



Food Therapy Diet: 내가 흡수하는 음식이 나다

저자 **주경미**

약학박사, 경영학박사

약학정보원 학술자문위원

개요

푸드테라피란 음식을 통하여 전신의 영양 균형을 맞추어 건강을 회복하고 유지하는 것을 의미한다. 식품이 가진 특정 성분이 특정 증상이나 질환에 도움이 되는 기전과 기능이 밝혀지면서 자연식품을 활용한 메뉴나 요리법 등이 다양하게 소개되고 있다. 특히 생활습관병을 가진 환자들이 식사습관을 바꿈으로써 질병을 치료하고 예방하는 사례가 늘면서 음식 치료라는 개념이 확산되고 있다.

그러나 정작 중요한 것은 무엇을 먹느냐가 아니라 먹은 음식이 유해한 작용 없이 얼마나 흡수되었는가 하는 것이다. 즉, 어떤 정확히 식품을 얼마만큼 먹어야 하는가는 어떤 질환을 가지고 있고 어떤 약을 복용하고 있으며 어떤 생활 패턴을 가지고 있는가를 고려하여 결정해야 한다.

생활습관병으로 표현되는 당뇨나 고혈압 등의 만성질환은 생활습관인 식사습관을 바꾸는 것만으로도 증상의 개선과 치료에도 직접 영향을 준다는 것이 검증되면서 약사들의 처방약 복용 상담에서도 점차 중요한 비중을 가지게 될 것이다. 따라서 여기에서는 당뇨병 전문의와 심장병 전문의 및 영양학자들이 전문가들이 최고의 식단으로 평가한 몇 가지를 비교 정리하여 약국에서 상담 과정에 도움이 되고자 한다.

키워드

DASH 다이어트, Mediterranean 다이어트, Flexitarian 다이어트, MIND 다이어트

푸드테라피란 음식을 통하여 전신의 영양 균형을 맞추어 건강을 회복하고 유지하는 것을 의미한다. 식품이 가진 특정 성분이 특정 증상이나 질환에 도움이 되는 기전과 기능이 밝혀지면서 자연식품을 활용한 메뉴나 요리법 등이 다양하게 소개되고 있다. 특히 생활습관병을 가진 환자들이 식사습관을 바꿈으로써 질병을 치료하고 예방하는 사례가 늘면서 음식 치료라는 개념이 확산되고 있다.

식품에서 기능성 성분을 추출해서 만든 기능성 식품 섭취와 자연식품을 그대로 섭취하는 자연식이와는 인체에 대한 작용면에서 차이가 있다. 전체 식품을 먹을 때는 식품이 가진 특정 성분과 보조인자(cofactor, 각종 효소 포함)를 함께 섭취하게 되므로 원하는 효과를 극대화할 수 있다는 장점이 있지만 원하는 효과를 얻고자 할 만한 양을 섭취해야 하는 경우 과연 소하나 흡수에 문제가 없을 것인가를 고려해야 한다. 그래서 어떤 식품을 얼마만큼 먹어야 하는가는 어떤 질환을 가지고 있고 어떤 약을 복용하고 있으며 어떤 생활 패턴을 가지고 있는가를 고려하여 결정해야 한다. 약국에서 복약 상담을 하면서 식이 지도를 하는 경우에는 아래에 소개하는 몇 가지 식단을 참고로 개인의 약력과 상황을 참고하면서 적합한 식이요법을 추천하기를 바란다.

환자의 소화 상태나 흡수능력의 문제를 고려하여 기능성 성분만 추출한 기능성식품을 추천하거나 혹은 자연식품을 가공한 제품을 식사 외에 보조적으로 섭취하게 할 경우에도 많은 도움이 될 것이다.

미국 US 뉴스 앤 월드 리포트(U.S. News and World Report)에서는 세상의 여러 식단을 평가하여 매년 세계 최고의 식단을 발표한다. 당뇨병 전문의와 심장병 전문의 및 영양학자들이 모여 여러 식단이 당뇨병과 심장병 등 대사성 질환에 미치는 영향과 체중감량에 대한 단기와 장기효과를 분석하고 영양학적인 손실이 적으면서도 누구나 따라 하기 쉬운 식단을 최고의 식단으로 선정한다. 2019년 최고의 식단으로는 대시 식단(DASH diet)과 지중해 식단(Mediterranean diet), 그리고 플렉시테리언 식단(Flexitarian diet) 등이 선정되었다.

