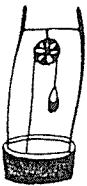


## 빈혈의 식이요법



조금 호  
서울직십자병원  
주임영양사

성경에 보면 “육체의 생명은 피에 있음이라(레17: 11)”는 말씀이 있듯이 혈액은 우리 체내에서 생명을 유지하기 위해 참으로 여러가지 중요한 기능을 하고 있다. 그 기능은 첫째로 진신세포의 신진대사에 필요한 물질과 신진대사에서 생산된 물질을 운반하는 일이다. 둘째로 조직내의 수분이 일정하게 유지되도록 하고 셋째로 체온을 일정하게 유지하는 역할을 하고 넷째로 체내의 산도(pH)를 일정하게 유지하며 다섯째로 세균이나 바이러스가 체내에 침입하여 질병을 일으키는 것에 대하여 이것을 막아내는 방어 기능을 하고 있다.

그래서 혈액에는 건강의 척도가 되는 많은 정보가 들어 있다. 혈액으로 검사할 수 있는 항목은 약 1천 5백여가지이나 이중 건강 진단용 일반 종합검사 항목은 50여가지에 이른다. 인체의 혈액량은 체중의 약8%(1/13) 정도이므로 체중이 65kg이라면 피는 5ℓ가 되는 셈이다.

혈액은 태생기에는 간에서 만들어지나 출생 후에는 주로 뼈속의 골수에서 만들어진다. 혈액 내에는 피를 붉게 보이게 하는 적혈구, 세균의 침입 등에 대응하는 백혈구, 피가 났을 때에 응고되게 하는 혈소판과 같은 고형성분과 혈장이라는 액체성분이 들어 있다. 적혈구에는 신선한 산소를 운반·공급해 주는 혈색소(헤모글로빈: 피의 색깔을 붉게 해 주는 요소로서 적혈구가 적색으로 보이게 한다)가 있는데, 이 혈색소는 의학적으로 적혈구의 건강 상태를 나타낸다. 혈액 100cc당 헤모글로빈이 몇g 들어 있는가는 바로 빈혈의 객관적 지표가 된다.

빈혈은 혈액단위 용적 중의 적혈구의 수 혈색소(헤모글로빈)의 농도 및 혈구용적이 정상인에 비하여 감소된 상태이다. 따라서 빈혈이란 피가 모자라는 경우라기 보다는 피가 정상보다 더 묽어

## 특집 · 이런 질병엔 이런 식사를

빈혈의 증상은  
원인에 관계없이  
모두 비슷하다.  
초기에는  
기운이 없고  
피로가 쉽게 오는  
정도이지만  
심해지면  
얼굴색과 피부가  
창백해지고  
거칠고  
건조해지며  
조금만 운동을 해도  
숨이 차고  
심장이 빨리 뛴다.

져 있는 상태이다. 그래서 적혈구의 수 또는 기능의 감소로 몸의 구석 구석 말초까지 충분한 산소의 공급이 되지 않는 상태를 말한다.

빈혈의 증상은 원인에 관계없이 모두 비슷하다. 초기에는 기운이 없고 피로가 쉽게 오는 정도이지만 심해지면 얼굴색과 피부가 창백해지고 거칠고 건조해지며 조금만 운동을 해도 숨이 차고 심장이 빨리 뛴다.

대뇌로 가는 산소공급량의 감소로 두통, 어지러움증, 이명(귀에서 소리가 남), 정신산만, 무기력, 나른함 등의 증세가 나타나고 털은 가늘어지고 빨리 희어지며 손톱, 발톱이 약해지거나 숟가락 모양으로 변형되어 쉽게 부서지게 된다.

빈혈은 병인별로 ①철 결핍성 빈혈, ②용혈성 빈혈, ③거적아구성 빈혈(악성빈혈), ④재생 불량성 빈혈 등으로 나뉘고, 어떤 영양소가 부족하여 빈혈이 발생하였는가에 따라 ①철 결핍성 빈혈, ②단백질 결핍성 빈혈, ③구리 결핍성 빈혈, ④비타민 결핍성 빈혈 등으로 나뉘기도 한다.

