

◇... 음식은 우리生命을 유지하기 위해 필요불가결하다. 여기서 얻어지...◇  
 ◇...는 熱病으로 세포가 정상적인 代謝과정을 밟고 그 결과로 個體的...◇  
 ◇...生命이 유지된다. 이같이 중요한 음식은 매일 섭취해야 된다는 점...◇  
 ◇...에서 더욱 의미가 깊다. 즉 올바른 음식을 적당한 量의 水準에서...◇  
 ◇...섭취해야 한다는 것이다.

어떠한 음식이 적당한 良質의 음식이며, 적정량인가 하는것은 간단히 定義하기가 힘든 일이었으나 良質의 음식을 적정량만큼 섭취할수 있다면 이처럼 건강에 重要な 점은 없을 것이다.

조그마한 결함도 數年間 축적되면 그 축적효과에 의해 여러가지 양상으로 건강을 해치는 결과가 서서히 나타나게 될 것이기 때문이다.

적당한 음식을 質과 量의 측면에서 섭취하고 있는가 하는것을 쉽게 풀이하려면 體重을 알아 보므로써 대강 이야기

即 一般的으로 신장을 근거로 하여 표준체중을 산출할 수도 있다. 예를들면男子인 경우는 신장(cm)×0.57-37을 kg으로 표시하고 여자인 경우에는 신장(cm)×0.56-38을 kg으로 표시하여 그 個人의 표준체중을 구할 수 있다.

비만증의 판정은 표준체중의 10~25%를 초과할 때도 말할 때가 많다. 비만증판정에 위에 적은 體重을 표준으로 하는 方法 以外에도 피부주름 두

# 食事管理와 健康

토리 内外로 섭취열량을 제한하고 저합수탄소, 고단백식과 적절한 비타민공급을 하는 것이 중요하다.

이렇게 제한된 칼로리섭취를 계속하면 일상생활에서 섭취된 熱源으로 부족한 칼로리는 저장창고인 축적된 지방세포에서 동원되게 되므로 비만증이 경감하게 된다. 적당한 운동을 식이요법과 더불어 하는 것이 물론 중요하다.

있는 체중이 표준체중을 많이 초과하면 기초칼로리에서 상당분의 칼로리를 줄이므로써 체중의 감소를 촉진시킬수 있다.

하루 섭취하는 熱源의 총량이 이처럼 중요한 반면에 어떤 종류의 음식을 먹는가 하는 것도 중요하다. 즉 고단백, 저합수탄소음식이 일반적으로 추천된다.

체중을 줄이기 위한 식이요법은 어떤 정도의 기간을 두고 한것인가 하는것도

## 糖尿病·動脈硬化症·高血壓등은 일반적으로 과중하게 飲食을 섭취하는데서 基因하는 疾患



崔永吉

<경희醫大 內科敎授>

계를 측정하는 방법도 있다.

即 상완 삼두박근의 중간부위에서 피부주름 두께를 계측기로 측정하여 남자의 경우 20mm이상, 여자인 경우 30mm이상이면 비만증으로 판정하게 된다.

비만증은 한마디로 체내의 지방세포의 축적인데 과도하게 섭취된 열량중 소비되고 남은 여분의 熱源이 지방세포로 전환되며 熱源의 저장창고인 지방세포가 지나치게 增大해 지는 결과를 초래하게 된다.

정상인에서도 누구에게나 지방세포의 축적이 있고 이는 人體의各部에 적절히 분포되어 외관을 아름답게 유지시켜 줄 뿐만 아니라 음식을 먹을수 없고 비상시에 熱源으로 그 기능을 발휘하게 된다.

그러나 필요이상의 과잉한 지방세포가 축적되는 경우, 여러가지 질병을 유발시키게 되며 특히 고혈압, 심장질환, 판상동맥질환, 당뇨병, 담낭질환, 간경변증, 뇌졸중등으로 인한 사망율을 높게 된다.

