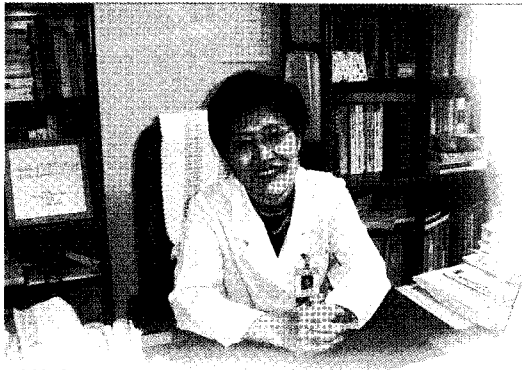


건강하게 식사하기

-제때에 골고루 알맞게 싱겁게 즐겁게-



김희선 / 동아대학교의료원 영양과

■ 건강하게 식사하는데 큰 비법이 있나?

얼마 전에 대학입학 수학능력 시험이 있었다. 이제 곧 최고 득점자가 누구인지 알려지면서 기자들의 인터뷰가 시작될 것이다. “어떻게 공부했으며 그 비결은 무엇입니까?” 그러면, 이렇게 대답한다. “교과서를 중심으로 공부했고 잠은 충분히 잤으며 아침밥은 꼭 먹었습니다.”

“이 말이 맞습니까? 아니면 틀렸습니까? 여러분은 어떻게 생각하십니까?”

“맞습니다. 물론 다양한 종류의 여러 가지 문제집도 풀어보고 인터넷강의도 듣고 남들 다 다니는 학원도 다녔을지도 모릅니다. 그러나 그것은 부교재일 뿐 주 교재는 아닙니다. 교과서라는 주 교재 외에 다른 부교재를 사용했을 수도 있지만 교과서 없는 부교재로는 의미가 없습니다. 왜

이렇게 장황한 설명을 늘어놓느냐 하면 건강하게 식사한다는 의미도 같기 때문입니다.”

사람들은 무얼 먹으면 건강해지냐고 묻는다. 단 몇 가지 식품만 먹어서 건강해진다면 얘기는 쉽지만 그런 게 아니니 문제다. 건강하게 식사하는 건 무슨 큰 비법이 있는 게 아니라 제목에 적혀있는 대로 제때에 골고루 알맞게 싱겁게 즐겁게 이 다섯 가지를 지키면서 식사하는 것이다.

즉, 건강한 식사는 올바르게 식사함과 동시에 올바른 생활습관이 있을 때 가능하다는 것이다. “아무리 알고 있어도 실천하지 않으면 모르는 바와 다름없지요.”

그런데 왜 이렇게 해야하나? 혈당과 혈중지질, 혈압을 정상화하고 적절한 체중을



스트레스를 받으면 혈관이 스트레스 받는 쪽으로 모여 소화에 지장을 주게 된다.

가능한 가족들이 모여서 같이 식사하는 게 즐겁지 않을까? 당뇨식은 환자의 식사도 아니고 혼자만의 식사도 아니며 균형된 영양과 적절한 양을 갖춘 식사로 모든 가족에게 좋은 건강식이다.

유지하여 만성질환의 합병증을 예방할 뿐만 아니라 바람직한 영양상태로 이 세상을 불편 없이 살아가려는 이유인 것이다.

그러면 식사와 만성질환이 관계가 있나? 그렇다. 특별히 비만, 그 중에서도 복부비만은 당뇨병, 고혈압, 동맥경화증, 그리고, 심장질환, 유방암, 담석 등을 유발한다. 개인에 따라 다르긴 하지만 비만한 사람이 10kg의 체중을 줄이면 총 사망률은 20%, 당뇨병으로 인한 사망률은 30%를 감소시키고 수축기혈압 10mmHg, 이완기혈압 20mmHg를 줄이며 총콜레스테롤은 10%, LDL-콜레스테롤(일명 나쁜 콜레스테롤)은 15%, 중성지질은 30% 주는 반면 HDL-콜레스테롤(일명 좋은 콜레스테롤)은 8%증가시키며 공복혈당은 떨어뜨리면서 당뇨조절이 개선된다.

