

건강한 식생활 함께 실천해요!

건강한 식생활이란 우리 몸에 필요한 영양소를 충분히 섭취하여 영양적으로 균형을 이룬 식사를 뜻합니다. 건강한 식생활을 위해서는 **다양한 식품**을 적절하게 균형을 맞춰서 **먹는 것**이 중요합니다.

□ 영양과 건강

사람은 평생 7만 끼니의 식사와 수없이 많은 간식으로 60톤 정도의 식품을 섭취합니다. 그 동안 많은 연구를 통해 식품은 건강과 장수에 중요한 것으로 알려졌습니다. **과일과 채소**를 **충분히 섭취**하는 **건강식단**과 **적절한 운동**을 병행하면, 나이가 들면서 얻는 **질병**을 **예방**하거나 **치료**할 수 있습니다. 반면, 불균형한 식사와 운동 부족은 심혈관계질환, 당뇨, 암 등과 같이 생명을 위협하는 만성질환의 요인이 됩니다. 평균수명이 늘어나면서 노화와 관련된 질병의 예방이 더욱 중요시되고 있습니다.

□ 한국인의 식사현황

「국민건강증진법」에 따라 정부는 매년 국민 건강영양조사를 실시하여 국민의 영양상태, 식품 및 영양섭취 실태를 파악합니다. 영양조사는 전국의 약 4,000가구를 대상으로 조사하며, 2014년도 영양조사 결과에 따르면 한국인의 1인1일 평균 1,582g의 식품을 섭취합니다. 영양섭취 부족 비율은 감소하는 추세이나



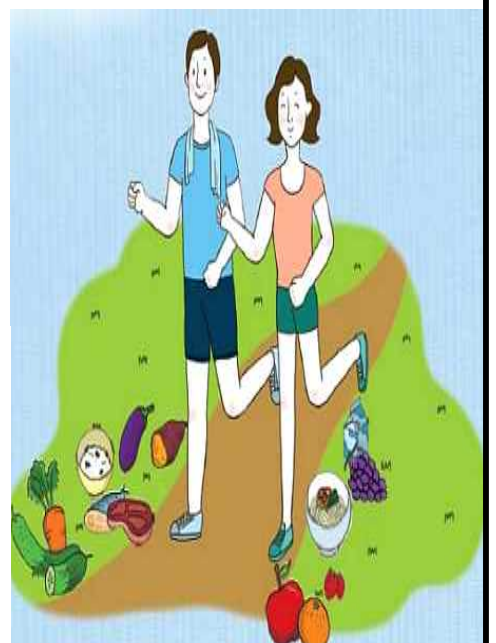
에너지/지방 과잉 섭취자 비율은 **증가**하고 있는 것으로 나타났습니다.

□ 건강식(균형식)

매일의 식생활에서 신체가 필요로 하는 다양한 영양소의 균형이 양적인 면과 질적인 면에서 모두 잘 갖추어진 건강식을 실천하는 것은 여러 가지 식품을 골고루 섭취함으로써만 가능합니다. 단일식품에 대한 과신 또는 특정식품의 초능력을 믿는데서 오히려 영양불균형이 초래되고 건강을 해치는 일이 종종 발생하기도 합니다.

□ 건강식생활을 위한 ABCDE

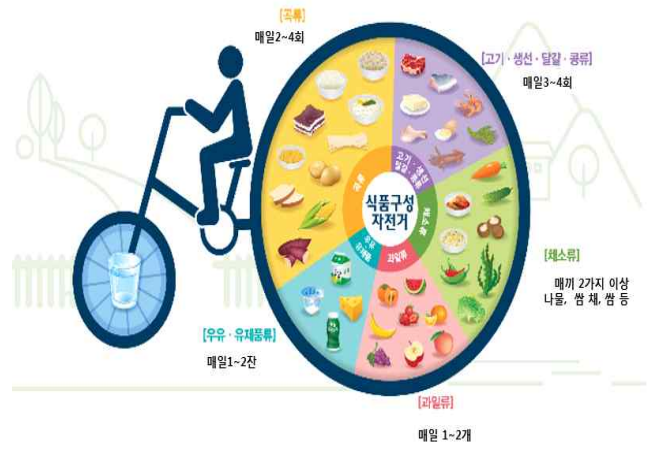
- A : Adequacy of Diet (적절한 식사)
- B : Balance in Diet (식사의 균형)
- C : Calorie Control (에너지 조절)
- D : Diversity in Food Choce (다양한 식품선택)
- E : Exercise (운동)



