

成人病과 營養

成人病 食生活로 예방할 수 있다

어 보아 우리의 삶에 있어서 무엇보다도 귀중한 것이 신체적·정신적 건강이라고 말할 수 있다. 그러므로 유지하고자 하는 욕구는 인류 역사가 시작한 그때부터 같은 강도로 지속되어 왔을 것이다. 그러나 건강유지의 방법은 개인과 개인을 둘러싸고 있는 물리적 사회적 그리고 문화경제적 환경과 그리고 이들에 지배되고 있는 생활양식에 따라 다르게 나타나고 있다.

새로운 시점에서 질병의 결정요인을 볼 때 유전적 인자와 같은 내부적인 인자와, 외부적인 인자로 질병의 발생을 인간과 인간을 둘러싸고 있는 환경적 요소를 들고 있으며 이는 우리의 생활양식을 빈번히 바꾸어 놓는 요인이 되고 있다. 생활양식은 식생활에 있어서의 습성·기호와 생활리듬·직업 등에 의해 지배되며 개인이 어떻게 살고 있느냐 하는 것이 건강하든 또는 건강하지 않은 질병의 상태로 되는 직접적인 결정요인이 되기도 한다.

또한 건강상태에는 건강과 질병을 사이에 두고 반건강 상태가 있을 수 있으며 질병의 상태에 있는 사람은 치료를 요하며 치료의 방법으로 우리는 약물치료와 식이요법에 의존하게 된다.

근래에 이르러 하루가 다르게 성장 발전해온 생명과학은 우리의 수명을 연장시켜 노인인구의 증가를 초래하였다. 이러한 노인인구의 증가로 인하여 우리나라 사회에 있어 보건형태의 양상이 바뀌어 지고 있다. 보건형태의 변화에서 가장 주목할 점은 각종 전염성 질환의 발생률이 감소되고 있는 반면에, 비전염성 퇴행성질환 즉 성인병이 현저하게 증가되고 있다는 사실이다. 성인병중 고혈압, 동맥경화증, 뇌졸중, 당뇨병, 암 등의 증가는 단순히 노인인구의 비율이 늘었기 때문만이 아니라 경제성장에 따른 소득수준의 향상과 서구식 식사양식의 무절제한 도입, 기계화되고 자동화된 근대생활과 식생활의 풍요로움, 여기에 따르는 영양에 관한 그릇된 지식 등이 우리의 식사내용을 변화시킨데서 기인하였다고 볼 수 있다. 대부분의 성인병은 또한 비만증에서 유도되며 일단 걸리게 된 성인병은 치료하더라도 완쾌되기 어려운 뿐더러 오래도록 의료에 의한 보호를 필요로 하고 있는 실정이다.

과거에 많이 발생하였던 전염병은 환자개인에게 모든 책임이 있다기 보다는 본인이 조절할 수 없는 주위환경에 많은 책임이 있었고 집단발생의 일

원으로 발생하였으나, 현대인에게 발생하고 있는 성인병의 경우는 개개인에게 거의 모든 책임이 있다고 보아도 과언이 아닐만큼 스스로의 생활태도가 질병유발에 밀접하게 관련되어 있다.

즉, 앞으로 언제 어떤 병에 걸리게 되는 것인가는 본인에 의해 결정되는 것이며 결코 우연이라든지 운이 나빠서 이환되는 것은 아니다.

국가나 또는 개인의 생활이 경제적으로 안정되어감에 따라 근래에 이르러 많은 사람들이 본인과 가족의 건강에 대한 관심이 높아졌으며 건강관리의 방법에 대하여 높은 관심을 보이고 있는 것은 참으로 바람직한 일이다. 더욱이 "몸에 좋다"고 하는 것은 무엇이나 한번은 시도해 보려고 하는 인구가 증가하고 있는 실정이다. 그러나 매일 3끼씩 변함없이 취하고

