

# 건강을 위한 올바른 식생활



홍 순 구

## 1. 머리말

건강을 유지하기 위해서는 우리의 생활 조건에서 빼놓을 수 없는 의·식·주를 어느정도 확보하지 않으면 안되며, 그 중에서도 식생활은 생명을 유지시키고 활동에 필요한 영양소 공급원으로서 가장 중요하다. 개인에게는 건강을 영위하기 위한 기본적인 요소이며, 국가적으로는 경제사회 발전의 원동력이 되고 특히, 인적 자원을 질적으로 향상시키기 위한 주요 요소라는 점에서 그 중요성이 강조되고 있다.

그동안 국민의 소득수준 향상에 따라 우리나라 국민의 영양섭취상태가 상당히 좋아진 것으로 나타나고 있으나, 일부 영양소의 과잉섭취 및 불균형 섭취로 인한 비만과 만성퇴행성질환의 증가 추세 등 새로운 영양문제가 대두되고 있다.

이를 방지할 경우 심각한 건강문제가 예상되므로 우리 실정에 맞는 “식생활 지침”

을 제정 보급하여 식생활 및 식습관을 올바르게 계도함으로써 식생활에 기인한 질환을 예방하고 나아가 국민건강증진을 도모하고자 한다. 이는 국민 한사람 한사람이 자기 자신의 건강을 스스로 지킨다는 자각 하에 건강증진을 실천할 수 있도록 식생활에서 특히 유의하여야 할 사항을 제시한 것으로 그 내용을 살펴보면 다음과 같다.

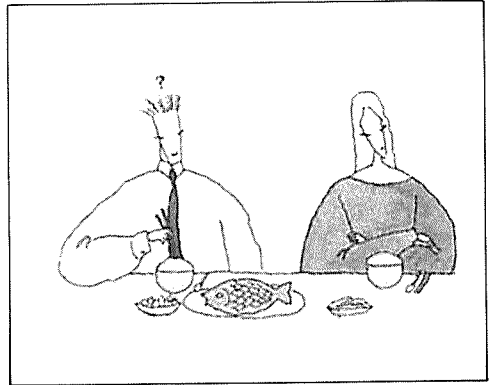
## 2. 국민 식생활 지침

### ① 여러가지 식품을 골고루 먹읍시다.

우리가 지구상에서 섭취할 수 있는 식품의 종류는 수천종이나 되고 우리나라에서는 이들을 크게 5가지 군으로 나누어 “5가지 기초 식품군”이라고 한다.

5가지 기초식품군은 단백질군, 칼슘군, 무기질 및 비타민군, 당질군, 지방군이며 우리나라 국민에게 부족하기 쉬운 식품군부터 우선 순위로 다음과 같이 정했다.

- **단백질 식품군** : 체내에 단백질을 공급 해주며 그 외에 철분, 나이아신, 비타민 B<sub>1</sub>, 아연 등을 공급해주는 식품들. 고기, 생선, 달걀 및 콩류 등에 다량 함유되어 있으며, 우리 체내에 1일 필요로 하는 단백질의 양은 달걀 1개, 두부 1/4쪽, 육류는 탁구공만한 양(약 30g) 또는 생선한 토막(약 40g) 정도이면 적절하다.
- **칼슘식품군** : 체내에 칼슘뿐만 아니라 양질의 단백질도 공급해주는 우유 및 유제품, 뼈째 먹을 수 있는 생선(건새우, 방어포, 잔생선 등)과 미역 등이다. 그 중 우유 및 유제품에 함유된 칼슘이 체내에서의 흡수이용률이 가장 높다.
- **무기질 및 비타민 군** : 체내에 무기질 및 비타민과 식이섬유소를 공급해 주는 녹황색 및 담색채소, 과일류, 해조류 등이다.
- **당질군** : 체내에 당질, 단백질, 아연, 비타민 B<sub>1</sub> 등을 공급해주는 곡류(잡곡포함), 감자 등이다.
- **지방군** : 체내에 지방과 지용성비타민을 공급해주며, 유지류에 다량 함유되어 있다.
  - 1일30여 종류 이상의 식품을 먹으면 체내에서 요구하는 영양소가 서로 보완되어 충족될 수 있다.
  - 비타민, 무기질이 많은 채소·과일 및 해조류를 충분히 먹으며,
  - 우리나라 국민들에게 부족하기 쉬운 칼슘과 리보플라빈(비타민B<sub>2</sub>)의 함유량이 많고 이용률이 높은 우유 또는 우유가공품의 양을 늘리고,