식품구성자전거

균형 잡힌 식단뿐만 아니라 **규칙적인 운동**이 건강을 유지하는 데 중요하다는 것을 강조하고 있으며, **자전거 앞바퀴**에 물이 담긴 컵을 표시하여 **수분 섭취의 중요성**을 강조하고 식품군은 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 과일류, 우유·유제품류로 총 5개로 구성되어 있습니다. 영양적으로 균형 잡힌 식단을 위해서는 곡류는 매일 2~4회, 고기·생선·달걀·콩류는 매일 3~4회

채소류는 매 끼니 두 가지 이상(나물, 생채, 쌈 등), 과일류는 매일 1~2개, 우유·유제품류는 매일 1~2잔을 갖추어 먹을 것을 권하고 있습니다.



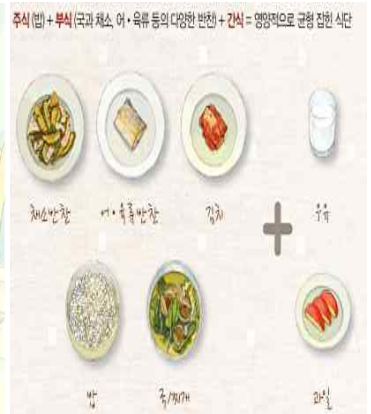
영양과 운동

건강한 식습관과 마찬가지로 운동은 건강 유지에 필수적입니다. 그러나 필요한 만큼 운동을 하는 사람은 많지 않습니다. 현대인은 대부분 식사나 운동이 부족하여 건강문제가 발생합니다. 성인 중 일주일에 5일 동안 30분씩 운동을 하는 사람은 18%에 불과하다고 합니다. 심지어 40% 정도는 아무런 운동을 하지 않는다고 합니다. 건강을 유지함에 있어 식사와 운동은 상호 밀접하게 관련되어 있습니다. 규칙적인 운동은 음식물은 음식물의 소화운동을 돕고, 뼈에 칼슘이 원활하게 축적되게 하며, 심장능력을 키워 영양소가 세포에 효율적으로 전달되도록 합니다.



밥 중심 식사의 우수성

우리나라는 예로부터 쌀과 잡곡으로 지은 밥을 주식으로 하였습니다. 전통적인 '밥 중심 식사'는 주식인 밥과 다양한 반찬이 조화되어 영양적으로 균형 잡힌 식사입니다. 간식으로 과일과 우유를 섭취하면 영양적으로 더욱 우수한 식사가 됩니다.



밥 중심 식사의 장점

- 주식과 부식이 분리되어 있어 **영양소 구성**이 **균형적**입니다.
- 밥맛이 강하지 않아 **다양한 반찬**과 **조화**를 잘 이룹니다.
- 영양적으로 균형 잡힌 식사로 비만과 당뇨병 등의 **만성질환 예방**에 **효과**가 있습니다.
- 서구식 식사보다 탄수화물, 단백질, 지방의 **에너지 구성비**가 **적절**합니다.
- 밥 중심 식사는 **식이섬유** 함량이 **많아** 포만감을 주므로 **비만 예방**에 **효과**가 있습니다.
- 포화지방은 적고 **불포화지방**을 많이 함유하고 있어 **고지혈증 예방**에 좋습니다.