가장 중요한 일이다. 우리의 일상 식생활에서 특히 유의해야 할 것은 내가 좋아하는다고, 한종류의 식품만을 매일 편식하는 식사방법, 일시에 과식하는 일, 짭짤한 반찬이 입맛을 돋군다고 자주 취하는 일, 기름기 많은 음식 또는 설탕이 많이 들어간 음식, 가공식품이 전적으로 의존하는 일등을 적절히 삼가하는 것이다. 올바른 식생활을 영위한다는 것은 극히 간단한 일이나 사람들은 이것을 행하는 것을 크게 부담을 갖고 지름길로 향하는 일이 빈번함을 볼때 안타깝게 생각한다. 다음은 식생활을 그릇되게 영위함으로써 흔히 발생하는 성인병에 대하여 살펴보기로 하겠다.

비만증

◆표1. 체중과 당뇨병, 고혈압, 심근장애와의 관계(40~69세)

체중	질병	당뇨병		고혈압		심근장애	
		남	여	남	여	남	여
비만	비만	94/526 (17.9%)	9/82 (11.0%)	251/526 (47.7%)	45/82 (54.9%)	148/526 (28.1%)	28/82 (34.1%)
	정상체중	59/627 (9.4%)	8/133 (6.0%)	207/627 (33.0%)	42/133 (31.6%)	89/627 (14.2%)	37/133 (27.8%)
	정상체중 이하	14/252 (5.5%)	3/83 (3.6%)	60/252 (23.8%)	29/83 (34.9%)	27/252 (10.7%)	20/83 (24.1%)

*자료-일본 후생성:비만자의 영양지도

세끼 食事 건강 좌우하는 要因

있는 식사가 우리의 건강을 좌우하는 중요한 요인이 된다고 알고 있는 사람은 많지 않다. 이는 사람들이 몸을 "보"하게 하는 일은 어떠한 특종음식이 전격적으로 우리의 몸을 "건강"으로 이끌수 있다는 과신에서 오는 행위가 우리주위에서 빈번히 일어나고 있기 때문이다. 올바른 영양과 식품에 대한 지식과 그 지식이 매일의 식생활에 반영된다면 많은 사람들이 식원병을 예방할 수 있으며 건강을 유지할 수 있으리라 생각한다. 현대과학은 성인병이라고 칭하고 있는 질병의 많은 경우가 우리가 매일 접하고 있는 음식과 밀접한 관계가 있다고 분명하게 밝히고 있다. 병에 걸린 다음에 식이요법으로 치료하고자 하여도 일단 해친 건강이 양호한 건강상태로 회복된다는 것은 어려워지니 이미 때는 늦은 것이며 이러한 질병에 걸리지 않도록 평소 올바른 식생활에 대한 지식을 갖고 이를 식생활에 충분히 반영하여 질병을 예방하도록 노력하는 것이

한때 우리는 몸이 비대한 것(비만)을 부의 상징으로 생각하고 있었으나 현대인은 적절히 마른 체격을 가진 사람이 건강하고 오래산다고 생각하게 되었다. 비만은 피하의 지방조직이 비대해 지는 것 뿐만 아니라 신체의 전체 조직에 지방이 침착되어 체중이 증가된 병적인 상태를 말하고 있다. 비만증의 원인은 유전, 호르몬분비의 불균형등 여러가지가 있으나 일반적으로 칼로리의 불균형에서 온다고 본다. 즉 섭취한 열량을 모두 연소하지 못하여 타다남은 열량이 지방으로 전환되어 신체 각 부위에 축적되기 때문에 오는 현상이다. 또 식사의 섭취량은 보통이나 신체활동이 적어서 비만이 되는 수도 있다. 이는 다른 성인병과 같이 생명에 위협을 주는 질병이라고는 볼수 없으나 이러한 증상에서 의학적으로 여러가지 질병에 대한 이환율이 높다는 점이 중요하다. 즉 비만증은 고혈압, 당뇨병, 심장순환기계질병등의 성인병을 유발하는 원

인이 되어 건강을 해치게 된다. 바람직한 체중은, 자기의 신장(cm)-105=바람직한 체중(kg)이라는 부로카의 식으로 계산할 수 있다. 이와같이 계산한 바람직한 체중을 자기 체중과 비교하면 비만의 정도를 알 수 있다.