식생활은 생명유지와 활동에 필요한 영양소 공급원으로서 아주 중요하다.

- 지방의 섭취는 전 섭취 열량의 20%이상을 넘어서는 안되며,
- 백미보다는 현미를, 쌀밥보다는 잡곡밥을 많이 먹는다.

## ② 정상체중을 유지할 수 있도록 알맞게 먹읍시다.

식품은 생명을 유지하는데 필요한 영양소를 공급하는 중요한 역할을 하지만 식품의 섭취량이 과다하게 많거나 적을 때 또는 열량의 소비가 많거나 적을 때 체중에 변화가 생긴다. 정상체중은 개인의 생리적 상태에 따라 다르지만 일반적으로 체중과 신장의 관계를 나타내는 것을 身體重量指數(Body Mass Index. BMI)라 한다.

신체중량지수(BMI)는 “체중(kg) / 신장(m) × 신장(m)”의 공식으로 구하며 BMI가 20~24.9이면 정상, 25~29.9이면 과체중, 30이상이면 비만으로 분류되고 있다. 신체와 활동(운동)량등 개인별로 산정된

체중을 유지하기 적당한 열량을 섭취하여  
비만을 예방하여야 한다.

- 적절한 열량섭취와 알맞은 활동으로 섭취 열량과 소비열량의 균형을 이루어 정상체중을 유지하고,
- 어릴 때 과도한 열량섭취를 피함으로써 소아비만을 예방하며,
- 올바른 식습관 형성으로 과식, 결식이나 폭식을 하지 않도록 하고,
- 열량만 많은 단음식, 자극성이 많은 청량음료 등의 섭취를 절제하며,
- BMI(신체중량지수)의 수치가 20~25범위를 유지하도록 한다.

### ③ 음식은 되도록 싱겁게 먹읍시다.

식염이 인체에 미치는 영향에 관한 문제가 처음 대두된 것은 19C 말경으로, 식염의 과잉섭취는 고혈압과 관계가 있으며 신장 질환 등의 위험인자로 지적되고 있다. 음식을 짜게 먹는 습관은 이미 유아기 때부터 어머니의 입맛에 의해서 길들여지므로 유아의 좋은 식습관 형성을 위해 어머니에 대한 영양교육이 필요하다. 또한 성인도 점차적으로 싱겁게 먹는 방향으로 식습관을 변화시킬 수 있도록 노력해야 한다.

- 고혈압, 신장병 등 많은 질병의 위험요인이 되는 식염의 과다섭취를 줄여서 질병 예방에 힘쓰고
- 식염은 하루 10g이하로 섭취를 절제하며,
- 가공식품이나 저장식품의 염도를 필요이상으로 높이지 말고
- 다양한 재료와 조리법으로 식염의 과다섭취 요인을 줄인다.

예를들면

- ① 익힌 채소보다 생채소를 많이 먹는다.
- ② 국, 찌개 볶음 등을 만들 때 모든 재료를 익힌 후, 먹기 조금 전에 간을 하여 재료 속까지 간이 배지 않도록 한다.
- ③ 화학분자식이 NaCl(염화나트륨)인 식염 중 인체에 해를 주는 성분은 Na(나트륨)이다. 그러므로 가공식품에 사용되는 ... 나트륨(또는...소다)의 양을 식염으로서 무시하여서는 안된다.
- ③ 과음을 삼갑시다.

