

엄마와 함께 읽는 건강한 식생활을 위한 청소년 가이드

평생건강은 건강한 먹거리로부터!



녹색소비자연대
후원 : 농 림 부

www.gcn.or.kr

녹색소비자연대

www.gcn.or.kr

02-763-4972

평생건강은 건강한 먹거리로부터!

설탕 · 염분 · 지방 10% 줄이기

엄마와 함께 읽는 건강한 식생활을 위한 청소년 가이드

우리 아이들의 먹거리가 위협받고 있습니다. 넘쳐나는 인스턴트 식품과 과식이나 결식 등 균형잡히지 않은 식생활로 성인들에게서나 볼 수 있는 질병이 아이들에게 확산되는 양상까지 보이고 있습니다. 녹색소비자연대에서는 건강한 먹거리를 회복하기 위한 운동의 일환으로 영양에 있어 가장 중요한 시기인 청소년들의 건강한 먹거리 운동을 제안하고자 합니다. 우리 땅에서 나는 음식과 유해물질로부터 자유로운 음식을 우리 아이들에게 주기 위해서 여러 활동들이 필요하겠지만 우선 시급한 것이 왜곡된 식습관을 조금씩 고쳐나가는, 생활세계에서의 실천으로부터 시작해야 하지 않을까 합니다. 이에 '설탕 · 염분 · 지방을 10%씩만 줄여보자'는 것과 영양표시읽기를 활성화하는 실천을 제안합니다. 이를 위해 제작된 본 가이드가 교육현장에서, 가정에서 건강한 먹거리를 위한 좋은 지침서가 되길 바랍니다. 제작에 도움을 주신 여러 선생님들께 감사드립니다.

몸을 위한 건강한 먹거리 운동을 제안하며 4

- 아무거나 먹어서는 안되는 이유? / 5
- 청소년기 영양은 어떻게 다를까요? / 6
- 우리나라 청소년 영양의 문제점 / 7
- 바른 식생활이란? / 12
- 우리 몸이 원하는 먹거리란? / 14

건강한 먹거리를 위한 녹색소비자연대의 제안 16

제안1. 설탕 10% 줄이기

- 보이지 않는 설탕! / 17
- 무가당 주스의 허상 / 19
- 설탕이 우리몸에 주는 폐해 / 19
- 설탕은 충치의 원인 / 21
- 설탕 섭취를 줄이려면 / 21
- 이렇게 실천합시다 / 23

제안2. 소금 10% 줄이기

- 보이지 않는 소금! / 24
- 소금의 과잉 섭취가 문제가 되는 이유는? / 25
- 소금의 섭취를 줄이려면 / 25
- 이렇게 실천합시다 / 27

제안3. 지방 10% 줄이기

- 늘어나는 지방 섭취 / 28
- 지방의 과잉섭취는 왜 나쁜가요? / 29
- 몸안에서 지방으로 변하는 설탕! / 31
- 지방 섭취를 줄이기 위해서... / 31
- 이렇게 실천합시다 / 33

제안4. 영양표시 읽기의 생활화 34

몸을 위한 건강한 먹거리 운동을 제안하며

아무거나 먹어서는 안되는 이유?

사람이 살아가면서 먹고 자고 생각하고 공부하고 취미 활동을 하고 운동을 하는 등의 일상생활을 하거나 생명을 유지하기 위해서 반드시 필요한 성분을 영양소라고 부릅니다. 우리는 이들 영양소를 음식을 통해서 섭취하게 되지요. 그렇지 않으면 우리 몸은 마음대로 움직여지지도 않고, 생각도 할 수 없으며, 자신도 모르는 사이에 지치고 피곤하여 게으른 사람처럼 되어 간답니다. 그러므로 어떤 음식을 먹느냐는 아주 중요한 문제가 아닐수 없습니다. 아무거나 먹어서는 안되는 이유는 지금 우리가 먹고 있는 것이 미래의 자신의 모습을 만들기 때문이지요.

우리가 제대로 된 먹거리를 먹는 일은 건물을 기초부터 잘 짓는 일이고 건물의 관리와 운영을 잘하게 하는 일이며 고층 건물의 복잡한 기계 장치들을 조절하고 있는 구조정실 역할을 잘하게 해주는 것입니다. 그렇기 때문에 바른 식생활은 충분히 한 개인의 인생을 바꾸어 갈 수도 있습니다.



청소년기
영양은 어떻게
다릅까요?

학동기와 성인기의 중간 발달단계인 청소년기는 남자는 12-20세, 여자는 10-18세에 해당되며 성적 성숙기간으로 대표되는 시기로서 영양기 다음으로 제 2의 급속한 성장기입니다. 이 시기는 신체적 성장이 완성되는 시기이며 남녀의 신체크기와 모양이 뚜렷해집니다. 신체적 성장. 성숙과 더불어 정서적으로 지극히 불안정한 시기이며 초기 청년기는 사춘기라는 이름으로 일컬어지기도 합니다.

