



## 매일 섭취하는 식사와 밀접한 관계가 있는 성인병



성 나 응

### 만성퇴행성 질환을 유인하는 식품들

**최근** 건강에 대한 관심도가 높아져 누구나 건강관리에 대하여 열심히 노력하는 인구가 늘고 있는 현상은 바람직한 일이다. 예컨대 년에 1회이상 건강진단을 받는다가나 아침에 “조깅”등을 하여 체중조절에 노력하는 인구가 많아졌다. 그런 반면 식품 섭취에 대하여는 그 관심도가 별로 보이지 않거나 반대로 지나치게 오해를 하여 건강을 해치는 경우 또한 많다. 그것은 식이란 인간의 오관이 모두 작용하는것이라서 그 습관을 고치기가 어렵기 때문이라고 생각된다.

한편 성인병이란 당뇨병, 각종암, 고혈압, 각종심장관계질환을 말하며 이들 질환은 모두가 만성적 진행성질환으로서 노화가 되면서 나타나는 것이며 매일 섭취하는 식사와 밀접한 관계가 있다는 것을 알아야 한다. 각종질환과 식품과의 관계를 살펴보기로 한다.

#### 식품과 질환과의 관계

- 고혈압 : 매운식품의 과잉섭취
- 비만 : 운동부족, 과식과음
- 당뇨병 : 과음과식, 운동부족으로된 비만에 유전적소인
- 동맥경화 : 동물성식품의 과다섭취
- 심근경색 : 동맥경화와 동일
- 통풍 : 동물성식품 과다섭취 및 과음
- 뇌졸중 : 고혈압이 최대원인
- 간질환 : 과음, 영양부족
- 대장암 : 동물성식품과다섭취
- 위암 : 매운식품 과다섭취, 뜨거운 식품, 과다섭취

위에서 보는바와 같이 각종성인병의 원인은 체질적요인을 일차적으로 생각할 수 있으나 이들 질환을 유인하는 동인으로서 가장 밀접한 관계가 있는것이 식품섭취상태라고 생각된다. 그래서 우리나라사람들에게 많은 성인병의 유도

인자라고 생각되며 문제가 되는 몇가지 식품에 대하여 말씀드리고자 한다.

## 1. 식염

혈압은 나이가 들면서 일정범위내에서 상승하게 되어 있다. 그러나 고혈압이란 정상범위를 넘어 혈압이 상승한 조건을 말하고 있으며 크게 두가지로 구분하고 있다. 첫째가 동맥경화성고혈압이며 둘째가 본태성고혈압이다. 전자는 50세 이후가 되어 자연적으로 혈압이 상승할 경우도 있으나 구미인같이 동물성식품 과다섭취로 유인되어 30대부터 나타나는 수도 있다. 이형의 고혈압은 우리나라에서는 전체고혈압의 10~15%정도이며 대부분이 본태성고혈압이다. 우리는 예로부터 식품보관, 조리과정에서 소금의 사용량이 지나치게 많았다. 그러나 우리의 경우는 전국 평균사용량이 1일 약 25~30g로 되어 있으며 그경향은 남부지방일 수록 높다. 이런경향은 일본에서도 볼수 있으며 야채, 어류의 소금저렴사용량이 많은 일본북부지방의 소금 소요량이 많다고 되어 있다. 그와같이 소금소비가 많은 지방에 고혈압이 많고 뇌졸중이 많으며 위암등 소화계암발병률이 높은 것으로 되어 있다. 더우기 이들 지방에서는 짜거나 매운식품을 즐긴다. 매운맛의 원료인 고추의 성분은 그섭취가 지나치면 암발병의 유인인자도 될수있고 소금은 그인자의 활성화에 관여한다는 것은 이미 알려진 사실이다. 최근 경제가 성장되고 식품보관기술이 발전하여 동물성식품의 섭취가 늘고 소금섭취가 감소되면서 본태성고혈압환자가 줄고 뇌졸중에 대한 사망률도 감소되고 있다는

보고를 듣고 있다. 또한 위암을 위시한 소화계암도 감소 되고 있다고 한다.

