

成人病의 식생활

1) 성인병의 식사요법의 실제

“식생활과 건강”이 서로 밀접한 관계를 가지고 있음은 주지의 사실이다. 기원전 400년 의학의 원조라고 불려왔던 히포크라테스는 이미 그 당시에 질병은 음식으로 고칠 수 있고, 적절한 음식의 선택은 건강의 길로 인도하는 것이라고 지적하였었다. 그러나 위생환경이 나빠질 때는 경우 감염증으로 인한 각종 전염병과 결핵등으로 저영양을 유발하여 건강에 지대한 해를 끼쳤다.

그러므로 그 시대에 있어서는 식생활과 건강과의 관련은 병원균(세균)과 어떻게 싸워이기는나 하는데 따라 좋은 건강의 여부가 결정되었었던 것이다. 그것이 근래에 이르러 우리나라의 경제적인 조건은 향상되고 위생관념의 철저한 보급, 의료시설의 발달로 각종 전염성 질환에서의 우려에서 벗어남과 동시에 식생활과 건강의 개념이 바뀌어지기 시작하였다. 즉 특정 영양소와 열량의 과다섭취 등의 불균형된 식사양상으로 영양 불량의 또다른 형태를 형성하기 시작하였다. 감염성 질환이 아니고 퇴행성 변성증 내지는 노화의 가속이라는 면에서 식생활과 건강과의 관계를 검토하기에 이르렀다.

성인병 즉 만성퇴행성질환은 대개 20대 후반이나 30대 초반에서 나타나기 시작하여 나이가 들어감에 따라 점차 많이 발생하는 경향이 되었다.

그러나 엄격하게 말하자면 성인병의 시작은 어려서부터 시작될 수 있으며 이는 어렸을 때 형성되는 본인의 식습관 여하에 그 원인이 있기 때문이다.

성인병은 식원병(食原病)이며 올바른 영양과 식품에 대한 지식과 그 지식이 일상의 식생활에 적극적으로 반영된다면 많은 사람들이 식원병을 예방할 수 있으며 건강을 유지할 수 있을 것이다.

현대과학은 성인병이라고 칭하고 있는 질병의 많은 경우가 매일 접하고 있는 음식과 밀접한 관계가 있다고 분명하게 밝히고 있다.

병에 걸린 다음에 식사요법으로 치료하고자 하여도 일단 해친 건강이 양호한 상태로 회복되기는 어려운 것이므로, 이러한 질병에 걸리지 않도록 평소의 올바른

식생활에 대한 지식을 갖고 이를 생활화에 심본 반영하여 질병 예방을 하는 것이 가장 중요한 일이다.

나이가 들어 점차로 중고령이 되면 신체의 기능은 자연히 쇠퇴되어지며 건강의 장애를 유발하는 위험인자들이 생활습성에서 나타나게 된다.

즉 과로, 스트레스, 수면부족, 운동부족, 흡연, 음주 및 불규칙적인 생활등이 이중 더욱 크게 비중을 차지하는 것이 바르지 못한 식생활이라 하겠다. 왜곡된 식생활은 식사의 양적인 면과 질적인 면에서 일어난다.

첫째, 식생활에서 음식의 선택이 편중되면서 양적으로 과다하게 되면 칼로리의 섭취가 필요량보다 많아지게 된다. 이러한 식습관을 지닌 사람들은 나이가 들면 점차적으로 비만의 경향으로 기울게 되며 비만은 각종 성인병을 유발하는 원인이 된다. 설탕이나 단당류등의 과잉섭취는 고중성지방혈증(혈액내에 중성지방의 양이 정상보다 높은 증상)을 유발하며 이는 저HDL(고비중리포단백질) 콜레스테롤혈증을 동반하여 최종적으로 비만증을 초래한다.

없는 엔트피칼로리(空의熱量)만 있는 음식(콜라, 설탕, 알콜 등)을 계속하여 섭취하게 되면 비만, 혈청지질의 상승 등이 유발되며 이러한 식생활이 더욱더 지속되면 빈혈이나 저단백혈증의 상태에 놓이게 된다.

또한 지방이나 단백질을 동물성에만 의존하면 혈청 콜레스테롤이나 노산의 양이 상승한다.

이와같이 식생활의 양상이 어느 한쪽에 편중되었거나 또 식생활의 부적절성은 신체건강에 이상을 초래하게 된다. 특히 중고령으로 접어들어 따라 식생활의 무질서한 생활양식에서의 흡연과 음주 그리고 운동부족은 고콜레스테롤혈증, 고혈압, 당뇨병 등이 성인병의 원인이 된다.

