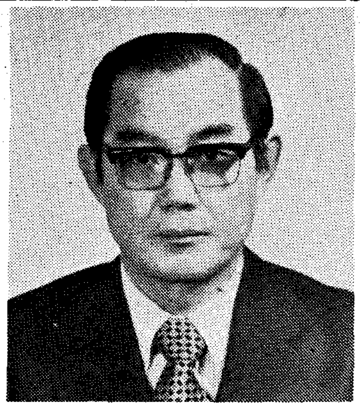
長壽祕訣

食生活개선과 식이요법

營養素를 골고루 섭취해야

건강법 난무 오히려 健康을 해쳐…



성 낙 응
〈이화의대교수〉

現代醫學에 있어서 豫防醫學이거나 治療醫學이거나 醫師의 正確한 診斷과 治療方針 그리고 看護의 正確性 및 食餌療法의 適切함은 三代要素로서 切實히 要求되고 있다. 아무리 醫師가 훌륭하고 看護가 제대로 되었다 하여도 適切한 食餌療法없이는 疾病의 完全治療란 不可能하게 되었다.

더구나 요즘 健康과 長壽를 願하는 人間社會에 있어 그들의 큰敵으로 되어있는 成人病은 많은 環境因子에 依하여 發病되고 있으며 그 發病因子를 作用하는 環境條件의 90% 以上이 食生活과 關係가 있다고 되여 있을때 成人病의 豫防과 治療에 食餌가 얼마나 至大한 影響을 미치는가를 알수가 있다.

그러나 巷間에는 健康과 長壽를 願하는 사람의 心理를 사로잡는 터무니없는 各種食品(所謂 健康食品), 異狀한 食生活法 또한 엉뚱한 健康法 等이 亂舞하고 있어 많은 사람들을 混亂에 몰아넣게 되어 도리어 健康을 害치는 境遇가 많이 發生하고 있다.

그래서 正確한 食餌療法을 하기 爲하여는 우선 食品이란 무엇인가를 徹底히 究明하여야 하며 그런 知識을 가지고 現代의 食生活을 正確하게 評價받아야 한다. 食生活은 個人, 家族, 社會, 國家, 地域, 民族, 宗敎, 習慣, 심지어 斷食 等까지 關與하여 그 狀態가 아주 多樣하다. 그래서 歐美人에 알맞는 食餌療法이 東洋人에 알맞는다고 말할수 없고 中東諸國같은 回敎國家國民에 適合하다고 할수가 없다. 그래서 食餌를 論할때는 그 個人의 位置에 따라 曰可曰否하여야 할 것이다. 歐美人은 全體攝取食品의 90% 以上이 動物性이며 그들은 脂肪 特히 거의 90% 以上이 動物性脂肪으로 攝取 總熱量의 35% 以上을 供給하고 있다. 여기에 反하여 우리나 東洋人은 아직도 攝取總食品의 85% 內外를 動植物의 依存하고 있고 脂肪攝取量은 總熱量의 8~15% 內에 있으며 그중 動物性에 차지하는 比率은 不過 10% 內外라고 한다. 이와 같은 差異가 있는 立場에서 歐美人에게 알맞는 食餌療法이 우리에게 곧 適用이 된다고 생각하는 것은 큰 錯誤라고 할수가 있다.

위에서 말한바와 같이 食生活을 正確히 파악하고 올바른 食餌療法을 指導하려면 食品을 잘 알아야 한다. 食品의 特性을 제대로 알지 못하고 食餌療法에 대하여 이렇다 저렇다 論하는 것은 대단히 危險하다고 할 수가 있다. 한편 食品을 제대로 알려면 事實 "營養"이라는 槪念부터 알아야 한다.

營養은 巷間에서 알고 있는것 같이 間斷한 것이 아니다. 營養을 工夫하는 學問을 營養學이라 하며 하나의 專門知識으로 되어 있어 書店에 나와 있는 非專門人이 執筆한 몇가지 營養, 食品, 食生活, 食餌療法 및 健康法을 읽었다고 그것으로 營養에 대하여 말한다는 것은 대단히 危險한 事故이며 專門人의 立場에서 볼때 國民의 健康에 대한 念慮마저 하게 된다.

