



빈혈, 남의 일이다

이미숙 서울여자대학교 영양학과 교수

혈액의 가장 중요한 기능은 산소의 운반. 빈혈(貧血)이란 혈중 적혈구의 수 혹은 혈색소량이 정상보다 낮아져서 혈액의 산소운반능력이 저하되어 나타나는 증상을 말한다. 흔히 빈혈이라고 하면 연약한(?) 여성에게나 나타나는 것으로 생각하기 쉬운데, 최근의 각종 연구 결과들을 보면 꼭 그렇지만도 않다. 빈혈의 원인과 대책을 알아보자.

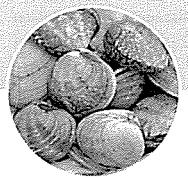
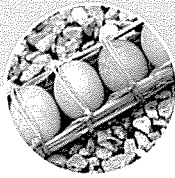
빈혈의 원인은 매우 다양하다. 출혈도 그중 하나. 출혈이란 적혈구가 혈관 밖으로 빠져나가게 된 상황을 말하는데, 수술이나 외상 등으로 인한 각종 급성, 만성 출혈 시 빈혈이 나타날 수 있다. 위궤양이나 치질 등 소량이지만 지속적인 출혈이 있을 때에도 장기적으로 방치하면 빈혈을 초래할 수 있다.

성장이 활발하게 일어나는 영·유아기, 청소년기, 그리

고 임신기에는 혈액의 합성 또한 활발해진다. 이처럼 혈액의 합성이 활발하게 일어나는 시기에는 혈액 합성의 재료가 되는 영양소의 필요량이 증가하게 된다. 따라서 이 시기에 이를 충족시킬 만큼 충분한 양의 영양소를 섭취하지 않으면 빈혈이 나타나기 쉽다.

특히 혈액의 합성이 왕성한 시기가 아니라도 적혈구의 수명은 약 120일 정도이기 때문에 우리 몸에서는 끊임없이 새로운 적혈구를 생성해야만 한다. 만약 다이어트를 위해 소식을 하거나, 각종 질병으로 인해 채식 위주의 식이요법을 하는 경우라면 적혈구 생성에 필요한 충분한 영양소를 공급하지 못하여 빈혈이 될 가능성이 매우 높아진다.

노인의 경우에는 위액의 분비가 줄어들면서 영양소의 흡수율이 낮아지고, 각종 성인병으로 인해 동물성 식품의



섭취를 제한하는 경우가 많기 때문에 노인성빈혈이 나타나기 쉽다. 또한 적혈구가 생성되는 골수가 노화되면서 적혈구의 파괴가 생성보다 더 많아져 골수노성빈혈이 발생하기도 한다. 이처럼 빈혈은 어느 한 집단, 어느 한 시기에만 나타나는 질환이 아니라 남녀노소를 불문하고 누구에게나 발생할 수 있는 문제인 것이다.

빈혈의 증세로 가장 쉽게 느끼는 자각증상은 현기증. 앉았다가 일어설 때 어지러움을 느끼면 혹시 빈혈이 아닐까 의심을 하게 된다. 물론 현기증은 빈혈의 증세 중 하나이다. 빈혈로 인하여 뇌로 공급되는 산소의 양이 부족하게 되면 현기증을 느끼게 된다. 그러나 현기증은 저혈압일 때, 귀 속의 평형기관인 세반고리관에 이상이 있을 때에도 나타난다. 즉, 어지럽다고 반드시 빈혈은 아니라는 얘기다. 빈혈이 있을 때에는 현기증 이외에 피부가 창백해지고, 운동 시 호흡이 어려워지고, 손발이 차갑게 느껴지는 등의 증세가 함께 나타난다. 심한 경우 여성은 월경이 불규칙해지기도 한다.