현대생활에서 알코올 음료는 식사의 즐거움·갈등해소·습관성·교제의 수단으로 많이 이용되고 있으며, 음주로 인한 피해는 간·소화기관·영양소의 소화·흡수·태아의 성장발달 등 신체의 여러 부위에 장애현상을 보이고 있다. 이러한 음주 습관은 청소년, 여성들에게도 확산되어 점

식사는 하루 세끼 규칙적으로,  
즐겁게 하는 것이 건강에 도움이 된다.



**국민 식생활  
지점을 생활화  
하고 우리 체질에  
맞는 적절한 우리  
식문화를 계승,  
발전시켜 나가  
야 한다.**

차 중요한 사회문제로 대두되고 있다.

이를 예방하기 위해서 많은 교육 프로그램을 이용한 홍보는 물론 비록 적당량의 알코올 섭취라도 습관적으로 마시면 만성적인 음주형태로 바뀔 수 있다는 점에 관심을 기울여야 하겠다.

- 지방간, 간경변 등의 원인이 되고, 간암의 위험요인이 되는 음주를 줄이고,
- 과음은 체내작용으로 식욕을 저하시키고, 다른 식품 중 영양소의 흡수와 이용을 방해하여 영양의 균형을 깨뜨린다.
- 알콜소비량은 매일 1~2온스 (30~60g)의 에타놀을 초과하지 않아야 한다. “예를 들면”1온스의 에타놀은 위스키 2온스(소주잔 2잔), 소주 5온스, 8온스의 포도주, 24온스의 맥주 정도이다.

### ③ 식사는 규칙적으로 즐겁게 합시다.

식사는 하루에 아침, 점심, 저녁 3끼를 규칙적으로 하며, 온 가족이 모두 즐거운 식사시간을 갖는 것이 바람직하다. 그러므로 하루 3끼 중 어느 한끼를 정하여 바쁜 생활속에서라도 온 가족이 식탁에 모여 심신의 긴장을 풀고 어려움을 풀어나가는 분위기를 만들어야 한다. 가정의 평화는 사회, 국가의 평화와 직결됨을 인식하여 한사람 한사람이 즐거운 식사시간이 되도록 노력해야 한다.

- 식사는 일상생활의 원동력이므로 하루 세 끼를 규칙적으로 하고 즐거운 분위기 속에서 식사를 해 생활의 안정을 얻고,
- 음식은 천천히 잘 씹어서 먹으며,
- 식사시간을 평소에 소홀하기 쉬운 식사에


절,음주예절,대화예절 등 생활인의 일상적인 예절을 가르치고 배우는 시간이 되도록 하는 등 가족간의 대화와 화합의 시간으로 한다.

### 3. 맺는말

작은 묘목이 오랜 세월 물과 거름을 흡수하고 탄소동화작용을 해가면서 큰나무가 되듯이 우리의 건강상태도 여러 해를 거쳐서 이루어진다. 매일 먹는 음식물에 의해서 건강상태가 결정되므로 올바른 식생활로 건강을 유지하여야 한다.

우리의 전통음식이 현대의 식탁에서 점점 배제되고 있는 데 반해, 가공음식, 즉석음식 등 편이음식의 범람은 우리의 식사를 국적없는 식사로 변모시키고 있다.

또한 특수영양식품, 건강보조식품에 대한 올바른 지식과 이해로 선택에 만전을 기하여야 하겠다.

우리는 “국민식생활지침”을 생활화하고, 우리 체질에 가장 적절한 우리의 식문화를 계승, 발전시켜 내가족과 이웃 그리고 국가와 사회가 건강하고 행복한 삶을 누릴 수 있도록 모두 노력해야겠다. 

〈필자=보건사회부 보건교육과 보건사무관〉