

◆... 사람들은 현대 문명의 산실인 식품 공
 ◆...해와 산업 공해 스트레스에 의해 질병및
 ◆...생명의 위협을 받고 있다. 우리나라는 옛
 ◆...부터 우리 민족의 생활여건에 맞게 조상
 ◆...들이 과학적이고 영양적인 건강 식생활을
 ◆...실천하였다. 주식과 부식이 구분되고 부식
 ◆...의 가치 수가 많으며 곡물류의 순수 가

공품이 다양하게 발달하였다. 저장 식품...
 로 김치, 장류, 젓갈등 발효 식품이 발달...
 했고 채소와 견물을 주재료로 하여 간을...
 중요시 하고 지방을 위해 전요리가 발달...
 했고, 당 형식을 많이 취하는 동양요리의...
 특징을 가졌다.

배 연기 중에는 『벤자피렌』이
 라는 발암물질이 있어 폐암,
 방광암등을 유발한다고 한다.
 담배연기는 주위 사람에게도피
 해를 주며 폐까지 들어간 니
 코틴에 의해 아드레날린의 분
 비가 촉진되어 지방세포는 혈
 액으로 다량의 지방물질의 분
 비를 감요당하여 콜레스테롤이



李英男
 <慶熙大호텔경영
 전문대 교수>

成人病 예방을 위한 食生活

상차림은 절후에 따라 시식
 을 즐겨 점심, 생일상, 환갑상
 혼인상, 췌상, 차례상, 고사상등
 이 각기 특징있게 차려졌으며
 일반 상차림은 미음상, 응이상
 죽상, 반상 (3첩~12첩=수리상
) 면상, 떡국상, 떡만두상, 주안
 상, 교자상, 다과상등 종류와함
 께 식생활을 즐겼다.

요즘은 우리의 식생활은 어
 디로 가고 있는지 반성해 보
 고자 한다.

우리의 삶이 풍요로워짐에따
 라 식생활은 많은 변화를 가
 져오고 있다. 사람들이 외식을
 즐기며 우리 식사보다는 구미
 서양식을 선호하여 식적이 변
 화되어 가고 간단한 식생활을
 위해 가공식품의 사용빈도가많
 아지고 있다. 간식과 디저트는
 설탕과 지방이 농축된 아이스크
 림, 사탕, 캔디, 초코렛, 커피
 등을 과식하여 총섭취 에너지
 가 위협을 받고있다.

그러므로 아동 질병과 성인
 질병이 날로 증가하므로 우리
 는 지금이라도 현실생활을 정
 확히 파악하여 올바른 식생활
 습관을 길러야 한다. 특히 성
 인병 예방을 위한 식생활은하
 루, 이틀에 이루어지는 것이아
 니기 때문에 평소 균형된영양
 식, 적당한 운동, 휴식(정신안
 정) 등의 3중주 하모니가 이
 루어져야 한다.

성인병과 암을 유발하는 몇
 가지 요인을 살펴보자.

스트레스

스트레스는 생물체에 영향을
 주는 갖가지 유해한 인자에대

하여 체내에서 생긴 상해와방
 어를 뺏하는 반응을 말한다.
 스트레스를 받으면 부신피질
 호르몬이 많이 분비되기 때문
 에 심장에 부담을 주어 심장
 으로 가는 산소량이 적어 혈
 류량의 부족으로 심장이 쇠약
 해지고 부교감신경에 의해 위
 액분비를 촉진시켜 위액이 점
 막을 침범하여 궤양이 생기
 기도 한다. 스트레스는 빨리 해
 소하는 것이 정신건강을 위해
 중요하다. 스트레스는 육체적인
 운동이나 평소 좋아하는 일을

에서 흡수하고, 간에서 분해하
 므로 지방간을 초래하기도 한
 다. 만성적으로 술을 마시면염
 산, 비타민B₂,비타민K, 아연,
 지방의 흡수가 큰 장애를 받
 고 유당 분해효소인 락타아제
 의 분비량이 억제된다. 특히새
 벽 2시부터 정오까지 술은 혈
 액속의 알코올 농도를 오래도
 록 높게 유지한다. 술을 과음
 하면 장내 부패작용이 강한세
 균이 유해성분을 만들기 쉽기
 때문에 설사를 하게되며 탈수
 현상을 나타낸다. 탈수로 뇌도

높아지고 세포와 조직을 파괴
 하고 조로(早老) 현상이 된다
 고 한다. 술과 함께 담배를피
 우는 것이 더욱 나쁘다. 담배
 피우는 사람은 비타민 B군,
 비타민C공급에 신경을 써야한
 다.