학동기까지는 남녀의 체격에 큰 차이가 없다가 사춘기의 시작과 더불어 성별에 따른 성장차이가 뚜렷해집니다. 즉 남자는 여자보다 사춘기가 늦게 시작되나 사춘기 동안의 성장속도가 크고 기간이 더 길어 여자보다 더 크고 무거워지지요. 특히 남자는 남성호르몬인 테스토스테론의 생성이 많아져 어깨가 넓어지고 근육량이 많아지며 몸통보다 사지의 발달이 잘 이루어지는 반면 여자는 에스트로겐의 분비가 많아져 엉덩이가 커지고 지방조직이 증가합니다. 따라서 열량, 단백질, 칼슘, 철분 등을 포함한 각종 영양소 섭취량이 단위 체중 당 성인보다 더 높게 권장되고 있고 영양권장량도 성인보다 더 많은 것이 이 시기의 특성이라 할 수 있습니다.

우리나라 청소년 영양의 문제점

우리나라 청소년 영양의 문제점은 영양 섭취의 불균형, 그로 인한 비만 및 저체중, 무분별한 체중감량에 따른 섭식장애, 빈혈, 흡연, 임신 등으로 다양한 모습을 보이고 있으나 아래에 몇 가지만 구체적으로 살펴보겠습니다.

★ 영양섭취의 불균형

2000년 서울시내 고등학교 1,2학년을 대상으로 식생활을 중심으로 만성질환의 위험요인을 평가분석한 자료에 의하면 권장량의 75%에 부족하게 섭취한 영양소는 칼슘이었고 비타민 A 는 77% 정도 부족하였습니다. 여학생의 경우 철분 섭취는 권장량의 76% 정도였습니다. 또한 칼슘, 철분, 비타민A의 섭취량이 권장량의 75% 미만인 학생이 전체의 40% 이상을 차지하고 있습니다. 하루에 섭취한 식품의 가짓수로 평가한 식품섭취의 다양성은 초등학교생의 32가지에 비하여 22가지에 불과합니다.



또한 WHO에서는 콜레스테롤을 일일 열량섭취 1000kcal당 100mg 이하 또는 300mg 이하로 규정하고있으나 50% 이상의 학생이 100mg 이상을 섭취하였고 고등학교 여학생은 70%가 넘고 있는 것으로 조사되었습니다. 식이섬유 섭취량을 보면 한국인 영양권장량인 20-25g에 훨씬 못 미쳐서 17.8g으로 조사되었고 20g 이하로 섭취하고 있는 비율은 조사대상 고등학생의 68%였습니다.

이들 연구 결과를 종합하여 볼 때 우리나라 청소년들의 영양섭취는 대단히 균형잡히지 못하였고 따라서 장기적으로 이러한 식습관에 따른 식생활을 되풀이할 때 건강에 미치는 영향이 심각할 것으로 우려됩니다.



★ 비만/저체중

1970년대 초반에 조사된 우리나라 초등학생들의 비만율은 2-3%에 불과하였으나 1980년대에 들어와서는 10%를 상회하였습니다. 보건복지부 발표 자료에 의하면 20세 이상 성인의 과체중 비율은 1990년 16.9%, 1995년 20.5%, 1998년 26.3%로 계속 증가하고 있습니다. 반면에 저체중 역시 과체중 못지 않게 높은 비율을 보이고 있는데 1997년 서울과 경기지역 조사자료에 의하면 저체중 비율은 남자 36.0%, 여자 31.6%였고 지역에 따라서는 70%가 넘는 것으로 조사된 곳도 있습니다. 저체중인 청소년은 소화기계 질환, 폐질환 등으로 인한 사망위험이 높고 여성의 경우 호르몬 분비의 부족으로 무월경이 초래되며 골다공증 위험도 높아지는 등 다양한 질환의 위험에 처하게 됩니다. 특히 청소년들의 우상인 대중매체의 스타들의 과도한 체중감량으로 건강체중을 가진 청소년들도 과도하게 체중감량을 시도하는 경향이 있어 이에 대한 관심과 지도가 필요합니다.

★ 불규칙한 식사와 결식

과도한 학습의 부담과 자신의 체형에 대한 부정적인 시각으로 식사를 불규칙하게 하거나 결식하는 청소년이 늘고 있습니다. 1998년 국민 건강·영양조사 결과에 따르면 13-19세 청소년의 결식 비율은 14%에 이르며 결식자의 46.3%가 아침을 거른다고 하였고 그 이유는 시간부족(26.0%), 식욕 부진(16.0%), 소화불량(3.6%), 간식을 먹어서(3.0%) 등으로 조사되었지요.

