

건강과 영양



1. 식품섭취와 연관된 질병

비만

□ 성인비만의 관리

비만은 섭취에너지가 소모에너지보다 많아 발생하는 것으로 유전적 요인, 환경적 요인, 사회·문화적 요인 등이 영향을 미친다. 최근 식품이 풍부해지고 자동차, TV, 컴퓨터 등의 사용으로 운동량이 감소하여 비만한 사람들이 늘고 있다. 성인비만은 당뇨병, 심혈관계질환, 관절염 등 많은 질환의 원인이 된다.

〈식이요법〉

단기간 내 체중감소를 위한 과도한 음식 섭취량 감소는 영양결핍 등 여러 가지 건강상의 문제를 가져올 수 있다. 계획된 열량 내에서 식품을 골고루 섭취하며 바람직한 식습관을 기르도록 한다. 체중감소를 위해서는 섭취되는 전체 열량, 탄수화물, 지방을 줄여야 하며 특히 포화지방의 섭취를 줄여야 한다.

〈운동요법〉

운동량, 활동량의 증가는 에너지 소비량을 증가시켜 체중을 감소시킬 수 있으며 지속적인 운동은 감소된 체중을 유지하는데 도움이 된다. 걷기, 에어로빅, 자전거 타기, 수영 등 유산소 운동이 좋으며 한번에 20~30분 씩 한 주에 3번 이상 실시한다. 쉬운 운동부터 시작하여 점차로 그 강도를 높이는 것이 좋다.

심장질환, 관절염 등 질병이 있는 사람은 의사와 상의하여 자신의 신체상태에 맞는 운동의 종류 및 강도를 선택해야 한다.



□ 소아비만의 관리

소아비만은 성인비만으로 발전할 위험이 크며 아동의 운동능력을 저하시킬 수 있다. 심리적 열등감을 증가시키고 학업성적이 부진한 원인이 되기도 한다. 소아비만을 일으키

는 주요한 원인으로는 유전적 요인, 활동량 부족, 부적절한 식습관 등이 있다. 때때로 내분비질환 등의 질병이 원인이 되기도 한다.

〈식이요법〉

어린이의 성장과 발달에 장애가 될 수 있으므로 전문가와 상의없이 체중을 줄이기 위해 음식을 지나치게 제한하는 것은 바람직하지 않다. 섭취하는 칼로리를 줄여야 하며 성장을 위해 단백질은 충분히 섭취해야 한다. 가장 중요한 것은 지방의 섭취를 줄이는 것이다.

〈운동요법〉

TV 시청, 비디오게임 시간을 줄이고 산책, 등산 등 가족들이 모두 즐길 수 있는 신체활동을 찾아 규칙적으로 운동을 한다. 계단 오르기, 간단한 체조 등도 도움이 될 수 있다.



심혈관계질환

심혈관계질환을 예방·치료하기 위해서는 식사요법, 금연, 규칙적인 운동, 스트레스 감소 등이 권장되고 있는데, 이 중에서 식사요법이 가장 기본이 된다. 식사요법의 목표는 포화 지방산과 콜레스테롤의 섭취를 줄이고, 열량 제한과 신체활동을 증가시켜 열량의 균형을 유지하는 것이다.

혈액의 지방성분 중에서 콜레스테롤량이 증가하는 것이 위험한데, 혈액 내 콜레스테롤량을 감소시키기 위해 콜레스테롤 함유식품만을 제한하는 것은 크게 도움이 되지 않는다. 즉, 혈액 내 콜레스테롤을 정상으로 유지시키기 위해서는 직접적인 콜레스테롤 섭취량 뿐만 아니라 전체적인 지질섭취량과 포화지방산의 섭취도 주의해야 한다.

고혈압

○ 고혈압의 위험요인

유전적인 요인	부모가 고혈압인 자는 고혈압 발생률이 정상 부모를 가진 자녀의 고혈압 발생률보다 두배 정도 높다.
연령과 성별	40대 이후에 남녀 모두 고혈압이 나타나기 쉽고, 여성의 경우는 특히 폐경 이후에 발생률이 증가하여 남자에 비해 발병률이 더 높게 나타난다.
비만	정상체중보다 1% 증가할 때마다 혈압이 7mmHg 가량 증가하며, 체중을 감소시키면 혈압이 정상으로 돌아오므로, 정상체중을 유지하는 것이 고혈압의 예방과 치료에 도움을 준다.
지방섭취	지방의 섭취가 증가하면 체중이 증가하고 혈압이 높아진다. 포화 지방산의 섭취가 많으면 불포화 지방산 섭취 시보다 혈압이 높다.
소금섭취	소금섭취와 질병과의 관계는 4,500년 전부터 알려져 왔으나, 고혈압의 예방과 치료에 있어서 나트륨 섭취의 역할은 아직 논란의 여지를 남겨 두고 있다.
기타	감정상태 및 스트레스도 고혈압 발병 원인의 하나가 된다.