카페인

커피를 마시면 거의 즉석에
 서 머리가 맑아지는것 같고피
 로가 풀리는 것 같습니다. 그것
 은 간장을 자극하여 축적된담

다. 설탕을 과잉섭취하면 소화
 과정에서 비타민B군이 많아야
 하며 산성화를 막기위해 칼슘
 (Ca)을 많이 소모하게된다.
 또 펩신의 분비증가로 소화
 기 궤양의 발생위험이 있다.
 담질은 가능한한 다당류인 전
 분, 섬유소등으로 섭취하는 것
 이 좋다.

*가공품에 당의성분을 알고
 사용하자.

소금

우리나라와 같이 잡곡을 주
 식으로 하고 콩, 채소를 많이
 먹든지, 심한 육체노동자가 아
 니면 소금의양은 1일10~15g
 정도 섭취하는 것이 좋다고한
 다. 우리나라는 소금의 섭취가
 과잉되어 30g이상이나 된다.

소금의 과잉섭취는 칼륨이온이
 계속 세포 밖으로 나와 세포
 내에 칼륨이 부족하여 세포가
 죽게되는데, 특히 심장(고혈압
) 심장(사구체 신염) 세포가 쓰
 는 소금은 화학염이므로 염화
 나트륨이 함유된 가공품들의남
 용이 더큰 문제이다. 소금은적
 절히 사용하여 소금에 의한해
 를 줄이도록 한다.

이외에도 우리가 매일 상용
 하고 있는 식품이나 음식들과
 식 과음하거나 이미 식품공해
 를 받은 가공식품의 지나친섭
 취에 의해 뇌졸중, 고혈압, 동
 맥경화증, 위암, 당뇨병, 지방
 유방암등 많은 성인 질병을유
 발한다. 다음은 그릇된 식습관
 에 의해 발생하는 질병과의관
 계이다.

그럼, 질병없이 건강하게 생
 활하려면 다양한 식품을 고루
 섭취하여 정상체중을 유지하고
 신체치아 정신건강의 균형이깨
 지지 않도록 바람직한 식생활
 이 실천되어야 한다.

성인남자가 하루에 필요한영
 양권장량중 에너지가 2500
 Kcal,단백질이 75g이면 식품의
 구성은 별표와 같다.

다양한食品고루섭취, 정상体重유지바람직 身体·치아·정신健康균형 흐트리지말아야

하거나 또한, 음약을 들음으로
 해소하도록 하며, 비타민E, 레
 시틴, 비타민B군, 비타민C등중
 은 영양이 스트레스를 해소하
 는데 도움을 준다.

술

술을 조금 마시며 뇌의 중
 추 신경을 자극, 흥분시켜 기
 분을 좋게해주며 혈액순환을 좋
 게 한다. 그러나 술을 많이마
 시며되면 제정신마저 잃어 버
 리게 된다. 알코올은 거의 위

그릇된 식습관으로 유발되는 질병

잘못된 식습관	질병번호	질 병 명
다량의 당분섭취	① ④ ⑤	① 치아손상
다량의 알콜섭취	② ③	② 간경화증
다량의 염분섭취	③	③ 고혈압, 뇌졸중
지나친 열량섭취	④ ⑤	④ 성인당뇨
지나친 포화지방산 콜레스테롤 섭취	③ ⑤	⑤ 관상동맥심장병
섬유소 부족 식사	⑥ ⑦	⑥ 치 질
고지방식사	⑤ ⑦ ⑧	⑦ 장 암
		⑧ 유 방 암

축소되고 심하면 두통을 일으
 킨다. 혈액에 알콜이 0.5%
 이면 만취로 생명을 잃을 수
 도 있다. 술을 마실때는 먼저
 좋은 안주(단백질, 비타민식품
)를 준비해야하며 가능한 양
 을 줄이고 매일 들지 않도록
 하여야 한다. 음주의 양질의단
 백질, 비타민B군, 비타민C가풍
 부한 해장국, 우유, 인삼즙, 채
 소, 과일, 음료등으로 빨리 속
 취를 제거해야 한다.

