

■ 어린이·여성 빈혈, 증상 및 대책①

여성 3명에 1명꼴, 다이어트로 인한 빈혈 증가

제때 잘 먹는 게 보약, 기초식품 골고루 섭취해야



빈혈은 혈액중의 적혈구 수와 혈색소량이 감소하는 것으로 특히 여성들에게 많다. 원인은 임신과 발육기에 철분 필요량의 증가, 월경 및 분만에 의한 출혈, 철, 단백질, 비타민의 섭취량 불량이나 부족을 들 수 있다.

그러나 최근 들어 다이어트로 인한 10~20대의 젊은 여성들이나 패스트푸드를 즐겨 먹는 어린이들의 빈혈증이 높아지는 추세다. 이에 본지에서는 2회에 걸쳐 여성들과 어린이들에게 나타나는 빈혈의 증상과 원인 및 예방법을 알아본다.

〈편집자 주〉

전문의들에 따르면 우리나라 여성 3명 중 한명은 빈혈증세를 호소하고 있지만 대부분 빈혈을 대수롭지 않은 병으로 방치, 다른 병발증을 유발하는 경우가 많다고 한다.

빈혈이란 혈액중의 적혈구

수와 혈색소량(헤모글로빈)이 건강인에 비해 감소된 상태로 철분결핍성 빈혈, 출혈성 빈혈, 악성 빈혈, 재생불량성 빈혈 등이 있다.

다른 병발증 유발하는 경우 많아

철분결핍성 빈혈은 몸속 피의 총량이 감소한다기보다는 적혈구 내의 혈색소가 80% 이하로 떨어져 생기는 것으로 산소결핍을 일으켜 다른 기관에 이상을 초래하기도 한다. 출혈성 빈혈은 위궤양, 십이지장궤양 등으로 자신이 의식하지 못하는 사이에 피를 빼앗겨 일어나며, 악성빈혈은 비타민 B12나 엽산의 부족으로, 재생불량성 빈혈은 방사능에 노출되거나 화학약품에 중독되어 일어나기도 하지만 원인불명인 경우가 대부분이다.

자각증상 가벼워 만성으로 진행

한국의학연구소 상임연구원 조환구 박사는 “빈혈환자의 80~85%가 철분 결핍성 빈혈이며 이들 대부분이 여성이나 성장기의 어린이”라고 밝혔다. 특히 여성들은 임신했거나 어린이에게 젖을 먹일 때 다량의 철분을 빼앗겨 빈혈증세를 일으키는데 젊은 여성이 철분결핍성 빈혈이 되면 임신중에 입덧이 심하고 임신중독이나 태아의 발육에 영향을 준다는 것. 최근에는 10~20대 젊은 여성들이 맹목적인 다이어트로 인한 철분결핍성 빈혈을 호소하는 경우가 많다. 조 박사는 또 “이들 여성들이 갱년기 전후가 되면 젊을 때 극도의 철분 부족으로 피로회복이 어렵고

체력 저하와 신체 컨디션 불량의 원인이 된다”고 말했다.

빈혈의 특징적인 증상인 혈색이 나빠지고 쉽게 피로감을 느끼며 나른하고 현기증이 일어난다. 또한 두통과 함께 심장이 두근거리고 심하면 불면증이 일어나기도 하며 입술이나 손에 핏기가 없어진다. 그러나 비교적 자각증상이 가벼워 깨닫지 못하는 사이에 만성으로 진행되는 경우가 많다.

끈기있는 식사요법이 중요

서울적십자병원 영양실조·김평자 씨에 의하면 적혈구를 만들어 내는데 필수적인 철분은 하루평균 1mg 정도, 소변이나 땀으로 배출되거나 손실되므로 성인들의 경우, 하루에 1mg의 철분을 보충해야 된다는 것. 그러나 대개 식품중의 철분은 약 10%만이 체내에서 흡수되므로 하루에 8~10mg의 철분을 식품으로부터 섭취하는 것이 안전하다고 한다.

빈혈을 예방하기 위한 방법으로 송 씨는 “다섯가지 기초식품을 골고루 섭취하고 철분이 많이 든 음식과 동물성 단백질, 야채를 먹을 것”을 권했다. 철분을 다량 함유한 음식으로는 간과 내장, 달걀 노른자, 콩류, 깨, 감자, 버섯, 도라지 새우, 멸치, 쫄면, 미꾸라지 미역, 부추, 시금치, 두부 등이 있다. 송 씨는 또 “빈혈 중의 식사요법은 단시간내에 효과가 나타나기 어려우므로 끈기있게 계속하는 것이 무엇보다 중요하다”고 강조했다.

(이은희 기자)