

# 식습관 관리

## Lifestyle Modification and Diet

80

Dong Joo Oh, M.D.

Department of Internal Medicine

Korea University College of Medicine

Guro Hospital

E - mail : ohdj@ns.kumc.or.kr

### Abstract

Prospective studies on different components and principles of nutrition demonstrate a significant influence of diet on the development of coronary artery disease, sudden death and some cancers. A nationwide improvement in life style could result in a significant decrease in health care expenditures and could also have an important role in preventing or delaying life style disease.

**Keywords :** Lifestyle disease; Diet

3 , ,

, , ,  
,

가

1

가

“ 2002 ”

, , ,

. 2002

247,000 677 . 가

63,000 (25.6%)

173 . 10

10 20 가 2001 7.2

가 . 2, 3, 4

, , , 9

10 150

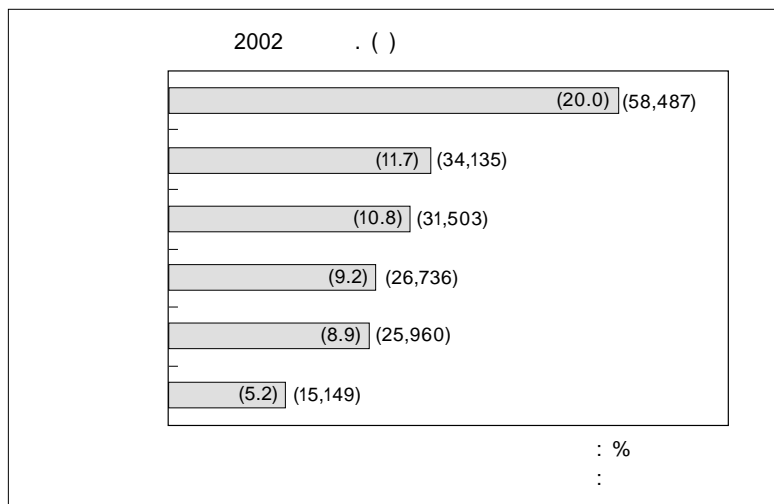
( 1 ).

가

1. ( : )

		1992		2002		
( )	1	110.7	1	130.7	-	20.0
	2	80.3	2	77.2	-	- 3.1
	3	43.0	3	37.2	-	- 5.8
	7	13.5	4	25.1	3	11.6
	8	12.9	5	22.6	3	9.7
	5	31.6	6	22.0	- 1	- 9.6
	10	9.7	7	19.13	3	9.4
	4	34.4	8	19.12	- 4	- 15.3
	6	27.4	9	10.6	- 3	- 16.8
	9	9.9	10	6.6	- 1	- 3.3

: 10



1. 6

“ 2002 ”

10 236  
(476 ), (423 ),  
(418 ) (249 ),  
(205 ) .

가

11.1% 가 ,  
(11%), (8.7%),  
(8.6%) .

95

가 가  
2 가 ,  
2

가 가 ( 2, 1).

, ,

.

1971

“ 가 ”

5

)

가?

가?

.

2. 2002

( : )

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1.

가 , 20 ~ 33% 가 .

2.

- 1) , . *H. Pylori* ,
- 2) . ,
- 3) 가 .
- 4) 5 .
- 5) , . 66 ~ 75% 가 .

1

3.

가 , , 33 ~ 50% 가 .

가

가 20 가 .

4.

60% , 1/3 66 ~ 75% 가 . 가 가

30 ~

40%

가 400 gm

5.

20% 가 가 . 33 ~ 50%

6

가 , .

6. 가 가 가

B, C 가 aflatoxin .

33% . 가

30~40 가가 .

1983 10

2.2 2001 21.9 20 10 가 가

10 2 가 .

가 가 1996

가 . 2000 3 74

1996 54,534 , 2002 169,576

3.1 가 .

3 1

1 .

1, 10 가 2 30

2 10 .

33 , 가

40% 2~7 ,

가 .

20~30 가

가?

2001 10 ?

가 .

가

가 . 가 , ,

? , .

30 1971 1.5% 41%, 26% .

1993 9.1% 20 6 , 21%, 2.6% .

가 10 4 1 30%

10 , ,



3.

3)

4)

5)

6)

7)

80%

B6, B12

B

2000

2

가

10

10%

가

1)

2) 30

3) 5

4)

2002

가

330

10% 33

가

5) 2 , 1

6) ( )

7)

가

40%,

30%

(Reactive Oxygen Species)

DNA

가

C,

가

1)

5

2)

가

가

5) , , .

6) .

7) ( 1~2 30~40% ).

8) (가 ).

1~6 가

가 40%

80%

30%

5 20%

가가 16

가

50%

1)

2) 가 , , .

3) 5 , .

4) , .