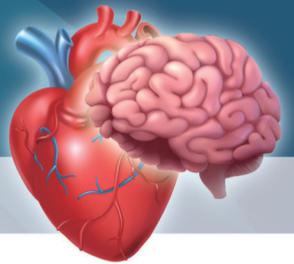


CME

심뇌혈관질환, 예방으로 다스리자

메디칼업저버-대한심뇌혈관질환예방학회 공동기획

6 생활습관개선 어떻게 권고하나



지방·탄수화물, 총 섭취량보다 종류가 중요



김은미
서울삼성병원 영양팀장

체중관리를 포함해 심뇌혈관질환의 예방 및 치료를 위해 생활습관개선이 중요하다. 생활습관개선내용 중 영양 관련 내용을 소개한다.

에너지 섭취 줄여 체중관리 꾸준히

체중관리는 심뇌혈관질환의 예방과 치료에 있어 기본적으로 요구되는 사항이다. 비만하거나 과체중인 경우 체중감량을 위해 전체적인 식사량을 줄이고, 달거나 기름기 많은 고열량식품을 피해야 한다. 지나치게 식사를 제한하거나 잘못된 유행 다이어트를 시도할 경우 일시적인 체중감량은 가능하지만, 지속적으로 유지하기 힘들고 오히려 건강상태를 악화시킬 수 있다.

물론 식사감량만으로는 성공적인 체중관리가 어려우므로 신체활동을 늘리도록 강조해야 한다. 늘어난 체중을 감량하고 유지하는 것은 상당히 어려운 일이므로 가능한 일찍, 그리고 정상체중 상태일 때부터 관리해나가는 게 바람직하다.

지방과 탄수화물은 '시소관계'...한쪽 줄이면 다른 한쪽 늘어

지방과 탄수화물은 주요 에너지원으로, 과다섭취 시 체중이 증가한다. 이들의 관계는 마치 시소와도 같아서 한쪽이 늘어나면 다른 한쪽은 줄어든다. 지방 섭취를 지나치게 줄이면 탄수화물 섭취가 과다하게 되고, 탄수화물 섭취를 줄이면 지방 섭취가 과다해지는 문제가 생긴다.

총 지방 섭취량보다는 섭취하는 지방의 종류에 우선 관심을 뒤야 한다. 포화지방산이나 혈청 LDL 콜레스테롤(LDL-C) 수치에 좋지 않은 영향을 미치므로 제한한다(미국심장학회: 총에너지의 5~6%, 유럽 가이드라인: 7% 이하).

트랜스지방산은 LDL-C과 HDL 콜레스테롤(HDL-C)에 모두 나쁜 영향을 미치므로 가능한 한 피한다. 트랜스지방산은 쇼트닝, 단단한 마가린 등의 경화유지에 많으며, 고온으로 튀기는 과정에서 많이 생성된다.

포화지방산을 불포화지방산으로 대체할 경우 LDL-C을 낮추는 데 도움이 되지만, 다가불포화지방산 과다섭취 시 체내에서 산화스트레스가 증가한다. 특히 오메가6계 지방산 섭취가 과다하면 염증반응이 증가할 수 있다. 따라서 유럽 가이드라인에서는 오메가6계 지방산 섭취를 총에너지의 10% 미만으로 조절하도록 권고한다.

단일불포화지방산은 비교적 체내 산화스트레스를 크게

높이지 않아, 단일불포화지방산이 풍부한 식사를 권고한다.

하지만 일상에서 섭취하는 식품들은 한 종류의 지방산만으로 구성돼 있지 않아, 총 지방 섭취량이 늘어나면 포화지방산 섭취가 함께 증가하고 총 에너지 섭취도 많아진다. 물론 지나친 지방제한 시에는 탄수화물 섭취가 과다해지고 전체적 영양 균형을 맞추기도 어려워질 수 있다.

생선기름에 풍부한 오메가3계 지방산의 혈액 내 중성지방 수치 개선효과에 대해서는 확실한 결론을 내리기 힘들지만, 심혈관질환 개선효과는 일찌시 보고되고 있다. 따라서 등푸른 생선류를 주 2~3회 정도 섭취하는 게 바람직하다.

과도한 탄수화물 섭취는 혈액 내 중성지방 수치를 높일 수 있다. 탄수화물 일부를 단백질이나 지방으로 대체할 경우 중성지방 수치가 개선됐음이 여러 연구에서 보고됐다.

