

# 해외의약뉴스

규칙적인 식습관, 심질환 예방에 도움 된다

## 개요

식사 시각과 빈도가 심장 마비, 뇌졸중 및 심혈관 질환의 위험 요인에 영향을 미칠 수 있다는 연구 결과가 미국심장협회 *Circulation*지에 게재되었다. 동물 실험을 통해 불규칙적인 식사 시 생체시계가 교란되고 영양소 대사가 변화되어, 체중 증가, 인슐린저항 및 염증이 초래되는 것이 발견되었으나, 사람을 대상으로 한 더 많은 연구가 필요하다. 현대인의 식생활은 바쁜 일정 속에서 이루어지므로 미리 계획을 세우고 일정시간을 투자하는 노력이 필요해 보인다.

## 키워드

식습관, 생체시계, 심혈관질환, 정서적 섭식, 현대인

미국심장협회(American Heart Association, AHA)의 저널 *Circulation*지에 게재된 자료에 따르면 규칙적인 식습관과 식사 시각 및 빈도를 계획하는 것은 더 건강한 생활 방식으로 이어질 수 있으며 심장 질환, 당뇨병 및 뇌졸중의 위험을 감소시킬 수 있다.

미국심장협회(AHA)는 식사 시각과 빈도가 심장 마비, 뇌졸중 및 기타 심혈관 질환의 위험 요인에 영향을 미칠 수 있다는 과학적 근거를 제시하였다.

연구 결과에 따르면 미국에서는 지난 40년 동안 성인 식습관이 바뀌었다.

여성의 경우 식사를 통한 에너지 섭취량이 82%에서 77%로 감소했으며, 간식을 통한 에너지 섭취량은 18%에서 23%로 증가했다. 또한, 이러한 경향은 남성에게도 비슷하게 나타났다.

하루 세 끼를 먹는 경향 또한 남성과 여성 모두에서 감소했다. 미국인들은 특정 식사 시간을 고수하기보다는 24시간 내내 먹는 습관을 가지고 있다.

“식사 시각이 생체시계에 영향을 미침으로써 건강에 영향을 줄 수 있다.”고 대표 저자이자 뉴욕콜롬비아대학교 영양 의학 부교수인 Marie-Pierre St-Onge 박사는 말했다.

St-Onge 박사는 “동물 실험에서 수면 중일 때와 같이 생체시계가 활성화되지 않은 상태에서 음식을 주면, 생체 시계가 교란되고 영양소 대사가 변화되어 체중 증가, 인슐린저항 및 염증이 초래됨을 발견했으나, 사람을 대상으로 더 많은 연구가 이루어져야 이를 사실로 밝힐 수 있다.”고 설명했다.

**매일 아침식사를 하면 만성 질환을 예방할 수 있다.**

아침 식사는 종종 “하루 중 가장 중요한 식사”라고 언급되지만, 조사에 따르면 미국 성인의 20-30%가 아침

식사를 거르는 것으로 나타났다. 아침 식사 감소는 비만율의 증가와 관련이 있으며, 아침 식사를 거르는 것이 심혈관 질환, 제2형 당뇨병 및 만성 질환의 위험이 증가되는 것과 밀접한 관련이 있다.

AHA 연구팀은 미국 성인이 매일 아침 식사를 한다면 포도당과 인슐린 대사와 관련된 문제가 줄어들 것이며 하루 종일 건강한 식습관을 유지하는 데 도움이 될 수 있다고 덧붙였다.

식사 시각과 빈도는 고혈압, 콜레스테롤, 혈당 수치와 같은 심장 질환 및 뇌졸중 위험 인자와 관련이 있으며 비만, 인슐린 저항성 및 감수성에도 영향을 미친다.

식사 시각과 빈도에 초점을 맞추는 것이 급속히 증가되고 있는 비만을 해결하기 위한 출발점이 될 수 있다. 규칙적으로 아침에 일정 칼로리를 섭취하는 식습관 변화는 심장질환, 비만 그리고 체중의 위험 요인에 긍정적 효과를 보였다.

더욱이, 이러한 식사 시각 및 빈도를 중심으로 하는 지침은 사람들이 체중 감량을 위해 칼로리를 제한하지 않고도 식단의 질을 향상하는 데 도움이 될 수 있다.

**식습관이 질병 위험에 미치는 영향력에 대해 후속 연구가 필요하다.**

연구 결과에 따르면 식습관과 심혈관 건강과의 연관성은 밝혀냈지만, 어떠한 식습관이 더 좋고 지속적인 효과를 나타낼 수 있는지 충분한 근거를 마련하지 못하였다.

심장 질환과 당뇨병에 대한 식사 빈도의 영향에 대한 결론에 이르기까지 식습관에 대한 장기적인 연구가 필요한 것으로 보인다.

St-Onge 박사는 “사람들은 실제로 배가 고프지 않을 때, 정서적 섭식(emotional eating)으로 인해 영양가가 낮고 칼로리가 높은 음식을 먹게 된다. 정서적 섭식을 피하기 위해서 ‘무엇을’ 그리고 ‘언제’ 먹을지 계획을 세우는데 주의를 기울여야 한다.”고 말했다.

“현대인의 식생활은 바쁜 일정 속에서 이루어지므로 미리 계획을 세우고 일정시간을 투자하는 노력이 필요하다.”고 결론지었다.

#### ■ 원문정보 ■

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/315563.php?sr>