

전체 인구의

26.7%가 매일

불규칙한 식사

영양이란, 음식을 먹음으로서 실새없이 우리 몸의 오래된 조직을 새로운 조직으로 바꾸어 주는 일을 하고, 그 밖의 성장 발육과 생명을 지키는 모든 현상을 말한다. 또한 영양소란, 식품에 들어 있는 화학 물질로서 우리 몸을 구성하기도 한다. 건강은 식생활과 밀접한 관계가 있으며, 특히 현대인에게 많이 나타나는 일상 생활 병은 평소의 식생활이 많은 영향을 미친다.

「1998년도 국민 건강·영양 조사 결과」자료에 의하면 학동기 및 청소년의 끼니별 결식자 비율은 아침 35.1%, 점심 9.7%, 저녁 6.7%로 나타나고 있으며, 불규칙적으로 식사를 하고 있는 인구 비율이 26.7%로 나타나 국민 건강에 많은 영향을 미치고 있다.

또한 학동기의 비만 발생률은 15% 이상으로 나타나고 있으며, 대부분이 과식과 운동 부족에서 기인한다. 최근 서울특별시 교육청 발표에 따르면 서울 시내 초·중·고생 가운데 체중이 표준치보다 50% 이상 초과하는 고도 비만이 1996년 0.71%, 1997년 0.85%, 1998년 0.87%로 해마다 증가하는 경향을 보이고 있다. 또한 표준체중보다 20% 이상 체중이 더 나가는 비만 청소년이 전체 초·중·고생의 약 10%를 차지하는 것으로 밝혀졌다.

잘못된 식생활은 영양을 파괴하여 비만과 일상 생활 병에 노출될 수 있으며, 이러한 형태는 영양소 섭취의 과다 및 부족을 초래하고 있어 심각한 문제라고 할 수 있다.

보건복지부는 「이달의 건강길라잡이」10월의 주제를 '올바른 식생활과 영양'으로 정하고 올바른 식생활을 통한 건강대책을 마련했다. <『이달의 건강길라잡이』에 관한 자세한 내용은 건강길라잡이 홈페이지(<http://healthguide.kihasa.re.kr>)에 있습니다.>