아침식사는 하루 3끼 식사의 1/3을 차지하여 아침식사의 질은 하루 식사의 질을 좌우하고 개인의 지적, 신체적 발달에 영향을 미치므로 중요합니다. 특히 아침식사와 학습태도 및 능력에 관한 여러 연구 결과가 발표되고 있고 아침식사는 학습능력에도 큰 영향을 미치는 것으로 알려져 있습니다. 또한 과식의 비율을 보면 저녁에 과식한다는 비율이 67.7%였고 식사를 불규칙하게 한다는 응답율도 27.1%로 조사되어 적극적인 대책 마련이 시급한 것으로 보입니다.

식행동	아동	청소년	성인			노인	평균
	(7~12세)	(13~19세)	(20~29세)	(30~49세)	(50~64세)	(65세 이상)	
하루 식사횟수(2회 이내)	12.1	24.1	41.7	15.2	9.1	10.4	21.3
아침결식	34.3	46.3	59.4	34.9	17.2	6.8	35.1
불규칙적 식사	14.5	27.1	38.7	28.7	24.5	21.9	26.7

식행동	아동	청소년	성인			노인	평균
	(7~12세)	(13~19세)	(20~29세)	(30~49세)	(50~64세)	(65세 이상)	
저녁과식	56.6	67.7	63.0	58.3	33.8	12.4	52.1
아침 소식	60.3	61.3	54.5	57.4	36.1	23.8	52.0
하루 1~2회 또는 그 이상의 간식 섭취	70.6	59.0	44.1	37.5	34.6	30.9	46.3
하루 1회 이상 외식 섭취	18.4	17.9	33.8	23.6	13.4	5.5	20.6
조리된 육류의 기름부분 제거없이 섭취	26.7	22.2	26.8	33.2	37.8	34.6	30.5
건강보조식품 및 보약 섭취	17.1	12.2	11.9	20.4	22.7	26.2	18.6

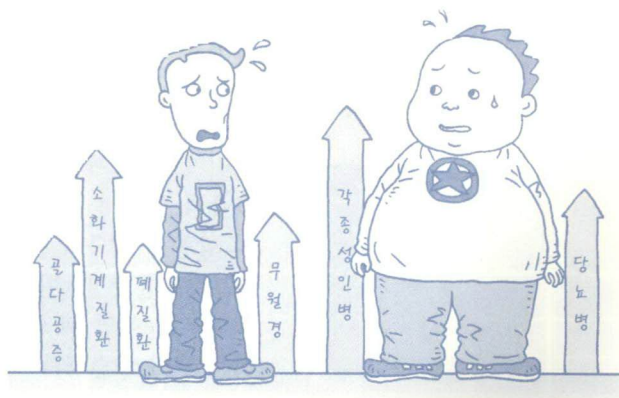
★ 패스트푸드의 이용

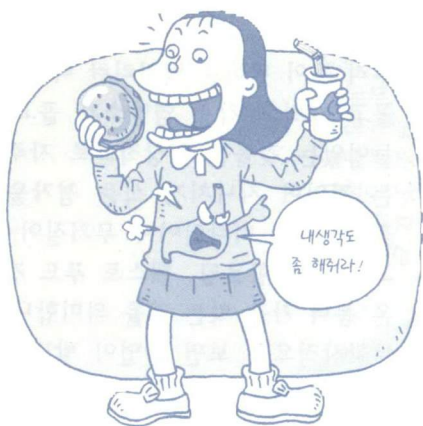
청소년기에는 성인보다 영양권장량이 증가 되기 때문에 간식을 통한 영양소의 공급도 중요합니다. 대부분 청소년은 간식을 통하여 필요한 영양소 섭취량의 약 1/4을 조달하고 있다는 보고도 있는 만큼 간식의 비중은 큼니다. 그러나 과도한 학습부담과 시간적인 제약, 그들 나름대로의 문화적인 이유 등으로 이들에게 이용 가능한 간식의 종류는 제한되어 있으며 이들은 대부분 empty calorie food라고 불리는 열량만 가득한 식품들입니다. 특히 청소년들에게 인기가 있는 패스트푸드는 열량, 지방, 나트륨의 함량이 많고 기타 비타민과 무기질의 함량은 지극히 낮습니다. 특히 칼슘, 철분, 리보플라빈, 비타민 A의 함량이 낮으므로 가능하면 패스트푸드도 우유와 함께 먹는 것이 좋습니다.

바른 식생활이란?

자신의 꿈을 이루고 싶고 자신이 인생이 소중하다면 당연히 지금 내가 먹고 있는 것이 무엇인가를 알고 우리 몸이 원하는 것이 무엇인지를 배우는 것은 아주 중요한 일입니다. 자신의 삶이 소중한 만큼 무엇을 먹고 마시고 있는가 하는 문제는 미래의 자신의 모습에 대한 중요한 키워드를 가지고 있다고 할 수 있습니다.

우리가 먹고 있는 것이 무엇으로 만들어져 있을까? 정말 우리가 지금 먹고 있는 것이 몸에 필요한 것일까? 이런 생각들을 일상 생활 속에서 하면서 살기는 쉬운 일이 아니지요. 그만큼 식생활에 대한 바른 지식과 정보는 공유되어 있지 않고, 대부분의 사람들은 배부르게 먹으면 잘 먹고 있다고 생각하고 있습니다.