생활습관병으로 표현되는 당뇨나 고혈압 등의 만성질환은 생활습관인 식사습관을 바꾸는 것만으로도 증상의 개선과 치료에도 직접 영향을 준다는 것이 검증되면서 약사들의 처방약 복약 상담에서도 점차 중요한 비중을 가지게 될 것이다. 따라서 여기에서는 여러 종류의 식단 중에서 전문가들이 최고의 식단으로 평가한 몇 가지를 비교 정리하고자 한다.

고혈압중지 식단 (DASH 다이어트)

대시(DASH : Dietary Approaches to Stop Hypertension) 식단은 미국 국립보건원(NIH)이 고혈압 환자들의 치료를 위해 만든 식단이다. 저염, 저당, 저지방 식이가 중심이 되고 과일, 채소, 통곡물로 식이섬유를 섭취하고 포화지방 섭취를 최소화하며 단백질은 저지방이나 무지방 유제품, 생선, 가금류, 콩, 견과류 등으로 섭취하도록 한다. 특히 소금 섭취를 제한하며, 포화지방, 붉은 육류, 단것, 첨가당, 설탕 음료 섭취를 피하는 것이 핵심이다.

대시 식단의 특징은 칼륨, 칼슘, 마그네슘 등의 무기질을 충분히 섭취하고 지방과 염분의 섭취는 줄임으로써 혈압 조절에 도움을 주는 것이다. 또한 혈압 조절 외에 체중 조절, 혈중콜레스테롤 감소, 동맥경화 및

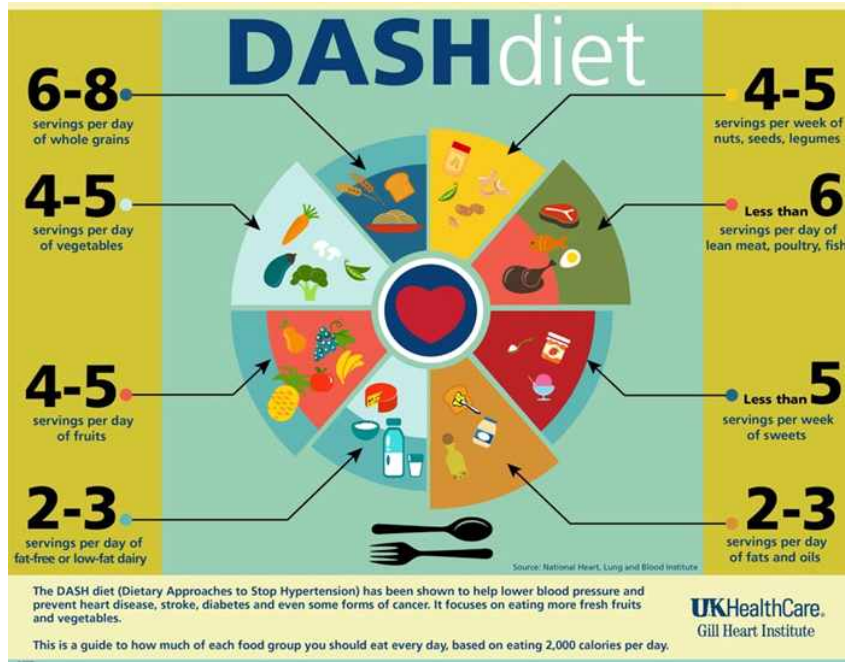
골다공증 예방 등 각종 만성질환 예방에도 도움이 되었다는 연구가 검증되었다.

