Nutrition Series - Number 68j
Korean - February 2025

성인을 위한 건강한 식습관 그리고 건강한 노화

Healthy eating and healthy aging for adults

나이가 들면서 건강한 식습관은 왜 중요한가?

건강한 식습관은 나이가 들어서도 건강하고 튼튼하며 독립적인 삶을 유지하는 데 도움이 되며, 특히, 신체 활동과 병행하면 더욱 효과적입니다. 건강한 식습관은 아래의 다음과 같이 도움이 됩니다.

- 고혈압, 고콜레스테롤 등 건강 문제를 예방하고 관리할 수 있습니다.
- 건강한 면역 체계를 구축해줍니다.
- 뼈와 근육을 탄탄하게 유지해줍니다.
- 뇌 건강을 유지해줍니다.
- 노쇠함을 예방하거나, 늦추거나, 회복시켜줍니다. 노쇠함이란 고령자의 기능과 건강이 저하되는 것을 말합니다. 즉, 식사하기, 목욕하기, 용변 보기, 움직이기 등의 일상 생활에 어려움을 겪을 수 있습니다. 또한, 독감과 같은 가벼운 질병이 평소보다 더 큰 피해를 입힐 수도 있습니다.
- 낙상 위험을 줄여줍니다. 낙상은 BC 주 노년층의 부상으로 인한 사망 및 입원의 주요 원인입니다.

나이가 들면서 어떤 변화가 나타나는가?

나이가 들면서 다음과 같은 변화를 느낄 수 있습니다.

- 근육량과 기능이 점차 줄어듭니다. 이런 현상은 빠르게는 40 대 초반부터 자연스럽게 나타납니다. 체중의 변화도 일어납니다. 활발히 신체활동을 하고, 영양가 있는 음식과 단백질을 충분히 섭취하는 것이 도움이 될 수 있습니다.
- 식욕이 줄어듭니다. 식사량이 줄어들기 때문에 간식 및 식사 시간을 영양가 있고 즐겁게 만드는 것이 더욱 중요합니다.
- 전처럼 목이 자주 마르지 않습니다. 목이 마르지 않더라도 체내 수분 유지를 위해 정기적으로 수분을 섭취하는 습관을 들이세요.
- 변비가 더 자주 발생합니다. 수분 섭취, 신체 활동, 식이섬유 섭취가 도움이 될 수 있습니다.

일부 영양소를 사용하거나 흡수하는 신체 능력도 변할 수 있습니다. 그리고 일부 건강 상태에 대한 위험이 증가합니다.

지금부터 건강한 습관을 유지하면 이러한 변화를 잘 관리하고 나이가 들어도 건강을 보호하고 증진하는 데 도움이 됩니다.

나이가 들면서 어떤 영양소가 중요해지나?

단백질

단백질은 근육량을 유지하고 질병과 부상으로부터 회복하는 데 도움이 됩니다. 나이가 들면서 단백질 일일권장량을 충족하기가 어려워질 수 있습니다. 섭취량을 늘리기 위해 다음의 팁을 시도해 보세요.

- 통조림 콩, 완두콩 또는 렌틸콩을 수프, 샐러드, 파스타 소스, 캐서롤에 넣으세요. 저염 및 무염 식품을 선택하세요.
- 두부, 대두, 에다마메(풋콩), 템페 등 콩이 들어간 볶음 요리를 먹어보세요.
- 샌드위치나 랩에 찢은 닭고기, 돼지고기, 얇게 썬 살코기, 또는 생선을 넣어보세요.
- 일주일 내내 간식으로 먹을 수 있는 삶은 계란을 준비해두세요.

- 과일과 함께 요거트를 먹거나, 플레인 요거트를 수프나 칠리에 넣어 드세요. 그릭요거트는 단백질 함량이 더 높습니다.
- 얇게 썬 야채를 코티지치즈에 찍어 먹거나 코티지치즈를 신선한 과일 또는 통조림 과일을 얹어 먹어보세요.
- 크래커나 토스트와 함께 치즈, 후무스 또는 통조림 생선을 드세요.
- 토스트나 따뜻한 시리얼에 넛버터를 첨가하세요.
- 견과류, 씨앗류, 에다마메(풋콩)를 한 줌씩 간식으로 드세요.
- 우유 또는 무가당 강화 두유 한 잔을 마셔보세요.

칼슘

칼슘은 뼈, 치아, 근육, 신경 건강에 중요합니다. 51 세 이상의 여성과 71 세 이상의 남성은 칼슘이 더 많이 필요합니다. 칼슘 일일권장량 충족하기 위해 다음과 같은 다양한 음식으로 칼슘을 섭취하세요.

