

국민식생활지침 마련, “아직도 채소 안먹고 짜게 먹습니까?”

‘채소·과일·우유 제품을 매일 먹고 음식은 싱겁게 먹어라.’

보건복지부가 2월 7일 한국인이 잘 걸리는 질병의 특성을 고려해 식생활 목표를 정하고 이를 구체적으로 실천하도록 권장하는 지침을 마련했다.

이는 암과 고혈압 등 만성 질환의 주원인이 되는 부적절한 식생활 습관을 개선해 국민이 평균 75세까지 큰 질병에 걸리지 않고 건강하게 살도록 하기 위한 것.

식생활 목표는 국민의 영양 수준 및 신체수준 등을 종합적으로 고려해 만든 것으로 에너지와 단백질은 권장량에 맞게 섭취한다 △칼슘·철·비타민A, B의 섭취를 늘린다 △지방 섭취는 총 에너지의 20%를 넘지 않는다 등의 내용을 담고 있다.

또 △소금 섭취는 1일 10g 이하로 제한하고 △체중(kg)을 신장(m)의 제곱으로 나눈 건강지수가 18.5~25 사이를 유지하고 △전통 식생활을 발전시키라고 권장하고 있다.

성인의 식생활지침은 이런 목표를 달성하기 위한 식품의 섭취요령을 구체적으로 설명하고 있다.

예를 들어 여러 가지 채소와 다양한 제철 과일을 먹으라, 고기는 기름을 떼어 내고 먹으라, 짠 음식은 피하라, 운동은 1회 30분 이상, 1주에 3~4회 하라는 것

등이다.

또 술을 마실 때는 양을 대폭 줄여 남자는 하루 소주나 양주 2잔, 여자는 1잔 이내로 제한하고 아침을 거르지 않는 등 세끼 식사를 규칙적으로 즐겁게 하라고 권장하고 있다.

노인을 위한 지침은 △채소·고기·생선·콩 등 다양한 반찬을 골고루 △장아찌와 젓갈 같은 짠 음식을 적게 △세끼 식사와 간식을 꼭 먹되 조금씩 자주 먹는 습관을 가지라고 권하고 있다.

복지부는 올해 말까지 영유아와 청소년을 위한 실천지침을 따로 마련할 계획이다.

## ▲ 한국인 식생활 지침 ▲

### ▽성인용

- 채소·과일·우유 제품을 매일 먹자
- 지방이 많은 고기와 튀긴 음식을 적게 먹자
- 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹자
- 활동량을 늘리고 알맞게 섭취하자
- 술을 마실 때는 양을 대폭 제한하자
- 세끼 식사를 규칙적으로 즐겁게 하자
- 음식은 먹을 만큼 준비하고 위생적으로 관리하자
- 밥을 주식으로 하는 식생활을 즐기자

### ▽노인용

- 채소·고기·생선·콩 제품 반찬을 골고루 먹자

- 우유제품과 과일을 매일 먹자
- 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹자
- 많이 움직여서 식욕과 적당한 체중을 유지하자
- 술은 절제하고 물을 충분히 마시자
- 세끼 식사와 간식을 꼭 먹자
- 음식은 먹을 만큼 준비하고 오래된 것은 먹지 말자

(동아일보 2003. 2. 7)

## “알코올성 간질환 급증”

음주인구 및 음주량의 증가로 알코올성 간질환이 급증하고 있는 것으로 나타났다.

경희의료원 소화기내과 이정일 교수는 지난 1986~2000년 알코올성 간질환으로 진단받은 환자를 5년주기로 비교한 결과, 86~90년 404명(6.5%)에서 91~95년 851명(10.3%), 96~2000년 1천 556명(15.3%)으로 급증했다고 밝혔다.

이 교수는 이같은 증가추세라면 2000~2005년에는 알코올성 간질환이 전체 간질환의 20%를 넘어설 것으로 전망했다.

이에 비해 90년대 국내 간질환의 85%를 차지했던 B형, C형 간염 등의 바이러스성 간질환은 예방접종이 보편화되고 개인 및 공공위생 관념이 개선됨에 따라 20~30년 후 대폭 감소할 것으로 이 교수는 내다봤다.

이 교수는 “2000년 이후 국내 만성 간질환은 B형간염, 알코올성 질환, C형간염 등의 순서로 바뀐 것으로 분석된다”며 “급증

하고 있는 알코올성 간질환 환자를 조기에 발견해 치료하는 것도 중요하지만 금주 또는 절주에 대한 계몽도 필요하다"고 말했다.

