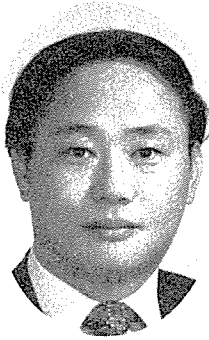


겨울철 건강관리



金 英 治 (醫學評論家)

서울大醫大
서울大大學院
中央日報科學部長

KBS 비상임전문위원
현재 韓國經濟新聞에
成人病百科 연재중



1년 내내 영하의 혹한 속에서 건강을 누리는 북극의 에스키모인들의 생활은 건강장수의학을 연구하는 학자들이 즐겨 인용하는 본보기이다.

그중에서도 특히 우리들의 관심을 끄는 것은 북극 에스키모인들의 식생활인데, 영양학적으로 분석해서 요약, 소개하면 다음과 같다.

섭취 칼로리 2천 6백칼로리

지방섭취량 1백40g

단백질섭취량 2백80g

대량의 비타민과 미네랄(무기질)

그러면 우리나라 성인의 경우 하루에 필요로 하는 섭취 칼로리는 얼마나 되는가. 학자들에 따라 이견이 있기는 하나 보통 2천 4백칼로리 쯤 된다.

에스키모인들이 이처럼 대량의 지방을 통해 높은 칼로리를 섭취하는 것은 추위를 이겨내야 하는 생활 환경으로 볼 때 너무나 당연하고 합리적이라고 하겠다.

한편 단백질 섭취량을 보아도 에스키모인들은 엄청난 양의 단백질을 섭취하고 있다.

우리나라 중산층 성인들의 단백질 섭취량은 하루 평균 80g 정도. 따라서 에스키모인들은 우

리보다 무려 4 배의 단백질을 섭취하는 셈이다.

이같은 에스키모인들의 식생활은 겨울철 강한 추위를 이기면서 건강을 누려야 하는 우리들에게 시사하는 바 크다고 하겠다.

일반적으로 겨울철은 질병 발생율이 높을 뿐만 아니라 갑자기 사망하는 사람들도 급격히 증가하는 계절이다.

죽음의 사신(死神)이 가장 기승을 부리는 계절은 우선 3 가지 점에서 우리들의 건강을 위협한다.

첫째, 추위는 우리의 생리적인 체온조절 메카니즘을 자주 망가뜨림으로써 정상적인 생명 활동에 지장을 초래, 이른바 「건강벽(健康壁)을 무너뜨린다.

강한 추위로 체온조절 메카니즘이 타격을 입어 정상 체온인 섭씨 36.5도가 밑으로 떨어지면 먼저 혈관과 피부 점막이 민감하게 반응한다.

즉 피부에 가까운 모세혈관들이 움추러 들고(수축), 피부 점막이 얼어 붙는다(기능저하). 그 결과 혈압이 치솟게 된다.

추워지면 유난히도 고혈압으로 쓰러지는 등 심혈관계 질환 환자가 늘어나는 것도 바로 이러

한 현상 때문이다.

둘째, 겨울철엔 바깥보다 좁은 집안에서 여러 사람이 얽혀 생활하는 기회가 많아지기 때문에 자연히 비위생적인 환경에 놓이게 되어 세균 감염의 우려가 높아진다.

게다가 습도 조절이 제대로 되지 않아 코, 목구멍, 기관의 점막이 차가워지고 말라 감기를 비롯해서 기관지염, 폐렴 등 호흡기계 질환이 부쩍 늘어나게 된다.

셋째, 겨울잠(冬眠)을 자지 않는 인간에게 겨울은 시련의 계절일 수밖에 없다.

일반적으로 다른 동식물은 자연에서 초록빛깔이 자취를 감추기 전에 부지런히 영양식물을 비축해 두었다가 동면하는 형태를 취한다.

겨울잠을 자지 않는 인간은 자칫 영양 상태가 불량해져 질병에 대한 저항력이 약화되기 쉽다.

이처럼 겨울철은 우리의 「건강벽」이 무너지기 쉬운 몇가지 자연적인 요인을 지니고 있다. 따라서 우리나라에 우호적이지 못한 겨울철을 건강하게 보내기 위해서는 에스키모인의 식생활에서 힌트를 얻는 것이 바람직하다.

그것은 「고칼로리 고단백식」으로 요약된다. 어느 때보다 단백질을 다량 섭취하면서 칼로리 섭취량을 늘이는 식생활을 해야 한다는 뜻이다.

단백질은 쇠고기나 돼지고기 같은 육류보다는 생선으로 섭취하는 것이 좋다.

특히 이들 생선에 다량들어 있는 단백질은 추위와 질병에 대한 저항력을 증강시켜주는 각종 아미노산으로 구성되어 있기 때문이다.

성인병이 두려운 사람은 두부를 많이 먹도록 한다. 어른이든 어린이든 두부는 단백질식품으로 가장 권장할만하다.

특히 두부 된장국이나 찌개는 겨울철 고단백식으로 안성마춤이다.

