



자연식품(Real food)으로 채우는 건강한 하루

: 2025-2030 미국인을 위한 식생활 지침(DGA)

DGA(Dietary Guidelines for Americans)란?

: 미국 정부가 공식 발표하는 식생활 지침입니다. 2025-2030 DGA는 식단과 미국 국내 만성 유병률과의 연관성을 바탕으로 만들어졌으며, 단백질과 건강한 지방, 채소, 과일, 통곡물 중심의 식단을 실천하는 것을 강조합니다.

식품 피라미드



→ 새로운 식품 피라미드는 미국인들이 가공되지 않은 자연 그대로의 식품을 꾸준히 섭취할 수 있도록 돕기 위해 고안되었습니다.

→ 2025-2030 DGA에서 처음으로 **고도로 가공된 식품(초가공식품)을 다루고 설탕에 대해서 엄격하게 제한하고 있습니다.**

→ 2025-2030 DGA의 슬로건은 **"Eat Real food(진짜 음식을 먹자)"**입니다.

: 진짜 음식을 먹는다는 것은 가공을 거의 하지 않았거나 최소한으로 가공된, 본래의 음식임을 알아볼 수 있는 식품을 선택하는 것을 의미합니다. 이러한 식품들을 최소한의 재료로 만들어지며, 설탕, 가공유, 인공향료 또는 방부제가 첨가되지 않습니다.

→ 새로운 피라미드는 **단백질과 채소 섭취를 강조합니다.**

: 단백질과 채소는 건강한 식단의 기본을 이루는 요소로, 이 두 가지는 함께 근육 건강, 신진대사 기능, 장 건강 및 안정적인 에너지를 지원합니다. 추가로, 가공식품 섭취도 자연스럽게 줄어들게 됩니다.

1) 충분한 단백질 섭취

• 기존 권장량 0.8g/kg/day에서 **1.2~1.6g/kg/day로 상향**되었습니다.

→ 기아·근육 위축 예방이 목적이었으나, 새 권장량은 건강한 성장과 과학적 근거를 기반으로 합니다.

• **매 끼니 아래와 같은 단백질 식품을 우선 섭취하도록 합니다.**

→ **동물성**: 계란, 가금류, 해산물, 기름기가 적은 붉은 고기

→ **식물성**: 콩, 완두콩, 렌틸콩, 두류, 견과류, 씨앗, 대두

→ 튀김 대신 굵기·오븐·로스팅·볶기·그릴과 같은 조리법으로 섭취하는 것을 권장합니다.

• **포화지방 함량이 높은 단백질(예: 삼겹살, 돼지갈비, 차돌박이 등)의 섭취 증가는 지방 축적·당뇨 위험 가능성으로 이어지므로 운동과 병행할 것을 권장합니다.**

+ 단백질은 규칙적인 운동과 병행 시 근육 생성에 도움이 될 수 있지만, 운동 없이 과잉 섭취한다면 간에서 지방으로 전환되어 내장 지방 축적과 당뇨병 위험을 증가시킬 수 있습니다.

2) 고도로 가공된 식품 섭취 제한

• 공장에서 여러 번 가공되고 인공색소·방부제·인공감미료 등이 첨가된 식품을 말하며, 대표적인 식품으로는 감자칩, 쿠키, 탄산음료, 즉석식품 등이 있습니다.

Q. 왜 문제가 될까요?

→ 연구에 따르면, **초가공식품 섭취 비율이 10% 증가할 때 심혈관질환 발생 위험은 12% 증가**하며, 초가공식품 **섭취가 높은 사람들에서는 대장암 위험이 23%, 유방암 위험이 10% 증가**하는 것으로 나타났습니다.

→ 이런 식품들을 자주 섭취한다면 **장 속에 살고 있는 수조 개의 유익한 균들이 감소**합니다.

→ 건강한 식단은 균형 잡힌 장내 미생물 환경과 소화 기능에 도움을 주지만, 고도로 가공된 식품은 장내 균형을 깨뜨릴 수 있습니다.

→ 채소, 과일, 발효식품(사워크라우트·김치·미소된장), 고식이섬유 식품을 섭취합니다.

💡 **매끼 첨가당은 10g 이하로 섭취할 것을 권고합니다.**

• 기존 "하루 총 열량의 10% 이하" 기준보다 강화되었습니다.

(출생~10세 아동은 첨가당 섭취를 제한할 것을 권고합니다.)

3) 건강한 지방과 유제품의 섭취

• 생선, 견과류, 씨앗류, 올리브, 아보카도 등 **건강한 지방이 풍부한 식품 섭취를 권장**합니다.

• 조리 시에는 버터·쇼트닝보다 올리브유·카놀라유·아보카도오일 등 불포화지방이 풍부한 기름을 우선 사용합니다.

• 이번 DGA의 중요한 변화 중 하나는 "저지방 유제품" 중심에서 **"무가당 전지방 유제품(full-fat dairy)" 허용으로 변화**한 점입니다.

• 무가당 전지 우유·요거트·치즈 등은 단백질, 건강한 지방, 비타민과 무기질 공급에 도움이 됩니다.

→ **포화지방은 하루 총 섭취 열량의 10% 이하로 섭취를 제한**합니다.

• 고도로 가공된 식품의 섭취를 줄이면 포화지방 섭취량도 자연스럽게 줄어들게 됩니다.

4) 통곡물 중심 식사

• **통곡물(Whole Grain)**이란 곡물의 겉껍질만 벗겨내고 속겨, 배유, 배아를 모두 포함하는 곡식입니다. 필수 영양소와 식이섬유가 풍부해 영양 가치가 매우 높습니다.

• 통곡물 섭취는 **관상동맥질환, 심혈관질환, 당뇨병, 일부 암 및 전체 사망 위험 감소와 연관이 있는 것으로 나타났**습니다.

• **1일 최대 약 210~225g(예: 호밀빵 6쪽, �트밀 약 1.5컵)까지 통곡물 섭취량이 증가**할수록 심혈관질환 및 전체 사망 위험 감소 효과가 커지는 경향을 나타냈습니다.

• 반면, 정제 곡물과 백미 섭취에서는 이러한 연관성이 뚜렷하게 나타나지 않았습니다

→ 건강한 식사를 위해 귀리, 현미, 통곡물빵, 천연 발효빵과 같은 식이섬유가 풍부한 통곡물을 우선적으로 섭취하도록 하며, **정제 탄수화물과 가공된 곡물 식품 섭취를 줄이도록** 합니다.

→ **주의식품**: 흰빵, 정제 탄수화물(예: 과자류, 라면, 도넛 등), 밀가루 토띠아, 크래커 등