○ 고혈압 예방과 치료를 위한 식사지침

소금(나트륨)의 섭취감소	나트륨의 섭취를 줄이기 위해서는 먼저 짠맛을 내는 음식의 섭취를 제한하여야 한다.
정상체중 유지	체중이 정상 이상인 경우에 정상체중으로 몸무게를 감소시키면 어느 정도는 혈압을 낮출 수 있다.
적당량의 칼륨과 칼슘 섭취	칼륨을 적당히 섭취하는 것은 혈압을 정상으로 유지하는데 중요한 역할을 한다.
기타	- 식이섬유와 불포화 지방산을 섭취한다. - 지나친 음주를 피한다.

2. 연령별 올바른 식생활

1세~2세

○ 신생아는 모유 또는 조제분유를 먹일 수 있다. 아기에게 모유보다 더 좋은 음식은 없다. 모유는 질병에 대한 면역성을 제공하고 태변이 잘 나오도록 하며 산모의 체중감소를 돕는 등 조제분유보다 여러가지 장점을 가지고 있다.

○ 조제 분유를 먹일 경우 젖병과 젖꼭지를 깨끗하게 유지하고 기재된 사용방법에 따라 먹이며 구토, 설사, 발진 등 우유에 과민반응을 보이는 경우도 있으므로 이에 주의한다.

○ 이유기부터 광범위한 음식을 제공해 맛에 대해 익숙해지도록 하고, 다양한 조리법을 사용하여 아이 입맛에 맞

게 공급하는 것이 좋다

3세~5세



- 견과류, 딱딱한 사탕 등 목이 메일 수 있는 음식물에 주의한다.
- 과일, 야채, 곡류를 포함한 다양한 음식물을 접할 수 있도록 한다.
- 설탕과 지방이 많이 들어있는 과자류는 영양분이 부족하고 규칙적인 식사를 방해할 수 있으므로 제한한다.
- 청량음료 대신 물을 충분히 마시도록 하며 카페인 들어있는 음식이나 음료수는 피하도록 한다.

6세~12세

- 과일, 야채, 곡류를 포함한 다양한 음식물을 섭취하며 아침식사를 거르지 않도록 한다.
- 설탕과 지방이 많이 들어있는 과자류 대신 신선한 과일, 야채 등 염분과 지방이 낮은 음식을 간식으로 선택한다.
- 청량음료 대신 물을 충분히 마시며 카페인 들어있는 음식이나 음료수는 피한다.
- 패스트푸드를 먹을 경우 닭튀김, 청량음료 대신 구운 치킨, 샐러드 등을 선택한다.
- 비만과 과체중은 운동능력 저하, 심리적 열등감 증가, 학업성적 부진 등의 원인이 되므로 적절한 운동과 음식 조절로 비만을 예방한다.
- 여아의 경우 외모를 의식하여 다이어트를 하는 경우가 많은데 영양부족은 성장에 장애가 될 수 있으므로 주의한다.

13세~19세

- 충분한 에너지와 단백질, 칼슘, 철분 등의 공급이 필요하므로 균형잡힌 식사를 하며 아침식사를 거르지 않도록 한다.

- 가족들의 식사 준비에 참여한다.
- 패스트푸드를 먹을 경우 닭튀김, 청량음료 대신 구운 치킨, 샐러드 등을 선택한다.
- 야채, 과일 등 섬유질이 풍부한 음식을 먹는다.
- 술은 영양분이 적으며 판단력을 흐리게 해 사회적인 문제를 일으킬 수 있으므로 마시지 않도록 한다.
- 심한 다이어트에 의한 영양부족은 성장에 장애가 될 수 있으므로 적절한 운동과 음식조절을 통해 체중을 적절히 유지하도록 한다.

노년기

- 노인은 소화기능이 저하되고 치아기능이 약해져 식욕이 떨어지기 쉬우므로 식품, 향료, 색깔, 모양, 온도, 향기, 재질을 다양화한다.
- 치아가 빈약할 경우 반가공한, 유연하고 으깨 식사를 제공한다.
- 가족이나 친지들과 함께 식사하는 등 외롭지 않게 한다.
- 식사 전에 적당한 신체활동을 하여 식욕을 증진시킨다.

