



대한심뇌혈관질환예방학회-의협신문 공동 기획

“심뇌혈관질환 80% 예방한다”

심뇌혈관질환은 선진국 뿐 아니라 개발도상국가에서 가장 중요한 사망원인이며, 사망 이외에도 이 질환으로 인한 장애·생산력 감소·의료비증가 등으로 세계적 보건이슈가 되고 있다. 한국에서도 심뇌혈관질환은 전체 사망원인의 4분의 1을 차지하고, 고혈압·당뇨병 등 선행 질환의 유병률 및 진료비는 계속해서 증가하는 추세. 다행히 고무적인 것은 심뇌혈관질환의 주요 위험요인인 고혈압·당뇨·이상지질혈증·비만 등의 조절과 생활습관의 개선을 통해 80%이상 예방이 가능하다는 점이다.

지난해 9월 미국 뉴욕에서 ‘비감염성 만성질환의 예방 및 관리에 관한 UN 정상회의’가 열렸다. 이 회의에서는 WHO에 2012년 말까지 ▲각국의 실정을 반영해 만성질환에 대한 대책 및 모니터 계획 수립 ▲만성질환의 예방과 관리를 위한 세계적 목표 권고안을 마련하는 내용의 정책 헌장이 채택됐다. UN이 2001년 전염성 질환인 ‘에이즈 퇴치’를 보건정책목표를 삼은 바 있지만 10년만에 ‘만성질환 관리’로 목표를 바꾼 것은 고혈압·당뇨 등 만성질환의 문제가 인류건강을 더 위협하고 있음을 방증한다. 세계적인 의학저널 The Lancet에서도 2005년부터 비감염성 만성질환의 주요 연구진들로 The Lancet NCD Action group을 구성, 만성질환 예방과 관리에 대해 건강형평성·약물치료·의료제도 등 다각적인 측면을 연구하고, 나라별 실정에 맞는 가이드라인을 연재하고 있다.

이처럼 전세계적으로 심뇌혈관질환에 대한 예방과 관리대책이 시급한 상황에서 <의협신문>은 예방 및 임상과학자와 보건학자들로 구성된 대한심뇌혈관질환예방학회와 손잡고, 심뇌혈관질환을 줄이기 위한 대안을 모색하는 학술기획시리즈를 마련한다.

하고 있다. 이에 따라 개인적 차원의 나트륨 섭취 통제는 날이 갈수록 어려워지고 있는 형편이다. 효과적인 나트륨 섭취 감소 방안의 모색을 위해서 우선, 우리 국민의 나트륨 섭취 특성을 파악하고 분석하는 작업이 필요하다. 전통적으로 밥을 주식으로 하는 상차림을 이루는 한식은 서구식에 비해 탄수화물의 섭취량이 많고 단백질 섭취가 적으며 밥과 함께 섭취할 수 있는 국과 찌개 및 김치·장아찌·젓갈 등의 고염음식이 다양하게 발달된 것이 특징이며, 한국인은 이에 익숙해져 짠맛에 대한 선호도가 높은 편이다. 게다가 소금이 필요 이상으로 첨가된 가공식품 또는 외식을 통한 나트륨 과잉섭취가 날로 증가하고 있다.

나트륨 섭취 감소를 위한 실천방안

가정식에서 나트륨 섭취를 줄이기 위해서는 무엇보다 식사를 준비하는 주부의 역할이 가장 크다. 식품 선택 시 나트륨이 많이 들어있는 가공식품이나 통조림, 반 조리 식품을 피하고 자연식품을 고른다. 식품을 가공할 때 색을 더 좋게 하기 위한 발색제, 더 오래 보존하기 위한 보존제 등을 사용하는데 이러한 식품첨가물 역시 보이지 않는 나트륨을 가지고 있기 때문이다.

소금 외에도 MSG·다시다·방부제·베이킹파우더 등의 식품첨가물에도 눈에 보이지 않는 나트륨이 들어있다. 또한 식품을 구입할 때에는 영양표시를 확인하고 저 나트륨 식품을 선택하는 습관을 기르는 것도 나트륨 섭취 감소를 실천할 수 있는 손쉬운 방법 중 하나이다. 식품포장재에 나와 있는 영양표시성분에 염분량 대신 나트륨 양이 기재되어있는 경우 소금의 약 40%가 나트륨으로 구성되어 있기 때문에 다음과 같은 계산법을 사용하면 식염량을 쉽게 알 수 있다.