그렇다면 營養이란 무엇인가? 營養이란 사람이 生命을 維持하는데 要求되는 物質(營養素라고 한다) 을 體內에 導入하여 그것은 自己自體的要件에 알맞는 物質로 만들어 利用하는 過程을 말하고 있다. 이런 過程(代謝라고 함)을 硏究하는 學問分野를 營養學이라고 말한다. 위에서 말한 제대로 營養狀態를 維持하려면 必要한 營養素(鑛質, 脂肪, 蛋白質, 鑛物質, 비타민類)를 제대로 골고루 必要한만큼 導入하여야 하며 이들 營養素의 導入方法은 食品이라는 形態를 利用하고 있다. 그러나 自然界에 存在하는 食品이란 위에서 말한 다섯가지 營養素中 어느것이든 한가지 以上 含有하고 있으며 人體에 害가 없는 것을 말한다. 아무리 完全하게 營養素를 지니고 있다 하여도 人體에 害가 되는 것은 食品이라고 할 수가 없다. 그래서 요즘 加工食品中 製造되여 出荷될때까지는 食品이든것이 流通過程에서 變質이 되게 되면 食品이라고 할수가 없다. 또한 食品은 모든 營養素를 사람이 健康하게 삶을 維持할 수 있게 種類나 數量을 제대로 갖추어진 所謂 完全食品은 이 自然界에는 없는 것으로 되여 있다. 但 出生後 一定期間(約6個月)은 母體나 其他 乳類 및 그 製品이 完全食品에 該當된다. 그러나 6個月以後 부터는 乳兒에 있어 母體나 乳類만으로는 完全한 健康을 維持할 수가 없어 各種 離乳食을 供給하기 始作하여 12個月 부터는 完全히 成人食으로 移行하게 되여 있다. 그래서 우리는 食生活에 있어 各食品의 特性을 利用한 많은 種類의 食品을 攝取하는것을 理想的으로 하고 있다(1日 30種以上). 그리고 動物性과 植物性의 比率을 4：6으로 하는것을 勸奬하고 있다. 그러나 歐美人은 9：1, 우리는 1.5：8.5로 되여 있어 歐美人은 動物性을 줄이고 植物性을 늘려야 하고 우리는 反對의 立場에 있다. 이러한 食生活의 內容은 歐美人과 東洋人間의 差만이 아니고 個人에 있어서도 같은 民族이라도 얼마든지 그差가 생길수 있다. 그래서 食餌療法에는 事實 그 個體의 食生活의 內容을 알고서 始作하여야 效果를 얻을수가 있다.

例컨데 같은 高血壓이라 하여도 歐美人은 冠狀動脈硬化病에 依한 高血壓이 그 大部分이고 우리는 高血壓中 85% 以上은 本能性高血壓이라고 한다. 前者는 過量의 動物性食品을 攝取하고 그로因한 動物性地方의 過多로 發生되었다는 것으로 되여 있는 反面 後者는 지나친 糖類攝取와 食餌鹽過剩攝取가 그 原因이라고 推定하고 있다. 그래서 前者에 있어서는 血中 콜레스테롤, 中性脂肪을 減少시키는 즉 體質調節과 動物性脂肪攝取를 줄이는데 基本方針이 되여 있으나 後者는 境遇에 있어서는 食品을 적게 먹고 糖類攝取를 줄여 體質을 調節하고 血中 中性脂肪量을 減少시키는데 있다. 그런 立場인데 요즘 40代 以後 사람에 있어 잘못된 食生活에 대한 認識으로 우리도 動物性食品이 發病原因이라고 생각하여 植物性食品(菜蔬, 果實)만을 强要하고 있는 경우가 있다. 이러한 食生活指標는 도리여 發病을 惡化시킬 念慮가 있다고 하겠다. 그러나 사람에 따라서는 歐美人과 同一한 狀態에 있을때도 있다. 그래서 그 個人의 正確한 食生活을 알아야 한다는 것이다.

한편 食生活은 하루이틀에 解決되는 것이 아니다. 몇날동안 動物性을 主로 먹었다고 곧 어떤 疾病이 되는 것이 아니다. 어머니 젖을 떼고 成人食으로 移行되고 나서 數十年의 食生活이 問題가 된다. 그와 마찬가지로 成人病 역시 短時日內에 發病하는것이 아니다. 成人病이란 慢性的으로 進行되는 退化性疾病이기 때문에 現像의 하나라고도 할수 있다. 즉 누구나 出生하게 되면 나이를 먹게 되여 있고 나이를 먹게되면 一定期間 成長發育한다. 그러나 其成長發生은 20~25歲경에 끝나고 後其부터는 退化가 進行되게 되여 있다. 이와 같은 것이 可分現狀이다. 그래서 누구나가 成人病이 될 수 있다고 생각하는 것이 옳다. 그러나 그 成人病의 發病이 언제 나타나는냐가 問題이다.