심한 비만증의 경우 활동의 부자유로 인한 우연사고의 빈도는 높은 것으로 되어 있다. 이처럼 사망율을 높이는것 의

과도하게 섭취되어 축적된 지방을 운동을 통해서 소비하는 방법이다. 그러나 일단 섭취되어 축적된 지방을 운동만으로 줄인다는 것은 참으로 힘든 일이다.

운동만으로 체중을 줄이려면 대개의 경우 참아내기 힘들 정도의 막대한 운동량이 요구되게 된다.

따라서 운동보다는 적당한 식이요법이 선행되어야 하며 현명한 식이요법 후에 적당한 운동이 필요하게 된다.

식이요법이 운동보다 선행되어야 하는 중요한 이유는 다음과같은 實例에서 지적할 수 있다.

즉 아이스크림을 하나(1/6qt) 먹을경우 193칼로리의 열량을 섭취하게 되는 결과가 되고 이렇게 해서 쉽게 섭취된 칼로리를 완전히 소비하기 위해서는 보행운동으로 37분, 자전거 타기로는 24분 수영으로는 17분, 달리기로는 10분, 그리고 가만히 앉아 있으면 148분이나 소모된다.

따라서 식이요법이 선행되지 않고 운동만으로 체중을 조절할수 있다는 것은 거의 부적절한것을 알수가 있다.

중요하다. 왜냐하면 종종 체중을 줄이려는 노력이 시초에는 잘 지켜지나 시간이 갈수록 그 노력이 떨어져 그 노력이 완전히 무산되는 경우가 종종있기 때문이다.

체중을 줄이기 위해 엄격히 제한된 칼로리음식을 섭취하면 초기에는 지방세포가 감소되지 않고 오히려 체내조직의 단백질의 소실이 선행되는 경우가 많다. 즉 4주이내의 엄격한 식이요법을 행해야 지방세포의 감소가 나타나기 시작하게 된다.

따라서 식이요법을 초기에 엄격히 수행하다가 인내력이 떨어져 중지하게 되면 우리가 원하는 지방은 소실되지 않고 오히려 조직의 중요한 단백질만 소실하는 엉뚱한 결과를 초래하게 된다.

따라서 체중을 줄이기 위해 엄격할 때는 1~2년의 비교적 장기적인 기간 설정을 해놓고, 이 기간중에 서서히 1~2개월에 1kg정도의 감량을 목표로 하여 꾸준한 수행하는 것이 중요하겠하다.

물론 동시에 적당한 운동을 곁하는것은 그 이상 이상적인 방법이 없겠다. 비만증을 종종 동반하며 그 결과로 병이 발생한다고 생각하는 당뇨에 대한이야기를 좀 하겠다.

다음에 당뇨병에서 행해지는 일반적 식이요법의 원칙을 소개해 보려 한다.

당뇨병환자는 3대영양소인 합수탄소, 단백질, 지방이 골고루 배합된 균형있는 食事로 표준체중을 유지하는 것을 목표로 삼는다.

위에 설명한 바와같이 기초칼로리의 양이 계산되면 그중 합수탄소는 40%, 단백질은 20%, 지방은 약40%로 환산하여 섭취하게 된다. 예를 들어 기초칼로리가 1,500칼로리 이상인 경우는 75gm 단백질을 필요로 하게되고 합수탄소는 기초칼로리를 10으로 나눈 것에 해당하는데 기초칼로리가 1,500칼로리 이상이면 하루 100gm의 단백질과, 기초칼로리를 10으로 나눈 합수탄소를 주게 된다. 즉 기초칼로리가 1,500인 경우는 하루 150gm의 합수탄소를 주게되고 나머지의 칼로리는 지방으로 공급하게 된다.

당뇨환자의 거의 전부가 일상을 통하여 음식을 제한해야 하나 음식물의 종류는 환자 개인의 습관, 기호, 경제력 등을 고려하여 오랫동안 계속할수 있도록 주치의와 상의하여 결정할 것이다.