우리 몸에서 혈액과 적혈구를 만들기 위해서는 철분, 단백질, 구리, 비타민 B12, 비타민 B6, 엽산, 비타민 C 등 조혈(造血) 영양소들이 충분히 있어야 한다. 그중 가장 중요한 것이 철분. 철분의 중요성이 특별히 강조되는 이유는 철분이 적혈구에 들어있는 혈색소의 성분이기 때문일 뿐만 아니라, 일상적인 식생활에서 결핍되기 쉬운 영양소이기 때문이다. 실제로 국민영양조사를 비롯한 각종 조사결과에 나타난 우리나라 국민의 철분 섭취 수준을 보면 우리 국민 중 절반은 권장량에 훨씬 못 미치는 철분을 섭취하고 있다. 사정이 이러하니 전 국민의 빈혈 문제를 우려하지 않을 수 없다.

철분의 결핍은 이유기에 시작된다. 신생아는 간에 철분을 저장하고 태어나는데, 생후 5-6개월이 지나면 저장된 철분이 모두 고갈되어 새롭게 식품으로 공급을 해줘야 한다. 문제는 모유나 우유에 철분이 매우 부족하다는 것. 따라서 우유만 편식하는 아이는 철분이 결핍될 가능성이 매우 높다. 때가 되면 적절한 이유식을 통해 철분을 보충해야만 영아빈혈을 막을 수 있다.

사춘기 소녀들의 철분 결핍은 초경과 함께 시작된다. 월경으로 인한 혈액의 손실은 그만큼의 새로운 혈액 합성으로 보충이 되어야 하기 때문에 월경을 시작하면 철분의 요구량이 증가하게 된다. 아침도 굶고 허겁지겁 등교해야 하는 우리의 현실에서 빈혈로 고통 받는 청소년들은 점점 늘어날 수밖에 없다.

임신기는 빈혈의 위험이 최고조에 달하는 시기이다. 모체의 혈액량이 늘어날 뿐 아니라 태아의 혈액 또한 모체에서 합성을 해야 하기 때문이다. 이 시기의 철분 요구량은 식품만으로 공급하기가 쉽지 않기 때문에 가급적 철분제를 복용하여 보충하는 것이 바람직하다.

그렇다면 어떤 음식에 철분이 많이 들어있을까? 철분은 '양보다 질'이라는 표현이 딱 들어맞는다. 식품 중에 들어있는 철분은 흡수가 잘되는 헴철과 흡수가 잘 안되는 비헴철이 있기 때문이다. 동물성식품에 들어있는 철분은 대체로 헴철이 많기 때문에 흡수율이 높다. 반면 식물성식품에 들어있는 철분은 대부분 비헴철이기 때문에 흡수율이 매우 낮다. 식품분석표 상에 시금치의 철분 함량이 아무리 높게 나와 있어도 시금치의 결코 우수한 철분의 급원이 될 수 없는 이유가 바로 여기에 있다. 가장 우수한 철분의 급원으로는 동물의 간, 곱창 등 내장육, 붉은 살코기, 조개류, 등푸른생선, 계란 등을 꼽는다.

철분의 흡수율이 워낙 낮다보니 철분의 흡수율을 조금이라도 높이기 위해서는 함께 섭취하는 식품에도 주의가 필요하다. 커피의 카페인, 차나 감에 많이 들어있는 탄닌은 철분의 흡수를 방해하는 성분으로 잘 알려져 있다. 따라서 빈혈이 우려되는 경우에는 커피나 차를 식후에 마시지 않는 것이 좋다. 또한 지나치게 섬유질을 많이 섭취하는 것도 철분흡수를 저하의 원인이 된다. 곡류의 경우 껍질 층에 철분함량이 높기 때문에 도정하지 않은 곡류를 먹는 것이 빈혈에 더 도움이 되는 것으로 생각되기 쉽다. 그러나 껍질에 풍부한 식이섬유소가 철분의 흡수를 방해하기 때문에 실제로 철분 공급에 큰 도움이 되지는 않는다.

남의 일이라고만 생각했던 빈혈, 혹시 나의 일은 아닌지 내 자녀의 일은 아닌지 꼼꼼히 살펴보자. ☺