

# 성인병 예방의 식사요법

문수재

연세대 식품영양학과교수

## 1) 식사요법의 실제

“식생활과 건강”이 서로 밀접한 관계를 가지고 있음은 주지의 사실이다. 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 평소 올바른 식생활에 대한 지식을 갖고 이를 식생활에 심분 반영하여 질병 예방을 하는 것이 가장 중요한 일이다.

나이가 들어 점차로 중노령이 되면 신체의 기능은 자연히 쇠퇴되어지며 건강의 장애를 유발하는 위험인자들이 생활습관에서 나타나게 된다.

즉 과로, 스트레스, 수면부족, 운동부족, 흡연, 음주 및 불규칙적인 생활등이며 이중 더욱 크게 비중을 차지하는 것이 바로 지 못한 식생활이라 하겠다.

첫째, ① 식생활에서 음식의 선택이 편중되면서 양적으로 과다하게되면 칼로리의 섭취가 필요량보다 많아지게 된다. 이러한 식습관을 지닌 사람들은 나이가 들면 점차적으로 비만의 경향으로 기울게 되며 비만은 각종 성인병을 유발하는 원인이 된다. 설탕이나 당류등의 과잉섭취는 고중성지방혈증(혈액 내에 중성지방의 양이 정상보다 높은 증상)을 유발하며 이는 저HDL(고비중리포단백질) 콜레스테롤혈증을 동반하여 최종적으로 비만을 초래한다.

# 체중과다는 成人病의 “지름길”

수자들의 체중과 식사 상태를 보면 거의 모두 가벼운 체중을 지니고 있으며 식사는 소식이고 채식을 많이 하고 있었다고 한다. 식사의 양을 줄이나 어디까지나 균형있는 식사를 해야 한다.



암예방을 위한 식사지침.

② 식생활에서 동물성지방이나 단백질을 너무 많이 섭취하게되면 혈액내의 콜레스테롤의 양이 정상이상으로 높아지게 된다.

③ 식염의 과잉섭취는 고혈압의 원인이 된다. 반면에 섬유소가 적은 부드러운 음식만 선택하여 먹는 습성이 있으면 혈액내의 중성지방의 양이 높아

더욱더 지속되면 빈혈이나 저단백혈증의 상태에 놓이게 된다.

또한 지방이나 단백질의 양상이 어느 한쪽에 편중하였거나 또 식생활의 부절제성은 신체 건강에 이상을 초래하게 된다. 특히 중노령으로 접어들어 따라 식생활의 무질서한 생활양식에서의 흡연과 음주 그리고 운동

# 고혈압환자 무조건 싱겁게 먹어야 콜라. 알콜. 설탕등 편중된 섭취 “주의”

지게 된다. 혈액 콜레스테롤이 높다고 무조건 기름이나 동물성 단백질을 피하는 사람들이 있는데 이러한 태도 또한 편중된 식생활을 하는 행위이기 때문에 주의해야 한다.

둘째로 식사의 질적인 편중은 건강 장애의 원인이 된다. 예를 들면 총칼로리는 같다고 하여도 음식에 열량 자체만 있고 다른 영양소, 즉 비타민류, 필수아미노산과 필수지방산 등의 영양소가 없는 엠프티칼로리(空의熱量)만 있는 음식(콜라, 설탕, 알콜 등)을 계속하여 섭취하게 되면 비만, 혈청지질의 상승 등이 유발되며 이러한 식생활이

부족은 고콜레스테롤혈증, 고혈압, 당뇨병 등이 성인병의 원인이 된다.

## 2) 성인병 예방과 치료를 위한 식생활

고령에 따른 체력의 저하를 최소한으로 하고 또 중년이후로 증가되는 위험인자의 이상(異常)을 방지하기 위하여는 어떠한 생활설계를 할것인지를 살펴본다는 것이 우선 중요한 일이다. 여기에서 식생활을 어떻게 영위하느냐 하는 것이 얼마나 중요한가 함은 이미 주지된 사실이다.

성인병의 치료는 식사요법

## 표 2. 성인병 예방과 치료를 위한 식생활

기본방침: 체력의 유지와 위험인자의 예방과 관리

### 1.체력의 유지

- (가) 가능한 한 많이 걷도록함. 하루에 7,000보 이상
- (나) 조깅, 체조, 수영, 줄넘기(본인의 체력에 맞추어서)

### 2.식생활의 방침

- (가) 정상적인 체중유지
  - 칼로리 특히 엠프티칼로리 음식을 피함.
  - 설탕, 알콜에 주의. 야식금지
- (나) 혈압을 정상으로
  - 정상체중유지, 식사는 싱겁게(식염섭취 1일 5g)
- (다) 혈청지질의 정상치유지
  - 동물성지방과 콜레스테롤함량에 주의
  - 알콜음료 제한. 섬유질음식의 섭취량증가
- (리) 혈당
  - 적절한 칼로리 섭취. 식품교환군 활용. 체중을 정상화
- (로) 뇨산
  - 동물성 식품 특히 냉장고기 제한
- (하) 간 기능
  - 알콜음주 주의, 영양소를 골고루 섭취.

