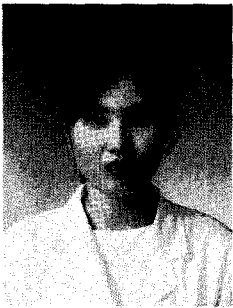


# 식사로 치료하는 심장혈관질환



최유미

가천의과대학부속 길병원  
당뇨전문 영양사

심장혈관질환이란 동맥경화, 고지혈증, 고혈압, 당뇨병, 비만, 흡연, 운동 부족, 잘못된 식습관, 스트레스 등에 의해 심장으로의 혈액 흐름에 장애가 생긴 질환을 말한다.

이중 몇몇 인자들은 우리의 식생활과 많은 연관성이 있으며 특히 당뇨병 환자에서는 동맥경화증의 위험인자인 고지혈증, 고혈압, 비만 등이 높은 빈도로 관찰되고, 당뇨병이 없는 사람에 비해 동맥경화증 발생 빈도가 2~5배 높아 당뇨병 환자의 주된 사망원인이 될 수 있는 중대한 만성합병증의 하나이다.

이에 따라 철저한 혈당조절과 더불어 올바른 식생활 개선과 알맞은 운동요법 및 잘못된 생활습관을 통해 활기차고 건강한 생활을 이룰 수 있도록 한다.

### ( 심장혈관질환 예방을 위한 식사원칙 )

1. 표준체중을 유지한다
2. 포화지방산과 콜레스테롤은 제한한다
3. 섬유소를 충분히 섭취한다
4. 단순당과 알코올은 제한한다
5. 염분은 적당하게 섭취한다

### 1. 표준체중을 유지한다

표준체중이란 각자에게 맞는 가장 이상적인 적정체중으로서 심장혈관 질환을 예방하기 위해 정상 체중을 유지하는 것이 매우 중요하다. 비만인 경우는 고혈압, 당뇨병, 고지혈증의 원인이 되므로 체중을 감소시킬 수 있도록 식사의 양을 조절해 주어야 한다.

당뇨병의 합병증중 가장 건강에 치명적인 심장혈관질환을 예방하기 위해서는 철저한 혈당조절과 더불어 올바른 식생활 개선과 알맞은 운동요법 및 잘못된 생활습관 개선을 통해 활기차고 건강한 생활을 이룰 수 있도록 한다.

■ 표준체중 (Kg) 구하는 방법

남자 : 키(m)×키(m)×22

여자 : 키(m)×키(m)×21

■ 비만도(%) 구하는 방법

(표준체중 - 현재체중)/표준체중 × 100

10%이하 - 체중미달

10% - 정상체중

10~20% - 과체중

20%이상 - 비만



개인별 필요열량은 나이, 성별, 체격, 활동량 등 여러 가지 요인이 고려되어야 하나 보통 표준체중 1kg당 30~35kcal를 곱하여 산정한다.

위와 같은 방법으로 계산된 필요열량에서 체중감량을 해야할 경우에는 무절제한 단식이나 임상적으로 입증되지 않은 건강보조식품을 남용하는 것을 절제하고 식사를 통해 1일 약 300kcal의 열량섭취를 줄이고 운동을 통해 1일 약 200kcal정도를 소모시켜 일주일에 0.5kg 체중감량을 하는 것이 무리없이 효과를 볼 수 있는 가장 바람직한 조절 방법이다. 또한, 이러한 방법은 감소된 체중을 유지하고 혈청 지질 농도를 개선시키는데도 효과적인 것으로 알려져 있다.

기본적으로 적정 체중을 유지하여야만 심장혈관질환 합병증의 예방과 치료가 가능하므로 각자에게 처방된 1일 필요 열량을 준수하여 식사를 계획하도록 한다.

2. 포화지방산과 콜레스테롤은 제한한다

포화지방산과 콜레스테롤은 혈중 콜레스테롤을 높이는 주범으로 심장혈관질환 예방을 위해서는 제한

해야 한다.

포화지방산은 쇠기름, 돼지기름, 갈비, 육류의 내장, 햄, 베이컨과 같은 육류와 커피프립, 라면, 각종 과자류 및 빵류, 그리고 우유와 버터, 치즈, 아이스크림과 같은 유제품과 포화지방산과 유사한 트랜스지방산을 함유하고 있는 마아가린과 쇼트닝과 같은 경화유에도 많이 함유되어 있으므로 제한하는 것이 좋다.

콜레스테롤은 세포막을 구성하는 중요성분으로 생명을 유지하는데 있어 중요한 물질이나 혈중 농도가 높아지면 동맥경화증의 가장 큰 원인이 되므로 1일 200mg이하로 섭취하는 것이 바람직하다.

따라서 포화지방산과 콜레스테롤의 과다한 섭취를

방지하기 위해서는 식품 선택이나 조리시 아래와 같은 주의점을 지키도록 한다.

- 쇠고기 돼지고기는 기름을 제거하고 살코기만 이용한다.
- 닭고기, 칠면조 등의 가금류는 껍질이나 껍질아래 지방층을 제거한 후 사용한다.
- 가공식품과 육류의 내장육은 가급적 사용하지 않는다.
- 고기류보다는 생선류(특히 등푸른생선)를 자주 섭취한다.
- 우유나 유제품은 저지방 제품을 이용한다.
- 콜레스테롤이 많은 식품은 1주일에 1~2회로 제한하여 소량만 섭취한다.

