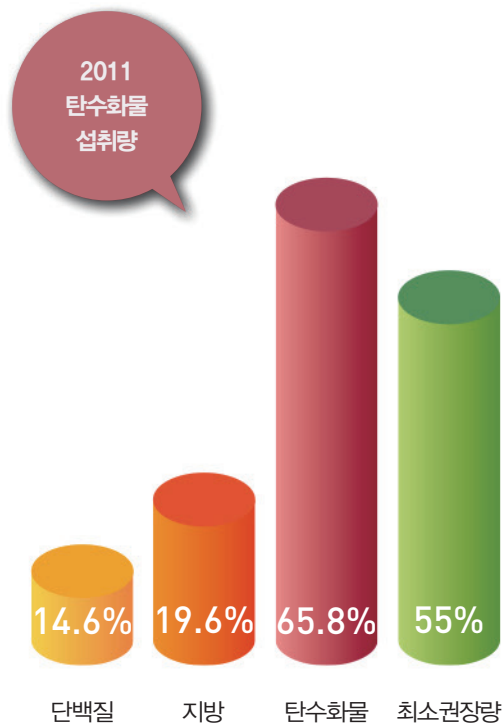




출처 국민건강통계(2011)

나도 혹시 '탄수화물 중독' ? 넘치는 탄수화물 섭취량

탄수화물은 우리 몸에 꼭 필요한 에너지원 중 하나이지만 쌀을 주식으로 하는 우리 국민의 탄수화물 섭취량은 권장량을 웃돈다. 하루 에너지 필요량이 2,000 Kcal인 성인의 경우, 일반적인 탄수화물 권장량은 에너지 필요량의 55~70%(1,100 Kcal~1,400 Kcal, 밥 3공기와 감자 1개) 정도이다. 그러나 지난 2008년 질병관리본부가 조사한 바에 의하면 국민 1인당 하루에 섭취하는 평균 에너지량 1,838 Kcal 중 단백질 14%, 지방 19%, 탄수화물 67% 순으로 영양소 섭취가 고르지 못함을 알 수 있다. 이에 전문가들은 탄수화물 40%, 단백질 40%, 지방 20%의 비율로 영양소를 섭취할 것을 당부했다.

탄수화물은 우리 몸 속에서 설탕과 같은 당으로 분해된다. 이때 지나친 탄수화물 섭취는 혈당수치를 증가시키고, 분비되는 인슐린으로 인해 금세 허기를 느끼게 되어 다시 빵이나 과자 등 간식을 찾게 된다. 이러한 악순환이 이어져 탄수화물을 안 먹으면 우울해지는 '탄수화물 중독' 증상이 나타나는 것이다. 작은 크기 밥그릇으로 바꾸기, 흰 쌀, 흰 밀가루와 같은 정제 곡류 대신 잡곡밥, 통밀가루 섭취하기 등으로 조금씩 식습관을 바꿔나가는 것이 좋다.



체중관리 위한 신체활동을 감소 위험! 지속적인 비만율 증가

매년 발표하는 지역사회건강조사 보고서가 높은 비만율에 대한 경각심을 일깨워주고 있다. '2012 서울시 지역사회건강조사' 결과에 의하면 서울시민 4명 중 1명은 비만으로 5년 연속 비만율이 증가하는 추세다. 서울시 성인 비만율은 23.4%로, 2008년(20.6%) 이후 계속 증가하고 있으며 남성 비만율이 31.6%로 여성의 비만율 16.5%보다 높게 나타났다. 이와 반대로 체중관리를 위한 신체활동율은 점점 감소하고 있다. 걷기 실천율은 52.1%(남성 54.7%, 여성 49.5%)로 2011년(54.1%) 대비 2%p 감소했고 중등도 이상 신체활동 실천율은 최근 4년간 지속적으로 감소하여 2011년 19.2%였던 것이 지난해 16.8%로 떨어졌다. 성별로는 남성이 20.6%, 여성 13.6%의 수치를 나타내고 있다. 개인 트레이닝이나 요가와 같은 전문적인 관리를 받지 않아도 생활 속에서 스트레칭, 빠르게 걷기, 달리기, 줄넘기, 순환운동, 계단 오르기, 자전거 타기, 근력운동, 구기 운동 등 간단한 신체활동을 실천할 수 있다. 이와 같은 신체활동을 통해 만병의 근원인 비만을 막는 노력이 필요하다.

