



## 이제는 ‘식생활 육하원칙’ 이다

이 미 숙 서울여대 영양학과 교수

글쓰기의 기본은 육하원칙. ‘언제, 어디서, 누가, 무엇을, 어떻게, 왜’가 모두 빠지지 않고 들어가야 제대로 된 문장이 된다고 배웠다. 그런데, ‘식생활 육하원칙’이란 뭘까? 식생활에 있어서도 왜 복잡하게 육하원칙을 따져야 할까?

대부분의 독자들에게 식생활 육하원칙이란 매우 생소한 말로 들릴 것이다. 그도 그럴 것이, 식생활 육하원칙은 필자가 만들어 낸 말이다. 식생활 육하원칙은 한마디로 ‘맞춤 영양학’의 다른 말이다. 건강에 좋다는 음식은 수도 없지만 과연 누가 먹느냐 그리고 어떻게 먹느냐에 따라 그 결과는 천차만별. 매스컴에서 쏟아내는 수많은 정보 중에서 나에게 맞는 정보를 쏙 뽑아내서 나만의 맞춤 영양학을 만들어가야 할 때라는 생각에 식생활 육하원칙을 소개하는 것이다.

식생활 육하원칙에서 가장 중요한 것은 ‘누가 먹는가’이다. 예를 들어 잡곡류의 껍질에는 식이섬유소와 각종

미네랄이 풍부하기 때문에 고지혈증이나 당뇨병자에게 좋다고 잘 알려져 있다. 그러나 아직 저작능력과 소화력이 약한 유아들에게도 잡곡밥이 더 좋다는 얘기는 분명 아니다. 기름을 많이 먹는 것이 건강에 나쁘다는 생각에 저지방 식사를 고집하는 사람들도 많다. 그러나 기름 중에서 심장병을 유발하는 포화지방산이 문제인 것이지 모든 기름이 나쁜 것은 아니다. 오히려 필수지방산은 부족하지 않도록 유의해야 한다. 특히, 성장기의 어린이나 청소년은 적당한 기름 섭취를 통해서 필요한 에너지를 충분히 공급해 주어야만 한다. 건강에 좋기로 소문이 자자한 등푸른 생선은 유난히 알러지를 유발하는 빈도가 매우 높다. 특히 소화력이 약한 유아에게 먹이기에는 무리가 있다. 머리 좋아진다는 얘기에 성급히 먹었다가는 큰일 난다.

오늘은 또 뭘 먹을까? 풍요의 시대에서나 있을 수 있는 참으로 행복한 고민이 아닐 수 없다. 그러나 사실은 뭘 먹을까 보다는 어떻게 먹을까를 고민하는 것이 더 중요하다.



김치찌개를 끓였다면 얘기는 좀 달라진다. 유산균은 가열과정에서 모두 죽는다. 장 청소부로 알려진 청국장도 마찬가지. 보글보글 끓인 청국장찌개는 맛은 있지만 생청국이 갖는 정장작용을 기대할 수 없다.

자, 이제 ‘언제 먹느냐’를 따져보자. 아침식사의 중요성은 이미 우리 모두 귀에 못이 박히게 들었다. 그런데 특히 아침식사는 혈당을 높여주기 위한 탄수화물이 풍부한 것이 좋다. 탄수화물은 밥이나 빵 등의 곡류제품에 많이 들어있다. 탄수화물은 가장 소화가 잘 되고 위장에 부담이 없는

즉, 어떤 식품을 선택하느냐보다 때로는 어떤 조리법을 선택하느냐가 더 중요한 문제가 된다.

닭고기가 있다. 닭은 건강에 좋은 식품일까. 나쁜 식품일까? 정답은 닭을 튀기느냐, 삶느냐, 굽느냐에 따라 달라진다. 몸짱들이 가장 즐겨 찾는 단백질 급원은 닭 가슴살. 옥주현도 온사마도 닭 가슴살을 다이어트 비법으로, 근육강화 비법으로 꼽았다. 닭 가슴살이 몸매 가꾸기의 일등 공신일 수 있는 이유는 고단백·저지방식품이기 때문이다. 그러나 제 아무리 닭 가슴살을 선택했다 할지라도 삶지 않고 튀겨서 먹는다면 도루아미타불이다.

쌀과 밀 중 어느 곡식이 더 우수한 것일까? 실제로 두 가지 곡식의 영양은 크게 다르지 않다. 더욱 중요한 것은 이를 이용해서 만든 밥과 빵의 차이. 밥은 쌀에 물 이외에 다른 첨가물이 들어가지 않는다. 그러나 빵은 다양한 부재료와 첨가물이 들어간다. 이때 부재료로 우유와 계란, 건포도를 넣어 영양만점의 빵을 만들 수도 있고, 방부제, 트랜스지방, 당분을 잔뜩 넣어 최악의 빵을 만들 수도 있다. 결국 밀을 가지고 빵을 ‘어떻게’ 만들었는지를 따지지 않고서 밀과 쌀의 장단점만을 말하는 것은 무의미한 것이다.

장을 튼튼하게 해준다는 김치. 우리의 자랑스런 식문화유산 김치는 주 재료인 채소가 발효과정을 거치면서 유산균이 다량 생성되기 때문에 요구르트와 맞먹을 정도로 정장작용이 뛰어나다. 그러나 새콤한 김치로 얼큰한

에너지원이다. 상대적으로 단백질이나 지방이 많은 식사는 소화력이 약간 저하되어있는 아침에 먹기에는 부담스런 면이 있다. 아침부터 삼겹살 굽는 건 바람직하지 않다는 얘기. 밤늦은 시간에 먹으면 살이 찐다는 얘기를 많이 들 한다. 그러나 사실 중요한건 몇 시에 저녁을 먹느냐보다 저녁을 먹은 후 몇 시간 있다가 잠자리에 드느냐 하는 것이다. 새벽까지 깨어있을 예정이라면 늦은 저녁도 문제가 없다. 지금 시간이 몇 시인지, 나는 몇 시에 잘 예정인지를 생각해보자. 저녁식사는 취침 전에 다 소화할 수 있을 정도의 양만 먹는 것이 바람직하다.

마지막으로 ‘왜 먹는가’를 생각해보자. 당신은 왜 먹는가? 어쩌면 이 질문은 왜 사냐고 묻는 것만큼이나 싱거운 질문으로 들릴지도 모른다. 그러나 우리가 뭘 먹을까를 결정하기 위해서는 왜 먹는지를 따져볼 필요가 있다. 당신이 단지 살기 위해서 혹은 배가 고파서 먹는다면 구태여 맛은 따지지 않아도 좋다. 맛이 있어서 먹는다면 어떤 첨가물이 들어갔는지 따위는 고려하지 않을 것이다. 그러나 보다 더 건강해지기 위해서 먹는다면 식품 선택의 기준은 전혀 달라져야 한다.

올바른 선택을 위해 많은 정보를 아는 것은 기본. 이제는 식생활 육하원칙을 고려한 정보의 취사선택으로 나만의 영양학을 만들어보자. 🍌