- 유제품 및 무가당식물성 강화 음료
- 두부(성분표에서 칼슘 함유 여부 확인하기)
- 에다마메(풋콩), 대두, 흰콩, 흰강낭콩(네이비빈)
- 정어리, 청어, 뼈가 있는 통조림 연어, 새우, 조개 등의 생선 및 조개류
- 오크라, 복초이, 케일 등의 짙은 녹색 야채

비타민 D

비타민 D 는 건강한 뼈, 치아, 근육을 만드는 칼슘을 우리 몸이 흡수하고 사용하는 데 도움을 줍니다. 캐나다 보건부는 51 세 이상 성인의 경우, 비타민 D 가 함유된 음식 섭취와 더불어 매일 400IU 의 비타민 D 보충제를 복용할 것을 권장합니다. 비타민 D 가 함유된 음식으로는 신선하거나 통조림에 든 연어, 고등어, 우유, 강화 식물성 음료, 마가린, 달걀 노른자 등이 있습니다.

식이섬유

식이섬유는 수용성 또는 불용성일 수 있습니다.

수용성 식이섬유는 혈당을 조절하고 혈중 콜레스테롤을 낮추는 데 도움이 됩니다. 귀리, 보리, 콩, 완두콩, 렌틸콩, 견과류, 씨앗류, 일부 과일과 채소에 들어 있습니다.

불용성 식이섬유는 변비에 도움이 되며 과일 및 채소의 껍질, 통곡물, 밀껍질, 콩류에 많이 들어 있습니다.

식단에 식이섬유를 더하면 복부에 가스가 생기고 팽창하는 것을 예방할 수 있습니다. 식이섬유 섭취량을 천천히 늘리면서, 수분도 충분히 섭취하도록 합니다. 이 두 가지는 함께 작용하여 변비 개선에 도움이 됩니다.

건강한 지방

지방은 에너지를 제공하고, 영양소 흡수를 돕고, 뇌와 신경 기능에 중요합니다. 다음과 같이 불포화 지방이 함유된 음식을 선택하세요.

- 연어, 청어, 고등어, 송어처럼 지방이 많은 생선
- 견과류, 씨앗류, 두부와 같은 콩제품
- 올리브유, 카놀라유, 땅콩유, 해바라기유, 홍화유, 옥수수유, 대두유, 아마유 등의 오일

물

물은 다음에 도움이 됩니다.

- 탈수를 예방해줍니다. 탈수증은 집중력을 저하시키고 피로, 두통, 현기증, 실신을 유발할 수 있습니다. 이는 낙상 사고로 이어질 수 있습니다.
- 혈압을 관리해줍니다.
- 관절과 장기를 보호하고 완충해 줍니다.
- 체온을 조절해줍니다.

나이가 들면서 갈증을 느끼는 감각이 둔해질 수 있습니다. 목이 마르지 않더라도 충분히 물을 마시는 것이 중요합니다. 다음은 체내 수분 유지에 도움이 되는 그 외의 건강한 음료들입니다.

- 무가당 커피 및 차
- 무가당 저지방 우유 그리고 대두, 귀리, 아몬드로 만든 식물성 강화 음료
- 저염 수프

소변이 연한 노란색이거나 맑다면, 일반적으로 충분한 수분을 섭취하고 있다는 의미입니다. 소변이 진한 노란색이고 냄새가 심하다면 수분을 더 많이 섭취해야 할 가능성이 높습니다.

나이가 들면서 어떤 식습관이 건강 유지에 도움이 되는가?

건강한 노화를 위한 식습관은 사람마다 다릅니다. 건강에 도움이 되는 식습관은 다양합니다. 건강한 식사 패턴의 예로는 캐나다 식품 가이드와 지중해식 식단, DASH 식단(고혈압 예방 식사요법), MIND 식단(지중해식과 DASH 식단을 결합한 식단) 등이 있습니다.

일반적으로 다음을 목표로 합니다.

- 다양한 색상의 채소와 과일을 충분히 섭취하세요.
- 대부분의 식사와 간식에서 단백질 식품을 섭취하세요. 콩, 완두콩, 렌틸콩, 견과류, 씨앗류 등 식물성 식품을 매일 섭취하세요.
- 식사와 간식에 통곡물과 건강한 지방을 포함시키세요.

대다수의 노년층은 채소와 과일을 충분히 섭취하지 않습니다. 채소와 과일 섭취량을 늘리기 위해 아래의 팁을 시도해 보세요.