### 3.생활습관 관리

스트레스 해소, 과로, 수면부족을 시정, 식사시간은 규칙적으로, 운동 부족개선, 금연, 폭음 폭식을 피함.

### 4.정기검진을 받을것.

## [2] 심장병, 동맥경화 및 고혈압의 식생활

사람들은 무조건 동물성 식품을 제한을 하면 식이요법이 되는 것으로 생각하는데 적절한 식사計劃을 하여 필요량의 동물성식품 즉 질이 좋은 단백질은 어느정도 섭취하여야 한다.

혈압과 식염섭취는 밀접한 상호관계를 지니고 있다. 혈압이 높은 사람은 음식물을 무조건 싱겁게 먹어야 한다. 한국사람은 김치, 고추장, 된장 등의 음식을 많이 섭취하므로 보통 사람들이 하루에 식염을 15~20g 섭취하며 특히 짜짤한것을 좋아하는 사람은 25~30g까지도 섭취한다. 사람은 땀을 많이 흘리지 않는 한 하루에 1g 정도의 식염섭취만 하면 생명현상 유지에 충분하다.

이와같이 식염섭취는 철저히 제한하여야 혈압이 조절된다.

만오 되는것이 아니라 식사관리와 더불어 운동, 精神生活의 管理, 올바른 생활습성 형성 그리고 정기적인 검진을 항상 하면서 다각적으로 조화있는 관리를 해야한다.

## 식이요법으로 제일 먼저 이행해야 하는 것은?

[1] 정상적인 체중 유지  
성인병 유발의 제일 으뜸가는 위험인자가 체중과다이다. 자기의 나이와 신장에 따른 이상적인 체중을 항상 유지 하도록 하기 위해서는 식사의 과량을 피해야 한다. 더욱이 엠프티칼로리 음식은 금물이다. 우리나라의 장수마을에 살고 있는 장



# 일본제약시장을 1년만에 석권한 성인병예방 치료제



메바로친은 혈액의 흐름을 막아 각종 성인병을 유발하는 콜레스테롤(지방)을 제거하는 획기적인 신제품입니다.

## 동맥경화와 콜레스테롤

동맥경화는 동맥내벽에 생겨난 손상 부위에 콜레스테롤이라는 지방이 침착되어서, “플라크”라는 단단한 덩어리를 형성하는데 이것이 동맥내벽을 좁게 만들어 일어나는 질환입니다. 동맥경화증은 자각 증상없이 서서히 나타나기 때문에 콜레스테롤을 “소리없는 살인자”라고 부릅니다.

## 동맥경화와 합병증

● 뇌졸중(중풍)  
뇌혈관의 동맥경화로 뇌동맥이 좁아져

혈액순환이 줄고 뇌에 필요한 충분한 혈액과 산소공급이 방해를 받아 생겨나는 질환으로 콜레스테롤수치를 낮추면 예방이 가능합니다.

### ● 심장마비

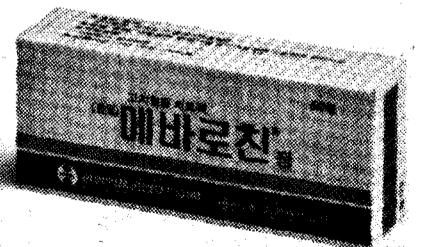
심장에 피를 공급하는 관상동맥이 좁아져 혈액의 흐름이 차단된 상태로 호흡근관에 의한 통증및 쇼크사의 원인을 제공합니다.

### ● 협심증

심장의 혈액순환이 나빠진 결과로 가슴 한가운데가 묵직하고 죄는듯한 증상이 나타납니다.

## 高콜레스테롤혈증 치료의 새로운 도전 “메바로친”

- 메바로친은 89년 일본에서 개발된 최신향약품으로 월 70억엔의 판매를 기록하고 있습니다.
- 필요이상으로 인체내로 들어오는 콜레스테롤을 효과적으로 배설시킵니다.
- 콜레스테롤을 만드는 간장에서만 작용하여 타장기에 영향을 끼치지 않습니다.



## 메바로친

표준소매가격 : 55,000원(50T)

본제품에 대한 자세한 문서는 본사 PM4부에서 받고 있습니다. TEL:(02)464-0861 교환 584