할 수 있다.

即 體重이 표준에 미달하면 음식의 섭취에서 量과 質에 결함이 있음을 의미하고 그 결과로 각종 결핍증상이 동반되어 각종 질환의 상태에 들어가게 된다.

반대로 최근과 같이 중요한 社會건설

## 糖尿病환자는 3대영양소인 합수탄소·단백질·지방이 골고루배합된 均衡있는 食事로 표준체중維持바람직

과 더불어 경제적으로 중요한 환경이 많이 向上이 되면 그 결과로 熱病으로 칼로리가 높은 음식을 過食하게 되므로 표준체중을 초과하여 과중한 몸무게를 가지게 되는 일이 흔히 있으며 따라서 칼로리의 과중한 축적의 결과로 나타나는 각종 질환상태에 들어가게 되어 건강을 해치게 된다. 당뇨병, 동맥경화증, 고혈압 등은 나이가 들면서 그 빈도가 증가하는 각종 질환으로 實로 과중하게 음식을 섭취하여 생기는 결과로 生命을 단축하는 가장 중요한 因子라고 볼수 있다.

따라서 良質의 음식을 적정량 섭취하고 있다는 결과가 體重으로 반영된다고 하면 어떤 정도의 體重이 과연 표준체중인가 하는 의문이 생기게 된다.

표준체중을 산출하는 方法은 여러가지가 있다.

에도 비만증은 당뇨병, 고지혈증, 고혈압 등 각종 심장질환 및 담석증에 대한 이환율도 높이며 폐기능장애로 유발시키게 된다.

단순한 비만증의 조절에도 여러가지 방법이 있으나 중요한 것은 식이요법과 비만증이 생기게 되는 원인에 대한 교육 하는 것이다.

불필요한 지방세포축적은 앞에서 밝힌 여러 질병에 대해 약해지며 그로인한 사망율이 증가한다는 사실을 개인에 분명히 이해시켜야 하며 나아가서 비만증이 마치 부유층의 표식인양 인식되어온 일부 통념도 불식시켜야 하겠다.

그다음 적극적인 치료로서는 적절한 식이요법과 적당한 운동을 병행하는 것이 중요하겠하다.

일상가정생활에서 엄격한 칼로리제한을 하는 것은 어렵지만 대략 하루 1400카

구체적으로 얼마만한 熱源을 섭취하는 것이 적당한가 한것을 산출해 낼수있는 비교적 간단한 數式을 소개해보면 다음과 같다.

즉 표준체중을 파운드로 표시하면 더욱 용이하다.

표준체중(파운드)×10=기초칼로리의 양으로 산출된다.

개인의 활동량과 年수등을 고려하고 현재의 체중을 감안하여 기초칼로리가 감소를 할 수 있다.

즉 활동량이 많으면 기초칼로리에 10~20%를 추가해 줄수있고 연령이 젊은 경우는 더 추가할수 있으며 연령이 많은 경우는 기초칼로리에서 일부 감소시킬수도 있다.

뿐만 아니라 현재 그 개인이 가지고

## 코포로드® 花粉

꽃가루와 더불어 10년!

韓國의 花粉産業을 育成한 긍지와 自信, 그리고 여러분의 健康에 의 念願이 「코포로드」 花粉 1瓶 1瓶속에 가득차 있습니다.

「코포로드」 花粉 (特) 150g ~ ₩ 18000 (30日分)  
 「花粉粒」 (普) 150g ~ ₩ 9000 (30日分)



## 꽃가루의 神秘

- ① 花粉의 營養學
- ② 花粉의 美容食
- ③ 花粉의 健康食
- ④ 花粉의 強精食
- ⑤ 花粉의 올바른 取扱法

成銀贊著(1981)

4×6판 P 256 80모조 값 3,000원

한국포린컨설턴트(266-4188)

서울잠실우체국 사서함 15호