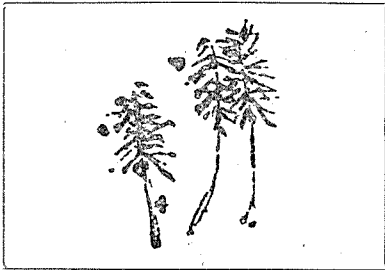


식생활은 지방과 소금을 피하자



李 根 化

지방은 포화지방(Saturated fat)인 동물성 지방과 불포화지방(unsaturated fat)인 식물성 지방으로 구분 할수 있으며 동맥경화증(atherosclerosis)과 관계가 있는 것은 동물성 지방이다.

동맥경화증이 원인이 되는 병들은 뇌졸중(Cerebrovascular accident) 관상동맥 심장질환(Coronary heart disease) 말초혈관질환(Peripheral vascular disease)등이 있다.

동맥경화증의 근본적인 병변은 혈관 내벽이 두꺼워 지거나(intimal

thickening) 반점이(Plaque) 생겨서 혈관이 좁아지고 신축성이 감소 되서 결과적으로 순환 장애를 가져 오는 것을 말하는데 그병원을 살펴 보면 주로 콜레스테롤(Cholesterol)과 기타 지질(other lipid)이 포함된다. 이병변에 포함되는 콜레스테롤이나 지질이 혈액중에 있는 것과 질적으로 유사 하기 때문에 음식중의 지방이 우리의 주의를 끌게 되는 것이다.

실제 혈장 콜레스테롤(plasma cholesterol)과 베타 라이포프로테인(β -lipoprotein)의 양을 우리가 먹은 음식으로 감소 시킬수 있는데 하루에 동물성 지방과 乳製品을 30gm 이하로 줄이거나 식물성 지방 즉 불포화지방을 섭취 하므로써 가능 한데 식물성 지방을 섭취하면 동물성 지방을 적게 먹은것보다 더 효과적 일뿐 아니라 또한 혈액 응고력을 낮추어서 동맥 경화증 병변에서 흔히 일어나는 血栓(thrombus)형성을 방지 하기 때문에 심근 경색증이나 뇌졸중의 병변을 예방하는데 상당히 중요하다. (동물성 지방은 혈액 응고력을 오히려 증가시킨다)

그러나 불행하게도 식물성 지방으로 마아가린(margarine)등을 만드는 과정에서 포화지방으로 변한다는 것이다.

상기 사실에도 불구하고 동물성 지방의 제한이나 식물성 지방의 섭취가 동맥 경화증을 예방하고 그에 후에 어떤 영향을 미친다는 만족할 만한 객관적인 증거는 없다. 그러나 동맥 경화증의 임상증상이 있는 사람이나 중년기 이후 비만하고 고혈압이 있는 사람은 동물성 지방의 제한이 필요하다. 이 동물성 지방의 제한이 불합리한 음식을 섭취해야 한다거나 관습적인 음식을 바꾸라는 것은 아니고 버터 크림 기름에 튀긴 음식은 제한해야 한다는 것이다. 그리고 상당히 많은 양이 아니면 혈장중의 콜레스테롤이 음식중에 함유돼있는 콜레스테롤량과 별관계가 없으므로 콜레스테롤을 함유한 음식을 제한할 필요는 없다.

이 동맥 경화증은 중년기 이후에 오며 문명이 발달 할수록 점차 증가하는 경향인데 예를 들면 자동차 라디오 텔레비존 흡연 등등의 매상고가 높은 나라 일수록 이 질환이 많다. 이 질환은 흔히 고혈압과 함께 일어나고 고혈압으로 보다 악화되지만 고혈압 없이 정상 혈압 갖는 사람에서도 일어날 수 있다.

소금을 우리몸에 보존하는 능력이 극히 효율적이어서 적당한 온도에 주위 환경에 순응된 사람인 경우는 하루 0.1~0.2gm이면 적당하다.

과잉 소금 섭취가 유전학적으로

고혈에 예민한 사람에게 고혈압을 유도 할수 있으며 이 예로는 솔로몬도에 사는 어떤 부족이나 에스키모에 사는 어떤 부족은 원시적인 생활을 하며 거의 소금을 사용하지 않고 그들은 일생동안 고혈압을 갖지 않는다고 한다. 케냐 북쪽에 있는 한주민은 소듐(Sodium)을 하루에 2~3gm만 섭취하고 일생동안 고혈압 없이 지나나 이들이 군생활 할때는 소듐을 하루에 평균 16gm정도 섭취하는데 군생활 처음 일년 동안은 고혈압이 발생치 않으나 2~3년 지나서 부터는 고혈압이 발생한다는 것이다. 그리고 고혈압이 발생하면 어느정도 소금 섭취와 소에 큰 영향을 받지 않는다.

신부전증이나 심부전증에 부종이 오는데 소금이 물을 함유하고 있어서 부종이 오므로 소금 섭취의 제한이 필요하며 심부전증인 경우는 보통 하루에 6gm 내외의 소금은 현재 사용하는 이노제에 의하여 배설되므로 별 제한없이 사용할수 있다.

우리나라에서 한사람이 하루 소금 섭취량은 약 20gm이라 하며 비교적 생활수준이 높은 경우는 소금 섭취량이 적으며 생활수준이 낮을수록 짜게 먹는 경향이 있으며 짜장면 한그릇에는 4gm 내외의 소금이 있다하며 미국인은 약 10~12gm 정도의 소금을 섭취한다고 한다.

<필자=서울 위생병원 원장·의박>