

현대사회의 잔재- 성인병



사람이 건강을 유지하려면 균형된 영양, 적당한 운동, 충분한 수면, 휴식, 정서적안정 등 생활의 전 환경이 관계된다.

그러나, 개발도상국은 아직 완전히 해결되지 않은 오래된 저영양의 문제와 발전에 의해 발생된 풍요와 과잉 영양의 새로운 문제의 이중성을 짚어야 되는 반면 선진국에서는 어느 정도로 무제한의 섭취와 과잉영양을 억제하려는 활발한 운동이 퇴행 성인병의 증가로 일부 견제하고 있다. 대표적으로 성인병의 원인이 되는 비만은, 각종 질병 즉, 심근경색, 동맥경화, 고혈압, 당뇨병, 골관절염 등의 발생위험이 높으며 사망률이 높고 수명이 단축된다.

우리나라 사고질병 통계는 ① 뇌졸중 ② 악성종양 ③ 관상동맥성 심근경색과 당뇨병, 퇴행성 관절염, 통풍, 골다공증의 순서다. 하지만, 영양이 어떤 영양소의 누락이 없고 즐겁게 생활하면 성인병은 예방할 수 있다고 본다.

1. 비만과 성인병

일반적으로 비만의 상태가 오

래 계속되면 고혈압을 위시해 당뇨병, 뇌졸중, 신장병, 신장질환, 암 등의 성인병을 유발한다. 이러한 비만을 예방하는 식생활은 다음과 같다.

- ① 식사는 하루 3끼를 규칙적으로 정해진 양을 먹을 것.
- ② 단백질은 양질로 충분히 섭취할 것.
- ③ 섭취 에너지를 줄일 것. (단순비만에서)
- ④ 비타민, 무기질을 충분히 섭취할 것.

2. 당뇨병

인슐린이 체내에서 충분히 만들어지지 않거나 인슐린이 있더라도 제대로 작용을 못하는 경

우에는 혈액내에 있는 포도당이 세포내로 들어가지 못하므로 혈당이 높아지고 (고혈당), 따라서 소변으로 포도당이 넘쳐나게 되는데(당뇨) 이를 당뇨병이라고 한다.

당뇨병을 무섭다고 하는 이유는 단지 혈당이 높아지고 소변에 당이 나온다는 사실 때문만이 아니라 그로 인해서 여러가지 합병증이 올 수 있기 때문이다. 합병증은 주로 혈관계 질환인데 뇌졸중, 심근경색증, 말초혈관부전증, 신경장애 등이 올 수 있다. 그러므로 당뇨병임을 안 후에는 반드시 적절한 관리를 통해서 혈당을 정상치로 조절하여 합병증이 생기는 것을 예방해야 한다.

3. 뇌졸중

동양권에서 최근 사망원인의 제1위를 차지할 만큼 뇌졸중은 복병처럼 모르게 매복해 있다가 일격에 치명타를 주는 「무서운 사신」으로 불리우고 있다. 우리나라의 경우 매년 약 15만명 정도가 뇌졸중으로 희생되고 있다.

뇌졸중이라는 병명은 일반적으로 뇌혈관에 순환장애가 일어나 갑자기 의식장애와 함께 신체의 하반신이 마비를 일으키는 급격한 뇌혈관병을 말한다.

뇌졸중은 일반적으로 갑자기 반신불수나 의식소실 등

의 신경증상을 보이게 된다. 진행속도도 비교적 빨라서 몇초, 몇분, 몇시간 길어야 수일내에 장애가 완성되는 특징을 보인다. 뇌졸중은 어느 연령층에서도 발생할 수 있으나 55세이후 부터 급격히 증가하며 연령, 성별, 유전, 인종 및 사회적 요건 등이 유관한 것으로 알려지고 있다.

뇌졸중 유발에 제일 유관한 질환은 고혈압이다. 뇌졸중 환자의 48%에서는 고혈압, 15%는 당뇨병, 15%에서는 고지혈증이 뇌졸중 유발인자이며, 당뇨병환자의 10~30%에서는 뇌졸중이 병발된다. 이들 질환의 치료는 뇌졸중 예방의 지름길이라 하겠다.

또한, 담배를 피우는 남성은 뇌졸중 발병률이 3배가 높다. 특히 고령층은 동맥 경화증으로 좁아져 있는 상태이므로 위험이 커 금연하여야 한다. 또한 사우나, 열탕이 노년층에서는 뇌졸중을 유발시키는 요인이 된다는 사실을 아는 사람은 드물다. 장기간 목욕을 피하고 탈수방지 목적으로 사우나, 목욕 직후에는 충분한 수분을 섭취하는 것을 잊지 말아야 한다.

중년이후에는 다음과 같은 전구증상에 유의를 하여야 한다.