나트륨(Na) 양 x 2.54 = 식염(NaCl) 양

또한 특정 미네랄을 과량 섭취하게 되면 다른 미네랄 혹은 비타민 등과의 균형을 무너뜨려 건강을 해치게 된다. 소금의 과량 섭취가 대표적인 예이다. 나트륨과 상반된 작용을 하며 체내 여분의 염분을 배출하는 작용을 담당하

고 있는 전해질은 칼륨이다. 따라서 고혈압이 있는 사람은 염분섭취량을 줄이는 것과 동시에 적정량의 칼륨을 균형 있게 섭취하는 것이 중요하다. 썩갯·시금치·마늘·버섯 등과 같은 신선한 채소나 바나나·오렌지와 같은 과일에 풍부하게 함유되어 있는 칼륨은 나트륨의 배설을 도와준다. 또한 쌀을 현미로 대체하거나 보리빵을 먹는 등 정제되지 않은 곡류를 선택하면 백미나 정제된 밀가루로 된 식품을 섭취할 때보다 훨씬 많은 양의 칼륨을 섭취할 수 있다. 이는 채소나 과일에 비해 칼륨함유량이 적기는 하지만 주식으로 섭취하는 식품이기 때문에 총량으로 계산하면 무시할 수 없는 양이다. 상당량의 나트륨은 음식을 만드는 조리과정에서 소금·간장 등의 추가를 통해 더해지므로 식품이 아닌 음식단위에서 나트륨 급원을 분석하고 조리 단계에서 식염 섭취량을 조절하는 것은 매우 중요하다. 나트륨 섭취량을 줄일 수 있는 조리방법을 사용하는 메뉴 구성과 조리 시 재료 본연의 맛을 살릴 수 있도록 들깨가루·다시마 우린 물·식초 등 다양한 향신료를 사용하는 것이 필요하다.

단체급식의 경우 급식현장에서 배식자의 역할이 보다 중요한 요소로 작용할 수 있다. 짜게 먹는

습관은 환경에 의해 획득되기 때문에 장기간에 걸쳐 저염식에 적응하게 되면 적은 양의 식염만 첨가해도 소금의 짠 맛을 보다 민감하게 맛볼 수 있다. 이 밖에도 저나트륨 급식주간의 시행 횟수를 늘려 저나트륨 메뉴를 적극적으로 제공하고 적절한 김치섭취량 및 이에 포함된 염분량과 국의 염도를 제시하는 등 정보를 공유하고자 하는 노력이 필요하다.

나트륨 섭취 감소에 따른 기대효과

최근 발표에 의하면 식염섭취를 줄이는 것이 금연, 콜레스테롤 감소, 비만 감소보다 뇌졸중이나 심근경색 등 심뇌혈관질환을 예방하는 데 효과적이라고 한다. 하루에 단 1g의 식염 섭취만 줄여도 고혈압 발병 예방에 큰 도움이 되고 이에 따라 많은 의료비를 감소할 수 있다.

보건복지부에서 발표한 2010년도 한국인 평균 나트륨 섭취량은 4878mg으로 이를 3000mg으로 줄이면, 의료비용의 절감 등을 통해 발생하는 사회 경제적 편익이 무려 13조원이라고 한다. 나트륨 섭취 저감화에 따른 긍정적 결과는 개인에게 국한된 것이 아닌 사회 경제적으로 큰 성과를 거둘 수 있게 해줄 것이다.

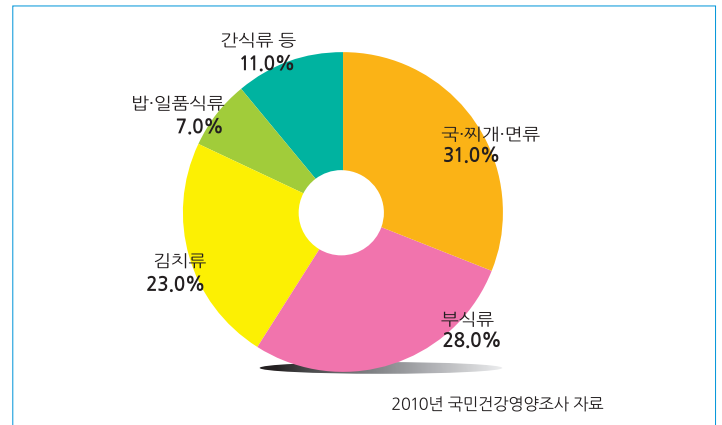
짜게 먹는 습관은 환경에 의해 획득되기 때문에 장기간에 걸쳐 저염식에 적응하게 되면 적은 양의 식염만 첨가해도 짠 맛을 민감하게 맛볼 수 있다. 하루에 단 1g의 식염 섭취만 줄여도 고혈압 예방에 큰 도움이 되고 많은 의료비를 줄일 수 있다