겨울철에는 다른 계절에 비해 지방을 많이 섭취해야 한다. 그만큼 칼로리가 다량 요구되기 때문이다.

어린이에게는 쇠고기, 돼지고기, 닭고기등을 자주 먹이면 좋겠다. 그러나 성인의 경우 특히 중년기 이후에는 지방 섭취량을 굳이 늘일 필요가 없다.

생선이나 두부를 먹게되면 필요한 양의 단백질과 함께 지방의 섭취도 가능하기 때문이다.

「건강벽」을 더 견고하게 지키기 위해서는 각종 미네랄(무기질)과 비타민을 충분히 섭취해야 한다.

특히 비타민의 섭취가 무엇보다도 중요하다.

피부와 호흡기도의 점막을 보호하기 위해서 비타민A를 충분히 섭취해야 하는데, 비타민A는 버터, 당근, 시금치, 어유(魚油)에 많이 들어 있다.

비타민A는 물론 칼슘과 같은 미네랄 양질의 단백질, 성인병에 좋은 고급 불포화지방산(高級不飽和脂肪酸)등을 다량 섭취할 수 있는 추어탕은 겨울철에 안성마춤인 식품이라고 하겠다.

추위를 이기고 질병에 대한 저항력을 높이는 동시에 혈압을 안정시키는 비타민C와 D와 중요한 역할을 한다.

비타민C는 차, 고추, 파세리, 밀감, 시금치, 무우잎, 아스파라거스, 딸기, 겨자, 달래, 쪽, 양배추, 파인애플 등에 다량 농축되어 있다.

비타민D는 정어리, 연어, 송어, 방어, 꽁치, 농어; 다랑어, 뱀장어, 붕어, 미꾸라지, 간유(肝油), 달걀, 버터, 우유, 표고버섯 등에 풍부하게 함유되어 있다.

끝으로 육식을 비교적 하지 않는 우리나라 사람에게 고혈압 환자가 많은 이유를 대부분 짜게 먹는 우리네 식사버릇으로 설명한다. 겨울철은

유난히 고혈압에 대한 뇌졸중 환자가 급증하는 점을 상기할 때 짜지 않게 먹도록 주의해야겠다.

너희는 세상의 소금이 되라는 말이 의미하듯 소금은 생명을 유지하는데 없어서는 안되는 가장 중요하고 기본적인 물질이다.

그러나 섭취량이 지나치게 많아지면 오히려 건강을 해쳐 생명을 위협하는 물질로 둔갑한다.

로마 신화에서 선과 악의 두얼굴을 지니고 등장하는 야누스신처럼 소금도 두 얼굴로 인간을 대한다.

소금은 선한 얼굴은 생명등(生命燈)의 기름 역할을 한다.

그러나 일단 선한 얼굴을 제치고 악한 얼굴을 내밀게 되면 전신에 긴장상태를 고조시키고 횡포를 부린다. 그리고 고혈압이라는 비상상태를 선언한다.

소금이 고혈압과 관계가 깊다는 사실을 의학적으로 설명하기란 그다지 어렵지 않다.

우선 혈관속에 지나치게 많은 소금이 녹아 들어가면 지금껏 생명등의 기름 역할을 하던 소금이 갑자기 얼굴을 바꾸고 혈관벽의 긴장을 높여 끝내 고혈압을 빚는다.

또 혈압과 밀접한 관계를 맺고 있는 콩팥의 기능체제를 망가뜨린다.

대서양의 세계적인 휴양지인 바하마 제도는 고혈압과 소금의 연구 대상이되는 대표적인 모델이다.

이 섬의 주민들에게 단연 고혈압 환자가 많은데 주식이 소금으로 절여 말린 생선과 소금이 섞인 돼지기름이며 게다가 우물물의 소금 농도가 엄청나게 높다는 사실이 알려져 있다.

이 섬주민의 사망원인중 으뜸은 고혈압으로 인한 뇌일혈이다.

한편 매일 고기만 먹는 에스키모인에게 고혈압이 드물다는 사실은 무엇을 뜻하는가. 학자들의 연구 결과에 따르면 육식을 주로 하는 에스키모인에게 고혈압 환자가 거의 없는 이유가 바로 소금의 섭취량이 아주 적은데 있다는 것이다.

정확하지는 않지만 우리나라 사람의 평균 소금 섭취량은 매일 15~30g 정도, 짜게 먹는 남쪽 지방사람은 하루에 40~50g 까지 섭취할 것으로 추측된다. 게다가 김장김치를 먹는 겨울철에는 누구나 하루에 40g 안팎의 소금을 섭취하는 셈이다.

이는 외국인의 평균 10~15g보다 3,4배나 된다.

세계보건기구(WHO)에서는 고혈압의 위험이 높은 40대의 하루 소금섭취량을 10g 안팎으로 권장하고 있다. 물론 고혈압 환자는 이보다 적은 5g 아래로 줄여야 한다.

김치는 건강식품에 틀림없지만 지나치게 짭 경우 오히려 건강을 해친다는 사실을 명심해야겠다.

먹기좋은 쌀밥보다 영양많은 혼식으로
