

# 성인병 예방을 위한 식사 지침



허계영

〈영동세브란스 영양과〉

대 의학이 발달하면서 여러 가지 최첨단 치료법과 약물들, 그리고 의료기기가 성인병 퇴치에 한 몫을 하고 있어 이미 성인병에 걸린 사람들에게는 어느 정도 희망을 주고는 있으나 그것들은 대부분 동시에 우리에게 엄청난 치료비를 요구하고 있다.

또한 이렇게 값비싼 병이 너무나 심경에도 '예방가능'하다는 사실을 알면 놀랄 것이다. 아주 단순한 몇가지의 습관들-식사, 운동, 생활 방식들을 약간만 꾀도 수정하므로써 말이다. 그래서 필자는 여러가지 성인병중에서도 특히 가장 많은 사망원인을 제공하고 있으며, 다른 병들의 합병증으로 자주 생기는 침묵의 살인자-심순환기 질환을 중심으로 그 병리적인 특성을 살펴보고, 이를 예방하는 방법은 무엇인지, 특히 식생활을 어떻게 개선할 것인지 제언하고자 한다.

단, 이 글은 미래를 내다볼

조직에 혈액을 펌프질해주는 굉장한 탄력성을 지닌 근육질의 장기이다. 심장의 힘에 의해 온몸으로 퍼지는 혈액은 체조직이 먹고 살 영양소와 산소를 구석구석에 배달해 주고 다시 그곳에서 빈그릇(노폐물과 이산화탄소)을 회수해 온다. 심장에서 혈액이 영양분을 가지고 출발할 때 첫번째로 거치는 터널이 바로 동맥이다. 원래 정상적인 터널은 실내벽이 깨끗하고 유연하며 부드럽지만 특수상황에서는 기름때들이 붙게 되고 이것이 심각한 문제를 일으킬 수도 있게 된다.

분이라서 대개의 경우, 자체적으로 충분한 양을 생산해 낸다. 그러나 수입개방압력에 밀려서, 즉, 외부로부터 동물성 식품들을 타고 밀려들어올 때에 그 재고량이 쌓이게 되어 이내 골칫거리로 둔갑한다. 심장 특별시의 건강상태를 점검하는 데 반드시 기억해 두어야 할 인물이 있다. 바로 '지단백'이라 하는 것이다. 콜레스테롤이 바뀌달린 옷(단백질)을 입으면 전혀 새로운 모습으로 변신하여 지단백이 된다. 지단백의 종류는 몇가지가 있으나 2대 지단백으로 LDL(저비중

다니는 콜레스테롤을 흡착하여 간으로 운반해서 폐기처분해 버리는 청소요원이기 때문이다. 혈액 100ml당 30~80mg(mg%)의 정원이 확보되면 관상동맥질환에 대해 거의 안심할 수 있으나 30명 이하일 땐 방어력을 잃게 되므로 인력충원을 서둘러야 한다.

## ■혈관내 건강, 어떻게 유지해야 할까?

혈액내 성분중에 중성지방(Triglyceride)이라고 하는 것이 있다. 이것은 기름때의 한

한국인 정상 성인의 콜레스테롤과 중성지방 농도

연 도	콜레스테롤 (mg/dl)		중성지방 (mg/dl)		대상인원 (명)	
	남 성	여 성	남 성	여 성	남 성	여 성
1980	184.3	171.1	-	-	1,884	483
1986	182.9	178.7	-	-	2,536	1,381
1988	183	187	134	117	1,745	1,307
1989	199.5	189.5	-	-	1,204	296
1990	197.4	184.8	137.1	83.7	480	398

동맥중에서 관상 동맥이라 하는 것은 일명 왕관 터널이라고도 하는데 이는 체조직들을 먹여 살리는 심장, 그 자체에 영양분을 배달해 주는 심장 전용 터널이다. 만약 이 터널이 막히면 심장이 굶어 죽게 되는 '심장마비'라는 사고가 일어난다.

심장으로부터 뻗어나와 우리 몸의 구석구석까지 미세하게 퍼져있는 이 혈관들! 그 혈관들이 나이를 먹으면서 자신도 모르게 이상이 생기고 우선 우리 귀에도 익숙

지단백)과 HDL(고비중 지단백)이 꼽힌다.