(동아일보 2003. 2. 11)

### 어린이 사시 조기발견이 최선 안경이나 수술로 교정 ... 7세 전 발견해야 약시 예방

'내 아이 혹시 사시?'란 의심이 들 땐 주저하지 말고 안과외사를 방문하자. 사시는 늦어도 7세 이전에 발견해야 약시(弱視:안경으로도 조절되지 않을 정도로 시력이 떨어진 상태)를 예방하고 사물에 대한 입체감을 제대로 느낄 수 있기 때문이다.

속칭 사팔뜨기라고도 하는 사시는 두 눈의 시선이 안쪽이나(내사시) 바깥쪽으로(외사시) 물린 병이다. 내사시(內斜視)는 선천성 내사시, 뇌에서 안구조절이 제대로 안 돼 생기는 기본 내사시, 원시로 인해 물건을 볼 때 수정체를 두껍게 만들어 생기는 조절성 내사시로 구분된다.

서울대 의대 소아안과 광상인 교수는 "기본 내사시나 선천성 내사시는 안구를 제 위치에 맞춰주는 수술로 완치된다"고 설명한다. 수술시간은 30분~1시간. 수술 후 1주일간 안대를 착용해야 한다. 원시로 인한 조절성 내사시는 일찍 발견하면 안경 도수만 제대로 맞춰줘도 치료된다.

외사시는 먼 산을 보거나 피곤할 때, 혹은 멍 하니 있을 때 눈이 바깥으로 돌아가는 간헐성 외사시가 많다.

광교수는 "이런 아이들은 어두운 데 있다가 갑자기 밝은 데로 나가면 한쪽 눈을 찡그리는 게 특징"이라고 들려준다. 간헐성 외사시가 진행되면 고정적인 외사시가 생긴다. 외사시도 안구를 제 위치에 맞춰 주는 수술로 교정이 가능하다.

사시를 방치했을 때 생기는 가장 큰 문제는 약시다. 원인은 사시가 되면 초점이 안 맞아 동시에 두 눈을 사용하기 어렵기 때문이다. 눈을 교대로 사용하거나 한쪽 눈만 사용하기 때문에 사용하지 않는 눈이 약시가 되는 것이다.

광교수는 "이런 약시도 조기 발견이 중요하다. 우선 시력이 좋은 쪽의 눈을 안대로 가려 시력을 개선시킨 다음 사시 수술을 할 수 있다"고 밝힌다. 하지만 만 7세가 넘어가면 사시는 수술로 교정하더라도 약시는 남게 된다.

사시를 방치하면 입체감이 저하된다. 강북삼성병원 안과 장혜란 교수가 치료를 받은 조절내사시 어린이 1백7명을 대상으로 조사한 결과다. 장교수는 "약시가 나타날 때까지 치료를 받지 않은 아이들은 미리 치료를 받은 아이들에 비해 치료 후에도 입체감이 2분의 1 이하로 떨어지는 것으로 나타났다"고 밝혔다.

장교수는 "생후 4개월이 넘으면 양쪽 눈의 공조 운동을 제대로 할 수 있게 된다. 그 이후에는 언제든지 사시 검진이 가능하다"며 "조금이라도 의심스러우면 서둘러 병원을 찾으라"고 강조한다.

(동아일보 2003. 2. 3)

### 콜레스테롤, 지나치게 낮아도 뇌졸중 위험

피 속의 콜레스테롤 농도가 너무 낮아도 미량의 뇌졸혈로 뇌졸중이 발생할 수 있다는 새로운 사실이 국내 연구진에 의해 밝혀졌다.

서울대병원 윤병우, 이승훈(신경과) 교수팀은 지난 1997년 3월부터 1998년 7월까지 신경과 입원환자 172명을 대상으로 특수 MRI를 이용해 분석한 결과 콜레스테롤 농도가 낮을수록 뇌조직의 미세출혈 빈도가 증가한다는 사실을 세계에서 처음으로 확인했다고 주장했다.

윤교수에 따르면 연구대상자 중 총 62명(36%)이 미세 뇌출혈이 관찰됐다. 특히 콜레스테롤 수치가 165 이하인 저혈증의 경우 그렇지 않은 환자군에 비해 미세뇌출혈 위험성이 10.9배나 더 높았다. 이는 고혈압인 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 미세뇌출혈 위험도가 3.4배로 나온 것에 비해 매우 높은 수치이다.

윤교수팀의 이번 연구결과는 2002년 12월 미국 심장 학회(American Heart Association)가 발행하는 '뇌졸중'에도 게재됐다. 윤교수는 혈압이 높은 사람이 과도하게 콜레스테롤을 낮추거나, 선천적으로 콜레스테롤이 낮은 경우 오히려 뇌출혈의 위험이 증가할 가능성이 있다고 강조했다.

(한국일보 2003. 2. 18)