

맛과 영양을 겸비한 우리음식

한식과 건강한 외식문화

한식은 지방함량이 낮은 식재료와 삶기, 무침 등의 건강에 도움이 되는 조리방법을 사용해 건강에 많은 도움을 주는 식단으로 알려져 있다. 따라서 최근에는 건강한 식생활을 위한 한식의 중요성이 더욱 부각되고 있다. 한식이 세계에서 인정받는 이유는 무엇일까? 글_김은미 박사(한국식품연구원 산업진흥본부 책임연구원)



우리 식생활의 서구화에 따른 과다한 열량 및 지방 섭취는 비만을 비롯해 당뇨병, 고혈압, 심장병 등의 성인병을 지속적으로 증가시키고, 최근에는 이와 같은 사례가 연령대가 낮은 소아부터 발생하는 것으로 보고되고 있다. 성인병의 근본질환인 **비만**은 식품을 통해 과다하게 섭취한 에너지가 몸속에서 소비되지 않고 지방으로 축적되어 체중이 늘어나는 것을 말한다.

건강 위해 저칼로리 식습관 유지해야

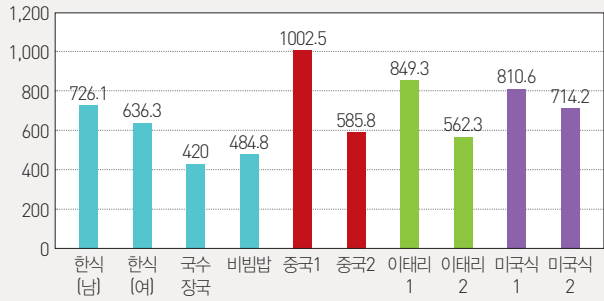
비만을 해결하려면 식품으로 유래되는 에너지 섭취를 줄이는 것이 가장 우선으로, 체중감소를 위해서는 저칼로리, 저지방 식품을 섭취하도록 권고하고 있다.

우리가 섭취하는 식품이 인체 내에서 실제 이용되는 열량(에너지)은 생리적 열량값(physiological energy value)으로 일반적으로 애트워터 계수(Atwater index)를 사용하여 산출할 수 있다. ‘애트워터 계수’는 식품성분 1g당 포함되어 있는 유효에너지의 칼로리분으로 인체에 실제로 나타나는 식품의 잠재열량값(에너지)을 단순한 계산식으로 산출할 때 사용되는 계수이다. 식품 열량값은 식품의 조성물질에 적용되는 애트워터 계수(탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9)가 다르기 때문에 식품의 영양조성에 따라 그 값이 달라진다.

영양성분은 골고루, 열량은 낮은 한식

전통식생활의 건강학적 이로움은 ▶주식과 부식의 적절한 조화로 칼로리 섭취가 적당하다 ▶저지방식이면서 조리방법이 영양적으로 우수하다 ▶불포화 지방산인 식물성 기름을 많이 이용한다 ▶다양한 식재료를 사용하고 혼합비율이 우수하여 영양성분을 골고루 섭취할 수 있다 등으로 정리할 수 있다.

먼저 한식의 우수성 중 ‘주식과 부식의 적절한 조화로 칼로리 섭취가 적당하다’는 의견은 기존의 자료를 토대로 열량값으로 산출하여 다음과 같이 설명할 수 있다. 성인 남자의 점심식사를 기준으로 한식의 총열량을



〈그림1. 각국 식단 1인분당 열량비교〉

※식단열량분석: 식단프로그램 Campro 4.0 사용 ※식단은 아래 〈표1〉참고

서구식에 비해 당지수 낮고 균형 잡힌 식품구성

인체의 필요한 열량은 식품 중의 탄수화물, 단백질, 지방으로부터 유래하는데, 한국인 영양섭취기준(보건복지부, 한국영양학회)에 따르면 일반인의 식단에서 1일 필요 열량공급량(남녀, 20~29세 2,600kcal, 2,100kcal, 30~49세 2,400kcal, 1,900kcal, 50~64세 2,200kcal, 1,800kcal)중 탄수화물 : 단백질 : 지방의 열량섭취비율이 55~70% : 17~20% : 15~25%로 구성하는 것을 권장하고 있다.