LDL은 뚱뚱이 지단백으로서 혈액내 전체 콜레스테롤 중 1/2~2/3나 되는 많은 양의 콜레스테롤을 함유하고 있는데 이들의 수가 점점 많아질 때엔 주택안에 시달리게 되고 결국 터널내벽까지 무허가로 집을 짓고 살게 된다. LDL이 일단 한 번 자리를 잡으면 여간해서 떨어지지 않고 결국 터널을 비좁게 만든다. 그래서 LDL에는 '나쁜 콜레스테롤'이란 악명

종류로서 특히 우리나라 사람들의 혈관에 가장 흔하게 끼는 기름때이다. 당분이나 술, 과식 등이 체내에서 중성지방이라는 형태로 변신하게 된다. 그리고 수치가 올라갈 때 문제를 일으키는 또 하나의 존재가 있는데 바로 혈압이다. 혈압이란 터널내 교통체증의 정도를 표시한다. 평소 교통신호에 고심하는(혈압이 높은) 사람이 만약 많은 양의 소금을 먹으면서 이 소금이 터널내로 들어가 물을 유혹, 안으로 끌어들이면 교통체증은 더욱더 한심해진다. 소금말고도 혈압을 올리는 것이 있다. 터널내벽에 두텁게 끼는 기름때도 터널을 좁게 만듦으로써 혈압을 올리게 된다. 최고/최저차량대수가 120/80(mmHg)이면 정상이지만, 140/90 이상이면 관상동맥 심질환의 위험성이 있고, 160/95까지 올라간다면 확실한 '고혈압'이다. 수치가 올라갈 때 문제가 되는 또 하나의 존재, 그것은 바로 체중이다. 정상 체중에서 10% 이상 초과한 경우를 '체중초과'라 하고,

<17면으로 계속>

## 침묵의 살인자-심순환기 질환을 중심으로

## 정상체중 유지하며 고열량식품 피해야 LDL은 130mg/dl, HDL은 30~80mg/dl

성인병! 그것은 말만 들어도 끔찍한 느낌이 든다. 왜냐하면 대부분의 성인병이 '만성 퇴행성'이란 수식어에 붙어 다니는, '노화'와 더불어 나타나는 질환들로서 한번 생기면 여간해서 고치기가 어렵고, 또 시간이 갈수록 그 증세가 점점 나빠지는 질환들이기 때문이다. 비록 현

존 아는 사람에게만 유익한 것이다. 왜냐하면 아직 생기도 않은 질병에 대해 조심한다는 것은 여간 현명하지 않고는 불가능한 일이기 때문이다.

### ■심순환기 질환, 어떻게 해서 생기는 것일까?

심장은 동맥을 통해 체내

한 '플라그'라는 물질은 터널의 실내벽에 끼는 기름때로서 플라그가 살인적인 두께로 터널 내벽을 덮어 간혹 터널 입구를 완전히 막아버리기도 하기에 요주의 인물로 간주된다. 플라그 성분중 하나가 '콜레스테롤'이라는 첫인데 이의 원산지는 간(肝)이다. 콜레스테롤은 원래 생명활동에 필수적인 성

이 붙어 있다. LDL의 인구밀도는 혈액 100ml당 130명(mg%)이하여야 바람직하고 160명이 넘으면 사회 혼란을 야기시키는 집단으로 찍히게 된다. 한편 HDL은 날씬이 지단백이다. HDL은 소량의 콜레스테롤을 함유하고 있고 '좋은 콜레스테롤'이라고 호명을 얻고 있다. 왜냐하면 HDL은 체조직에 떠돌아



## 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 침착되어 소위 "플라크"라는 단단한 덩어리를 형성하는데 이것이 동맥내벽을 좁게 만들어 일어나는 질환입니다. 동맥경화는 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

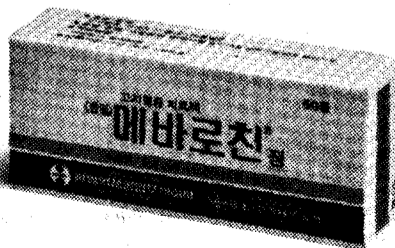
심장에 피를 공급하는 관상동맥이 좁아져 혈액의 흐름이 차단된 상태로 호흡근관에 의한 통증및 소근사의 원인을 제공합니다.

### ●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 자세한문의는 본사 PM4부에서 받고 있습니다.  
TEL:(02)464-0861 교환 584

<16면에서 계속>

20% 이상 초과하면 '비만'이라 하는데, 비만해질수록 터널내 기름때가 두터워지면서 혈압도 올라가게 된다.

