

건강 칼럼

나트륨 과다 섭취가 만병 부른다

한 국인의 나트륨 섭취량은 2015년 국민영양조사 결과에 따르면, 세계보건기구(WHO) 하루 권고량 2000mg(소금 5g)의 약 2배 수준인 3890mg으로 연령, 소득, 거주 지역과 상관없이 모든 군에서 목표섭취량 기준을 초과하는 양을 섭취하는 것으로 조사됐다.

특히, 인스턴트 음식을 즐기거나 패스트푸드를 많이 먹는 사람들은 하루에 5000에서 6000mg까지도 나트륨 과다섭취를 하고 있다. 다행히도 2008년에 비해 나트륨 섭취량은 20% 감소하였고, 2000mg 이하 섭취하는 인구비율도 12.8%에서 2015년 21%로 증가하였다. 하지만 나트륨 과잉섭취와 관련된 4대 만성질환(고혈압, 고혈압 따른 심장병, 만성 신장병, 뇌경색) 진료비는 전체의 15.1%나 차지하고 있고, 환자 수도 고령화 사회와 맞물려 빠르게 증가하고 있다. 염분의 주성분인 나트륨(40%)은 세포외액의 가장 중요한 성분인데, 삼투압을 결정해 혈액량을 조절한다. 과잉 섭취하면 혈관 내 삼투압이 상승하면서 증가한 혈액량으로 혈관이 팽창하고, 혈관 내벽의 압력이 높아지게 돼 혈압 상승 및 고혈압 발생의 원인이 된다.

고혈압은 혈관벽의 장력을 증가시키고 손상된 혈관조직 재생과정을 변경시켜 심장혈관 및 뇌혈관의 동맥경화를 촉진시켜 심장병과 뇌졸중으로 인한 사망률을 증가시키는 것으로 알려져 있다. 또한 과도한 나트륨 섭취는 심장, 특히 좌심실 비대와 연관돼 있으며, 나트륨 섭취를 줄이면 심혈관 질환사고 위험을 25~30% 감소시키는 것으로 알려져 있다. 나트륨 섭취 감소에 의한 심



강이화 건강보험 일산병원 신장내과 교수

혈관 질환 발생 감소 효과는 혈압 감소에 따른 효과로 알려져 있으나, 일부 연구에서는 혈압의 변화와 관련없이 뇌졸중의 발생을 낮추는 결과를 나타내고 있다.

◇나트륨 섭취 4000mg→2000mg 줄이면, 혈압 2~3mmHg 줄어 나트륨 섭취를 하루 4000mg에서 2000mg으로 줄이면, 혈압을 2~3mmHg 감소시키고, 이를 수년간 지속할 경우 10 mmHg 정도까지 감소시켜 고혈압의 효과를 2배 이상 증가시키는 것으로 알려져 있다.

핀란드는 고나트륨 식품표시제 도입 등 정부의 지속적인 노력으로 23년간 나트륨 섭취를 3분의 1 가량 줄였고, 그로 인해 수축기·이완기 혈압이 평균 10mmHg 감소했고 국민들의 평균 기대수명도 5년 연장됐다. 나트륨은 위암을 일으키는 발암물질로도 알려져 있다.

◇염분 과다 섭취는 위암, 골다공증, 뇌졸중, 비만 등 만병 불러 과도한 나트륨 섭취를 할 경우, 나트륨이 위의 점막 상피세포 손상을 촉진해 위염을 유발하고, 이로 인해 위산이 감소돼 H. pylori 세균 침입이 수월해지면 위암 발생의 위험이 높아지는 것으로 알려져 있다.

국제 건강 관련 단체인 '소금과 건강을 위한 세계건강(WASH)'에 따르면, 장기적으로 짜게 먹을 경우 비만의 위험성이 커진다고 경고하고 있다. 지난 2012년 보건복지부의 나트륨과 비만의 상관관계 자료를 보면, 특히 청소년의 경우 짠 음식과 비만의 상관성이 뚜렷하게 나타났다. 7~18세 청소년의 경우 음식의 짠 정도(나트륨(mg)/식품섭취량(g))가 1단위 증가할수록 비만의 상대 위험도가 13.2%씩 증가했다.

나트륨이 많이 함유된 짠 음식을 즐겨 먹으면 단 음식에 대한 욕구가 높아져 탄산음료나 주스 등 단맛 음료의 섭취량이 늘고 식욕을 억제하는 렙틴 호르몬의 효과도 떨어뜨려 배가 불러도 계속 먹게 해, 과체중·비만 위험이 증가하는 것으로 알려져 있다.