우리들의 고민거리 "키 크는 법"

● 키 크는 시기

언제든지 노력을 한다고 키가 자꾸만 크는 것은 아니고 사람의 키도 자라는 시기가 분명하게 정해져있습니다. 개인적 특성의 차이를 감안하더라도 여자는 22~23세, 남자는 24~25세가 지나고 나면 대부분 키는 자라지 않습니다. 키가 잘 자라는 사춘기가 지나고 성장판이 없어지고 나면 노력을 하여도 더 이상 자랄 수가 없기 때문에 키가 작은 사람은 키가 자랄 수 있는 이 시기를 놓치지 말고 적극 활용해야 합니다.

● 키와 관련성 높은 영양소

키가 자라는데 있어 식생활은 참 중요합니다. 이는 매일 우리가 매일 먹는 음식이 우리가 활동하는데 필요한 에너지를 공급할 뿐만 아니라 성장기 청소년들의 경우 몸을 만드는, 다시 말해 키를 크게 하는데 필요한 재료가 되기 때문입니다. 우리들은 식품을 통해서 우리 몸에 필요한 영양소를 섭취할 수 있습니다. 그런데 식품마다 들어 있는 영양소가 다르기 때문에 여러 가지 음식을 골고루 먹어야 합니다. **골고루 먹으면 성장 발달이 잘 이루어지고 편식하면 성장 발달이 이루어지기 어렵습니다.**



● 영양과 성장호르몬



우리의 주식은 밥이나 빵을 위주로 한 탄수화물이 많은데 이것은 우리 몸에서 혈당을 높이는 작용을 하게 됩니다. 혈당은 특히 뇌의 활동이나 강한 운동을 할 때에 필요한 에너지지만 당질 위주의 식사와 간식이 계속되면 혈당이 높아져 성장에 방해가 됩니다. 왜냐하면, 저혈당일 때에는 성장호르몬의 분비가 촉진되지만 고혈당에서는 성장호르몬의 분비가 억제되기 때문입니다. 그러므로 주식 간식 할 것 없이 설탕이 많이 들어가는 음식이나 당질 식품을 많이 섭취하게 되면 혈당이 높아져 성장호르몬의 분비를 억제하게 됩니다. 또 당질이 너무 많이 들어와 신체활동 에너지고 사용하고 남는 것은 지방으로 축적되어 비만을 야기하게 되는데 이런 것도 지나치게 많아지면 키가 자라는데 큰 장애가 될 수 있습니다.

● 식습관

어릴 때 형성된 식습관은 사춘기와 청년기를 거치면서 영구적으로 고정됩니다. 개인의 식습관이란 식생활과 관련된 모든 습관으로 음식에 대한 기호에서 일상 영유하는 식생활 태도와 행동을 모두 포함합니다. 식습관에 따라 좋아 하는 음식이나 음식의 섭취 유형이 달라지고 그 결과 다른 식습관을 가진 개개인은 영양소의 섭취 수준이 달라지고 개인의 건강 수준 또한 다르게 됩니다. 궁극적으로 영양소의 섭취 수준이 건강을 결정하므로 식습관이 형성되는 어린 시기와 변화가 가능한 청소년기에 영양 교육을 통하여 올바른 가치관 확립이 필요합니다.

음력 팔월(八月) 세시풍속과 시절식

● 벌초(伐草)

추석 전에 조상의 묘를 찾아 잡초를 베는데 이를 벌초라고 합니다. 벌초 때도 조상의 묘에 절을 하기 때문에 보통 벌초성묘라 하기도 합니다.



● 추석(秋夕)

음력 8월 15일은 추석 또는 가위, 한가위, 중추절, 가배일 이라고도 하며 설날과 함께 우리나라 2대 명절중 하나입니다. 여름이 지나고 가을을 맞이하여 오곡백과가 풍성하고 추수의 기쁨이



넘치는 시기이므로 인심이 후해지고 이웃과 서로 도와 즐기는 계절입니다. 객지로 나갔던 가족들도 추석에는 고향으로 돌아간 자리에 모여 햅쌀로 제수를 마련하여 조상께 차례를 올리고 성묘를 합니다.