무엇보다도 정상체중을 유지하도록 총 식사량을 줄이고, 특히 영양가가 적은 고열량식품들-후식류, 콜라, 과자, 사탕 등을 절제하는 것이 비만으로부터 행방되는 지름

길이다. 체중이 1주일에 0.5kg씩 감량되도록 하려면 하루 500kcal를 줄여서 식사해야 한다. '체중과 혈압은 정비례 관계', '허리띠와 수명은 반비례 관계'라는 말을 명심하자.

심순환기의 건강을 위협하는 2대요인은 바로 포화지방과 콜레스테롤이다. 이들은 가득이나 복잡한 터널내로 비집고 들어오는 존재이다. 포화지방은 주로 동물성 기름들-삼겹살, 비계, 유지방,

잡곡, 해조류, 채소, 과일 등에 많이 들어있다.

■작은 생활습관들이 굳건한 방어벽을 세울 수 있다.

하나, 전지우유 대신 탈지

우유나 저지방우유, 탈지방우유 등을 사용할 것; 우유는 거의 완전식품에 가까운 정도로 영양적으로 유의하지만 우유 지방 역시 동물성 이므로 좋을 게 없다. 그러므로 우유지방을 제거한 위의 제품들을 이용한다면 금상첨화가 될 것이다.

아름, 국물, 특히 인스턴트 식품의 국물은 되도록 남김 것; 국물은 소금물에 불과하다. 결국 혈압을 올리는 주범으로 활약하게 되니 조심하자.

열, 설탕이나 기름을 많이 사용한 요리(대표적으로 중국요리)는 가급적 삼가할 것.

열하나, 같은 영양소를 함유하고 있는 것으로 중복해서 선택하지 말 것(예; 밥과 감자 등)

열둘, 정상체중을 유지할 것; 비만은 만병의 근원, 더 이상 강조할 필요가 없는 부분일 것이다.

■환상의 커플, 운동과 식사

팔, 다리 배 등의 근육운동은 몸 전체의 터널 내부에 붙어 있는 플라그를 치워준다. 또한 운동을 하면 나쁜지단백(HDL)의 정원이 늘어나면서 청소효과가 배가된다. 심순환기의 건강유지에 바람직한 운동은 심장박동을 적당히 증가시켜 리듬있게 움직임을 20~30분간 계속할 수 있는 종류면 무엇이든지

새우, 오징어, 계란노른자엔 콜레스테롤 많아  
우유는 전지우유피하고 저지방, 탈지방유 사용

성인병 예방을 위한 1일 식단, 2000kcal

때	음식명	재료명	1인량(g)	비고
아침	보리밥	보리밥	210	· 국에 들어간 고기는 조리후 건져낸다.
		무다시마국	80	
		다시마	1	
	돼지고기양송이	돼지고기	40	· 돼지고기는 기름층을 완전히 떼낸 후 조리한다
		양송이	30	
		양파	20	
	고등어구이	고등어	50	· 표시된 분량은 전처리후 가식량만을 의미한다
		숙갓나물	120	
		김치	70	
		우유	200	
점심	콩밥	콩밥	280	· 녹황색 채소의 베타카로틴 성분은 심순환기 질환을 예방하므로 권장된다.
		근대된장국	70	
		된장	10	
	동태포집	동태포	50	
		실과	10	
	피만잡채	피만	30	
		쇠고기	40	
		양파	20	
	호박나물	호박	120	
		물김치	120	
간식	토마토	토마토	250	· 토마토는 칼륨이 많아 혈압을 낮춘다
저녁	보리밥	보리밥	280	· 해조류는 섬유소가 많아 혈관내 지질대사에 도움을 준다.
		미역국	8	
	청어구이	청어	100	
		상치무침	60	
	오이나물	오이	120	
		봄배추겉절이	70	

버터, 생크림, 치즈, 아이스크림(유지방으로 만든 것), 런천미트, 베이컨, 닭껍질 등과 소수의 식물성 기름들-팜유(라면, 과자, 커피크림 등의 제조에 쓰임), 쇼트닝 등에 들어있다. 또 콜레스테롤은 내장류(곱창, 간, 천엽 등)와 해산물중 오징어, 새우, 낙지, 등, 그리고 알류(계란 노른자, 참란젓, 대구알젓 등)의 식품들에 들어있다.