3. 영양과 운동

규칙적인 운동은 심폐기능, 체구성의 바람직한 구성, 골밀도를 증가시켜 건강증진을 도모하며, 이때 바람직한 식사와 운동의 조절로 만성질환 및 비만을 예방, 조절할 수 있다.

탄수화물과 운동

탄수화물의 주요기능은 신체활동에 필요한 에너지를 공급하는 것으로 근육수축 뿐만 아니라 다른 형태의 생물학적인 일에도 사용되며 이를 위해 혈당, 포도당 및 근육이나 간에 저장된 글리코겐이 있다. 탄수화물은 운동 시

지구력을 위해 중요할 뿐만 아니라 훈련 후 에너지 유지를 위해서도 필요하다.

활동적인 사람은 1일 소비열량의 60~65%정도를 탄수화물로부터 섭취해야 하며, 특히 지구력을 필요로 하는 운동선수들은 65~70% 정도를 탄수화물로 섭취해야 한다.

단백질과 운동

단백질은 효소의 구성, 면역시스템을 위한 항체의 공급 이외에도 헤모글로빈(hemoglobin), 미오글로빈(myoglobin)과 같이 산소를 근육에 운반하는 작용에 관여하여 운동수행능력에 영향을 준다.

운동하는 동안에 일부 아미노산의 분해가 일어나지만, 단백질은 운동 시 열량으로는 잘 쓰이지 않는다. 그러므로 열량의 10~15% 이상의 단백질 섭취는 운동을 위한 열량공급으로는 필요하지 않다. 단백질 요구량은 열량섭취량, 훈련정도, 훈련강도에 따라 다르다.

지방과 운동

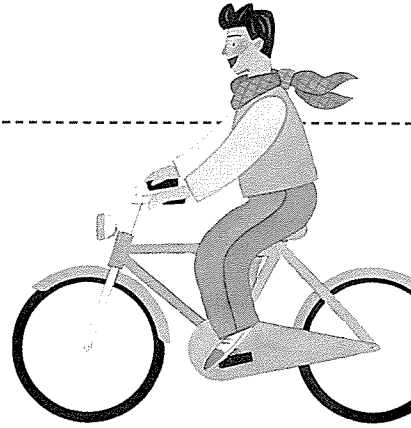
산소가 공급되는 상태에서 지방산은 열량원으로 사용될 수 있다. 그런데 이때 사용되는 지질은 식사로부터 직접 온 것이 아니라 지방조직에 저장된 것으로부터 온 것이므로 운동수행능력을 향상시키기 위해서 지질의 섭취를 증가시킬 필요는 없다고 한다. 총열량의 25%정도를 넘지 않으면서 필수지방산을 공급하기 위해 식물성지방을 섭취하는 것이 바람직하다.

비타민과 운동

비타민은 인체 내 탄수화물, 지방, 단백질의 대사 및 적혈구 조성, 산화·환원반응 및 생리적 반응을 조절하는 역할을 한다.

비타민B군이 결핍되었을 때 비타민 B군을 보충해 주면

지구력에 영향을 주어 운동수행능력이 향상된다.



무기질과 운동

땀으로 잃게 되는 대표적인 무기질로 염분을 들 수 있다. 격한 운동 시 3,000~4,800mg 정도의 나트륨을 잃을 수도 있으나 몸 속에 있는 염분이 고갈되지는 않아 크게 문제되지 않는다(대부분 선수들은 잃은 염분량 보다 더 많은 염분을 섭취하고 있다).

즉, 운동 시 염분보다 수분의 손실이 커서 혈액 내 염분 농도가 증가하므로 수분보충이 무엇보다도 중요하다.

철분은 헤모글로빈의 구성요소로 운동수행능력에 영향을 주므로 철분보충인 운동선수는 철분제를 보충하는 것이 바람직하다.

수분과 운동

체수분은 당을 근육으로 운반하고, 대사산물을 운반해 주며, 노폐물을 노로 배설할 뿐만 아니라 열을 땀으로 조절하는 역할을 한다. 운동 시 땀을 흘리면 체수분량이 감소하고, 이를 방지하기 위해 노중 수분이 재흡수 되어 수분을 보충하게 된다.

체내의 모든 대사활동과 기능은 수분이 충분할 때에 원활히 수행되며, 수분의 과다한 손실은 신체기능을 약화시켜 운동수행능력을 저하시킨다. 그래서 1시간 이상의 지구력을 요하는 강도 높은 운동을 할 경우 혈당수준을 유지하면서 수분 및 다른 전해질을 보충하기 위해 단순당이나 그 중합체(maltodextrin)가 들어 있는 스포츠음료가 이용되고 있다. [Z]

(자료제공: 건강길리잡이)