우리나라는 전반적으로 탄수화물 섭취가 많은 편이므로 탄수화물에 관심을 기울일 필요가 있다. 탄수화물의 총량뿐 아니라 탄수화물의 종류 역시 매우 중요하다. 탄수화물 중 설탕이나 과당 등 당류 섭취는 혈액 내 중성지방에 좋지 않은 영향을 미칠 수 있다. 이에 비해 식이섬유가 풍부한 통곡물(현미, 통밀 등)은 탄수화물의 급원식품으로 유용하게 사용할 수 있다. 식이섬유는 혈액 내 콜레스테롤과 중성지방 수치 개선에 도움이 되는 것으로 알려져 있다.

나트륨 섭취를 줄여라

나트륨 과다섭취 시 혈압상승, 유리산소기 형성 등으로 혈관내피손상 및 섬유화를 초래할 수 있어 나트륨 섭취를 제한해야 한다. 일반적으로 하루 나트륨 섭취량을 2000mg(소금 5g) 정도 이내로 권고하고 있으나, 우리나라 사람들의 나트륨 섭취량은 4000mg이 넘는 수준이다. 우리나라의 주요 나트륨급원은 양념류, 국·찌개, 면류, 김치류 등이므로, 이들 음식의 섭취를 줄이도록 권고하는 것이 좋다.

또한 가정식에 비해 외식의 경우 나트륨 함량이 높으므로, 외식, 가공식품의 섭취를 줄이도록 하는 게 나트륨 섭취 제한에 도움이 될 수 있다.

채소는 풍부하게...과일은 적당히

다양한 종류의 채소와 과일을 충분히 섭취하는 게 심뇌혈관계 건강에 도움이 되는 것은 잘 알려져 있다. 이들 식품에는 식이섬유가 많을 뿐 아니라, 혈압조절에 도움이 되는 칼륨, 그리고 다양한 항산화성분이 풍부하게 포함되어 있다. 이들 식품은 포만감을 주므로 체중감량에도 도움이 될 수 있다. 단, 즙이나 주스 형태가 아니라 원상태로 먹도록 한다.

채소와 달리 과일에는 당분이 함유돼 있어 지나치게 많이 먹으면 칼로리와 탄수화물 섭취가 많아지므로 사과 반쪽이나 1개 정도 분량을 생과일로 먹도록 한다. 가능한 한 다양한 종류의 과일과 채소를 섭취하는 것이 바람직하다.

하루 식사구성의 예시

(섭취량은 체격·비만도·활동량에 따라 범위 내에서 조정)

매끼 식사	현미밥 또는 잡곡밥	3분의 2~1공기
	생선·살코기·두부·달걀	중간크기 생선 1~2토막
	신선한 채소	익힌 채소 3분의 2~1컵
간식	생과일	1~2컵
	저지방 우유	1~2컵



기름기 적고 질 좋은 단백질 급원음식을 매끼 섭취하라

단백질이 부족하면 전체적인 건강상태에 좋지 않은 영향을 미친다. 단백질을 적절히 섭취하고 탄수화물 섭취를 줄이면 체내 지질 및 당대사 개선에 도움이 되며, 체중관리에도 유리하다.

그렇지만 단백질을 과다섭취하는 것은 좋지 않다. 단백질 급원식품으로 생선, 살코기, 껍질을 제거한 닭고기, 콩, 두부, 달걀 등이 권장된다. 생선의 경우 중간 크기 1~2토막 정도가 한 끼 분량으로 적절하다.

음주를 제한하라

알코올은 혈액 내 중성지방 수치를 높일 수 있고 혈압, 간, 혈당조절, 심장근육에도 좋지 않은 영향을 미칠 수 있다. 적당량의 알코올을 섭취하는 사람이 비음주자에 비해 사망위험도가 약간 낮다는 보고가 있으나, 이는 비음주자에게 알코올 섭취를 권고해야 한다는 의미가 아니다. 전체적인 건강유지를 위해 알코올 제한이 권고되며, 음주량이 1~2잔을 넘지 않도록 해야 한다.

보충제보다는 영양적 균형 이룬 건강식사를

심뇌혈관질환과 관련된 여러 가지 보충제 건강보조식품들을 이용하는 경우를 종종 볼 수 있다. 비타민 보충과 심뇌혈관계 건강과의 관련성에 대해서는 상반된 결과들이 보고된다. 일부 연구에서는 유익한 것으로 나타났지만 효과가 없다는 보고도 있으며, 특히 고용량의 항산화비타민 보충이 사망률을 높인다는 보고도 있다. 따라서 정상적인 식사를 통해 필요한 영양물질을 적절히 섭취하도록 권고하는 것이 바람직하다.