



**알고싶습니다**

산업보건을 연구하시는 분, 사업장에서 보건관리를 담당하고 계시는 분, 근로자 여러분들로부터 사업장 보건관리에 관한 각종 자료제공 요청과 문의가 자주 있었습니다.

이에 본지 편집위원회에서는 환경위생, 건강관리, 직업성질환 예방 및 치료 등 산업보건에 관한 상담에 응하고자 상담람을 마련하였습니다.

산업장의 경영자, 근로자, 건강관리업무종사자 등 독자 여러분의 많은 질문을 기다리겠습니다.

**✧ 빈혈과 식품 ✧**

**문** 빈혈이 있기 때문에 음식물에 신경을 쓰고 있는데 어떤 점에 유의해야 하는지 좀 더 알고 싶다.

**답** 영양과 관계가 있는 빈혈은 크게 두종류가 있다. 하나는 음식물에서 섭취하는 철분이 부족할 때 일으키는 것이며, 또하나의 음식물을 편식함으로 인한 것으로 주로 단백질부족으로 조절작용이 약해지기 때문에 일으키는 것이 있다.

철의 필요량은 성인이 1일 10mg이라고 하는데 이 양은 평상시 음식물에서 취할수 있는 양이다. 그러나 폐경전의 부인 또는 임신부에게는 철의 필요량이 높아져서 15~20mg정도가 필요하게 된다. 그만큼 신경을 쓰지 않으면 빈혈을 일으킬 우려가 있다. 이같은 이유에서 빈혈증은 남자보다 여자에게 많다고 할 수 있다.

철을 많이 함유한 식품은 동물의 간(肝)이라는 것은 누구나 다 알고 있다. 이외에도 감귤, 가막조개(바지락), 붕어조림, 모시조개조림 등에 많다. 어찌면 이런 것은 요리에 사용하는 철냄비에서 나오는 것인지도 모른다. 야채류로는 차조기잎, 파세리 등에 많다.

그러나 철은 보통 많이 먹었다해도 그것이 모

두 흡수되는 것은 아니다. 철이 흡수되기 위해서는 그것이 환원되어 제1철로 되는 것이 필요하다. 제1철은 제2철에 비하여 물에 잘 녹기 때문이다.

그렇기 때문에 흡수를 위해서는 비타민C를 동시에 먹는 것이 효과적이며, 이런 이유에서 빈혈에는 야채(특히 채소류)가 좋다고 하는 것이며, 또 꺾같은 비타민C가 많은 과일이 효과가 있다고 하는 것이다.

알코올 즉, 술도 철의 흡수에 좋다고는 하나 알코올을 많이 마실 필요는 없다. 이것은 오히려 좋지 않은 면이 있다. 그러나 소량이라면 빈혈이 있는 사람에게는 포도주를 만들어 한잔씩 식사중에 마시게 하면 철의 흡수를 높여주기 때문에 효과를 얻을 수 있다.

단백질부족으로 오는 빈혈은 이미 빈혈만의 문제가 아니다. 이러한 식생활을 하고 있다면 다른 면에서도 여러가지가 문제될 수 있을 것이다. 이를테면 감기가 걸려도 잘 낫지를 앓고 병세가 지속되어 남는것 같은 경우이다.

감기 자체로 죽는 사람은 없을 것이나 다른 합병증을 일으켜 그것이 오랜기간동안 지속되는 사람을 흔히 볼 수 있다.

식사를 할 때 단백질이 많은 동물성식품(고

기, 어류, 卵, 유제품)과 야채는 빠트리지 말아야 한다. 빵과 주스를 식사대신에 하는 등의 일은 병을 만들려고 노력하는 것과 같다.

여성들은 출산으로 인해서 대량의 철을 잃게 되기 때문에 출산후에는 철보급에 특별히 신경을 써야 한다. 철분의 손실원인은 출혈도 있지만 그보다도 태아가 대량의 철을 모체로부터 받

아내기 때문이며 그래서 어린아이는 출생후 거의 1년간은 철을 섭취하지 않아도 좋다고 할 수 있다.

그리고 출혈에 의한 급성빈혈에는 비타민B<sub>12</sub>가 대단히 효과가 있으나 이것을 식품에 첨가하여 섭취할 때는 흡수가 좋지않기 때문에 효과가 없다.



---

---

## ILO 및 WHO 발행 교육교재 번역서 발간

---

---

협회는 작업장의 환경개선 및 향상에 직접적으로 관련된 사람들을 교육하는데 사용하기 위한 훈련교재로서 『산업안전보건과 작업조건들』을 번역발간하고 보건관리대행기관과 사업장의 보건관리자 및 담당요원들에게 배포중이다.

이 교재는 국제노동기구와 스웨덴의 산업안전합동위원회에 의해 공동제작되어 각국의 산업안전보건관계자들의 훈련교재로서 활용되어 왔던 것으로서 금번에 당 협회와 한국산업안전공단, 대한산업안전협회가 협력하여 간행 국문판으로 만들었다.

또 당 협회는 유해환경에서 기인하는 직업병에 관한 자료책자로서 WHO발행 『직업병의 조기발견』 번역서도 기발행하여 당 협회의 회원 및 관계자들에게 실비로 제공하고 있다.

---

---

## 일본 경도공장보건회직원 연수마치고 귀국

---

---

경도공장보건회의 明石 勤之助 상무이사를 단

장으로 한 직원 13명이 지난 1. 14 - 18에 4박 5일간 한국 산업보건의 실정을 견학하고 귀국하였다.

연수단 일행은 당 협회 서울지부와 가톨릭의대 산업의학센터, 순천향 구미병원의 견학을 한 후 토론시간을 마련, 우리나라 산업보건 실태에 관하여 많은 질문과 함께 깊은 관심을 보였다.

---

---

## 협회 '92 직원연수 실시

---

---

협회의 업무개선 및 직원의 자질향상을 위한 '92 직원연수교육이 1. 16부터 직종별로 나누어 3차에 걸쳐 각각 실시된다. 금번 연수일정은 보건관리과가 1. 16-18 용인소재 흥국생명연수원에서, 건강관리과와 산업위생과가 1. 23-25 용인소재 국제인력개발원에서, 관리과는 오는 3. 5-7에 전북 김제 소재 삼성생명 연수원에서 실시된다.

---

---

## 협회 '92 정기총회 및 학술대회 개최

---

---

협회 '92 정기총회가 오는 2. 28 서울 팔래스 호텔에서 개최될 예정이며, 당일 정기총회에 앞서서 대한산업의학회 추계학술대회가 당협회 후원으로 개최된다.

회원 및 관심있는 많은 분들께서 참가하여 주시기 바랍니다.