

섭취를 줄이기 위한 올바른 식생활

연수내용	나트륨 저감화 (교직원 연수)
연수날짜	2021년 월 일

김치, 장아찌, 생선조림, 젓갈....

서양 식단에 비해 많은 양의 염분을 섭취할 수밖에 없는 한식 식단.

여러 가지 성인병은 물론 치유 불가능한 난치병까지 부를 수 있는 염분의 과다 섭취. 어떻게 예방해야 할까요?

● 염분, 과다 섭취하면 왜 안 될까요?

☞ 매운 음식은 위에 자극적이기는 하지만 별다른 문제는 일으키지 않는다. 하지만 짠 음식은 여러 가지 부작용을 가져온다. 음식을 짜게 먹으면 몸속의 염분 함유량이 높아져 그 농도를 조절하기 위해 우리 몸은 더 많은 수분을 필요로 한다.

그렇게 섭취한 수분은 혈관세포를 팽창시키고, 팽창된 혈관세포로 인해 혈관이 좁아져서 혈액의 흐름이 원활하지 않게 되며 혈압이 상승한다. 또한 지나친 수분 섭취는 신장 기능에도 이상을 가져올 수 있다. 소금은 위 점막에 손상을 주기 쉬운데 위 점막이 약해지면 음식에 들어 있는 발암 물질이 흡수되는 정도가 더 심해지기 때문에 짠 음식을 많이 먹으면 간접적으로 위암 발생을 돕는 것과 같다.



● 소금을 전혀 먹지 말아야 할까요?

☞ 먹는 양에 따라서 약이 될 수도 독이 될 수도 있는 것이 소금이다. 소금을 많이 먹는 것은 확실히 몸에 좋지 않지만 그렇다고 소금의 양을 극도로 제한하거나 거의 섭취하지 않는 것도 몸에 해롭다. 사람의 혈액은 0.9%의 염분 농도를 유지해야 생명을 유지할 수 있는데 소금의 섭취량이 모자라면 우리 몸은 무염분 상태가 되어 혈액의 염증은 물론 온몸에 무력증이 오게 되며, 인체에 침입한 균과 그 균의 작용으로 생긴 각종 염증을 물리칠 수 없게 된다.

● 초저염식이 필요한 사람은?

☞ 신장병 환자 몸 안의 염분을 몸 밖으로 빼내기 위해 물을 많이 마시다 보면 신장에 과부하가 걸리게 되어 몸이 붓고 콩팥이 제 기능을 다하지 못하게 된다.

☞ 고혈압·뇌졸중환자 많은 양의 염분 섭취는 혈관세포를 팽창시켜 혈압을 높이는 결과를 가져온다. 고혈압이 지속되면 뇌졸중은 물론 심장병의 발생률을 높인다. 최근 인기 높은 '몸에 좋은 소금'이라도 고혈압 환자가 소금을 과다 섭취하는 것은 매우 위험한 일이다.

☞ 임신부 소금 섭취가 많은 임신부는 몸이 붓고 혈압이 올라가서 태아의 심리적인 안정을 방해한다. 부종은 임신 과정에서 그대로 살이 되어 비만을 초래할 수도 있다.

☞ 폐질환(천식 환자) 염분 섭취로 인한 혈압 상승은 폐를 팽창시키고 혈액량을 증가시켜 기도를 막기 쉽다. 반대로 천식 환자들이 저염식을 하게 되면 기도의 염증을 줄일 수 있고 혈관 내 산소 흐름을 좋게 할 수 있다.

☞ 위장병 환자 짜게 먹는 습관이 오래 지속되면 만성 위염이나 위암에 걸리기 쉽다. 염분 자체가 위 점막에 발암물질이 쉽게 흡수되도록 돕기 때문이다.

☞ 골다공증 환자 염분 섭취를 많이 하면 칼슘 배설이 증가하면서 체내 칼슘이 부족하게 되고 결국 이 부족한 칼슘 농도를 유지하기 위해 뼈에서 칼슘이 빠져나오게 된다. 따라서 오랜 기간 동안 짜게 먹으면 골다공증이 유발될 수 있고, 골감소증이나 골다공증이 있는 사람이 짜게 먹으면 골 소실이 더욱 악화된다.

☞ 과체중 체중이 많이 나가는 고도비만이나 과체중인 사람이 염분을 많이 섭취할 경우 심장질환과 뇌졸중을 일으킬 위험이 크다.

◎ 얼마나 먹는 것이 좋을까요?

☞ 일반적으로 성인이 하루에 필요한 소금 섭취량은 8g. 하지만 대부분 우리나라 사람들은 하루에 15~20g 정도의 염분을 섭취하고 있기 때문에 저염 생활이 꼭 필요한 상황이다. 만성 신장병 환자는 하루에 3g, 고혈압 환자는 6g 미만으로 저염식단을 권장하고 있다.

8g 미만 저염식단의 가장 대표적인 예로 심심한 맛이 주를 이루는 차례 상이나 제사상의 상차림을 들 수 있다.



◎ 가공소금 어떤 점이 나쁠까요?

☞ 가공소금으로는 맛소금과 꽃소금이 있는데 값싸고 쉽게 구할 수 있어서 대부분의 가정에서 많이 사용하고 있다. 하지만 이 가공소금은 제조 과정에서 인체에 유익한 각종 미네랄이 제거되고 몸에 좋지 않은 염화나트륨이 대부분이다. 가공소금은 아무리 적은 양이라도 인체에 해를 끼치며 굵거나 붉는다고 해서 이미 제거된 유익한 성분이 다시 살아나지 않는다.

◎ 어떤 소금이 좋은 소금일까요?

☞ 천일염 바람과 햇빛 그리고 바닷물의 상호작용으로 만들어진 천일염은 말 그대로 천혜의 보물로 여러 가지 유익한 성분을 가지고 있다. 염화나트륨은 물론 칼슘, 마그네슘, 아연, 칼륨, 철, 황 등 20여 가지가 넘는 인체에 유익한 미네랄이 풍부하다. 죽염 천일염을 3년 이상 자란 국산 왕대나무에 다져 넣어 황토로 막고 소나무 장작으로 불을 지펴 구워낸 죽염. 제조 과정에서 소금이 함유하고 있는 여러 약성이 자연적으로 만들어져 인체 내의 극심한 염증을 잡는 명약이다. 볶은 소금 천일염을 볶거나 구우면 소금의 독성인 핵비소가 제거된다. 볶은 소금도 천일염을 볶아 핵비소를 극소화했기 때문에 값비싼 죽염 대용으로 일반 식생활에 유익하게 사용할 수 있다.



싱겁게 먹기 실천은 건강을 지키는 첫 걸음입니다!!