담배

담배 한개비는 25mg의 비타
 민C를 파괴시킨다고 한다. 담

(glycogen)을 방출시키기때
 문이다. 커피, 홍차, 콜라, 초코
 렛등은 카페인에 많으므로 다
 량섭취하면 경련을 일으킨다.
 음료대신 탄산수, 미네랄워터
 소다수등으로 일부 대응하는것
 이 좋다.

설탕

설탕을 많이 먹으면 순간적
 인 고혈당이 혈액의 삼투압을
 변화시키고, 췌장의 인슐린을소
 모시켜 도리어 저혈당을 일으
 킨다. 저혈당은 알코올중독, 알
 레르기, 신경질, 만성피로감, 자
 살등 정신상태를 조절하기도한

성인남자 영양권장량에 따른 식품구성량 (1인 1일분)

군 별	식 품	중 량	어 림 치
제 1 군	고기, 생선류	80 g	생선 1토막
	알	50 g	달걀1개
	콩(두부)	15 g (70)	1큰술(두부1모)
	된 장	30 g	1큰술
제 2 군	우유, 유제품	200 ml	1컵
	뼈째먹는 생선	10 g	1큰술
제 3 군	녹황색채소	150 g	종컵
	담색 채소	250 g	1종컵
	과일, 채소	100 g	사과 1개
제 4 군	곡류(잡곡밥)	450 g	4공공기
	감자류	100 g	中1개
제 5 군	유 지	30 cc	6차술
	계 소금	3 g	1차술

회원入會안내

최근 경제성장에 따른 식생활의 변화와 더불어 급격하게
 증대되고 있는 성인병(암·당뇨병·고혈압·심장병·뇌혈관
 질환·간경변증·만성간장염·비만증등)은 사회각계에서 중
 건으로 활약중인 40~50대에서 주로 발생하여 개인적및 국
 가적인 차원의 인력자원 손실을 초래함으로써 바야흐로 사회
 적인 중대문제로 등장하게 되었습니다.

이에 따라 본회는 성인병의 예방및 치료기술을 개발 보급
 하고, 지도계몽을 통하여 국민보건향상과 복지사회구현에 이
 바지하고자 하는바, 관심있는 분들의 적극적인 참여와 협
 조있으시기 바랍니다.

事業

1, 성인병의 예방및 치료에관한 기술개발및 보급 2, 성인
 병의 예방및 치료에 관한 지도계몽 3, 성인병에 관한 연구
 조사및 기술의 평가 4, 성인병에 관한 약품의 연구개발
 5, 성인병진료를 위한 전문의료기관의 설치운영 6, 성인
 병예방및 치료를 위한 건강증진에 관한 연구및 성인병의 예
 방및 치료를 위한 영양문제에 관한 연구 7, 기타 목적달성
 을 위한 부대사업

會員의 자격

1, 正會員 協회의 목적과 사업에 찬동하고 이에 참여하는
 성인병관계학자및 전문가 또는 협회발전에 功이 있는者 2,
 特別會員 協회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자진
 참여하는 사업체(自營者포함)의 長 또는 단체의 대표자 3,
 準會員 協회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자진참
 여하는 성인병을 가진자 또는 관심있는 자.

入會節次

協會 사무처에서 배부하는 소정양식의 입회원서를 제출하
 여 理事會의 동의를 받아야 함.

會 費

正會員 入會費 1만원, 年間會費 1만 2천원
 特別會員 入會費 10만원, 年間會費 12만원
 準會員 入會費 1만원, 年間會費 1만 2천원

(입회시는 입회비 및 연간회비를 동시에 납부하여야 함)
 ※ 기타 자세한 사항은 협회사무처로 문의하시기 바랍니다.
 사무처주소: 서울 서대문구 충정로 2가 8-12 (서대문우체
 국 6층 603호) • 전화 392-4744

법인 한국성인병예방협회

會長 李文鎔