◇심사 때 염분 섭취 어떻게 줄일까 우리나라에서 성인들이 염분을 가장 많이 섭취하는 음식은 김치류(29.6%), 국·찌개류(18%), 어패류(13.3%) 순으로, 먼저 김치와 국물을 줄이는 것이 가장 중요하다. 하지만 우리 밥상에서 매끼 먹는 뜨끈한 국물이나, 김치를 아예 식탁

에서 치워버리는 어려워 몇 가지 요령이 필요하다. 김치를 담글 때 배추를 소금에 직접 절이지 말고 소금물에 절이는 것도 김치의 염분 함량을 줄일 수 있다. 국이나 찌개는 먹는 습관을 고치도록 노력해야 한다. 국물은 고염분 음식이므로 가급적 짜게보다는 국으로, 국보다는 송농으로 먹는 게 좋다. 국그릇을 절반 크기로 줄이는 것도 시도해볼 만하다. 또 국물에 밥을 말아먹는 습관은 버리고 건더기만 먹고 국물은 될 수 있으면 손대지 않는다. 염분을 제한하면 음식의 맛이 밍밍해질 수 있는데, 이는 허용된 양념으로 조절할 수가 있다. 식초, 설탕, 고춧가루, 후추, 겨자, 고추냉이, 파, 마늘, 생강 등을 활용하면 새콤달콤하게, 얼큰하고 알싸한 맛으로 음식을 즐길 수가 있다. 라면의 경우 개당 평균 2143.2mg의 나트륨을 함유하고 있어 섭취를 줄이는 것이 좋으며, 끓일 때 스프를 반만 넣고 국물은 먹지 않는 것이 필요하다. 또 한 조개, 새우, 게 등의 해산물과 내장류에는 식품내 염분 함량이 높고 과자 등 간식류도 소금 또는 조미료가 많이 주의를 요한다.

염분을 줄이는 방법으로는 허용된 양의 염분을 한 가지 음식에만 넣어 조리하는 방법도 있다. 칼륨은 나트륨을 배출하는 데 도움을 줘 바나나, 감자, 아보카도, 키위, 메론, 수박, 토마토, 시금치 등 칼륨이 많은 신선한 과일이나 채소를 하루 한번이라도 챙겨먹는 것이 좋다.

하지만 신장이 안좋은 환자는 칼륨 함량이 높은 과일과 야채 등을 너무 많이 먹으면 오히려 위험해 주의해야 한다.

사설

이참에 예타 면제 목소리 더 크게 내야

전북도는 정부를 상대로 지역 균형발전을 말해야겠다. 그것도 크고 힘차게 말해야겠다. 며칠 전 이낙연 총리가 새만금 공항 예타 면제를 시사하는 소식을 전해줬지만 앞날의 일은 모르는 거다. 정부가 그동안 균형발전을 추진하고 있다고 말은 했지만 우리 전북 도민의 입장에선 많이 미흡했던 까닭이다. 그러므로 이 총리의 발언을 기회로 이참에 우리의 요구를 강력히 말해야 한다. 자칫했다가는 또 햇물을 쬐는 것이 될지도 모르기 때문이다. 군산 문제가 발생했을 때의 경우처럼 예타 면제 시사 발언이 민심 달래기용 덕담 수준으로 떨어지는는 곤란하다.

잼버리 대회의 성공을 위해서라도 반드시 필요하다고 역설해야 한다. 문재인 정부가 들어서 이후 도민들은 지역의 발전이 있을 것으로 기대했지만 현실은 그 반대였다. 문재인 정부가 의도한 것은 아니었다 해도 군산이 두 번이나 연거푸 경제 타격을 받은 것은 비극이 아닐 수 없다. 일자리가 대량으로 증발된 이후 회복되지 않고 있는데 예타 면제로 새만금 신공항 건설이 탄력을 받게 된다는 소식 정도는 있어야 도민들이 그나마

조금은 위로를 받을 수 있을 것이다. 전북도는 이참에 예타 면제의 목소리를 크게 내야 한다. 역대 정부가 전북에 소홀했는데 현 정부도 오심보백보 수준이다. 전북도는 지역 발전을 위해 열심히 애쓰고 있다는 말만 되뇌어서는 안 된다. 고장의 오랜 낙후는 도민의 고통이고 설움이다. 국제사업인 새만금 사업이 저러니 다른 사업들이야 오죽하랴. 청사진대로라면 진작에 마무리됐어야 할 사업들이 아직도 터럭거리는 모양새니 답답하다. 그런 까닭에 다른 지역과 비교해 한참 낙후돼 있다. 발전의 보폭이라는 게 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 너무 미미하다.