- ① 일시적인 운동장애, 지각장애 및 언어장애
- ② 갑자기 발생한 경련

- ③ 평상시 심장이상이 있거나 맥박이 고르지 않을 경우
- ④ 급격히 두통이 생겼을 경우
- ⑤ 갑자기 현기증, 청력장애
- ⑥ 고혈압, 당뇨병 등 유발인자가 있을 경우
- ⑦ 뇌졸중, 고혈압 등 가족력이 있는 경우에는 전문의의 진료를 받고 장기적인 자문을 받아야 한다.

〈뇌졸중 예방을 위한 식이요법〉

- ① 콜레스테롤이 풍부한 비계고기, 소세지, 동물의 내장 등을 피하고 눈에 보이는 비계를 제거하며, 갑각류, 버터, 크림, 치즈 등 지방유제품을 피한다.
- ② 음식을 조리할때 불포화지방산이 풍부한 기름을 사용하며 식단에서 마요네즈, 코코넛 기름은 빼도록 한다.
- ③ 가능한 섬유소가 많은 야채류는 장내 당분 흡수를 저지시키며 혈정지질의 감소를 가져온다.
- ④ 과다한 염분의 섭취를 줄이는 것은 중요하다.
- ⑤ 탄수화물은 직접 혈당을 상승시키므로 단음식물을 주의하도록 한다.

4. 암과 식생활

현대 의학에서 암은 아직도 상당한 불치의 병인것만은 사실

이다. 우리가 흔히 알고 있는 '암'은 발병원인에 의하여 세포가 무한히 분열을 계속하게 되며 이렇게 끊임없이 늘어나는 「미진세포」(암세포)때문에 생기는 병이라 하겠다. 암은 인체의 어느 곳에서도 생길 수 있다. 한국 남성의 경우 간암, 폐암, 대장·직장암의 순으로 발병률이 높다.

암은 조기 발견이 중요하나 암의 초기는 이렇다할 증상이 없는 것이 보통이다.

위암의 경우 약을 먹어도 체중(소화불량)이 낮지 않거나 음식을 삼키기가 어려워지며, 장암의 경우 변을 보는 습관이 달라지거나 피 또는 굵이 섞여 나오며, 폐암이나 후두암의 경우 저절로 목소리가 쉬거나 마른침이 오랫동안 낮지 않고 가래에 피가 섞여 나올 경우 위험신호라 볼 수 있다.

그러나 정기적인 병원진단이 암을 조기 발견하는 가장 좋은 방법이라 할 수 있다. 중년이 지나면 년 1-2회 위내시경이나 X-선 검진을 받아야 하며, 년 1-2회 흉부 X-선 검사와 40세 이상의 남녀는 매년 1회 대변의 잠혈반응 검사를 받아야 한다.

〈암의 예방을 위한 식이요법〉

암의 종류에 따른 식사지침을 얘기해보면, 충분한 영양 섭취를 하도록 자연 식품을 조리한 균

형된 식사와 정신장애가 적은 사람은 암의 발생률이 적다고 한다.

또한 고염식을 피하도록 하여야 한다. 즉 짜게 먹는 음식은 절대 금물인데 특히 동양인들은 음식을 짜게 먹는 사람들이 많다. 지방의 과잉섭취 또한 주의해야 한다. 지방은 총에너지의 20%정도로 불포화지방을 많이 섭취한다.

알코올음료 즉 술의 과잉 섭취를 하지 않고 과열로 탄 음식은 섭취하지 않도록 하며, 녹황색 채소, 담색채소 등을 충분히 섭취한다. 또한 정제하지 않은 곡류, 두류, 버섯, 해조류 등 섬유질이 풍부한 식품을 매일 취하는 것도 암에 관련된 식사지침이라 할 수 있다.

4. 고혈압

고혈압은 인생의 적신호로서 40세 전후에 고혈압 인구가 늘고 있다.

고혈압의 경우 치료하지 않으면 중풍, 협심증, 심근경색증, 심부경증, 신부전증, 안저의 변화 등 합병증을 초래할 수 있는 무서운 병이다.

자신의 혈압이 고혈압인 경우, 정기적인 혈압측정과 정신적 안정을 유지해야 한다. 또 정신적, 육체적 과로나 급격한 감정의 변화를 피해야 한다.

적절한 가벼운 운동을 하는 것이 바람직하며 뜨거운 목욕, 사우나 또는 추운밤의 외출은 급격한 온도의 변화에 의해 위험을 초래할 수 있으니 피해야 한다.

〈고혈압 예방을 위한 식이요법〉

염분의 섭취를 줄여야 하며 식생활에서 동물성 지방이나 당분은 다같이 동맥경화를 촉진하니 되도록이면 적게 먹는 것이 좋다. 또한 표준체중의 범위를 유지해야 한다.

표준체중은 〈신장(cm)-100〉×10% 이내의 범위(Kg) **DC**

