

## 당류 이해하기

### □ 당의 역할은?

- **에너지 제공:** 당 1g은 4kcal의 에너지를 냅니다. 특히 뇌, 적혈구, 신경세포는 에너지원으로 포도당만을 이용하므로 당을 포함한 탄수화물을 반드시 섭취해야 합니다.
- **단맛 제공:** 과일같이 본래 당의 함량이 높은 식품은 단맛이 나며, 가공식품이나 조리 식품에 첨가하는 당도 식품에 단맛을 냅니다.



### □ 당 얼마나 먹어야 할까?

- 세계보건기구(WHO)에서는 당 섭취 권고량을 총열량의 10% 미만으로 제시하였으나, 우리나라는 최근 총열량의 5% 수준으로 낮추라는 예비권고안을 제시하였으며 한국인의 영양섭취기준(2020년)을 토대로 산출하면 다음과 같습니다.

| 연령(세) | 에너지 필요 추정량 kcal/일 (남자/ 여자) | WHO 권고량(g) |
|-------|----------------------------|------------|
| 12~14 | 2500/2000                  | 62.5/50    |
| 15~18 | 2700/2000                  | 67/50      |

### ■ 실제 청소년의 당류 섭취량은 얼마나 될까요?

만12-18세는 당류 섭취량이 가장 많은 연령대로 하루 71.9g을 섭취하고 있습니다. 특히 이 중 가공식품으로 섭취하는 당의 양이 전체의 약 2/3 정도입니다.

### ■ 필요량보다 너무 많이 먹으면?

- 식이섬유나 비타민, 무기질 같은 중요한 영양소를 섭취할 기회가 적어집니다.
- 몸에 필요한 양보다 더 많은 열량을 섭취할 가능성이 높아집니다.
- 쓰고 남은 에너지는 지방으로 변하여 몸에 저장되므로 비만이나 대사증후군의 위험이 높아집니다.
- 대사증후군을 가진 사람은 당뇨병, 심장병, 뇌졸중 등의 생활습관병 발병 위험이 2~5배나 높아집니다.(고혈압, 고중성지방혈증, 공복 혈당 상승, 저HDL콜레스테롤혈증, 복부비만 중 3가지 이상 해당 될 경우 대사증후군으로 진단)
- 충치 발생 위험 증가(당류가 입 안에서 스트렙토코코스 균탄스에 의해 발효되면서 나오는 산이 치아 에나멜층을 녹이고 하부구조를 파괴하여 충치 발생)

## 당류 이해하기

### ■ 청소년이 섭취하는 주요 당 급원식품은?

음료류가 38%로 가장 많았고, 그 다음이 과자, 빵, 떡류 15%, 유가공품 7.9% 순으로 나타났습니다.

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 머핀 1개 14g<br>  | 쿠키류 1봉지 22g<br>   | 스낵 과자류 1봉지 16g<br> | 초콜릿 가공품 3개 27g<br> |
| 크림빵 1개 12g<br> | 탄산 음료류 반 컵 9g<br> | 초콜릿 시리얼 2컵 41g<br> | 아이스크림 1개 34g<br>   |

### ■ 당 섭취를 줄일 수 있는 실천 요령

1. 단 음식을 적게 먹기: 사탕, 아이스크림, 과자, 가당음료 줄이기
2. 가공식품보다는 자연식품 먹기: 콜라, 사이다 대신 물을 마시기, 간식으로 채소나 과일 먹기
3. 가공식품을 구입할 때는 영양표시 확인하기: 당 함량이 적은 식품을 선택하기



출처: 식품의약품안전처

## 태양의 움직임과 계절변화로 보는 우리나라 절기와 세시풍습: 4월의 청명(淸明)

음력 3월에 드는 24절기의 다섯 번째 절기. 청명(淸明)이란 하늘이 차츰 맑아진다는 뜻을 지닌다. 농사력으로는 청명 무렵에 논밭의 흙을 고르는 가래질을 시작하는데, 이것은 특히 논농사의 준비 작업이 된다. 청명은 농사력의 기준이 되는 24절기의 하나로 날씨와 관련된 속신이 많다. 청명이나 한식에 날씨가 좋으면 그 해 농사가 잘 되고 좋지 않으면 농사가 잘 되지 않는다고 점친다. 바닷가에서는 청명과 한식에 날씨가 좋으면 어종이 많아져서 어획량이 증가한다고 하여 날씨가 좋기를 기대한다.

출처: 한국세시풍속사전

## 4월의 절기(한식)-4월 5일

동지로부터 105일째 되는 날을 '한식'이라 하는데 이날은 조상의 묘 앞에 떡, 술, 포, 식혜, 국수, 탕, 적을 올린다. 설날, 단오, 추석과 함께 4대 명절의 하나이다. 일정 기간 불의 사용을 금하며 찬 음식을 먹는 고대 중국의 풍습에서 시작되어 금연일(禁烟日), 속식(熟食), 냉절(冷節)이라고도 한다.

출처: 한국세시풍속사전