스타크래프트를 잘하거나 야구와 축구를 잘하는 것처럼 어떤 것을 잘 한다는 것은 그 분야에 대해서 잘 알고 있다는 것을 전제로 합니다. 하지만 우리는 지금 식생활의 문제가 무엇인지, 바른 식생활이 어떤 것인지 모르고 있기 때문에 식생활을 잘 할 수 없습니다.

바른 식생활은 우리 몸이 원하는 것을 먹고 실천하는 것입니다. 지금까지 우리 청소년들은 먹기에 간편하고 자극적인 것, 친구들이 자주 먹는 것들만을 먹어왔습니다. 그래서 우리 입은 먹는 순간 행복했을지는 몰라도 우리 몸은 아주 많은 고생을 치루어야 했습니다. 바른 식생활은 입이 아니라 몸이 원하는 것을 먹는 것입니다.

우리 몸이 원하는 먹거리란 ?

우리 몸이 원하는 먹거리란 다양한 식품을 골고루 먹고 각종 영양소가 골고루, 많이 들어있는 것들을 일상적으로 자주 먹어주는 것이며 지나치게 식품 첨가물이 많이 들어있거나 비타민이나 무기질이 거의 없고 열량만 함유된 패스트 푸드 같은 식품은 좀더 가끔 먹는 것을 의미합니다. 인류 문화사적으로 보면 산업이 발달하고 경제적인 여건이 좋아질수록 설탕으로 대변되는 단순당과 나트륨 및 지방의 섭취율은 증가하고 반면에 탄수화물의 섭취는 감소하는 것으로 나타나고 있습니다.



가끔씩만 먹어야 할 것의 예

뒤죽박죽 햄버거
입에서 살살 녹는 아이스크림
치즈가 쫄 늘어나는 피자
부드러운 생크림케익
달콤한 아이스크림
바삭한 닭다리튀김
초코가 박힌 쿠키
톡쏘는 콜라

우리 콩으로 만든 콩국과 콩자반,
두부, 우유 및 유제품
여러가지 통곡으로 지은 잡곡밥
옛날 된장으로 끓인 된장국
제철에 난 푸른 채소, 과일
묵혀 두지않은
신선한 견과류

자주 먹을 것의 예(내 몸이 원하는 것)

우리 나라의 식생활도 지난 30여년동안 너무나도 갑작스런 변화를 맞이하고 있다. 현재 우리가 먹고 있는 인스턴트, 가공식품들의 소비량은 지속적으로 빠르게 늘어나고 있습니다. 이런 식품들 속에는 우리 몸에 꼭 필요한 비타민이나 무기질 같은 영양소들은 적게 들어있는 대신 소금, 설탕, 열량 등의 함량은 상대적으로 높은 편입니다. 색깔을 이쁘게 내기 위해 사용하는 발색제와 각종 향료, 맛을 내기 위해 사용되는 각종 감미료, 보존 기간을 늘리기 위해 사용되는 각종 방부제 등은 식품의 부가가치를 높이기 위해서, 또는 오래 보존하기 위해서 필요할 수도 있지만 모두 우리 몸에 반드시 필요한 것들은 아닙니다. 이렇게 무관심한 식생활이 계속될 경우 우리 몸은 뚱뚱해지고 나아가서는 질병의 위협을 받게 됩니다.

건강한 먹거리를 위한 녹색소비자연대의 제안

제안.

설탕 10%
줄이기

보이지 않는 설탕 !

설탕의 섭취가 일반인들이 알고 있는 것처럼 당뇨병을 유발시키지는 않습니다. 그러나 단순당인 설탕의 과잉섭취는 비만을 유발하고 상대적으로 식섬유 섭취를 줄이며 급작스럽게 혈당을 증가시키므로 혈당의 조절을 어렵게 하는 부정적인 역할을 합니다. 또한 설탕은 열량 이외에는 다른 함유 영양소가 전혀 없는 empty calorie food이므로 비타민이나 무기질 같은 다른 미량 영양소의 섭취를 우회적으로 저하시킬 수 있지요.

또한 설탕은 함유 열량으로 인해 비만을 유발 시킬 수 있어 섭취열량을 조절하고자 하는 사람은 설탕 함량이 많은 음식을 피하는 것이 좋습니다.

우리는 지금 자신도 모르는 사이에 엄청난 양의 설탕을 먹고 있습니다. 콜라에는 13%의 설탕이 들어 있고 아이스크림에는 20%~30%의 설탕이, 빵과 과자에는 15~30%의 설탕이, 케첩에는 27%의 설탕이 들어 있습니다. 무가당 주스를 비롯하여 각종 청량음료, 혼합음료에는 설탕과 비슷한 과당, 포도당, 물엿과 카라멜 등이 10% 내외로 들어 있기도 하구요.