반면, 심순환기 질환을 예방해주는 성분들이 있다. 그것은 바로 불포화지방과 섬유소인데, 불포화지방의 출신지는 주로 식물성 기름들-들기름, 콩기름, 면실유 등과 올리브유, 땅콩 등이다. 동물성 기름중에는 예외적으로 불포화지방을 함유하고 있는 것이 있는데 등푸른 생

선(꽂치, 정어리, 연어, 고등어 등)의 기름을 들 수 있다. 섬유소라 하면 식물체의 껍질이나 줄기 부분의 거친 조직에 많이 함유되어 있는 물질로서 사람은 이 섬유소를 소화해낼 수 없기 때문에 그대로 배설하게 된다. 그렇다고 이들이 아무 역할도 없는 무용지물에 불과한 것은 아니다. 이들은 체내에서 포화지방이나 콜레스테롤을 흡착, 같이 빠져나가는 성질이 있다. 섬유소는 주로 현미,

스티리 등-은 삼가할 것 다섯, 사골국물을 마실 때에는 끓인 후 식혀서 굳어진 기름을 몇회 걸러낼 것 여섯, 섬유소를 풍부하게 섭취할 것; 현미, 잡곡, 콩, 해조류(미역, 김, 다시마 등), 채소류 등이 고섬유소 식품들이다.

일곱, 요리에 들어가는 소금은 조금씩 줄일 것; 갑자기 저염식을 하기보다는 서서히 싱거운 맛에 습관이 들도록 하자.

넛, 버터나 쇼트닝이 들어 있는 제과류-단팃빵, 페이

신선한 채소와 과일을 많이 섭취해야  
섬유소 섭취하며 저염식을 즐겨야  
수영·조깅등 30분이상 1주에 3~4회

좋다. 예를 들면 경쾌하게 걷기, 자전거타기, 조깅, 수영 등인데 이를 통해 스트레스 해소(근육의 긴장 해소), 성취감, 정신적인 만족감도 얻을 수 있는 것을 보면 확실히 근육은 움직임을 위한 조직인가 보다. 단, 운동을 처음 시작하기 전에 의사의 허락을 받는게 좋으며 너무 숨이 차서 헐떡거릴 정도는 곤란하고 1주일에 3~4회씩 약 30분간 시행하는 게 좋다.

〈끝〉

**한일약품**

# 당뇨성 신경장애

## 새로운 치료제로 입증된 비타메진

**이런 증상일 경우가 당뇨성 신경장애입니다.**

- 혈액중의 고혈당은 신경조직을 파괴하여
- 팔다리의 무력감증, 저림, 근육통이 나타난다.
- 시력이 떨어지며 물체가 이중으로 보인다.
- 발기부전과 배뇨가 곤란하다.
- 이와같은 당뇨성신경장애 증세를 나타내게 됩니다.

**당뇨로 손상된 신경조직이 살아납니다**

대량의 비타민 B群은 인슐린의 생성 및 활성을 촉진하고, 신경세포의 부활작용도 우수하여 최근 당뇨성 신경장애, 망막증, 신증, 기타소모성질환의 예방 및 치료제로 그 효과가 입증되었습니다.

- 손상된 신경조직을 조속히 재생시켜줍니다.
- 소염진통제가 아니면 진통효과가 있습니다.

**이래서 고단위 약효도 다릅니다.**

벤포티아민..... 69.15mg  
 염산 피리독신..... 50mg  
 시아노코발라민..... 500µg

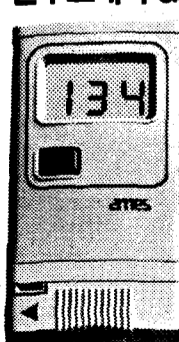
당뇨성신경장애, 신경통, 기타소모성질환 치료제

**비타메진**

표준소매가격 50mg, 100캡셀 22,000원

## 10만원代 혈당측정기

혈당측정기의 세계적 권위 미국의 에임스가 사용이 더욱 간편해진 글루코메타GX를 선보입니다.



고기능 저가격의 글루코메타GX

1. 하나의 버튼으로 조작이 간편.
2. 광전전사법에 의한 완벽한 측정.
3. 10회분을 기억하는 메모리 기능.
4. 반영구적인 수명.
5. 휴대가 간편한 담배갑 크기.
6. 기능과 성능에서 비교될수 없는 가격 16만원.

**글루코메타GX**

비타메진과 글루코메타GX에 대한 책자를 보내드립니다.

100-600 서울중앙우체국 사서함 18호 (02)464-0861  
 비타메진 (코)585, 글루코메타GX (코)에임스  
 지방: 대구영업소 752-5544, 대전영업소 253-9597, 9598, 광주영업소 223-6667-6668