그런데 현대인에게는 철분 부족으로 일어나는 철결핍성 빈혈이 90%를 차지하고 있다. 철분은 함께 흡수되는 다른 영양소에 따라서 흡수가 좋아지기도 하고 나빠지기도 한다. 예를 들면 칼슘이 많으면 철분의 흡수가 좋아지나 반대로 인이 많으면 철분의 흡수가 나빠진다.

①**철결핍성빈혈**의 식사계획의 기본원칙은 여러가지 식품을 골고루 섭취하는 균형있는 식사를 하되 첫째로 고 철분, 고 비타민, 고 단백질, 고 열량식을 하여야 한다. 그러므로 철분이 풍부하게

### 빈혈의 판정기준[혈색소(헤모글로빈) g/dl]

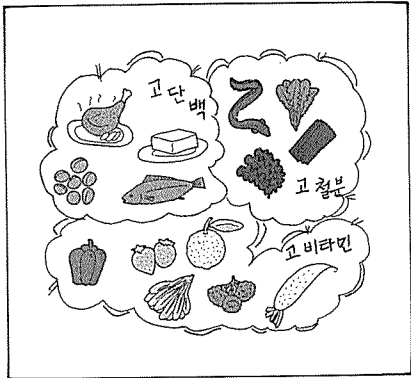
유아(6개월~6세)	소아(6~14세)	성인남자	성인여자	임산부
11.0	12.0	13.0	12.0	11.0

### 정상 혈색소치(혈액 100cc당)

	평 균	정 상 범 위
성인남자	15g	14~18g
성인여자	13.5g	12~16g

## 특집 · 이런 질병엔 이런 식사를

함유된 육류(고기, 콩팥, 선지, 염통, 양, 특히 간), 어패류, 난황, 콩 및 그 가공품, 견과류, 녹색채소, 건과일 등의 식품을 매일 섭취하도록 한다. 녹색 채소 중에 특히 상추, 비름, 아욱, 미나리 등에는 철분이 많다.



철 결핍성 빈혈의  
식사계획의  
기본 원칙은  
여러가지 식품을  
골고루 섭취하되,  
고철분, 고비타민,  
고단백질,  
고열량식을  
하여야 한다는  
것이다.

그리고 해조류나 야채는 칼슘이 많아서 철분의 흡수를 촉진하므로 빈혈에 좋다. 또 비타민 C는 철분의 흡수를 높이고 비타민 B<sub>12</sub>나 엽산은 적혈구를 만드는 성분으로서 없어서는 안되며 이들이 부족하면 악성빈혈을 불러 일으킬 수 있으므로 비타민 C가 많은 초록색 야채, 감귤류, 딸기 등의 과일을 충분히 섭취하도록 한다.

둘째로 식사 직후 홍차나 커피를 마시지 않도록 한다. 철 흡수 억제 인자로는 탄닌산, 옥살산, 인산, 피틴산, 탄산이 있는데 홍차나 커피에는 탄닌산이 있어 식사 도중 혹은 직후에 마시면 철분 흡수율이 50%나 감소된다.

셋째로 EDTA를 방부제로 사용한 식품은 먹지 않는다. EDTA는 철분의 흡수율을 50%로 감소시키기 때문이다.

② **단백질 결핍성 빈혈**에는 엽산과 비타민 B<sub>12</sub>를 섭취하여 단백질의 흡수를 돕도록 하고 양질의 단백질(계란, 생선, 간 등) 식품을 충분히 섭취하도록 한다. 식물체에 포함되어 있는 철분은 고기나 생선 속에 들어있는 철분보다 흡수율이 뒤떨어진다.

