

# 간식, 잘 먹으면 보약

간식, 잘만 이용하면 뱃살의 주범이 아니라  
뱃살의 해결사가 될 수도 있다.

서울여대 영양학과 교수 이 미 숙

간식(間食)이란? 사전의 정의를 보면 간식은 ‘정해진 식사와 식사 사이에 먹는 음식’이라고 되어 있다. 그러나 그 속에 내포하고 있는 의미는 매우 다양하다. 때로는 균것질, 주전부리, 뱃살의 주범쯤으로 뼈딱하게 보기도 하고, 때로는 일꾼들의 새참이나 성장기 어린이의 영양 보충처럼 중요한 평가를 받기도 하는 간식. 간식 제대로 먹는 법을 알아보자.



간식을 먹을지 말지를 결정하기 위한 첫 단추는 올바른 상황 판단에 있다. 꼭 필요한 상황에서 먹는 간식은 천금과도 같지만, 불필요한 간식은 무용지물일 뿐 아니라 건강의 적이 될 수도 있다. 그렇다면, 어떤 때 간식이 필요할까? 원칙대로 말하자면 정규 식사(아침, 점심, 저녁)만으로 하루 필요영양분을 충분히 공급하지 못할 때 간식이 필요하다. 조금 더 구체적으로 말하면 성장기의 어린이나 청소년, 육체노동이나 운동으로 에너지 소비가 많은 사람, 정규 식사를 제대로 하지 못하는 사람들에게 간식은 꼭 필요한 것이다.

도시 직장인의 약 70~80%가 아침도 거르고 허둥지둥 출근을 한다. 빈속에 모닝커피 한 잔, 그리고 점심에는 폭식을 하고, 퇴근 후 저녁식사는 늦어지기 일쑤이다. 이런 모습이 만약 당신이라면 당

신은 간식이 필요하다. 주린 배를 움켜쥐고 참는 것만이 능사는 아니란 얘기다.

간식을 먹기로 결정했다면 어떤 간식을 먹을지를 결정할 차례이다. 아침식사를 했다면 오전 간식은 물론 필요가 없다. 하지만, 아침을 걸렀다면 오전 중에 뭔가를 먹어주는 것이 좋다. 아침에는 커피나 우유를 많이 마시는데 그보다는 당분이 많은 과일주스가 제격이다. 우리 뇌는 활동을 위해 포도당을 많이 사용하는데, 밤사이 음식물의 공급이 중단되어 혈당은 많이 내려가기 때문에 당류를 섭취하여 뇌에 포도당을 원활하게 공급하는 것이 업무능률 향상에 도움이 된다.

점심과 저녁식사 사이 간격이 7시간 이상이라면 오후 간식이 필요하다. 오후 간식용 음료를 선택할 땐 점심 메뉴를 먼저 떠올려보자. 고기나 생선 등 단백질이 풍부한 메뉴였다면 영양의 균형을 위해 과일주스나 야채주스가 적당하다. 그러나 점심 메뉴가 저 푸른 초원이었다면 단백질 보충을 위해 우유나 두유를 마시는 편이 좋다. 나른한 오후 커피 한 잔도 나쁘지는 않지만, 습관적으로 하루에 몇 잔씩 마셔대는 커피는 무시할 수 없는 열량이 된다. 어떤 경우라도 탄산음료는 결코 탁월

한 선택이 될 수 없다는 걸 기억하시길.

이제 음료와 함께 할 찰떡궁합 파  
트너를 골라보자. 가장 말리고 싶  
은 간식은 튀긴 과자(스낵)류. 튀  
겨서 열량이 높은 건 물론이고 사  
용한 기름의 질 또한 문제이다. 스  
낵을 만들기 위해서 사용되는 기름에



는 트랜스지방산이 많이 들어 있는데 트  
랜스지방산은 심혈관계 질환의 발생을 증가시  
키는 나쁜 지방산이다. 건강에 나쁘기로 악명 높  
은 포화지방과 쌍벽을 이루는 강적. 설상가상으  
로 대부분의 스낵에는 염분이 지나치게 많이 들  
어 있다. 특히 비만, 심장병, 고혈압이 걱정되는  
사람들은 건강을 위해서 바삭거리는 감  
촉의 유혹을 과감히 떨쳐야 한다.

오후 간식으로 적당한 음식은 김  
밥이나 샌드위치 종류. 도넛이나  
햄버거에 비하여 기름도 적고, 여  
러 가지 재료가 비교적 골고루 들  
어 있어 영양 균형도 잘 맞는다. 단,  
주의할 점은 너무 많이 먹지 않아야 한  
다는 것. 김밥은 반줄, 샌드위치라면 세모로  
조각낸 것 한 개 정도가 적당하다. 간식은 어디까  
지나 간식이지 식사가 아님을 잊지 말자.



오후 간식 시간에 사무실에서 생일파티를 하는  
경우가 많은데, 케이크 고르는 요령을 안다면 생일  
파티가 더 즐거울 수 있다. 케이크의 종류에 따라  
열량과 영양은 천차만별. 버터크림 케이크 한 조각  
은 약 300칼로리 정도인데, 생크림 케이크는 200  
칼로리 정도로 3분의 2수준에 불과하고, 초콜릿  
케이크는 한 조각이 340칼로리 정도로 더 높다.  
다이어트 중이거나 살찌는 게 싫은 사람이라면 생  
크림 케이크를 먹는 편이 낫다. 덤으로 생크림 케

이크는 대부분 과일을 얹어 장식하기  
때문에 여러 가지 비타민과 식이  
섬유소까지도 기대할 수 있다.

늦은 저녁시간에 먹는 간식은  
무척 조심스럽다. 자칫 잘못하면  
고스란히 살로 가기 십상이기 때  
문이다. 그러나 저녁식사 후 취침

까지의 시간이 너무 길다면 역시 간식

이 필요하다. 저녁에 먹어도 부담 없는 간식

은 과일이 최고다. 과일은 아침에 먹어야 더 좋다  
고들 하지만 그 바쁜 아침에 언제 과일까지 챙겨  
먹을 수 있으랴. 하루 종일 회사에 있으면서 과일  
을 챙겨 먹기도 쉽지 않은 일일 것이다. 결국,

여유 있게 과일을 먹을 수 있는 시간이

저녁일 수밖에 없는 것이 현실이

다. 과일을 먹을 때 주의할 점 역

시 과식하지 않아야 한다는 점이

다. 중간 크기의 사과 한 개 정도

의 분량을 넘지 않는 것이 좋다.

흔히 과일은 살찌지 않는다고 생

각하기 쉬운데 의외로 과일도 열량이

높고, 수박같이 이뇨작용이 있는 과일은 속

면에 방해가 되기도 하기 때문이다.

다이어트를 계획하고 있다면 간식을 적절히 이

용하자. 똑같은 열량을 먹더라도 여러 번에 나누

어 먹으면 살이 덜 쪼다. 적당한 간식은 결식 후

폭식을 억제하는 가장 효과적인 방법일 뿐 아니

라 우리 몸의 대사가 체지방 축적방향으로 가지

않고 에너지 소비방향으로 갈 수 있도록 유도해

준다. 간식, 잘만 이용하면 뱃살의 주범이 아니라

뱃살의 해결사가 될 수도 있다. 적으로 볼 것인가

벗으로 볼 것인가. 현명한 판단이 필요하다. ☺