▣ 추석 음식

- ▲ 햅쌀밥 ▲ 토란탕, 누름적, 닭찜, 가리찜(갈비찜), 가지선, 삼색나물, 나박김치
- ▲ 송편, 밤단자, 생실과(포도·밤·배·사과), 숙실과(울란·조란·밤초·대추초)
- ▲ 배숙·배화채, 청주

※. 숙실과란 생실과에 대한 말로 건과나 과실을 익혀 다시 과실모양 또는 여러 가지 형태로 만든 것을
 란 : 밤을 삶아 까서 으개어 체에 거른 다음 꿀·계피가루를 넣고 잘 섞어 다시 밤 모양으로 만든 것
 대추초 : 대추의 씨를 발라낸 다음 살짝 찌서 그 속에 잣을 2개 정도 채워 넣고 오므리고, 이것에 꿀과 계피가루를 넣어 윤이 나게 조린 것.

누름적



여러 가지 재료를 양념하여 다 익힌 다음 색을 맞추어 꼬치에 꿰 음식.(도라지, 햇버섯, 고기 등을 꼬치에 꿰어 화양적을 만들거나 옷을 입혀서 누름적을 만든 것)

가지선



가지를 5cm 길이로 토막내어 칼집을 어긋하게 세 군데 넣고 소금물에 담갔다가 살짝 데친 다음 다진 쇠고기와 채 썬 표고를 양념하여 칼집낸 가지 사이에 채우고 육수를 부어 국물을 끼얹으며 익힌 것

조란



대추를 찌서 씨를 발라내고 설탕을 뿌려 곱게 다진 후 다시 살짝 찌내어 꿀을 넣고 대추 모양으로 빚어 꼭지에 통자를 반쯤 나오게 박아 잣가루를 묻힌 것

송편



멥쌀가루를 뜨거운 물로 반죽하여 소를 넣고 모양을 만들어 솔잎을 깔고 찐 떡이다. 추석에 먹는 음식이다. 송편은 소의 종류에 따라 팔송편·깨송편·대추송편·잣송편, 썩을 넣어 만든 썩송편, 소나무 껍질을 넣어 만든 송기송편 등이 있음.

건강한 추석 보내기

■ 건강한 추석음식 즐기기

명절을 보내고 나면 체중이 1~2kg 씩 늘어나는 사람들이 많습니다. 이는 명절에 즐겨먹는 음식이 대체로 열량이 높고 지방을 많이 함유하고 있어 평소보다 2~3배정도 높은 열량을 섭취하기 쉽기 때문입니다. 또한 음식의 종류가 다양하여 한 끼에 많은 음식을 먹게 되는 것도 명절에 체중이 늘어나는 이유가 될 수 있습니다. 따라서 명절에는 평소 식사량을 생각하여 조금씩 맛을 보는 정도로만 섭취하도록 합니다.

1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기

2. 기름기가 많은 고지방 식품은 적당히 먹기

밥 한공기(300kcal)와 비슷한 열량

갈비찜 1회 분량 약 300kcal

빈대떡(대,1개)200kcal

생선전(중, 5개)160kcal



3. 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹기

단감1개
100kcal



사과 1개
100kcal



삼색나물
1접시 각50kcal



전체 식이섬유 17g (1일 식이섬유 충분 섭취량=12g/1000kcal)

■ 즐거운 한가위를 위한 식중독 예방 요령

올해 추석은 예년보다 빨라 음식조리 및 보관에 주의하지 않으면 식중독 발생 가능성이 높습니다.



자료출처: 서울대학교 의과대학 국민건강지식센터, 식품의약품안전처