



성인병과

식생활



박명운

한국인의 사망원인

통계청이 발표한 「91년 사망원인 통계 결과」에 따르면 신고된 사망자는 총 23만7천1백38명으로 총인구와 비교한 사망율은 인구 10만명당 548.1명꼴로 나타났으며 성별로는 남자(622.4명)가 여자(472.7명)보다 높았다.

사망자 중에서 사망원인 분류가 가능한 19만9천6백73명을 대상으로 사인구조를 분석한 결과 각종 암으로 인한 사망이 인구 10만명당 105.3명으로 가장 많았고 중풍등 뇌혈관질환(72.6명), 교통사고등 불의의 사고(72.2명), 심장병(49.5명), 고혈압성질환(29.9명)의 순으로 높았다.

남자의 사인은 암·불의의 사고·뇌혈관질환·심장병·만성간질환 등의 순이고 여자는 암·뇌혈관질환·심장병·불의의 사고·고혈압성질환 등의 순이었다.

또한 심근경색증·협심증 등 허혈성 심장질환과 폐암·당뇨병 등으로 인한 사망이 최근들어 급증하는 것으로 나타났다.

성인병이란

만성·퇴행성질환인 소위 성인병은 고혈압, 뇌졸중, 동맥경화, 심장병, 당뇨병, 만성신장병, 만성간장병, 악성종양(암) 등을 말하는데 발생 연령이 주로 40대 후반 이후의 나이든 성인에게 주로 발생된다고 하여 성인병이라고 하게 된 것이다.

전국 의료보험조합연합회 등의 상병조

사 자료에 의하면 주요 대학병원, 종합병원들의 전체 입원환자의 약 55%는 40세 이상의 성인병 환자들이다. 성인병 중에서 특히 고혈압, 뇌졸중, 동맥경화증, 심장병, 당뇨병 등 순환기계통의 대표적인 5대성인병의 유병율이 40~59세까지는 약 35%, 60세 이상에서는 약 69%로 높게 나타나므로써 노화와 함께 성인병이 급증하고 있다.

특히 고혈압·동맥경화·당뇨병 등 3대 성인병은 서로 밀접하게 연관되어 있다. 즉 고혈압이 오래 지속되면 필연적으로 동맥경화가 발생되고, 동맥경화가 있으면 당뇨병이 잘 발병한다.

성인병의 공통된 특징은, 첫째, 성인병의 원인은 복잡하여 여러가지 원인이 얹히고 설켜서 부지불식간에 생긴다. 둘째, 언제부터 병이 생겼는지가 분명하지 않으며 셋째, 성인병의 진행속도 및 경과가 사람

에 따라 모두 다르기 때문에 일률적으로 판단하기 힘들다. 넷째, 성인병은 모두 진행성이며 비가역적이기 때문에 일단 발병되면 원상복귀가 되지 않으며 다섯째, 병이 생긴 세포나 조직이 영양부족, 산소부족 등으로 파괴된다. 여섯째, 성인병은 한가지 병만이 단독으로 생기는 경우는 드물고 대개 두세가지 병이 겹쳐서 생기는 경우가 많다.

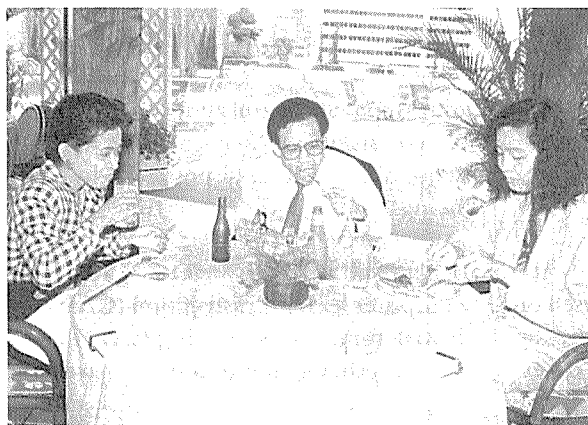
즉 성인병은 원인이 복잡하고, 발병시기도 분명치 않고, 진행성이라는 특징을 고려한다면 되도록 조기에 발견하여 치료를 하는 것이 상책이며 또한 성인병 예방에도 노력하여야 한다.

성인병은 식원병

성인병은 현대병, 문명병, 성격병, 습관병, 인조병, 식원병이라고 불리기도 한다.



식생활만 올바르게 갖는다면, 성인병은 대부분 예방할 수 있으므로 출생부터 올바른 식습관을 길러야 한다.



최근 미국의 영양학계에서는, 성인병을 예방하는 데는 의료서비스보다는 식생활이 더 유효하다는 의견이 늘고 있다.