2) 성인병 예방과 치료를 위한 식생활

가령에 따른 체력의 저하를 최소한으로 하고 또 중년이후로 증가되는 위험인자의 이상(異常)을 방지하기 위하여는 어떠한 생활습관을 할 것인지를 살펴본다는 것이 우선 중요한 일이다. 여기에서 식생활을 어떻게 영위하느냐 하는 것이 얼마나 중요

문 수 재

연세대학교
식품영양학교수

위해서는 식사의 과량을 피해야 한다. 더우기 엔트피칼로리 음식은 금물이다. 우리나라의 장수마을에 살고 있는 장수자들의 체중과 식사 상태를 보면 거의 모두 가벼운 체중을 지니고 있으며 식사는 소식이고 채식을 많이 하고 있었다고 한다. 식사의 양을 줄이나 어디까지나 균형있는 식사를 해야한다.

(2) 심장병, 동맥경화 및 고혈압의 식생활

심장병, 동맥경화증 및 고혈압의 경우를 심장, 혈액, 순환기계의 질병이라고 한다. 이러한 경우에 처했을 때 다음과 같이 식사조절을 하여야 한다.

사람들은 무조건 동물성 식품을 제한을 하면 식이요법이 되는 것으로 생각하는데 적절한 식사계획을 하여 필요량의 동물성식품 즉 질이 좋은 단백질은 어느 정도 섭취하여야 한다.

혈압과 식염섭취는 밀접한 상호관계를 지니고 있다. 혈압이 높은 사람은 음식물을 무조건 싱겁게 먹어야 한다. 한국 사람은 김치, 고추장, 된장 등의 음식을 많이 섭취하므로 보통 사람들이 하루에 식염을 15~20g 섭취하며 특히 짭짤한 것을 좋아하는 사람은 25~30g까지도 섭취한다. 사람은 땀을 많이 흘리지 않는

산의 섭취량이 많을 수록 비타민E의 요구량도 높아진다. 따라서 콜레스테롤의 대사를 정상으로 유지하기 위해 식물성유를 많이 먹는 경우에는 거기에 비례해서 비타민E의 함량이 많은 식품을 섭취해야 한다.

비타민E가 비교적 많이 함유된 식품은 참기름, 옥수수유, 면실유, 배아유, 콩기름, 닭고기 기름, 달걀, 계란, 당근, 감자 등이다.

(3) 당뇨병의 식이요법

과음, 과식, 운동부족이 당뇨병의 유전적 소질에 편승하면 당뇨병이 병발하게 된다고 한다. 당뇨병에는 여러가지가 있으나 가장 흔한 타입은 인슐린 의존성인 것(1형)과 인슐린 비의존성인 것(2형)이다. 인슐린 의존성인 당뇨병은 증상이 악화되는 것을 막기 위해 인슐린 주사를 꼭맞아야 하는 것으로 젊은층에 많으며 유전성인 경우가 많다. 인슐린 비의존성인 당뇨병은 인슐린 주사하지 않고 고칠 수 있는 것이다. 이러한 경우엔 60~90% 가량이 당뇨증세가 나타나기 전에 비만이었던 사람이었다고 한다. 즉 이러한 경우의 당뇨병환자는 식사조절과 생활태도를 주의 깊게 하면 치료될 수 있다.

● 당뇨병환자의 식생활 요령
혈당량의 정도에 따라 의사가 처방하여주는 처방식을 근거로 철저한 균형식의 식단을 작성, 이를 준수하여야 한다. 영양학에 지식이 없는 사람은 당뇨식단의 작성이 어려우므로 영양사나 전문가의 조력을 받아 식단작성의 요령을 습득하도록 하여야 한다. 당뇨병환자는 일생동안 치료식에 의존해야 하므로 본인이 자연스럽게 음식의 양과 질을 선택하여 균형된 식사로 구성된 음식을 섭취할 수 있는 능력을 길러 몸에 익혀야 한다. 당뇨병에 걸리면 무조건 설탕을 기피하고, 보리밥이나 콩밥을 먹으므로써 당뇨의 치료식이 된다고 생각하나 이는 당뇨식이에 대한 그릇된 정보이다.

중년에서 고령으로 옮겨가면서 발생 가능성이 깊은 성인병의 예방과 치료를 위하여 체력의 유지를 위한 적절한 운동을 할 것이며 생활습성의 개선에 우선 입하여야 한다. 식생활에서의 주의로써 칼로리와 체중조절, 식염섭취와 혈압조절, 식사지방과 혈청지질, 칼로리와 당질 및 혈당, 알콜과 간장 기능등이 서로 밀접함을 명심해야 한다. 폭음·폭식을 피하고 절식을 피하되 식생활의 균형, 생활의 균형에 대하여 명심할 것이다.