여기에서 나온 결과는 다음과 같이 해석할 수 있다. 비만의 정도가 정상체중의 +10%이면 정상범위에 있다고 보며 -10~20%이면 체중과다이고, +20% 이상이 되면 비만이라고 판정할 수 있다. 비만한 체중을 정상체중으로 환원하는 일만이 성인병 예방에 예방하는 일이라고 믿고 비만한 사람은 체중의 정상화에 노력하여야 한다. 그러면 어떠한 방법으로 비만증을 예방하거나 치료할 수 있을까?

강한 의력으로 식사조절과 함께 평소보다 활동량을 증가하는 일이 우선이다. 즉, 기름진 음식, 곡류위주의 식사, 설탕이 많이 든음식의 양을 줄이고 각종 야채, 해조류, 과일 그리고 양질의 단백질 음식의 양을 증가하여 섭취하도록 노력하는 한편 자기의 몸에 알맞은 운동을 매일 거르지 말고 규칙적으로 하도록 노력하여야 한다.

심장 혈액순환계통의 질병

심장혈액순환계통의 질환으로 고혈압, 뇌졸중, 동맥경화증, 심근경색증 등의 증세가 있으며 이러한 질병이 모두 매끼 섭취하고 있는 음식의 종류와 양에 따라 영향을 받는 질병이다.

◆고혈압(高血壓)

건강한 성인의 혈압은 최고혈압이 150~100(단위 밀리미터 수은주)이고 최저혈압은 90~60사이이다. 일반적으로 최고혈압이 140이상, 또는 최저혈압이 90 이상일때를 고혈압

7면으로 계속



文秀才 <연세대가정과 식생활과교수>

현대에 살고 있는 우리는 매일매일 생활해 나가는데 있어 우리의 "삶의 질"을 평가하는 척도를 건강으로 삼고자 하는 사람들이 많다. 이것으로 미루

당뇨병성 망막증

당뇨병! 왜! 후루다렌을 복용하는가?

망막증에 대한 후루다렌의 약효입증!

후루다렌®은 현재 국내에서 시판되는 약물중 당뇨병성 망막증에 대해 임상효과가 입증된 유일한 약물입니다. 최근 당뇨병 및 고혈압의 혈관 합병증 치료제로 유럽에서 각광을 받은 후루다렌의 당뇨병성 망막증에 대한 효능을 평가하고자 국내 8개 의과대학 부속병원 안과학교실에서 Multi Center Study를 12개월간 실시후 종합평가의 결과 후루다렌은 당뇨병성 망막증에 대해 약80% 이상이 호전 또는 안정되는 양호한 성적을 얻었으며 또한 내약성도 매우 우수한 약물이라고 보고 했습니다. 망막증의 초기단계에서 후루다렌을 투여하면 더욱 좋은 효과를 보실 수 있으므로 치료시기를 놓치지 않도록 주의하시기 바랍니다. 이외에도 후루다렌은 당뇨병성 백내장, 신경증 및 신증등의 당뇨병 관련합병증에 대해서도 개선효과를 나타낸 바 있으므로, 당뇨병 환자의 미소혈관 합병증을 치료관리하는데 전반적으로 도움을 줄 수 있는 약물입니다.

참고문헌: 당뇨병성 망막증에 대한 후루다렌의 임상효과에 대한 후루다렌 연구보고서(1989년 12월) 후루다렌 연구회(주) 351

6면에서 계속

이라고 한다. 혈압을 조절하는 요인으로는 여러가지가 있는데 이중 식사상태, 특히 식염섭취와 정신적인 스트레스가 크게 작용을 한다.

일반적으로 고혈압이 직접적인 사인이 되는 것은 아니나, 고혈압으로 인한 합병증인 뇌출혈, 뇌졸중, 심부전, 심근경색 등 중의 뇌혈관 질환으로 인하여 건강상태는 심각하여진다.