③ **구리 결핍성 빈혈**에는 구리가 많이 함유된 어패류, 새우, 간, 콩팥, 포도, 복숭아 등이 좋다. 구리 결핍증은 흡수 불량증 또는 장기간 인공 영양을 받은 사람에게서만 나타나고 보통 정상 식사를 하는 사람에게서는 거의 나타나지 않는다.

④ **비타민 결핍성 빈혈**은 비타민 B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, 엽산 등의 결핍의 경우에 일어나는데 비타민 B<sub>6</sub>는 고기, 간, 채소, 현미, 통밀 등 도정을 덜한 곡식과 그 제품에 풍부하고 비타민 B<sub>12</sub>는 간, 쇠고기, 돼지고기, 난황, 꿀, 우유, 양배추, 녹색 채소 등에 많이 함유되어 있다.

## 특집 · 이런 질병엔 이런 식사를

현대인들에게는  
철분부족으로  
일어나는  
철결핍성빈혈이  
90% 이상을  
차지하고 있는데,  
해조류나 야채는  
칼슘이 많아서  
철분의 흡수를  
촉진하므로  
빈혈에 좋다.

엽산은 간, 녹색채소, 현미 등 도정을 덜한 곡류, 말린 콩, 이스트 등에 많이 들어 있으나 열에 의해 손실이 크므로 가능한 한 생으로 먹거나 저온 단시간 조리방법을 택하여 사용하도록 한다.

체질이 허약하고 빈혈이 있으며 가슴이 뛰고 공연히 불안한 사람은 연근에 꿀을 넣고 달여서 수시로 복용하면 효과적이다. 연근에는 철분이 많이 함유되어 있을 뿐만 아니라, 비타민C와 나이아신, 칼륨 등이 많이 들어 있어서 빈혈 환자가 먹으면 도움이 된다.

마늘은 100g 중에 약 20mg 정도의 비타민C가 함유되어 있는데 이 비타민C는 몸 안에 들어온 철분을 보다 더 흡수되기 쉬운 2가 철 형태로 바꾸어 주는 작용을 한다. 따라서 철분이 많이 함유되어 있는 육류나 어류의 요리에 마늘을 함께 넣어 먹으면 냄새도 제거하고 맛이 더 좋아지고 철분의 흡수를 도와주어 빈혈의 예방 및 퇴치에 도움이 된다. 말린 살구에는 철분, 칼슘, 칼륨, 나이아신과 같은 비타민, 미네랄이 풍부하게 함유되어 있어 빈혈을 예방하기에 좋은 식품 중의 하나이다.

그리고 한약재로는 당귀가 빈혈에 좋은 약재로 알려져 있다. 당귀는 보혈을 기본으로 하여 혈액 순환을 촉진시키고 혈액 정화작용을 하여 장의 연동 운동을 활발하게 해 주는 역할을 한다. 생리 불순, 갱년기 장애, 빈혈 및 각종 부인병에 탁월한 효능을 갖고 있으므로 가정에서 당귀 4g과 대추 1개를 물에 넣고 달여서 매일 차처럼 마시면 좋다고 한다. 당귀를 끓일 때 대추를 함께 넣으면 그 효능이 상승한다. 더우기 대추는 빈혈에 좋은 식품이자 약재이다. 당귀가 없으면 대추 20~30개 정도를 물에 넣고 물이 반으로 줄어들 때까지 끓여서 차 대신 계속해서 마시면 빈혈 퇴치에 도움이 된다고 한다.

한국인 영양 권장량에 따르면 1인 1일당 철분 요구량이, 7개월~3세는 15mg, 4~9세는 10mg, 10~12세는 15mg, 13~19세는 18mg, 20~65세이상의 남자는 10mg, 10~49세 여자는 18mg, 50~65세 이상의 여자는 10mg, 수유부·임신부는 20mg이다.

빈혈의 자각 증상이 있거나 빈혈이 있다고 진단이 되면 주치의와 상의하여 필요한 조혈제와 약제를 처방 받도록 하고 영양사와의 영양 상담을 통해 식사 계획 원칙에 맞게 식사하도록 노력해야 할 것이다. ㉞