## 2. 설탕

우리나라의 설탕소비량은 선진국에 비하면 아주낮다 즉 1일 소비량이 1인당 50g도 채 못된다. 그러나 구미인은 200g ~ 300g이 넘고 있다. 일본도 150g 정도라고 한다. 그러나 우리는 식물성식품 특히 곡류의 섭취가 지나치게 많아 설탕이외에 전분으로의 당질섭취가 많아 일부러 설탕소비를 권장할 필요는 없다. 더구나 설탕은 포도당과 과당으로 구성 되어 있으며 이중 과당은 혈중 중성지방함량을 증가시켜주는 원인이 된다고 한다. 영국의 영양학자 Yud Kin박사는 노동자를 2군으로 하여 한군에게는 커피를 마실때 반드시 설탕(5차수저)을 타서 마시게 하고 다른 한군은 그대로 마시게 한바 12년 이내에 설탕을 타서 마시게한 군에서는 동맥경화증발병률이 85%인데 비하여 설탕없이 마신군에서는 15%정도가 발병하였다고 한다. 일부인사중에는 꿀이 건강이 좋다고 마구 먹는사람이 있는데 꿀의 주성분은 설탕과 그분해물인 포도당및 과당으로 되어 있다. 그래서 꿀도 하나의 식품으로 생각할때 필요한량만 먹는것이 좋겠다.

## 3. 동물성식품

동물성식품은 양질의단백질과 지방및 그것에 함유된 Vitamin A, D등의 공급원이 된다. 우리는 동물성식품섭취가 국민전체평균으로 보건데 아직도 필요량의 절반도 채우지 못하고 있다. 그러나 구미인등 선진국인에 있어서는 지나친 동물성식품의 섭취로 우선 혈당 지방함량

흔히들 좋은 식품과  
같이 술을 마시면  
간 보호가 된다고 하여  
불고기를 먹으며  
과음하는수가 있고  
어느때는 간보호제를  
먹고 술을 마시는  
경우가 있으나  
이런것은 모두가  
부질없는 것이며  
술도 절도있게  
마시는것이 간보호에  
도움이 될것으로  
생각된다.



이 많아지고 있다. 즉 콜레스테롤, 중성 지방함량이 높다. 그결과 동맥경화증이 유발되고 그로인하여 고혈압, 심근경색 등 질환이 많고 이로인한 사망률이 높다. 또한 동물성식품은 소화흡수가 양호하여 장내에서 찌꺼기가 적고 섬유소화량이 낮아 대변량이 적어진다. 그결과 변비가 되기 쉽고 변의 장내 체류로 인한 대장암의 발병률이 높다. 우리나라에서도 식생활이 점차 서구화하면서 대장암의 발병률이 높아지고 있다고 한다. 또한 동물성식품의 과다섭취는 여자에 있어서 유암, 자궁암의 발병률도 높여준다고 한다.

#### 4. 알콜성음료

술에 대한 영향을 가장 잘받는 기관은 간이다. 알콜은 간에서 소화되게 되어 있다. 그래서 강한 술을 매일 과음한다는것은 간의 부담을 늘려주며 그결과 지방간이 되게 되어 있고 지방간의 오랜

계속은 간경화증이나 간암의 원인이 된다. 흔히들 좋은 식품과 같이 술을 마시면 간 보호가 된다고 하여 불고기를 먹으며 과음하는수가 있고 어느때는 간보호제를 먹고 술을 마시는 경우가 있으나 이런것은 모두가 부질없는것이며 술도 절도있게 마시는것이 간보호에 도움이 될것으로 생각된다.

끝으로 식생활은 직접 우리의 건강과 연관된다는 것을 유의 하여야 한다고 생각되어 아래와 같은 식생활을 권장한다. ① 섭취하는 식품의종류를 1일 30종 이상으로 한다. ②우유는 1일200~300ml 반드시 마신다. ③동물성식품과 식물성 식품의 섭취비를 4 : 6으로 하게 한다. ④ 식염은 1일 10g이하로 줄이고 매운식품도 적게 먹는다. ⑤아침, 점심, 저녁식사를 균등하게 섭취한다. ⑥지나치게 뜨거운것, 태운음식은 피하는것이 좋다.

(필자=이화의대학교수·의박)