

식단 기록: 건강한 식단 관리법

식단 기록은 건강한 식습관 목표를 달성할 수 있는 가장 효과적인 방법 중 하나입니다. 매일 섭취하는 식음료를 기록하면 다음이 가능합니다.

- 본인이 섭취하는 음식의 종류와 시간대를 더욱 정확히 인지할 수 있습니다.
- 자신의 식생활 패턴과 습관을 파악하는 데 도움이 됩니다.
- 새로운 건강한 습관을 정착시키고 변화된 습관을 성공적으로 유지할 수 있습니다.

식단 기록의 목적은 자기를 비판하거나 죄책감 또는 수치심을 느끼기 위함이 아니라 식단 기록을 통해 긍정적인 변화를 이끌어 내기 위함입니다.

식단 기록 앱 또는 웹사이트, 컴퓨터 또는 태블릿 PC의 기록 도구, 종이 다이어리 또는 스크랩 페이지 등 다양한 방식으로 식단을 기록할 수 있습니다. 아래의 식단 기록은 자신이 섭취하는 식음료를 기록할 수 있는 방법 중 한 가지 예입니다. 자신에게 가장 적합한 방법을 선택하십시오.

식단 기록 시작하기

본인이 매일 언제, 무엇을, 얼마나 섭취하는지 추적하는 것부터 시작하십시오. 식단 기록은 식음료를 섭취한 직후에 기록할 때 가장 정확합니다. 섭취량을 파악하는 가장 좋은 방법은 식음료의 비율을 측정하는 것입니다.

- 가정에서 흔히 사용하는 도구로 식음료 양을 측정하십시오.(예: 1 컵당 250ml, 1 티스푼당 5ml 등)
- 손을 특정한 모양으로 만들거나 흔히 사용하는 물건으로 섭취량을 추정할 수도 있습니다. (예: 야채 샐러드 한 줌, 테니스공 2 개 분량의 쌀, 엄지손톱 크기의 버터 한 덩어리)

여러 번 반복하다 보면 직접 측정하지 않고도 대략적으로 양을 가늠할 수 있을 것입니다.

매일 섭취하는 식음료의 유형만 추적해도 본인의 식습관에 관한 많은 사실을 파악할 수 있습니다. 한 가지 유형 또는 그룹의 식음료만 추적할 수도 있습니다. 예를 들어, 하루에 섭취하는 채소와 과일의 개수 또는 하루에 마시는 물의 잔 수를 측정할 수 있습니다. 이 유인물 마지막 부분에 있는 채소 및 과일 트래커를 사용하면 매일 채소와 과일을 어느 정도 섭취하는지 추적할 수 있습니다.

보다 구체적인 식단 기록

식단 기록을 통해 무엇을 추적할지는 건강한 식습관 목표가 무엇이나에 따라 달라집니다. 무엇을 얼마나 먹고 마시는지 측정하는 것과 더불어 다음과 같은 사항을 추적하는 것을 고려하십시오.

- 음식물 섭취 전과 후의 공복감과 포만감 정도
- 음식물 섭취 환경(예: TV가 있는 방, 사무실, 차 안)
- 음식물 섭취 전과 후의 생각, 느낌 및 감정

식단 기록 활용

며칠간 섭취하는 모든 식음료를 추적하면 자신이 무엇을, 어디에서, 언제, 왜 섭취하는지 파악하는 데 도움이 됩니다. 이를 통해 본인의 식생활 패턴을 알 수 있습니다. 식단 기록 기간이 길어질수록 파악할 수 있는 정보도 많아집니다.

식단을 기록한 후에는 따로 시간을 내어 어떤 정보를 수집했는지 되돌아보십시오. 바꾸고 싶거나 더욱 적극적으로 행하고 싶은 현재의 습관을 찾아보고, 새롭게 행하고 싶은 습관을 생각해 보십시오. 식단 기록을 사용하여 건강한

식습관 목표를 향해 나아갈 수 있는 간단하고 성취 가능한 단계를 설정하십시오.

식습관 바꾸기

기존의 습관을 깨지 않고 건강한 습관을 추가하는 것은 식단 개선을 위한 효과적인 첫걸음입니다. 많은 사람에게 건강한 식습관을 더욱 쉽게 성취할 수 있도록 해주는 공통된 습관이 있습니다. 다음 중 현재 식생활 패턴에 추가할 수 있는 한두 가지 식습관을 생각해 보십시오.

- 단백질을 포함하는 균형 잡힌 아침을 매일 먹습니다. 양질의 단백질 공급원으로는 계란, 요거트, 견과류, 씨앗류, 두부, 살코기, 가금류 및 생선이 있습니다.
- 매 끼니와 간식에 과일 또는 채소를 포함합니다.
- TV, 컴퓨터, 태블릿, 휴대폰과 같은 방해 요소를 멀리하고 친구, 가족과 함께 식사를 합니다.
- 충분한 시간을 두고 천천히 먹으면서 포만감에 대한 신체의 신호에 집중하고, 배가 너무 부른 상태가 아니라 적당히 만족할 때까지만 식사를 합니다.
- 규칙적으로 음식을 섭취하고 식사를 건너뛰거나 식사 시간을 미루지 않습니다. 여기에는 하루 세 끼 식사만 포함될 수도 있고, 하루 세 끼 식사와 간식이 포함될 수도 있습니다.
- 미리 식단을 계획합니다. 만족감과 기대감을 줄 수 있는 식단을 구성합니다.
- 최대한 집에서 음식을 직접 조리하여 먹습니다.
- 건강한 간식을 근처에 둡니다. 식탁이나 카운터에 신선한 과일을 놓아 둡니다. 과일과 채소를 씻은 다음 잘라서 냉장고에 보관합니다.
- 식사 때 물을 마십니다.
- 주말을 포함하여 매일 7~9 시간 수면을 취할 수 있도록 시간을 계획합니다.

충분한 휴식을 취하면 더욱 건강한 식습관을 이어나갈 수 있습니다.

더 많은 정보가 필요한 경우: 영양사에게 도움을 요청하십시오. 영양사는 식단 기록을 검토하고 식습관에 대한 이해를 돕고 건강한 식습관 달성에 필요한 변화에 대한 아이디어를 공유해 줄 수 있습니다.

HealthLink BC(8-1-1)에 전화하기

- 영양사에게 상담을 신청하여 본인이 섭취할 필요가 있는 음식 및 영양소와 선호 사항을 기반으로 한 정보와 조언을 얻을 수 있습니다.
- 운동 전문가와의 상담을 요청하여 신체 활동에 관해 개별적인 조언을 구하십시오.

최근 업데이트일: 2018년 8월

©2018 Province of British Columbia. All rights reserved. May be reproduced in its entirety provided the source is acknowledged. This information is not meant to replace advice from your medical doctor or individual counselling with a health professional. It is intended for educational and informational purposes only.

식단 기록 검토

본인의 식단 기록을 훑어보십시오. 어떤 점을 발견했습니까? 잘된 점은 무엇입니까?

보다 건강한 식습관을 위해 바꿀 수 있는 부분 한 가지를 적어보십시오.

채소 및 과일 트래커

요일	하루에 섭취하는 채소 및 과일의 제공량(servings)을 체크 표시(√)로 기록 '1 회 제공량'의 예: 과일 한 조각, 채소 또는 썬 과일 반 컵 이파리 채소 한 컵	일일 섭취량 총합 체크 표시 합계
월요일	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
화요일	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
수요일	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
목요일	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
금요일	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
토요일	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
일요일	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	