예를들면 콜라 200ml한잔을 마신다고 했을 때는 26g의 설탕을 먹게 됩니다. 물처럼 쉽게 마시고 있는 각종 청량 음료, 각종 과즙 혼합 음료, 이온 음료 등은 설탕물이라고 해도 과언이 아닐정도로 많은 설탕을 비롯한 감미료 등을 사용하고 있습니다. 생크림 한 쪽에 콜라 한잔, 아이스크림 한 컵에 과자 한 봉지 먹었다고 생각해 볼까요? 내가 지금 얼마 만큼의 설탕을 먹고 있는지...

* 우리 모두 오늘 먹은 설탕의 양을 계산해 보자! *

: 아침에 일어나서 어제 남은 케익 한 조각에 주스 한잔 마시고 학교 가서 급식 먹고 좀 허전한 것 같아 친구들이랑 초코 박힌 쿠키에 콜라 한 캔 사먹고 집에 돌아와 밤참으로 아이스크림 한 컵 먹었다, 그러면 오늘 내가 먹은 설탕의 양은 도대체 얼마인가?

생크림 한조각
대략 150g



20% 이상 함유
대략 30g

주스 한잔
대략 200ml



10% 이상 함유
대략 20g

초코 박힌 쿠키
대략 100g



20% 이상 함유
대략 20g

콜라 한캔
250ml



13% 함유
대략 32.5g

아이스크림 한컵
대략 200ml



20% 이상 함유
대략 40g



오늘 먹은 설탕 합계
대략 142.5g

무가당 주스의 허상

설탕 과잉 섭취의 문제점들이 자주 거론되면서 식품업체들은 대체 감미료의 개발을 서두르고 있습니다. 대표적인 경우가 무가당 주스의 과당과 포도당이지요. 분명히 무가당이라고 하여 보통 사람들은 당분이 들어 있지 않은 것으로 알고 있습니다. 하지만 식품 성분 표시란을 자세히 보게 되면 액상 과당이니, 액상 포도당이니 하는 것들이 들어 있습니다.

모든 당질 식품은 섭취된 후 소화기에서 포도당과 과당의 형태로 분해되어 흡수되게 되어 있습니다. 설탕 또한 몸 안에서는 포도당과 과당으로 분해되어 흡수되게 됩니다. 무가당 식품에 사용되고 있는 포도당과 과당은 어떤 소화효소의 도움도 받지 않고 설탕보다 더 빠르게 흡수되는 단순 당질이며 함유 열량도 많으므로 소비자들도 식품 성분 표시를 읽고 판단하는 기준과 습관을 가져야 할 때입니다.

설탕이 우리 몸에 주는 폐해

형당조절을 어렵게 해요!!

설탕은 단순 당질입니다. 당질에는 단순 당질과 당이 여러 개 붙어 있는 복합 당질이

있지요. 당질이라는 것은 신체가 에너지를 만들기 위한 가장 기본이 되는 영양 물질로 이를 우리는 혈당이라고 부릅니다. 즉, 혈당은 안정적으로 유지되어야 필요할 때 항상 에너지를 만들어 낼 수 있습니다.

예로부터 우리는 당질을 주로 복합당의 형태로 먹어 왔습니다. 복합당에는 사람의 소화 효소에 의해서 분해되는 전분질과 대장의 유익한 세균들에 의해서만 분해되는 섬유질 등이 있습니다. 전분질을 섭취하게 되면 소화되는데 시간이 걸립니다. 특히 섬유질과 섞여 있는 전분질은 소화되어 흡수되는 속도가 늦추어집니다.

현대인은 너무 많은 단순당의 섭취, 너무나 소화되기 쉬운 당질 섭취로 신체는 빠르게 흡수된 혈당을 처리하기 위해 대혼란을 겪고 있습니다. 너무 빨리 소화, 흡수된 당분은 혈당을 급속히 높이 올리게 되는데 이때 혈당 조절에 어려움이 있는 유전적인 소인을 가진 사람들의 경우에는 당뇨로 연결될 수도 있습니다. .



설탕은 충치의 원인

설탕성분이 많은 음식을 자주 먹으면 입 안에서 박테리아에 의해 분해되어 생기는 유기산에 의해 치아 부식이 일어나 치아 건강을 위협하게 됩니다. 설탕의 과잉 섭취는 직접적인 충치의 원인이 됩니다.

설탕 섭취를 줄이려면

설탕과 과당, 포도당과 같은 정제당, 가공 당분을 먹지 말고, 소화되는데 시간이 필요한 전분질이 들어간 음식을 섬유질을 제거하지 않은 상태로 함께 먹는 것이 좋습니다.

