



건강길라잡이

영양섭취와 우리 몸의 건강

매일 먹는 음식이지만 어떻게 먹느냐에 따라 그 결과는 천차만별이다. 소위 '양' 보다 '질'이라는 말이 식습관에도 해당되는 것이다. 잘 먹는 밥 한끼는 보약에 비할 바가 아니다. 그렇다면 나는 '질' 먹고 있는 것일까? 이쯤에서 중간 체크를 해보자. <편집자주>

에너지 균형

에너지 균형이란 섭취한 에너지와 소모된 에너지와의 관계이다. 체중은 우리 몸의 에너지 균형 상태를 나타내는 척도로, 체중이 항상 일정하게 유지되면 우리 몸의 에너지 상태가 평형을 이루고 있음을 의미한다.

섭취 에너지 = 소모 에너지 체중이 유지됨

섭취 에너지 < 소모 에너지 체중이 감소됨

섭취 에너지 > 소모 에너지 체중이 증가됨

섭취 에너지는 우리가 식품을 섭취하여 얻는 에너지이며 소모 에너지는 우리 몸을 유지하는데 쓰인 에너지와 신체활동이나 운동 등에

쓰인 에너지이다. 신체활동에 쓰여지는 에너지는 신체활동량에 따라 다르며, 개인의 신체활동량도 매일 같을 수는 없기 때문에 활동 여하에 따라 에너지 소모량은 달라진다.

그러므로 에너지 평형은 개인마다 다르며, 또한 개인도 매일 같을 수는 없다. 체중은 이 에너지 평형을 반영하는 것이므로 우리는 체중을 지표로 삼아 에너지 상태를 알 수 있고 또한 에너지의 균형을 조절함으로써 체중을 조절할 수 있다.

최종과다와 체중과소의 판단

건강유지를 가장 중요하게 고려하여 자신의 몸무게는 몇 kg이 가장 적당한 지를 나타낸 것

을 표준체중이라 하며, 표준체중은 다음과 같이 구한다.

$$\text{표준체중} : (\text{신장} - 100) \times 0.9$$

표준체중은 사람이 질병에 걸리지 않고, 오래 잘 살 수 있는 체중으로 이를 바탕으로 각자의 비만도를 다음과 같은 방법으로 판정한다.

$$\text{비만도}(\%) = \frac{\text{현재체중}(\text{kg})}{\text{표준체중}(\text{kg})} \times 100$$

- 79% 이하 ⇒ 심한 체중부족
- 80~89% ⇒ 약간 체중부족
- 90~109% ⇒ 정상
- 110~119% ⇒ 체중 과다
- 120~129% ⇒ 약간 비만
- 130% 이상 ⇒ 심한 비만

신체중량지수(BMI · Body Mass Index)란 체중과 신장으로 쉽게 구할 수 있는 비만도 측정에 유용한 지표로 다음과 같이 구할 수 있다. 단, 노인의 경우에는 약간의 과체중이 오히려 건강에 도움이 될 수 있다.

$$\text{비만도}(\%) = \frac{\text{현재체중}(\text{kg})}{\text{신장}(\text{m}^2)} \times 100$$

체중과다와 체중과소의 문제점

체중과다는 미용상의 문제뿐만 아니라 건강을 위협할 수 있다. 특히 체지방의 과잉 축적에 의한 체중과다는 고혈압, 당뇨병, 심장질환 등에 걸릴 위험을 증가시킨다

직장암, 결장암, 유방암 등에 걸릴 위험 또한 커진다. 과도한 체중으로 무릎 관절 등에 무리가 가 관절염이 생기기 쉬우며 담석증, 호흡곤란 증상을 나타낼 수도 있다

체중과다는 우울증 등 정신적인 문제의 원인이 되기도 한다. 마른 체형을 선호하는 사회적 분위기와 대중매체의 발달은 비만인 사람에게 좌절감, 소외감을 느끼게 하며 이러한 영향은 여성과 청소년에서 특히 크게 나타난다.

에너지의 섭취부족으로 체중의 감소가 지속되면 체지방 뿐만 아니라 근육 단백질이 손실된다. 특히 어린이의 경우는 신체적 지적 성장이 느려지고, 그 영향은 영구적일 수 있다.

BMI	한국인 기준	국제 기준(WHO)
18.5 미만	저체중	저체중
18.5~22.9	정상체중	정상체중
23~24.9	과체중(위험체중)	정상체중
25~29.9	과체중(비만 1단계)	과체중(비만 전단계)
30~34.9	과체중(비만 2단계)	과체중(비만 1단계)
35~39.9	과체중(비만 2단계)	과체중(비만 2단계)
40 이상	과체중(비만 3단계)	과체중(비만 3단계)

〈표 비만도 지수〉

〈음식섭취 이상 예방을 위한 생활수칙〉

- 식사자침에서 권장한 횟수 아래까지 식품을 제한하지 말라. 먹는 횟수를 늘려라.
- 자주 먹어야 너무 배가 고파서 아무거나 먹는 것을 피할 수 있다.
- 표준체중을 기준으로 하여 적절한 체중을 목표로 하라.
- 체중이 많더라도 목표체중에 도달할 때까지 충분한 기간을 가져라. (1주일에 0.5kg이상 씩 체중을 감소하는 것은 위험)
- 체중유지에 관심 있는 사람끼리 모임을 만들어라.

영양소 부족으로 철 결핍성 빈혈, 골다공증 이 생기고 심하면 월경이 없거나 이가 빠지기도 한다. 백혈구가 감소되고 질병에 대한 저항력이 떨어져 질병에 쉽게 감염될 수 있다. 상처가 쉽게 낫지 않으며 피부가 거칠어지고 머리 카락이 빠지기 쉽다.

음식섭취 이상(Eating disorder)

■ 거식증(Anorexia Nervosa)

자신의 체형(Body Image)을 실제보다 훨씬 뚱뚱하다고 생각하고 계속 먹기를 거부하여, 영양부족이 생기고 심한 경우 사망에 이르기기도 한다

근육상실, 호르몬 변화, 뼈의 골절, 여성의 생리 중지, 심장이상, 면역기능 감소, 빈혈 등이 나타난다. 거식증환자는 대개 전해질 이상으로 인한 심장마비로 사망하게 된다.

■ 신경성 대식증(Bulimia Nervosa)

주로 사춘기나 성인초기에 발생하는 정신장애로 복통, 수면, 자발성 구토가 일어날 때까지 먹는 것을 계속하는 발작이 특징이다.

많이 먹는 것이 비정상적이라는 것을 알고 있으며, 먹는 것을 자발적으로 멈추지 못한다는 두려움과 많이 먹은 후에 오는 자기 비난과 우울한 심정을 갖게 된다.

보통 정상적인 식사나 단식과 교대로 나타나며, 겉보기에는 정상적인 경우가 많다. 대식증을 일으킬 때는 최고 10,000kcal까지 섭취하며, 대부분 섬유소가 없고 지방이 많은 탄수화물을 섭취한다. 전해질 이상, 식도염증, 심장이상, 면역력 감소 등이 따르게 된다. 卄

▶ 본 내용은 한국보건사회연구원의 인터넷 홈페이지(<http://healthguide.kihasa.re.kr/>)에서 발췌한 내용을 정리한 것입니다.