인조병이란 자기 스스로 만들어낸 잘못된 의하여 생기는 병이라는 뜻이고, 식원병이란 모든 사람이 한평생 먹고 있는 식생활의 내용이 올바르지 못해 그것이 원인이 되어 생기는 병이라는 뜻이다.

이들 병명중 식원병이 성인병과 가장 관계가 깊다는 것이 여러 학자들의 의견이다. 즉 성인병의 원인은 대부분 식생활의 잘못에 의하여 발병한다는 것이다. 따라서 식생활만 올바르게 갖는다면 성인병은 대부분 예방할 수 있으므로 출생 이후부터 올바른 식사습관을 길러야 한다.

음식은 독극물과 같이 즉각적으로 어떤 질병을 일으키지는 않는다. 그러나 오랫동안 잘못된 식생활을 계속하면 식사와 관련된 병이 나타나는 것이다. 음식이 질병을 예방하고 치료하는 약이 된다는 생각을 의식동원(醫食同源) 또는 식약일체(食藥一體)라 하여 옛부터 전해 내려오고 있다.

그라이스의 의성 히포크라테스는 「음식

물을 당신의 의사나 의약품으로 하라」고 하였으며, 「음식으로 고치지 못하는 병은 의사로도 어쩔 수 없다」고 말했다. 서양속담에도 「당신이 먹는 음식이 당신을 만든다」는 말이 있다.

미국 상원의 영양문제특별위원회(위원장: 조지 맥거번)는 식생활이 건강에 미치는 영향에 대한 조사연구를 실시하였다. 1977년에 발표된 보고서에 따르면 미국을 비롯한 선진국에서는 지방·단백질·설탕 등의 과잉섭취와 비타민·무기질·섬유질 등의 섭취 부족이라는 불균형으로 인하여 성인병이 증가되고 있다.

이에 식사와 관계가 깊은 성인병의 예방을 위하여 「미국인의 식사개선 목표」를 발표하였다. 이 제안은 미국인에서 증가되는 심장병 등 성인병을 예방하는 데는 의료서비스보다는 식생활의 개선으로 성인병을 예방하는 것이 더 유효하므로 식사 패턴을 바꿈으로써 국민의 건강과 경제손실을 방

우리나라도 국민소득이 향상되고
 식생활이 서구화되면서, 각종 성인병이
 증가하고 있다. 따라서 성인병을
 예방하려면 올바른 식생활 문화를
 정착시킬 수 있도록 노력하여야 한다.

지할 수 있다는 것이다.

미국인의 식사지침은 에너지, 지방, 단백질, 설탕, 소금, 알콜 등의 과잉섭취를 줄이고 개개인에게 알맞는 영양소를 균형있게 섭취하는 것에 중점을 두고 있다.

영양문제특별위원회의 추계에 따르면 미국인들이 잘못된 식생활을 바르게 개선한다면 심장병의 25%, 당뇨병의 50%, 비만증의 80%, 암의 20% 정도를 감소시킬 수 있으며, 의료비는 약 3분의 1이 절약될 것이다.

우리나라도 국민소득이 향상되고 식생활이 서구화되어 가면서 각종 성인병이 증가하고 있다. 따라서 성인병을 예방하기 위하여 다음의 식생활 지침을 지키는 것이 바람직하다.

①음식은 가려 먹지 말고 하루에 30종 이상의 식품을 골고루 먹도록 하며 알맞게 먹어 표준체중을 유지하도록 한다.

②단백질은 충분히 섭취하도록 하며 그

중 동물성 단백질의 비율을 30% 정도로 한다. 단백질식품으로는 콩류, 어패류 등을 먹도록 한다.

③지방질은 양과 질을 생각하여 섭취하여야 하며, 1일 섭취 총열량의 20% 정도를 유지하도록 한다.

④소금과 설탕을 필요이상 먹지 말자. 식염의 섭취는 하루 10g이하로 하며 음식은 되도록 싱겁게 조리하여 먹도록 한다.

⑤채소류와 과일을 매일 먹자. 특히 녹색채소는 하루에 100g이상 섭취하는 것이 좋다.

⑥칼슘 섭취를 위하여 매일 우유를 1잔 이상 마시도록 한다.

⑦지나치게 뜨거운 음식은 피하며, 고기·생선의 태운 것은 먹지 않도록 한다.

⑧술은 적당히 마시고 담배는 피우지 않는다. 커피, 홍차, 콜라 등의 음료도 섭취를 줄인다. ☞

〈필자=보건영양학박사〉