■건강하게 식사하는 방법

지금부터는 비만을 줄이면서 건강하게 식사하는 법을 생각해보도록 하자.

첫째, 제때에 식사하자.

즉, 일정한 시간에 규칙적으로 식사를 거르지 않으면서 아침식사를 꼭 챙겨야한다는 것이다. 왜냐면, 우리 뇌는 포도당을 에너지로 사용하기 때문에 아침을 굶으면 혈당이 떨어져 짜증이 나고 능률이 오르지 않을 뿐더러 식품이용시 사용되는 에너지 소모가 없어 비만이 될 수 있기 때문이다.

둘째, 골고루 다양하게 식품을 섭취하는 것으로 한마디로 균형식을 하자.

균형식이란 5가지 기초식품군(곡류 및 전분류, 채소 및 과일류, 고기 생선 및 계란류, 우유 및 유제품-칼슘공급-, 유지 및 견과류)를 매 끼니마다 섭취하고 바른 음식을 선택하는 것이다. 만일 국수를 섭취하려면 국수는 전분류, 고명으로 시금치 당근 양파 등은 야채류, 계란이나 유부 등은 고기 및 계란류, 다시 낼 때 사용한 멸치가루는 칼슘공급원으로, 야채 볶을 때 사용되는 기름은 유지류로 5가지 기초식품군을 다 섭취하게되나 국수와 양념장으로만 섭취하는 건 같은 국수라 해도 바람직하지 않다는 것이다.

셋째, 음식의 양을 알맞게 섭취하자.

섭취량의 적정여부를 알려면 요즘 내가 표준체중을 유지하고 있느냐 아니냐로 판단할 수 있다.

표준체중은 자신의 키에서100을 뺀 값에 0.9를 곱한 것으로 10%내외까지를 말한다. 만일 160cm의 키라면 54kg가 정상체중이며 49~59kg까지는 정상범위에 속하게 된다.

일반적으로 표준체중에 30kcal를 곱하여 하루 필요열량을 계산하는데 54에 30을 곱하면 약 1600kcal가 된다. 이 양은 매끼 한 공기 씩 하루 3공기의 밥과 매끼 1토막의 생선, 하루 1개 정도의 달걀이나 두부1/8 토막을 드시고 나물찬은 여유있게, 우유 1잔과 굴 1개 정도의 양이다. 물론 기름은 양념으로만 사용하자.

기름은 어떻게 사용할까?

총 열량의 20%이하로 섭취하면 된다. 기름이라고 똑같은 기름은 아니다. 기름에는 포화지방산과 불포화지방산으로 이루어져 있는데 유의해야할 것은 포화지방산이다. 왜냐하면 체내에서 콜레스테롤을 많이 만드는 게 음식중에 있는 콜레스테롤보다도 포화지방산이 훨씬 많이 만들어내기 때문이다.

포화유는 버터와 육류기름에 많고 식물성 중에는 팜유(커피프림, 라면, 스낵에 사용)에 많다. 경화유(하드마가린, 쇼트닝)는 트랜스지방산이 많은데 포화지방산의 역할을 하므로 주의하자. 올리브유, 카놀라유, 땅콩 같은 견과류에 많고 홍화유나 참기름, 식용유등에 많다.

중요한 것은 같이 먹는 것인데 1주일에 적어도 4번 이상은 생선을 먹도록 권한다. 콜레스테롤이 많은 것도 문제가 되므로

양을 줄이거나 피해야 한다. 콜레스테롤이 많은 것에는 난황, 내장류, 메추리알, 오징어 등이 있다.

다시 한번 강조하면 콜레스테롤에 대한 포화지방산의 비가 문제로 초콜릿, 버터, 쇼트닝, 마가린, 계란, 마요네즈, 아이스크림, 기름 많은 육류 등이 여기에 속한다. 지방을 줄이고 열량을 적게 하려면 어떤 조리법을 해야 할까?



음식은 꼭 필요한 양만 조리하되 자극적이지 않도록 하며 육류는 기름을 제거하고 닭은 껍질도 제거해서 조리한다. 또한 튀김이나 볶음 등의 조리법보다 조림이나 찜으로 하고, 만일 볶으려면 팬을 뜨겁게 달군 후 기름을 붓고 물을 살짝 두른다.