◆고혈압과 체중: 표 1에서 보는 바와 같이 고혈압의 환자 중에서 비만인 경우를 많이 관찰한다. 그러므로 비만과 고혈압은 서로 동반자라고 볼수 있으며, 체중이 조절되면 혈압도 자연스럽게 정상으로 돌아오는 경우가 많다. 그러므로 비만인 사람은 우선 체중을 정상으로 환원시키도록 노력하는 것이 중요하다.

◆고혈압과 식염섭취: 식염의 과다섭취가 혈압을 상승시킨다는 것은 분명한 사실이다. 그림 1은 식염섭취가 혈압과의 관계를 표시한 것으로, 여러나라 민족의 식습관을 비교하여 본 것이다. 확실히 하루에 식염을 10g 이하 섭취하는 사람들의 혈압은 20~30을 섭취하는 사람들보다 낮은 혈압을 갖는다.

식품이나 음식중에 염분이 얼마나 들어 있는지를 알게하는 것은 아주 중요한 일이다. 짠 음식을 피하고 싱거운 상태로 음식을 먹는다는 것은 균형식을 하는 방법으로도 좋다. 식탁에서 음식에 무조건 간장을 치거나 소금을 치는 것을 삼가는 것이 식염섭취를 줄이는 방법이다. 짜지않다 하더라도 가공식품이나 화학조미료 그리고 식소다를 넣고 구운 과자에는 다량의 나트륨(Na)이 함유되어 있다. 이는 식염(NaCl)의 구성요소이며 혈압과 관계가 있으므로 나트륨이 들어 있는 음식의 섭취도 주의하여야 하겠다. 우리나라 사람들의 식사구성으로 보아 된장, 김치, 고추장, 젓갈류등의 섭취로 보편적으로 하루에 20~30g의 식염을 섭취하게 되므로 무조건 싱겁게 음식을 먹는 습관을 들여야지 식염섭취의 권장량인 10g 내외를 섭취하게 된다.

◆동맥경화증(動脈硬化症)

동맥경화는 나이를 먹어감에 따라 생기는 노화현상으로 동맥이 탄력성을 잃고 굳어지며 혈관벽에 지질 특히 콜레스테롤이 침착되어 혈관 내부가 좁아지면서 일어나는 병적인 변화를 말한다. 동맥경화의 직접적인 원인은 혈액콜레스테롤의 높은 수준뿐만 아니라 식사의 내용이고 지방 특히 중성지방인 경우 그리고 고혈당식으로 설탕과 같은 단순 형태의 농축된 당질식사도 동맥경화의 원인이 된다. 동맥경화를 일으키는 위험인자는 혈액중에 지질이 높은것 이외에 고혈압, 흡연, 비만, 운동부족, 음주 등을 들 수 있다.

체중 줄이기 위해 식사의 양 줄이거나 斷食하면 다른 疾病 유발

적인 원인은 혈액콜레스테롤의 높은 수준뿐만 아니라 식사의 내용이고 지방 특히 중성지방인 경우 그리고 고혈당식으로 설탕과 같은 단순 형태의 농축된 당질식사도 동맥경화의 원인이 된다. 동맥경화를 일으키는 위험인자는 혈액중에 지질이 높은것 이외에 고혈압, 흡연, 비만, 운동부족, 음주 등을 들 수 있다.

◆콜레스테롤과 동맥경화: 콜레스테롤은 동물성기름, 버터, 간, 새우, 난황속에 많이 함유되어 있는 스테롤 물질에 속하며 이는 포화지방산에 의해 구성된 기기를 내에 존재한다.

◆표2. 심근경색환자의 설탕섭취량

Table with 4 columns: Patient Type, Number of Patients, Average Age, Sugar Intake (g/day). Rows include Myocardial Infarction Patients, Healthy People, and Coronary Disease Patients.