새만금 국제공항 건설 건이 계속해서 미루어지고 있는데 안 될 말이다. 지역간 균형발전을 위해서라도 전북도의 예타 면제 요구는 강렬해야 한다. 전북도는 비상한 각오를 다져야겠다. 발전 보폭이 마음에 안한다고 여러 번 지적했거니와 전북도는 한차례 제 목소리를 내야 한다. 이 총리가 예타 면제를 시사했으므로 전북도는 확 달라진 행보를 보여주기 바란다.

발전 행보 구체적이어야 한다

전북도에게 할 말이 있다. 지역 발전 행보가 구체적이어야겠다. 도민들의 평균 총소득이 전국 꼴찌라는 보도가 오래 전부터 계속됐는데 지금쯤 조금이라도 변화가 있는 지 궁금하다. 산업구조의 개편이 시급하다는 요구와 함께 지역 경제의 약화를 염려하는 소리가 쏟아져 나오고 있는 것은 그 래서일 터이다. 따라서 전북도는 지역 발전을 위한 목표를 보아야겠다. 현안들 중에는 구체적인 작업이 없이 세월만 보낸 것들이 적지 않다. 역대 정부 내내 사업추진을 건의 해보고 안 되면 뒤로 물러나기 과연 몇 번이었는가. 전북도는 발전 의지를 다져야 한다. 도민의 요구를 현안으로 끌어올려 반드시 성취시키고야 말겠다는 각오로 나가야 한다. 무슨 현안이고 추진하려면 돈이 있어야 한다. 지금 지역 발전 관심사의 맨 앞에 놓인 새만금 국제공항 건설만 해도 그렇다. 말은 무성함에도 여태 미적거리려는 양상을 보자면 답답하다. 예타 면제 요구를 보다 더 확실하게 해야만 하는 이유이다.

전북도에게 할 말은 또 있다. 지역 소득을 구체적으로 끌어올리기 위해 신경을 써야겠다. 지역 개발사업이라는 게 경제 발전을 위해서 있는데 새만금 현장에서 이상한 일이 벌어지고 있음은 부인하기 어려운 사실이다. 이제 사업 현장이 달라지리라는 기대인데 그게 순조롭게 될 지 두고 볼 터이다. 물론 그게 도민의 바람 그대로 이루어지기를 바라고 있지만 말이다. 전북도는 우리 지역이 웰빙 고장이라고 여러 차례 공표해왔다. 그런데 그 공표가 얼마나 설득력이 있는 것이었는지 의문이다. 웰빙 고장이냐 아니냐는 소득이 말을 하게 돼 있다. 20년 가깝게 1인당 총소득이 전국 꼴찌라는 것은 도대체가 말이 안된다. 경제 현안을 챙기고 있다 해도 그게 소득과 관련해 영향력이 없거나 적다면 안 될 말이다. 또다시 말하거니와 전북도에 대한 도민들의 기대가 크다. 이번에는 예타 면제가 거저 희망이 되게 해서선 결코 안 된다.

독자제언

보복운전에 경계해야 할 점

정글북의 작가 러디어드 키플링은 '아들에게 주는 편지'라는 글을 통하여 인생의 비밀을 말한다. "인생의 비밀은 단 한 가지, 내가 세상을 대하는 것과 똑같은 방식으로 세상도 너를 대하는 것이다." 보복운전은 최근 이슈화되는 음주운전만큼 위험하고 심각한 사회 문제에 해당된다. 자동차를 이용하여 폭행, 협박 등의 공포심을 유발하는 보복운전의 원인은 '갑격한 진로 변경에 화가 나서', '경적을 울리거나 상향등을 켜서', '차 앞에 끼어들어서' 등 사소한 시비에서 비롯된다. 보복운전은 자동차라는 흥기를 이용한 범죄로, 인명피해로 이어질 수 있

어 행법상의 특수협박죄 또는 특수폭행죄 적용을 받는다. 또한 보복운전을 하다가 고의로 타인을 다치게 할 경우 살인 미수죄로 처벌될 수도 있다. 키플링이 말하는 인생의 비밀, 세상은 거울과 같아서 내가 세상을 바라보고 웃으면 세상도 나를 보고 웃는 반면, 그렇지 않을 경우 세상의 화살을 받는 피해자가 될 수 있다는 것이다. 도로에서 지켜야 할 교통법규와 에티켓, 남에게 먼저 요구하거나 기대하지 말고 내가 먼저 충분한 여유를 갖고 양보와 배려심 있는 성숙한 운전 자세가 절실하다. 문정원 군산경찰서 교통조사계 경위

사진으로 보는 지구촌 소식

"버스 요금 인상 안돼"



22일(현지시간) 브라질 상파울루에서 버스 요금 인상에 반대하는 시위가 열려 참가자들이 구호를 외치며 시위하고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일