요즈음은 國民學校 어린이에게도 所謂 成人病이 發見되고 있다. 그래서 小兒成人病이라고 억지로 말하기도 한다. 그와는 反對로 80歲以後에 發病할수도 있고 어떤 경우는 成人病의 一部의 發病없이 平生을 마치는 경우도 있다. 이와 같은 差異는 그 成人病이 發生하는 條件의 附加 問題가 된다. 그래서 食生活의 必要性을 强調하게 된다.

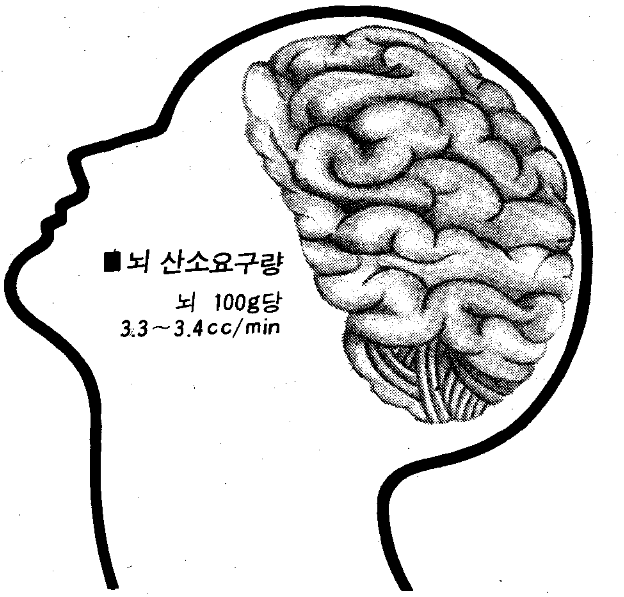
또 한가지 食餌療法을 實施함에 있어 반드시 알아야할 問題는 糖類, 脂肪, 蛋白質, 鑛物質 및 비타민等 營養素의 生體內機能을 알아두어야 한다. 成人病은 平生을 두고 進行되는 病患이기에 그 進行速度를 可能한 限 지연시켜 千壽를 다하도록 하여야 한다. 그러기 爲하여는 本人은 勿論 家族들도 그 食餌療法을 理解하고 協助하여야 한다.

食餌療法은 病勢에 따라 醫師로 하여금 原則的方法이 내려져야 한다. 여기에 대하여 營養士는 그에 適切한 個人의 正常食生活을 참고한 食單作成을 하여 그에 대한 充分한 指導를 하여야 한다. 그래서 患者는 醫師. 營養士의 要求에 따라 相談에 依하여야 한다. 그리고 이들의 指示, 指導을 철저히 履行하는 것이 疾病의 進行을 억제하는 첩경이라는 것을 알아야 한다.

끝으로 올바른 食餌療法은 事實 올바른 食生活에 基本을 두어야 하며 非專門人의 엉뚱한 소리에 귀를 기울려서는 안된다.

어른을 공경하여 효도를 실천하자.

뇌졸중
중풍
반신불수
● 만성 두통
● 지각장애
● 현기증
● 노화증후군
● 연탄까스중독 후유증
(언어장애·수전증·기억력장애)



뇌에 맑은 산소를!

BELGIUM ucb 뇌기능 대사촉진제
뉴트로필®
℞ Nootropil 2.4g/day p.o for 6weeks

5大 藥理作用

1. 물질대사 촉진작용
산소 및 포도당의 이용율을 증가시켜 뇌신경세포의 물질대사 촉진을 시켜 줍니다.
(Rouquefeuil B. et. al FRANCE)

2. 신경전달 촉진작용
유발 전위에 작용하여 반구정보를 전달합니다.
(HERRSCHARFT. H. et. al GERMANY)

3. 혈소판의 과잉 억제작용
혈소판의 활성화를 억제하고, 유착을 방지하여 제증상을 개선하여 줍니다. (Barnhart et. al. U. S. A)

4. 적혈구 변형 유동력 증가작용
적혁구의 변형성을 증가시켜 말초혈행을 원활하게 하여 줍니다. (SKondia V. et. al. BELGIUM)

5. 저산소시 뇌기능 보호작용
말초혈행을 정상화시켜 다발성 기질증상을 개선시켜 줍니다. (C. Giurgena and Coll. BELGIUM)

■ 포장 ■ 주사 : 1g 12앰플·정제 : 800mg 100정
캅셀 : 400mg 100캅셀/15,000원

ucb 한유약품 TEL. 249-5001~5
서울시 동대문구 답십리동 902