콜레스테롤은 혈액내에 많이 많은 때에는 불용해성인 염을 형성, 혈관벽에 침착되어 혈관의 유연성을 상실케하여 동맥경화의 원인이 되게 한다. 그림2는 콜레스테롤의 1일 섭취량과 허혈성 심질환에 의한 사망율을 식습관에 따른 각나라 간의 비교를 통계적으로 표시한 것이다. 확실히 콜레스테롤의 양을 300mg이하로 조절하는 것이 바람직하다. 그러나 우리나라 사람들은 일반적으로 지질의 섭취량이 낮으므로 특별히 동맥경화의 경향이 있는 사람들을 제외하고는 무조건 동물성 식품의 섭취를 기피하는 것은 삼가는 것이 좋다.

콜레스테롤(Cholesterol)의 혈청함량이 높다는 진단이 나온 경우 영양전문가에게 문의를 하여 전문적인 자문을 받는 방향으로 하는 것이 좋겠다.

◆설탕섭취와 심근경색증: 심근 경색증은 관상동맥경화가 원인이 되어 발생되는 일종의 혈액순환기계의 질환으로 포화지방산과 콜레스테롤이 다량 함유되어 있는 음식을 많이 섭취함으로써 주로 유발된다고 볼수 있으나 설탕의 다량섭취함으로써 심근경색증을 유발하게 된다. 다음 표2는 심근경색 환자와 설탕 섭취량과의 관련성을

표시한 것이다.

심근경색환자가 확실히 건강한 사람보다 설탕의 섭취량이 높음을 시사하고 있다.

우리나라의 국민 영양조사 현황에 의한 당분(설탕)섭취는 지역, 연령, 직업, 경제수준에 따라 차이가 있으나 구미 여러나라의 섭취량에 비하여 아직 높은 수준에까지는 달하고 있지 않다. 그러나 최근에 와서 많은 사람들이 단음식, 과자류, 그리고 음료에 설탕을 가미하여 섭취하는 경향이 높아졌으므로 설탕의 소비가 증가하고 있다. 본인의 건강을 위하여 하루에

구가 증가함에 따라서 또한 당뇨병의 경향도 급증하고 있다는 사실이다. 근래에 이르러 당뇨병의 경향도 급증하고 있다는 사실이다. 근래에 이르러 당뇨병이 3대성인병에 속하고 있으며 이는 체중에서 분비되는 당질대사에 필요한 인슐린 분비의 부족에 의해 발병되며, 철저한 식사조절과 적절한 운동으로 건강을 유지할 수는 있으나 근치되는 질병은 아니다.

당뇨병의 의심이 있다고 생각하면 우선 의사의 진찰을 받아 정확한 진단을 받아야 하며 의사가 지시하는 식사처방을 가지고 철저한 식사조절에 임하여야 한다. 일반적으로 당뇨병에 걸리면 설탕을 기피하고, 보리밥이나 콩밥을 먹음으로써 당뇨의 치료식이 된다고 생각하나 이는 당뇨식이에 대한 그릇된 정보이다. 당뇨병환자는 우선 병에 대한

에 지식이 없는 사람은 당뇨식단의 작성이 어려우므로 영양사나 전문가의 조력을 받아 식단작성의 요령을 습득하도록 하여야 한다. 당뇨병 환자는 일생동안 치료식에 의존해야 함으로 본인이 자연스럽게 음식의 양과 질을 선택하여 균형된 식사로 구성된 음식을 섭취할 수 있는 능력을 길러 몸에 익혀야 한다.

糖과 영양

우리나라의 주요 사망원인의 양상을 보면, 1950년대에 폐렴 및 기관지염 등의 전염성 질환이 제1위를 차지 하였던 것이 1980년대에 이르러 악성신생물, 즉 암에 의한 사망이 제1위를 차지하고 있다. 암 또는 성인병의 대열에서 그 이환율이 매우 높다. 암의 발병원인 및 치료방법에 있어 아직도 현대의학에서의 철저히 규명되고 있지 않은 실정이나 발병원인중 식사 형태가 많은 영향을 준다는 것이 현재 밝혀지고 있다.

우리나라에서는 고지방식, 저섬유식을 하고 있는 서구인에 비해 위암, 간암등의 부위에 암의 발생율이 높다고 하여 전국적 규모의 역학조사와 원인 규명의 필요성을 느끼고 있다. 지면관계상 암과 영양에 대해 상세히 저술할 수는 없고 부위별에 의한 암과 식생활 양상과를 관련시켜 암의 증가 요인과 암의 발생율을 감소시킬수 있는 요인을 분석 요약하여 표 3에 표시하였으니 참고하기 바란다.