즉, 흰쌀밥, 흰밀가루와 같이 도정하고 정제한 음식이 아닌 곡식의 씨눈과 껍질이 있는 통곡식으로 주식을 바꾸어야 합니다. 현미, 차조, 수수, 울무, 통보리, 기장, 콩, 팥과 같이 곡식을 껍질과 씨눈이 있는 채로 통째로 먹게 되면 쉽게 배고픔이 사라집니다. 그 안에는 소화되는데 시간이 걸리는 전분질과 소화 흡수 속도를 신체가 처리할 수 있는 속도로 조절해주는 섬유질과 몸의 기능을 조절하는 영양소인 비타민과 무기질을 모두 가지고 있기 때문입니다.

어릴 때부터 달게 먹지 않는 습관을 들이면 단맛을 즐겨 찾지 않게 된답니다. 그 대신 다른 다양한 맛들을 즐길 수 있도록 훈련하는 것이 필요합니다.

혀의 미각 신경을 둔화시키는 것 중에 하나가 MSG 라고 알려져 있는 글루탐산 나트륨이라는 것입니다. 이 MSG는 미각 신경을 둔화시켜 인공적인 맛에 길들게 하며 오로지 달고 기름지고 MSG가 들어 있는 음식만을 맛있는 것으로 느끼게 합니다. 짜장, 라면, 햄버거, 치킨과 같은 인스턴트, 가공 식품에는 모두 MSG 와 같은 화학 조미료를 많이 사용하고 있습니다.

그러므로 설탕의 섭취를 줄이는 길은 인스턴트, 가공 식품, 청량 음료수, 화학 조미된 음식의 섭취를 삼가고 통곡식으로 주식을 바꾸고 채소와 해조류를 통해 섬유질과 비타민, 미량 미네랄과 같은 대사 기능을 조절하는데 필요한 영양소를 충분히 섭취하는 것입니다.



설탕 10% 줄이기

이렇게 실천합시다!

아침에 잠곡밥 먹고 다니기

야채 한가지씩 더 먹기

라면, 빵으로
끼니 떼우지 않기

간식으로 고구마, 감자, 과일
싸 가지고 다니기

청량 음료수 대신 물 마시기

제안2.

소금 10%
줄이기

보이지 않는 소금 !

청소년을 비롯한 성인들에게도 아주 좋은 간식이자 주식이 되기도 하는 라면 한 봉지에는 약 5 g 정도의 소금이 들어 있습니다. 하지만 이렇게 염화 나트륨이라고 불리는 정제된 소금만 라면에 들어 있는 것만이 아닙니다. 인스턴트, 가공 식품에 들어 있는 화학 감미료인 설탕카린 나트륨, 발색제인 아질산 나트륨, 화학 조미료인 글루탐산 나트륨과 같이 식품 첨가물의 나트륨 염들을 통해서 짜지 않은 소금을 다량으로 섭취하고 있습니다. 이것은 가공식품에만 들어갈 수 있는 보이지 않는 소금입니다. 집에서 만들고 엄마가 만들어 주는 음식에는 이렇게 식품 첨가물을 사용할 수 가 없지요.

실제로 우리 몸의 기능을 조절하는데 필요한 최소한의 소금량은 5 g 정도인 것으로 알려져 있습니다. 간장과 고추장, 된장과 같은 장류 식품과 국물 요리를 즐기는 우리 나라의 경우 소금 섭취량은 20 g 이상이 된다고 할 정도로 상당히 많습니다.

* 정제된 소금 = 염화 나트륨 (NaCl)

화학 조미료 ; 글루탐산 나트륨

화학 감미료 ; 설탕카린 나트륨

발색제 ; 아질산 나트륨

소금의 과잉 섭취가 문제가 되는 이유는?

나트륨의 과잉섭취는 고혈압의 원인으로 알려져 있으며 건강한 성인에게 35-40 g의 소금을 먹인 결과 급성중독증세인 부종이 발생했다고 합니다. 만성적으로 나트륨을 과잉섭취하는 경우에는 나트륨에 예민한 사람들에게 고혈압을 유발한다고 합니다. 나트륨은 주로 소금의 형태로 섭취하고 있으며 소금의 40%가 나트륨입니다. 또 가공식품에 들어있는 화학조미료의 12%도 나트륨이 차지하고 있습니다. 우리나라는 나트륨 섭취의 상한으로 일일 3,450mg 이하로 섭취하도록 권장하고 있으나 실제로는 소금량으로 볼 때 20g을 넘게 섭취하는 지역도 많이 있으며 특히 연령이 높을수록 더 짜게 먹고 있는 것으로 알려져 있습니다. 나트륨은 짠 음식 외에도 가공식품, 패스트푸드 등에 많이 함유되어 있습니다. 고혈압 외에도 나트륨의 과잉 섭취는 위암 발생을 증가시킨다는 보고도 있습니다.