3) 요약

중년에서 고령으로 옮겨가면서 발생 가능성이 깊은 성인병의 예방과 치료를 위하여 체력의 유지를 위한 적절한 운동을 할 것이며 생활습성의 개선에 우선 입하여야 한다. 식생활에서의 주의로써 칼로리와 체중조절, 식염섭취와 혈압조절, 식사지방과 혈청지질, 칼로리와 당질 및 혈당, 알콜과 간장 기능등이 서로 밀접함을 명심해야 한다. 폭음·폭식을 피하고 절식을 피하되 식생활의 균형, 생활의 균형에 대하여 명심할 것이다.

체력유지를 위한 적절한 운동필요

알콜(술)을 과다섭취 또한 고중성지방혈증을 유발하며 장기적인 습관성 음주자는 간기능 장애를 일으키게 된다.

식생활에서 동물성지방이나 단백질을 너무 많이 섭취하게 되면 혈액내의 콜레스테롤의 양이 정상이상으로 높아지게 된다.

식염에 과잉섭취는 고혈압의 원인이 된다. 반면에 섬유소가 적은 부드러운 음식만 선택하여 먹는 습성이 있으면 혈액내의 중성지질의 양이 높아지게 된다. 혈액 콜레스테롤이 높다고 무조건 기름기나 동물성 단백질을 피하는 사람들이 있는데 이러한 태도 또한 편중된 식생활을 하는 행태이기 때문에 주의해야 한다.

둘째로 식사의 질적인 편중 건강 장애의 원인이 된다. 예를 들면 총칼로리는 같다고 하여도 음식에 열량 자체만 있고 다른 영양소, 즉 비타민류, 필수아미노산과 필수지방산 등의 영양소가

한가 함은 이미 주지된 사실이다. 건강관리의 기본방침은 본인이 젊었을 때의 체력을 가능한 한 오래 유지하도록 노력하고 나이가 들어가면서 다가오는 여러가지 위험인자를 예방하고 발생시에는 가능한 한 조기 발견하여 올바른 관리를 하는 것이 중요한 태도이다.

성인병의 치료는 식사요법만으로 되는 것이 아니라 식사관리와 더불어 운동, 精神生活의 管理, 올바른 생활습성 형성 그리고 정기적인 검진을 항상 하면서 다각적으로 조화있는 관리를 해야 한다.

식이요법으로 제일 먼저 이행해야 하는 것은?

(1) 정상적인 체중 유지

성인병 유발의 제일 으뜸가는 위험인자가 체중과다이다. 자기의 나이와 신장에 따른 이상적인 체중을 항상 유지하도록 하기

한 하루에 1g정도의 식염섭취만 하면 생명현상 유지에 충분하다. 고혈압인 경우에는 음식을 할 때 간을 하지 않은 것을 취해야 한다. 아주 싱겁게 먹으면 하루에 3~5g정도의 식염을 섭취하게 되며 이와같이 식염섭취는 철저하게 제한하여야 혈압이 조절된다.

동맥경화증과 고혈압을 조절하기 위해서는 식염섭취를 제한하고 동물성지방을 섭취하는 대신 식물성기름(고도 불포화 지방산) 그리고 EPA와 DHA가 많이 함유된 등푸른생선의 섭취가 필요하다.

고도불포화 지방산은 산화되기 쉬운 성질을 가지고 있으며 이때 생산된 과산화물질이 많아지면 세포막의 기능등이 손상되어 생리기능의 저하를 초래하게 된다. 이로 인하여 노화현상이 진행되는 것이다. 이러한 과산화반응의 진행을 막아주는 것으로 비타민E가 있다. 고도불포화 지방

성인병

예방과 치료에

가장 확실한

식사요법!

〈지금 곧 신청 하십시오〉

만성질환, 성인병처럼 장기간의 식사요법을 계속해야 될 경우 자신의 병에 대한 정확한 지식과 올바른 식사선택을 할 수 있어야 합니다. 또한 환자의 식사를 준비하는 가족도 병인식에 관한 지식과 기술을 몸에 익혀둘 필요가 있는 것입니다. 바로 이런 것을 여러분께 친절히 안내해 드립니다.

◎ 저희 건강가족 회원에 가입하시게 되면 저렴한 비용으로 가정에 전담 영양사를 두시는 것과 같으며 회원은 스스로 영양 전문가가 되셔서 과학적이고 합리적인 식생활을 영위할 수 있게 됩니다.

◎ 회원가입 신청안내

- 회원가입 신청서 : 본사 소정양식
- 가입비 : 월회비 15,000원
- 식단체공방법 : 주1회(월4~5회)우편발송 (1주일 식단)

◎ 식사요법 대상질환

위장질환자, 신장질환자, 심장질환자, 간장질환자, 고혈압, 당뇨, 비만, 변비환자 등과 노인, 영유아, 임산부, 소아, 수험생의 건강식단

◎ 자세한 것은 전화문의 바랍니다.

서울 동작구 상도동 156-13 미성빌딩



(주)팔만상사 <식생활 연구소>

TEL : 817-3371~5 FAX : 817-0702