 김광민, 이득주: 사람 에서 녹차의 혈중지질지표 개선에 대 한 전향적 연구. 한국영양학회 제 15차 춘계 학술대회 S10-S18, 1998.