구체적인 식단의 예를 들어보면 잡곡 빵, 완두콩 스프, 시금치 샐러드·발사믹 드레싱, 구운 연어와 루콜라 등으로 구성된다. (참조: 표1)

분류	영양 잇점	종류
정제하지않은 곡류	섬유소 및 비타민 B 섭취	현미밥, 보리잡곡밥, 통밀 빵, 호밀 빵, 비정제 곡물시리얼
채소 및 과일	비타민, 미네랄(특히 칼륨)	생채식, 샐러드, 쌈채소로 이용 매일 두접시 이상
육류 및 유제품	저지방 양질의 단백질	붉은 고기대신 저지방 가금류, 생선 저지방 무지방 유제품, 식물성 기름 (튀김보다 굽거나 삶기)
견과류, 씨앗류, 콩류	오메가3, Mg, Se, 단백질, 식이섬유	호두, 아몬드, 브라질넛, 사차인치, 캐슈넛, 땅콩, 잣 등
# 저염, 칼륨 섭취 증가 - 바나나, 토마토, 오이, 케일 등 - 국, 찌개, 김치, 젓갈 피하기 - 나트륨 대신 식초, 레몬즙, 허브, 고추 등 향신료 사용		

대시 식단에서 중요한 것은 본인에게 맞는 하루 칼로리 양을 정하고 식품군별로 단위(serving)당 양을 정하는 것이다. 하루 2천 칼로리 식단을 정할 경우 다음과 같은 방식으로 개인의 식단을 정한다. (참조: 그림 1)

대시 식단이 지난해 지중해 식단과 공동 1위에 올랐다가 2019년에는 최고의 당뇨병 식단 2위, 가장 건강한 식단 2위, 최고의 심장 건강을 위한 식단 3위를 차지했다. 심장 건강에 이로운 다이어트로 선정된 것은 HDL 콜레스테롤을 늘리고, LDL 콜레스테롤과 트리글리세라이드(TG)를 줄이는 데에 역할을 하기 때문이다. 2005년 미국 존스홉킨스 대학에서 연구한 결과에 의하면 대시 다이어트의 원칙을 지키면서 기본 탄수화물의 10%를 단백질이나 불포화지방으로 대체하였을 때 혈압과 LDL 콜레스테롤, TG가 줄었고 심혈관 위험을 낮추는 데에도 효과적인 것으로 나타났다.

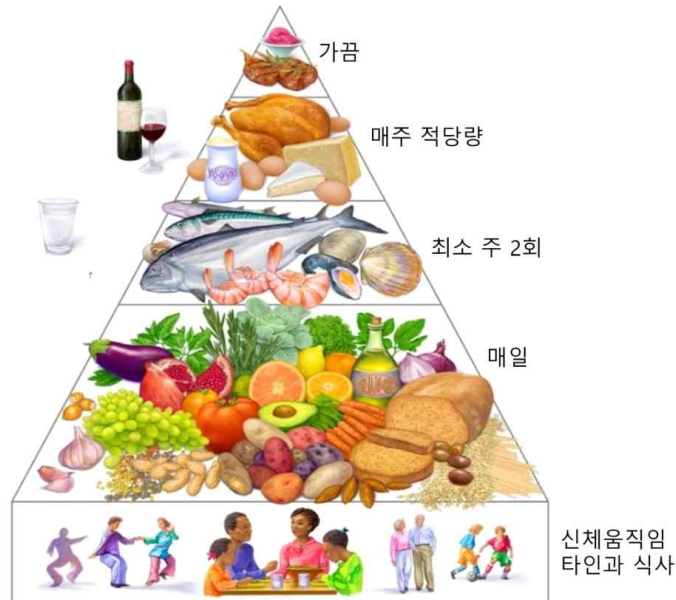


<그림1: DASH 식단_미국심장학회>

지중해 식단 (Mediterranean 다이어트)

지중해 식단은 지난 몇 년 동안 가장 건강한 식단으로 인정받아 유네스코 세계 무형문화유산으로 등재될 만큼 건강식으로 검증이 된 식단이다. 지중해 식단은 ‘최고의 당뇨병 식단’, ‘가장 건강한 식단’, ‘최고의 심장 건강을 위한 식단’, ‘최고의 식물 기반 식단’, ‘가장 따라 하기 쉬운 식단’ 1위에 오르기도 했다.