〈표1〉을 살펴보면 이탈리아, 미국의 식단보다 한식의 열량 공급 비율이 탄수화물 53.3~76.5%, 단백질 10.4~22.1%, 지방 18.8~28.1%로, 비교적 권장 범위 내에 포함되어 바람직한 식품구성을 갖고 있음을 확인할 수 있다.

또한 한식은 밥을 위주로 한 식단으로 식단구성상 탄수화물 구성 비율이 높은 특징을 갖고 있다. 그러나 탄수화물 급원이 주로 당지수(GI, glycemic index)가 비교적 낮은 잡곡류, 채소류 등으로 구성되어 있어 당지수가 높은 식품구성이 된 서구식단보다는 성인병 예방에 좋은 식단으로 평가할 수 있다.

〈표1. 각국 식단 1인분 당 열량균형〉

음식명	열량비율(탄수화물:단백질:지방)	
한식	기본한식(남, 726.1Kcal) 1)	55.6 : 18.3 : 26.1
	기본한식(여, 636.3Kcal) 2)	60.1 : 20.2 : 18.8
	국수장국(420Kcal)	76.5 : 22.1 : 1.4
	비빔밥(484.8Kcal)	53.3 : 18.5 : 28.1
중국식	① 간풍기, 해파리냉채, 짬뽕(1,002Kcal)	51.3 : 19.0 : 29.7
	② 새우볶음밥, 부추잡채, 옥수수통조림, [585.8Kcal]	60.1 : 16.1 : 23.0
이탈리아식	① 미트볼스파게티, 바게트, 야채샐러드(849.3Kcal)	41.7 : 13.2 : 45.1
	② 피자, 옥수수샐러드 (562.3Kcal)	43.0 : 13.9 : 43.1
미국식	① 햄버거, 콜라, 감자튀김 (810.6Kcal)	38.4 : 14.9 : 46.7
	② 함박 스테이크정식, 짬뽕, 양송이스트프 (714.2Kcal)	44.0 : 14.6 : 41.3



1) 점심- 보리밥, 두부된장찌개, 고등어조림, 오이생채, 배추김치 2) 저녁- 보리밥, 배추김치, 호박된장찌개, 병어구이, 깻잎나물

당지수(GI)란?

‘탄수화물의 흡수 속도’를 의미하며 당지수(GI)가 낮을수록 음식물이 소장에서 오랫동안 소화가 되고 오랫동안 일정하게 탄수화물을 공급시켜 혈당을 일정하게 유지시켜주고 이로 인해 배고픔을 오랫동안 느끼지 않게 된다.

‘외식’도 한식에게 기회를...

이외에 건강식단으로 한식의 특징은 동물성 식품으로 지방함량이 낮은 붉은 살을 주로 사용하고 조리유로 식물성유를 주로 사용한다. 건강에 도움이 되는 조리방법(삶기, 볶기, 무침 등)을 사용하기 때문에 과도한 포화지방산의 섭취를 막고 불포화지방산의 섭취에 도움을 줄 수 있다. 특히 생채류, 숙채류, 곡류 등 다양한 식재료를 사용하고 그 혼합비율 또한 우수하여 비타민과 무기질과 같은 영양성분을 골고루 섭취할 수 있고 식이섬유소가 풍부하여 비만 및 혈관질환의 예방 효과가 있다고 알려져 있다.

한식은 위에서 살펴본 바와 같이 많은 장점이 있음에도 불구하고 국내 외식산업이 발달함에 따라 주요 외식 메뉴가 서구화되고, 한식 위주의 전통적 식생활 또한 변화하기 시작하였으며 연령층에 따라서는 한식을 기피하는 현상도 보이고 있다.

서구화된 외식은 고열량 섭취, 그리고 영양불균형을 초래하여 생활습관병의 주요 원인의 하나로 지목되고 있다. 따라서 전통음식의 우수성을 홍보하여 전통식단 위주의 외식에 대한 인식도를 제고함과 동시에 전통음식을 소비트렌드에 부합하는 식단으로 재창조하는 작업과 젊은 층에게 장점을 보다 어필하기 위한 방안을 마련하여 건강한 외식활동으로 이끌어야 할 것으로 생각된다.

※ 다음 호에는 ‘한식과 서구식의 실질 열량 분석’에 대해 알아보겠습니다.