소금의 섭취를 줄이려면

패스트 푸드점의 치킨과 후렌치 후라이는 아주 간이 짜게 되어 있거나 나중에 많은 소금이 뿌려지는 것을 볼 수 있습니다. 우

리 몸은 간이 되지 않은 음식을 가장 맛있게 느끼지요. 그래서 앞 다투어 패스트푸드점이나 웨미리 레스토랑의 소스는 맛을 내기 위해 소금과 설탕을 비롯해 각종 첨가물들을 다량으로 사용하게 되는 것입니다. 나트륨을 과잉으로 섭취하게 되는 이유는 빵, 과자, 햄버거, 패스트푸드 등 인스턴트, 가공 식품을 즐기고 푸른 채소와 해조류는 먹기 싫어하는 때문입니다.

또 국물 요리를 즐기게 되면 소금의 섭취가 늘어날 수 밖에 없습니다. 그렇기 때문에 소금의 섭취를 줄이고자 한다면 국이나 찌개 없이 먹는 날을 정해두거나, 매일 먹던 것을 이틀에 한번, 사흘에 한번으로 줄여가고 국그릇을 작게 바꾸는 것도 필요합니다.

경험적으로 흰쌀밥은 국이나 물에 잘 말아 먹게 되어 있지요. 그러나 현미 잡곡밥을 먹게 되면 국이나 찌개 말아 먹기 보다는 꼭 꼭 씹어 먹게 됩니다. 씹는 가운데 입안에 생기는 수분은 국물 요리를 덜 찾게 해주고 따라서 소금의 섭취도 줄여가게 해줍니다. 현미 잡곡밥을 먹다가 흰쌀밥을 먹어 싱겁게 느껴지는 것도 통곡의 영양소들이 제거되었기 때문인데, 현미 잡곡밥은 아주 자연스럽게 미각을 회복하여 짠 음식에 대한 거부감을 갖게 해주지요.

염분 10% 줄이기
이렇게 실천합시다!

인스턴트, 가공 식품 안먹기

패스트 푸드 이용 줄이기

국 그릇 줄이기

현미 잡곡밥 먹기

장아찌, 젓갈 등의
짠 반찬 적게 먹기

제안3.

지방 10%

줄이기

늘어나는 지방 섭취

우리의 먹거리 변화를 대표하는 것 중에 하나가 바로 육식과 기름진 음식을 즐기게 된것입니다. 과거에 한가로이 풀을 뜯어 먹고 자란 소들은 지방의 함유량이 그리 많지 않았답니다. 하지만 수입 곡물 배합 사료를 먹고 밀집된 사육 환경 속에서 운동 부족과 온갖 스트레스를 받으며 성장 호르몬제를 맞아 급성장하고 있는 지금의 소들은 지방 함량이 7 배 이상으로 증가하였습니다. 물론 지방뿐만 아니라 다른 영양소의 함유량도 모두 달라진 상태이지요.

많은 사람들은 동물성 지방보다 식물성 기름이 더 몸에 좋은 것으로 알고 있습니다. 아이들은 기름에 튀긴 음식을 좋아하고 고추장에 버무린 떡볶이보다는 기름에 튀겨 케첩 바른 것을 더 좋아하지는 않는지요? 또 만두는 찌거나 삶아 먹기보다는 튀겨서 강정을 만들어 준 것을 더 좋아합니다. 그렇게 기름진 음식에 대한 욕구는 계속 증가하고 있습니다. 이렇게 입맛만을 따라가다 보니까 모든 음식의 요리법들이 가공 기름을 사용하여 볶거나 튀기는 것으로 옮겨 가게 되었고 따라서 기름을 통한 칼로리의 섭취는 폭증하고 있는 상태입니다.

지질의 과잉섭취는 왜 나쁜가요?

지방은 신체를 만드는 아주 중요한 구성 성분입니다. 무조건 기름 섭취를 두려워하거나 기피할 이유는 없습니다. 지방은 에너지의 중요한 저장 수단이고 세포막을 이루는 성분이고 호르몬의 원료입니다. 지방의 섭취없이 생명을 유지할 수 없는 것이지요.

총지방 섭취량의 증가는 주로 동물성 식품의 섭취 증가에 기인되며 이는 포화지방의 증가와 식섬유 섭취의 감소를 유도하므로 비만을 비롯하여 고혈압, 심장병 등과 높은 관련성을 보입니다. 포화 지방을 중심으로 한 총 지방량의 증가는 혈중 중성지방을 증가시키며 직접적인 동맥 경화인자로 알려져 있습니다. 연구를 통하여 지방 섭취와 관련성이 높은 질병은 유방암, 대장암, 직장암, 전립선암 등이며 어유 및 들기름에 함유된 오메가3 지방산은 암 발생을 억제하는 효과가 있다고 보고되기도 하였습니다.

기름에는 상온에서 고체로 존재하는 동물성 지방이라고 불리는 포화지방이 있고, 상온에서 액체이고 식물성 지방이라고 불리는 불포화지방이 있습니다. 둘 다 신체를 이루는데 필요한 지방들인데 어느 형태

든 과잉으로 섭취하게 되면 문제가 생길 수 있습니다.