지중해 식단의 기본은 영양소의 비율에 따른 균형을 강조하여 탄수화물과 단백질, 지방의 비율을 4:3:3으로 구성해 균형 잡힌 식사를 하도록 한다. 즉, 지중해 연안 지역의 신선한 채소와 과일, 저지방 유제품, 생선에 버터 등 동물성 지방 대신 올리브유, 견과류와 같은 식물성 지방을 주로 사용하여 조리한다. 붉은 고기는 월 2~3회 이내로 섭취를 줄이고 적당량의 레드와인과 저지방 우유를 마신다. 예를 들면, 구운 토마토, 호두를 곁들인 비트 샐러드, 채소 스튜, 해산물 리조토, 등으로 식단을 구성한다. (참조: 그림2)

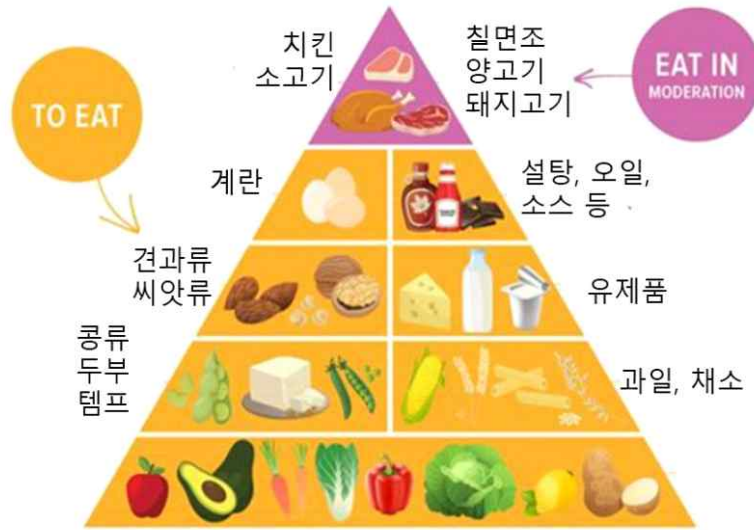


<그림2: 지중해식 식단>

플렉시테리언 식단 (Flexitarian 다이어트)

플렉시테리언 식단은 채식을 원칙으로 하되 경우에 따라 육류나 생선을 섭취하는 식단이다. 채식의 건강상 이점을 얻으면서 엄격한 채식주의보다 따르기 쉬워 북미지역을 중심으로 빠르게 확산되고 있다.

2006년 국제학술지 영양학 연구에 실린 논문에 따르면 중간 채식주의자의 비만율은 0~6% 사이로 육식을 하는 사람들보다 평균적으로 3~20% 낮았다. 또한 잉글랜드 의학 저널에 실린 연구(2008)에서는 322명의 비만 성인을 여러 그룹으로 나눠 칼로리를 제한한 지중해 식단, 저탄수화물 식단, 저지방 식단을 각각 제공하고 2년 후 결과를 확인한 결과, 지중해 식단을 섭취한 그룹은 평균 7~10파운드(3~4.5 kg)의 감량 효과를 본 것으로 나타났다.



<표3: 플렉시테리언 식단>

위에 설명한 대표적인 세 가지 식단 외에 MIND (Mediterranean-DASH intervention for Neurodegenerative Delay) 다이어트 등 다양한 식단들이 소개되고 있다. MIND 다이어트는 신경 퇴행을 지연시키는 지중해식-DASH 중재 식단으로 지중해식 식단과 고혈압을 예방하는 DASH 식단을 함께 포함하는 개념이다. 즉 가공하지 않은 식물성 음식을 권장하고 육류나 포화지방 음식은 제한한다.

미국신경학회 학술회의(American Academy of Neurology Annual Meeting) 연구 결과에 따르면 과일과 채소, 통곡물의 지속적인 식사는 우울증 증상을 완화하는데 도움이 될 수 있는 것으로 나타났으며 Alzheimer's & Dementia지에 실린 논문에 의하면 MIND 식단을 지속한 환자들을 4년 이상 추적한 결과 노화에 따른 인지 저하 및 알츠하이머 치매 위험을 감소시킨 것으로도 나타났다.