소스는 겨자장이나 마늘소스, 간장소스 등을 이용하면서 자주 맛을 보는 대신 마지막에 한번만 보는 게 좋겠다.

설탕사용을 자제하며 단맛을 원하면 대체 감미료를 이용하고 생선통조림은 기름을 완전히 제거한 후 사용하도록 한다.

예를 들면 찜 감자 100g은 85kcal인데 감자전은 200kcal, 생굴 40g은 35kcal인데 굴튀김은

200kcal가 된다는 것을 잊지말자.

섬유소 섭취를 늘려야한다.

섬유소는 혈당의 급속한 상승을 방지하고 포만감을 제공하며 고지혈증 및 변비, 대장암 등을 예방한다.

주스나 녹즙대신 생 야채와 과일로, 잡곡으로 만든 빵이나 밥, 국수를 이용하고 국이나 찌개는 건더기 위주로, 매끼 두 가지 이상의 나물 찬과 해조류는 매일 먹는 것이 좋다.

술은 어떻게 할까?

알코올은 포도당 신생 과정을 방해하여 저혈당을 유발할 수 있으므로 유의해야 한다. 만약 혈당조절이 잘되면 맥주 한컵, 포도주 한잔, 소주 한잔정도는 허용하되 매일 섭취하게 되면 알콜 1g당 7kcal로 열량을 계산해야 한다. 또한 알콜은 체내 중성지방을 증가시킨다는 것도 잊지 말아야 하겠다.

넋째, 싱겁게 먹자.

짜게 먹으면 소금을 많이 섭취하게 된다. 소금의 주성분은 나트륨인데 소금을 많이 섭취하면 혈액 내 나트륨 양이 증가하게 되어 고혈압, 동맥경화, 심장질환, 신장병 등을 촉진하게 된다.

염분이 많은 식품으로 소금 및 장류, 김치류 젓갈류 등의 염장식품, 내장류 조개류 등 자체 염분이 많은 식품, 치즈, 베이컨, 햄, 케첩, 통조림 등의 가공식품, 라면 스낵 등 인스턴트 식품, 소금에 절인 식품과 조미료 등이 있다.

마지막으로, 스트레스를 이기고 즐겁게 식사하는 것이다.

스트레스를 받으면 혈관이 스트레스 받는 쪽으로 모여 소화에 지장을 주게 된다.

가능한 가족들이 모여서 같이 식사하는 게 즐겁지 않을까? 이러한 식사는 환자의 식사도 아니고 혼자만의 식사도 아니며 균형된 영양과 적절한 양을 맞춘 식사로 모든 가족에게 좋은 건강식이다.

■6하원칙에 따른 식사요법

자, 이제 지키는 일만 남았다. 이를 위한 6하원칙을 한 번 살펴보도록 하자.

“언제 : 일정한 시간에 거르지 않고 아침을 꼭 먹습니다.”

“어디서 : 꼭 식탁에서 먹되 TV나 신문 보면서 먹는 것은 사절합니다.”

“무엇을 : 골고루 적당량, 채소는 많이, 간식은 줄입니다.”

“어떻게 : 목표를 세우고(감량, 혹은 혈당 등등) 꾸준히 시행하되 식사는 천천히, 그리고 잠자기 2시간 전에는 먹지 않습니다.”

“왜 : 잘못된 식습관을 고치려고 해야지 심심해서 혹은 습관적으로는 먹지 않습니다.”

“누가 : 무엇보다 나 자신이 해야합니다.”

■한국인의 식사지침

이들을 기준으로 보건복지부와 영양학회에서 한국인의 식사지침을 만들었는데 이 지침을 소개하면서 마무리한다.

다양한 식품을 골고루 먹자.

정상체중을 유지하자.

단백질을 충분히 섭취하자.

지방질은 총열량의 20% 정도로 섭취하자.

우유를 매일 마시자.

짜게 먹지 말자.

치아 건강을 유지하자

술, 담배, 카페인 음료 등을 절제하자.

식생활 및 일상생활의 균형을 이루자.

식사는 즐겁게 하자입니다.

우리 모두 함께 건강하자. 건강한 신체에 건강한 마음 아닌가? >>>