식물성 기름은 상온에서 액체로 존재하고 신체의 생리기능을 유지하는 데 아주 바람직하게 사용되는 지방입니다. 그런데 식물성 기름을 이루는 불포화 지방은 공기 중에서 아주 불완전하여 쉽게 변질되게 됩니다. 그래서 어떠한 기름을 어떻게 먹느냐는 아주 중요한 문제입니다.

식물성 기름이 공기중의 산소와 접촉하여 만들어진 산화된 지방을 과산화 지질이라고 합니다. 과산화지질은 발암 물질로 변할 수도 있습니다. 또한 마가린과 쇼트닝과 같

1. 산화된 지방 : 공기중에 불완전한 식물성 기름이 산소와 결합하여 만들어진 과산화 지질 (발암물질)
ex) 기름을 함유한 식품을 오래두고 먹었을 경우 생성되는 변질된 지방
구워서 오래된 김, 오래된 냉동 생선, 오래된 참기름, 들기름, 만든지 오래된 튀김
핫도그, 도너츠, 피자

2. 수소화된 트랜스지방 : 고온에서 식물성 기름에 인위적으로 만든 고체형의 지방
ex) 마가린, 쇼트닝
마가린과 쇼트닝을 사용한 과자, 빵

름의 사용을 줄여야 합니다. 즉 정제된 식
용유로 볶은 요리, 튀긴 요리의 섭취를 줄
이고, 패스트 푸드점에서 사용되고 있는 마
가린과 쇼트닝으로 튀겨낸 치킨과 후렌치
후라이의 섭취를 줄이고, 곡식의 씨눈과 종
자류, 견과류등의 섭취를 꾸준히 하게 되면
지방에 대한 탐닉성은 자연히 줄어들게 됩
니다.



지방 10% 줄이기
이렇게 실천합니다!

육류와 우유와 계란과 같이 동물성 기름이
많이 들어 있는 음식은 귀하게 먹는다.

패스트 푸드 적게 먹기

식용유에 볶거나 튀긴 음식 피하기

마가린, 쇼트닝과 같이 가공 기름으로 만든 과자,
치킨, 후렌치 후라이 안먹기

참깨, 참기름, 들깨, 들기름 적당량 먹기

땅콩, 호두, 잣, 오박씨, 해바라기씨 등
선선한 견과류, 씨앗류 먹기

제안4.

영양표시 읽기의 생활화!

영양 표시 제도는 가공 식품의 영양소 함량을 그대로 표시해서 소비자들의 선택의 기준을 마련하기 위한 것입니다. 영양 표시 조항이 의무화되어 있는 미국을 비롯한 유럽의 몇개국가를 제외하고는 표시 조항이 느슨하여 유리한 성분만을 강조하고 불리한 성분은 기재하지 않고 있고, 소비자들의 인식 또한 낮아 식품의 영양 성분 표시가 직접적인 구매 행위에 영향을 미치지 못하고 있습니다.

영양 표시의 의무 조항은 아주 중요한 의미를 갖는답니다. 현대인의 생활이 급속도로 다양해지고 식생활 또한 서구화되는 경향 속에 가공 식품의 이용은 날로 늘어나고 있습니다. 식생활의 큰 부분이 되어 버린 가공 식품에 대한 정보를 가지는 것은 아주 중요한 일입니다.

현재 1200여종의 가공 식품 가운데 10% 정도만이 대략의 영양 성분 표시를 하고 있는 실정입니다. 전 가공 식품에 대해 영양 성분 표시는 의무화 되어야 하고, 소비자들은 가공 식품 선택에 필요한 기초적인 영양 정보를 가지고 있어야 합니다.

나의 식생활 체크 하기

- ☐ 아침 식사는 굵거나
빵이나 콘플레이크를 먹는다. ()
- ☐ 밥보다는 빵과 분식, 피자,
햄버거가 더 좋다. ()
- ☐ 고기 없으면 밥 먹기 싫다. ()
- ☐ 치킨이나 허렌치 허라이 같이
튀긴 것이 좋다. ()
- ☐ 주스나 콜라와 같은
청량 음료를 즐겨 마신다. ()

* 한가지라도 해당하는 것이 있다면 식생활의 개선이 필요합니다. *

이것만은 꼭 지키자!

■ 열량함량, 지방함량을 확인하고 먹자.

■ 식품 재료의 안전에 의심이 가는 것은 먹지 말자.

■ 유통 기간, 저장 기간이 긴 것은 먹지 말자.

■ 청량 음료수 대신 물을 많이 마시자.

■ 빵, 라면, 피자, 햄버거의 섭취 횟수를 줄이자.

식생활을 바꾸어 가자!

■ 매 식사는 굵지 않고
밥을 먹고 다니자.

■ 매일 세가지씩 푸른 채소를 먹자.

■ 콩류 식품을 즐겨 먹자.

■ 해조류, 어패류, 생선류를
다양하게 먹자.

■ 간식으로 과일, 고구마,
감자, 견과류를 먹자.