과체중 또는 비만인 사람이 체중을 10 kg정도 줄이면 혈압이 5~20 mmHg 정도 낮아지는 효과가 있음은 이미 알려진 사실이다. 성인에서 가장 안전하게 몸무게를 줄이고 오래 유지할 수 있는 수준은 일주일에 0.5 kg 정도 빼는 것인데, 이를 위해서는 하루에 약 500 kcal씩 에너지 섭취를 줄이거나 이에 해당하는 만큼의 운동을 하도록 권고하고 식단을 안내한다.

특히 고혈압이 있는 사람들은 대부분 5주 이상 나트륨을 제한하면 혈압이 떨어지는데, 이러한 현상은 65세 이상이거나 비만인 사람, 항고혈압제를 복용하거나 염분 민감성이 있는 사람에게서 더욱 현저하게 나타난다. 고혈압 환자의 30~50%, 정상 혈압인 사람의 15~25%는 나트륨 섭취에 따라 매우 민감하게 혈압이 높아지거나 낮아지는 '염분 민감성'을 보였다. 평균보다 염분 섭취가 많은 경우 적절한 칼륨섭취를 함으로써 염분을 배출하도록 지도한다. 그러나 신장의 기능이 떨어져 있는 신부전 환자와 같이 고칼륨혈증에 민감한

사람은 주의해야 한다. 또한 안지오텐신 전환효소 억제제 또는 안지오텐신 II 수용체 차단제를 복용하는 사람도 칼륨 섭취에 주의해야 한다.

이 외에도 견과류 섭취나 유제품을 절대 피해야 하는 환자도 있고 소화 장애가 있는 환자에게 통곡물 섭취는 신중하게 권해야 한다. 여기에 식품의 종류만큼 중요한 것이 조리법이다.

이처럼 생활습관병에 좋다고 알려진 다양한 이름의 식단은 어떤 질환을 가지고 있고, 어떤 약을 복용하며, 어떤 생활패턴으로 살고 있는가에 따라서 개인별로 유익한 정도가 다르다. 특히 약사는 환자의 약력을 알고 약료를 시행하는 약의 전문가이니만큼 영양 지도에서도 개인이 가진 질환과 증상 및 복용 중인 약물 상호작용을 고려하여 최적의 식이요법을 지도할 수 있는 상황에 있다.

점차로 약국에서 기능 영양치료와 개인 맞춤 식이 지도가 약사 상담의 중요한 영역으로 구축될 것임을 확신하며 앞으로 약사의 영양치료 영역에 다양한 연구가 있기를 바란다.

로푸드를 가르치고 전파하는 필자는 “내가 먹는 음식이 나다”라는 말을 이렇게 수정하여 전하고 있다.
“내가 흡수하는 음식이 나다”

약사 Point

식품에서 기능성 성분을 추출해서 만든 기능성식품 섭취와 자연식품을 그대로 섭취하는 자연식이와는 인체에 대한 작용면에서 차이가 있다. 전체 식품을 먹을 때는 식품이 가진 특정 성분과 보조인자(cofactor, 각종 효소 포함)를 함께 섭취하게 되므로 원하는 효과를 극대화할 수 있다는 장점이 있지만 원하는 효과를 얻고자 할 만한 양을 섭취해야 하는 경우 과연 소화나 흡수에 문제가 없을 것인가를 고려해야 한다. 그래서 어떤 정확히 식품을 얼마만큼 먹어야 하는가는 어떤 질환을 가지고 있고 어떤 약을 복용하고 있으며 어떤 생활 패턴을 가지고 있는가를 고려하여 결정해야 한다.

약사는 환자의 약력을 알고 약료를 시행하는 약의 전문가이니만큼 영양지도에서도 개인이 가진 질환과 증상 및 복용중인 약물 상호작용을 고려하여 최적의 식이요법을 지도할 수 있는 상황에 있다.

약국에서 기능영양치료와 개인 맞춤 식이지도가 약사 상담의 중요한 영역으로 자리하기를 바란다.

참고문헌

1. 국민건강정보포털, <http://health.mw.go.kr/>
2. 서울대학교병원 의학정보, 서울대학교병원
3. www.nhlbi.nih.gov
4. Rai SK, et al. The Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet, Western diet, and risk of gout in men: prospective cohort study. *BMJ*. 2017 May 9;357:j1794.