- 아침 시리얼, 오트밀 또는 요거트에 신선하거나 말린 과일 또는 냉동 과일을 얹어 드세요.
- 냉동 또는 통조림 야채를 수프, 칠리, 파스타 소스 및 캐서롤에 추가하세요.
- 토스트에 넛버터와 바나나 또는 아보카도와 방울토마토를 올려 먹어보세요.
- 잘라놓은 야채를 냉장고에 보관하고, 과일 한 그릇은 조리대 위에 놓아두세요.

무엇을 제한해야 하나?

나트륨, 설탕, 포화지방, 알코올 섭취를 제한하면 고혈압, 심장질환, 2 형 당뇨병 등 만성질환을 관리하거나 발병 위험을 낮추는 데 도움이 될 수 있습니다.

만성질환을 하나 이상 앓고 있고 본인 상태에 맞는 영양 권장사항에 대해 알고 싶다면, **8-1-1** 로 전화하여 등록된 영양사와 상담하세요.

나트륨

나트륨을 어느 정도 섭취해야 건강하지만, 너무 많이 섭취할 경우, 심장질환 및 고혈압의 위험이 높아질 수 있습니다. 대부분의 캐나다인들은 나트륨을 과다 섭취합니다. 제빵 제품, 수프, 치즈, 짭짤한 간식, 델리 육류, 핫도그, 냉동 전체 요리와 메인 요리, 레스토랑 음식, 소스, 조미료 등 가공식품을 통해 대부분의 나트륨을 섭취합니다. 나트륨 섭취를 줄이기 위해 다음을 실천하세요.

- 나트륨 함량이 높은 가공식품의 섭취를 제한하세요. 섭취 횟수와 섭취 양을 줄이도록 합니다.
- 영양성분표를 활용하여 나트륨 함량이 낮은 음식을 선택하세요.
- 첨가된 나트륨이 거의 없거나 전혀 없는 재료를 사용하여 직접 식사를 자주 만들어 드세요.
- 음식에 맛을 더하기 위해 소금을 덜 사용하세요. 대신 마늘, 양파, 생강, 레몬, 라임, 식초, 허브와 향신료를 사용해 보세요. 다양한 조합을 시도해 음식의 맛을 흥미롭게 유지하세요. 이는 미각이나 후각이 변한 경우에도 도움이 될 수 있습니다.

설탕

당분이 많은 음식과 음료를 너무 많이 섭취하면 포만감이 느껴져 더 영양가 있는 음식을 대체하게 됩니다. 또한, 잇몸 질환과 같은 치과 문제로 이어져 음식을 먹고 즐기는 데 어려움을 겪을 수 있습니다. 제한할 식품 목표:

- 과일 음료, 과일 펀치, 100% 과일 주스
- 달콤한 커피 또는 차, 아이스티, 핫 초콜릿, 탄산음료, 스포츠 및 에너지 음료, 탄산수, 향이 첨가된 우유 및 식물성 음료, 알코올 음료 등 설탕이 첨가된 음료

- 케이크, 쿠키, 머핀, 초콜릿, 사탕, 아이스크림, 과일 레더(과일 퓨레를 건조한 간식), 가당 시리얼

포화지방

지방의 경우, 어느 기간동안 섭취한 지방의 총량보다 섭취한 지방의 종류가 건강에 더 중요합니다. 심장질환의 위험을 낮추려면 아래와 같은 포화지방이 많은 음식을 제한하세요.

- 지방이 많은 고기, 가공육
- 고지방 요거트, 치즈, 아이스크림
- 라드(돼지기름), 기(인도식 정제 버터), 버터, 팜유, 코코넛 오일, 경질 마가린
- 튀긴 음식

알코올

'캐나다의 알코올 및 건강 지침'에 따르면, 어떤 양이나 종류의 알코올도 건강에 좋지 않습니다. 알코올은 낙상, 부상, 그리고 심장질환, 암, 위장질환 등 많은 만성질환의 위험을 증가시킵니다.

낮은 도수의 알코올도 뇌 기능, 균형, 반응 시간, 판단력을 손상시키고 장기적인 영향을 미칠 수 있습니다. 노화는 신체의 알코올 분해 능력을 저하시키기 때문에 알코올 섭취로 인한 피해 가능성이 높아집니다.

술을 마실 경우, 위험을 낮추기 위해 일주일에 1~2 잔으로 제한하는 것을 고려해 보세요. 또는 전반적인 건강 및 수면의 질 개선을 위해 술을 마시지 않는 것도 고려해 보세요.