맺음말

식사성인자가 각종 성인병의 발병과 밀접한 관계가 있으므로 우리가 어떠한 음식을 얼마나 섭취하여야 하는가 하는 것이 상당히 중요한 과제라고 본다. 과식이나 포식, 폭음등과 같은 무절제한 식생활이나 비정상적인 편식, 운동부족, 정신적 스트레스 등이 고혈압, 고지혈증, 비만, 당뇨병, 암 그리고 통풍(미식이 원인이 된다. 특히 단백질 식품에 함유된 핵산기 질체가 원인 물질로 이의 과잉 섭취가 혈중노산가를 증가시켜 통풍의 원인이 된다.)등을 유발하는 원인이 된다.

더욱이 성인병의 예방은 성인이 되어 시작하면 별 효과가 없다. 성인병 예방의 적절한 시기는 어렸을 때부터임으로 올바른 식생활의 습성을 이때부터 육성하도록 각 가정에서는 식사관리의 중요성을 인식해야 하겠다.

과음, 과식, 운동부족이 당뇨병의 유전소질에 편승하면 당뇨병이 병발하게 된다고 한다. 여기에서 주목할 것은 비만인

어렸을 때 올바른 食習慣 익혀야 糖尿食事, 고혈당·저혈당 방지 표준 유지토록 「疾病과 飲食」 밀접한 관련 現代科學 밝혀

◆표3. 부위별에 의한 "암"의 식생활 관련 요인

Table with 3 columns: 암의부위, 증가요인, 감소요인. Rows include 위, 대장, 식도, 유방, 폐.

설탕의 섭취를 50g이하로 조절하는 것이 바람직하다. 탄산음료나 과일에도 함량이 높다는 것을 유념하여 이러한 음식을 먹었을 때는 다른 음식에서의 설탕량을 조절하도록 주의하여야 하겠다.

당 노 병

과음, 과식, 운동부족이 당뇨병의 유전소질에 편승하면 당뇨병이 병발하게 된다고 한다. 여기에서 주목할 것은 비만인

충분한 지식을 갖고 식생활 개선에 다소의 시간과 노력을 들여 당뇨식이 체질화 되도록 하면 보통사람들과 같은 식생활을 영위할 수 있다. 당뇨식사는 고혈당을 방지하도록 하는 반면에 저혈당을 방지하도록 하고, 표준체중을 유지하도록 하여야 한다.

◆당뇨병환자의 식생활 요령: 혈당량의 정도에 따라 의사가 처방하여 주는 식사처방에 따라 철저한 균형식의 식단을 작성, 이를 준수하여야 한다. 영양학

우리인체는 50여가지금속이온으로 구성

91년 6월 세계 최대 모발분석기관인 미국 닥터스데이터 연구소장 LOB.B. SMITH박사가 경희의대. 경북의대 세미나에서 우리인체를 구성하고 있는 50여가지의 금속이온이 적합한 비율로 유지만 되면 항상 젊고 건강하게 살 수 있다고 하였다.

DOCTOR'S DATA KOREA TEL : 969 - 6939, 6959 FAX : 968 - 5644

상담자 변 재 진



모발은 알려준다.

- 암이 자라고 있으면 칼륨(K)이 높아지고 세레늄(Se) 마그네슘(Mg) 칼슘(Ca)이 부족
● 크롬(Cr) 아연(Zn) 망간(Mn) 과부족이면 당뇨병 의심.
● 철(Fe) 동(Cu) 코발트(Co)부족이면 빈혈
● 아연(Zn) 동(Cu) 마그네슘(Mg) 칼슘(Ca) 과부족이면 동맥경화 심장병 유발
● 칼슘(Ca) 소듐(Na) 칼륨(K) 과부족이면 고혈압증세 의심.

※성인병협회 회원은 검사비 20% 할인혜택.