▶저나트륨 섭취 실천방안 : 1 싱거운 맛에 익숙해지자. 2 절임류나 국물 양에 주의하자. 3 뿌려서 먹기보다 찌어서 먹자. 4 신 맛을 적절히 활용하자. 5 향신료 및 허브 식물의 향을 즐기자. 6 가공식품 섭취 횟수를 줄이자. 7 식사는 적절한 양만 섭취하자.

<참고자료> ‘나트륨섭취 줄이기 3단계 5가지 실천지침’ (대한영양사협회) ‘나트륨 줄이기 어디서, 어떻게 할 것인가?’ (식품안전의 날 기념 학술 심포지엄, 식품의약품안전청·나트륨줄이기 운동본부, 2012)

분류	질병
높음	혈압(고혈압), 뇌졸중, 관상동맥질환, 심혈관질환
중간	신장질환/신부전, 위암, 골다공증/골감소증/골절
낮음	당뇨, 과체중/비만, 천식, 백내장

표. 나트륨 과잉섭취와 질환과의 연관성. WHO NUGAG 회의 (2011. 03)



<그림> 음식군별 나트륨 섭취량 비교

▲ 김현숙 교수는 숙명여자대학교 식품영양학과에서 근무하고 있으며, 한국노화학회 총무간사·한국영양학회 상임이사·한국지질동맥경화학회 식품영양위원장 등을 역임하고 현재는 대한영양사협회 학술위원장·숙명여대 학생처장 등 활발한 활동을 하고 있다.

“소금섭취와 심뇌혈관질환”



김현숙
숙명여대 교수
(식품영양학과)

현재 WHO는 성인의 1일 식염 섭취량을 5g 이하(나트륨 2000mg)로 섭취할 것을 권고한다.

우리나라는 2010년 한국인 영양섭취기준(KDRIs, 2010)에서 건강한 성인의 1일 식염 충분섭취량을 3.8g(나트륨 1500mg)으로 제안하고 있으며, 식이와 높은 연관성을 갖는 만성질환 예방을 위한 목표 섭취량으로 5.1g(나트륨 2000mg)을 권장한다. 그렇지만 이러한 노력에도 불구하고 아직 우리 국민의 하루 평균 나트륨 섭취량은 여전히 권고치의 2-3배를 초과하는 것으로 보고된다. 식약청에서는 2020년까지 나트륨 섭취비율을 20% 낮추는 것을 목표로 설립하고 이를 위한 다양한 정책을 추진하고 있다.

나트륨은 식품 자체에 함유되어 있는 것에 의한 섭취(non-discretionary intake)보다는 가공이나 조리 혹은 식탁에서 식염이나 소스의 첨가에 의해서 섭취(discretionary intake)되는 양이 훨씬 많다. 과량의 식염섭취의 이면에는 식품산업의 발전과 생활 습관의 변화로 인해 시판 가공식품이나 외식, 패스트푸드 혹은 반조리 식품의 섭취 증가라는 배경이 자리

나트륨 섭취와 심뇌혈관 질환
나트륨은 혈압을 증가시키는 주요인자로 밝혀져 중년 이후 발생하는 고혈압 인구 비율을 높이고 대사증후군으로 인한 뇌졸중, 심혈관계 질환의 발병률을 증대시키는 것으로 보고되고 있다. 이처럼 고혈압은 뇌졸중 등 심혈관계 질환 증가의 주요 원인이며, 지나친 나트륨 섭취는 고혈압 및 뇌졸중과 같은 심뇌혈관 질환은 물론 골다공증, 위암 등의 질병에 직·간접적인 영향을 미칠 수 있다.

나트륨 섭취 현황 및 특성