식품별 콜레스테롤 함량표(mg/가식부 100g)

식품군	빵 류	어 육 류	난 류	우 유 류	유 지 류
300이상		*닭간,*돼지간,한치,명란젓	달걀, 메추리알		
201~300	카스테라	쇠간,바다장어,캐비어,오징어,골뚜기,골뚜기젓		*버터	
101~200	*생크림케이크	가자미,미꾸라지,쥐치포,꽃게,골뱅이,문어,전복,새우,대하,멸치젓,새우젓,청란젓,오징어젓	달걀(흰자)		*마요네즈
51~100	*파운드케이크	*돼지고기,닭고기,오리고기,토끼고기,양고기,*비엔나소시지,*햄,*베이컨,연어,도미,병어,참치,삼치,칼치,청어,과어,어리굴젓,멍게,바다가재,조개,참굴,석굴,낙지		*채다치즈	*돼지기름
0~50	팥빵,식빵,비스킷	쇠고기(양지),개고기,해삼,대합,홍합,모시조개,조개젓		저지방우유,요구르트,*우유,*아이스크림	참기름,콩기름,견과류,*야자유,*팜유

\* : 포화지방산 함량이 높은 식품

### 3. 섬유소를 충분히 섭취한다

섬유소는 물에 용해되는 수용성 섬유소와 용해되지 않는 불용성 섬유소로 나뉘는데 곡류의 피막에 있는 셀룰로스와 같은 불용성 섬유소는 배변량을 증가시키고 장운동을 촉진하지만 혈청 콜레스테롤 저하 효과는 없다. 그러나 신선한 과일과 야채, 해조류(김,미역,다시마)에 주로 포함된 수용성 섬유소는 담즙산의 배설을 촉진하여 혈청 콜레스테롤을 저하시키는 효과가 있으므로 다양한 식품으로부터 20~35g정도 섭취하는 것을 권장하고 있다.

#### 4. 단순당과 알코올은 제한한다

콜레스테롤 농도가 높은 경우에는 하루 섭취 열량의 60~65%를 당질로 섭취하는 것을 권장한다. 당질은 밥, 국수, 감자, 고구마, 빵, 설탕, 꿀, 단 음식 등으로 주로 공급된다.

과잉의 당질섭취는 고중성지방혈증과 비만을 유발하기 쉬우므로 당질 급원 식품으로 곡류, 두류 등의 다당류 식품을 선택하고 설탕, 꿀, 사탕, 탄산음료 등의 단순당질 섭취는 제한하는 것이 바람직하다.

적당한 알코올의 섭취는 혈청 HDL-콜레스테롤을 증가시킨다는 보고에 의해 알코올 섭취를 엄격히 제한하지 않는 경향이 있으나 알코올은 LDL-콜레스테롤 농도에는 영향을 주지않으나 혈청 중성지방 농도를 증가시키고 과음에 의한 많은 건강문제 때문에 권장할 수는 없다. 따라서 1주일에 1~2회, 한번에 2단위 이하로 제한하는 것이 바람직하며, 알코올 2단위는 포도주 2잔(300cc), 맥주로는 2컵(720cc), 소주나 위스키로는 2잔(90cc)정도이다. 단, 당뇨병인 경우에는 합병증이 없고 혈당조절이 잘되는 경우에만 적용된다.

#### 5. 염분은 적당하게 섭취한다

염분은 우리 몸에서 수분 균형과 혈압조절 등의 중요한 역할을 하고 있는 무기질 중의 하나이다. 그러나 필요 이상으로 많이 섭취하게 되면 혈중 나트륨의 농도가 올라가게 되고 이를 정상으로 회복시키기 위해 수분이 필요하게 된다. 그 결과 혈액량이 증가하게 되고 심장에 부담을 주게 되며 혈압이 오르거나 부종이 생기게 된다. 따라서 당뇨병이 있으면서 고혈압인 사람이 염분을 많이 섭취할 경우 동맥경화, 협심증, 심근경색 등을 유발하는 위험요인으로 작용하게 된다.

하루 염분 섭취량은 동맥경화성 심장질환의 경우 8g 이하를 목표로 하고 있다.

한국인의 염분섭취량은 평균 15~20g으로 하루 평균 10g 이하로 섭취하는 서양인보다 2~3배 가량 더 많이 섭취한다 할 수 있다. 이는 한국인의 식습관이 쌀을 주식으로 하며 염분이 다량 함유된 부식을 자주 섭취하기 때문인데 주로 찌개류, 젓갈류, 장아찌류, 김치류 등을 선호하는 편이라 사실상 저염식을 실천하는 것이 환자들이 가장 힘겨워 하는 부분이기도 하다. 따라서 갑자기 염분섭취를 줄여 식사 섭취율을 떨어뜨리기 보다는 다음과 같은 방법으로 스스로 적응해 나갈 수 있도록 하는 것이 좋다.☞

##### ※ 염분 섭취를 줄이려면

- 염장식품(장아찌, 젓갈, 장류, 짠 김치 등)의 섭취를 제한한다.
- 국이나 찌개의 국물은 많이 먹지 않는다.
- 가공식품이나 인스턴트 식품의 사용을 자제한다.
- 화학조미료나 베이킹파우더가 들어간 음식(식빵, 팝콘, 콘칩 등)은 가능한 섭취하지 않는다.
- 식기도중 소금이나 간장을 추가로 넣지 않는다.

##### ※ 저염식을 맛있게 먹으려면

- 소금기가 없는 양념류를 충분히 이용한다.  
(파, 마늘, 생강, 고춧가루, 후추, 겨자 등)
- 식물성 기름을 사용하여 음식의 고소한 맛을 즐긴다.  
(참기름, 들기름, 콩기름, 옥수수기름 등)
- 식초, 레몬, 설탕 등 신맛과 단맛(그린 스위트, 화인스 스위트)을 이용하여 음식의 맛을 즐긴다.
- 허용된 염분량은 식사하기 바로 직전에 첨가한다.
- 허용된 염분량을 사용하여 양념장이나 쌈장을 만들어 찍어 먹는다.