식료품을 선택할 때 영양성분표를 어떻게 활용해야 하나?

대부분의 포장식품에는 영양성분표가 함께 제공됩니다. 이 표는 영양가 있는 제품을 선택하는 데 도움을 줍니다. 1 일 영양성분 기준치에 대한 비율(%DV)은 식품에 영양소가 적거나 많이 함유되었는지 보여줍니다.

- 5% DV 이하면 적게 들어 있음
- 15% DV 이상이면 많이 들어 있음

% DV 를 활용하여 나트륨, 설탕, 포화지방의 함량이 낮고 칼슘과 식이섬유와 같은 주요 영양소 함량이 높은 식품을 선택할 수 있습니다.

이 표에는 1 회 제공량당 단백질 함량(그램) 등 기타 영양소도 표시되어 있습니다. 단백질을 더 많이 섭취하고 싶다면, 비슷한 음식을 비교하고 1 회 제공량에 단백질이 더 많이 함유된 음식을 선택하세요.

적은 예산에도 건강한 식단을 위한 팁은?

다음은 식료품 비용을 줄이는 데 도움이 되는 팁들입니다.

- 이상한 모양이나 약간의 멍이 든 것과 같은 "자연적 결함"으로 인해 할인된 농산물을 찾으세요.
- 식물성 단백질은 고기, 생선, 가금류보다 가격이 저렴하므로 더 많이 섭취하세요. 추가 비용 절감을 위해 통조림 대신 말린 콩과 렌틸콩을 사용하세요.
- 신선한 야채와 과일 대신 냉동, 통조림 또는 건조된 채소와 과일을 사용하세요. 신선한 재료만큼이나 영양가도 높고 신선합니다. 가능하면 설탕과 소금이 첨가되지 않은 제품을 선택하세요.
- 주간 전단지를 보고 할인 품목을 선택하여 식료품 구매 목록을 작성하세요.
- 단위당 가격이 더 저렴한 경우, 대량 또는 큰 단위 포장으로 판매되는 식품을 구매하세요. 필요한 경우 친구나 가족과 함께 구매해서 나누세요.
- 남은 음식을 창의적으로 활용하여 음식물 낭비를 줄이세요.

건강한 노화를 위해 또 무엇을 할 수 있나?

매일 활동적으로 지내세요

규칙적인 신체 활동은 노년층의 독립적인 생활 유지에 도움이 될 수 있습니다. 또한, 낙상, 낙상으로

인한 부상, 그리고 심장질환 및 치매 등 노화 관련 질환의 위험을 줄일 수 있습니다.

신체 활동에 대한 도움이 필요하면, **8-1-1** 로 전화해 자격을 갖춘 운동전문가와 상담하세요.

도움이 필요할 때는 요청하세요

나이가 들면서 많은 변화가 찾아옵니다. 이런 변화로 인해 많은 일이 어려워질 수 있습니다. 다음과 같은 일을 할 때 어려움을 겪을 수 있습니다:

- 식료품 구입하기 또는 음식 준비하기
- 음식 먹기. 예를 들어, 식욕이 감소하거나 씹는 데 어려움이 있거나 음식 맛이 다르게 느껴질 수 있습니다.
- 약물 복용 일정 관리 및 음식간과 상호작용 약물 기억하기
- 체중 유지하기
- 다른 사람들과 소통할 수 있는 기회 찾기. 건강한 식생활의 핵심은 식사시간을 즐겁게 만드는 것입니다. 다른 사람과 함께 식사하는 것이 도움이 될 수 있습니다

이와 같은 어려움을 겪고 있다면, **8-1-1** 로 전화해 도움을 받으세요. 등록된 영양사, 간호사, 자격을 갖춘 운동 전문가 또는 약사와 상담할 수 있습니다.

자세히 알아보기

노인을 위한 건강한 식생활 핸드북

https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/people/seniors/health-safety/pdf/healthy-eating-seniorsbook.pdf

요리법, 만성질환 환자를 위한 건강한 식사 팁, 보충제에 대한 정보 등에 대해 설명합니다.

적은 예산에도 건강한 식단 계획하기

www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/eating-support/meal-planning-grocery-shopping/healthy-eating-budget.html

캐나다 음식 가이드

www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide.html

HealthyBC 자가 평가 도구

www.healthlinkbc.ca/living-well/getting-older/healthybc-self-assessment-tool

50 세 이상을 대상으로 한 온라인 설문조사 및 건강한 노화에 관한 정보 링크를 제공합니다.