

간식은 염분이 가미된것이 좋다



권 영 훈
(영세당한의원한방원장)

요즈음은 생활양식이 옛날의 어른들생활 습성과는 달리 때때로 간식을 하게 될 때가 있다. 간혹 점심식사를 적게 먹다보면 자연스럽게 간식이 필요하게 되는데 간식으로는 보통 과자류를 먹지만 이러한 단맛이 나는 것보다는 우유나 수프 종류로 염분을 약간타서 마시게 되면 소화 기능이 약한 사람에게도 건위제가 될 수 있다.

특히 몹시 배가 고플때 염기있는 음료를 마시게 되면 위장이 더욱더 활발하게 움직이게 되므로 식욕을 돋우어 준다. 보통 우리 가정에서는 만찬이나 식사 초대를 하였을때 기다리는 시간에 콜라, 사이다, 또는 과일류를 대접하는 예가 흔히 있는데 이는 잘못 어긋난 것으로 단맛을 먼저 시식하게 되면 정작 정식맛을 잃게 되므로 반드시 식사후에 대접하는 것이 좋다. 중국사람의 경우 식사를 기다리는 동안 잔멸치나 해바라기씨와 같은 미세한 식품에 염분을 가미해 볶은 것을 심심풀이식으로 내놓는다. 대기하는동안 이렇게 배가 고프는 것을 느끼게 하고

염기가 있는 것을 먹음으로써 위액분비가 최대한으로 활발하여 기다리던 주식을 맛있게 끝내므로 뒷탈없이 100% 소화도 잘되어 후에도 그 음식이 생각이 나게끔 한다. 그러므로 단맛과 염기의 차이 또는 식전 식후에 대한 습성도 소홀히 생각해서는 아니 될 것이다.

한편 최근에 알려진 사실을 보면 피로하였을때 당분이 있는 것을 먹으면 잠시는 피로가 회복되었다가 얼마 안되어 몸이 다시 피곤해지는 것은 당분을 섭취하면 일시적으로는 피속의 당분이 늘지만 그 반응으로 당분이 다시 줄어들게 되어 이 때에 피속에 있던 칼슘도 함께 적어지는 까닭이라 한다.

피속의 칼슘의 양과 피로도의 관계에서 칼슘이 적어지면 피로가 생긴다는 것이다. 그러므로 이러한 때에는 당분이 있는 것보다는 오히려 염분이 있는 것을 섭취하는 것이 좋다.

한방에서는 염분을 지칭하여 식염, 대염이라고 하는데 인체에 유익함을 주고 장기능소통에 좋은 반응을 나타

내 준다고 한다. 또 한방에서는「자오미 장위결열」「소속식 령인장건」, 즉 다섯가지 맛을 나타내며 위 또는 대장기능의 흡수, 배설 및 소화작용을 도와주므로 인간으로 하여금 건강하게 만들어 준다는 것이다. 우리나라 생활에서는 푸성귀, 즉 채소를 많이 섭취하는 편으로 어느 가정에서나 부식물의 중요한 자리를 차지하는 김치와 깍뚜기는 우리 음식의 자랑이라고 할 수 있다.

채소가 귀한 겨울에도 비타민을 공급해 줄 뿐만아니라 양념으로 사용되고 있는 고추, 파, 마늘, 생강 따위의 조미료는 독특한 향취와 맛으로 식욕을 향진시키고 소화 흡수를 도우며 간접적으로 적당한 만족감을 주는 동시에 변비를 막아주는 등 좋은 작용을 한다.

이 모든 것이 염분이 들어가 별미의 효과가 나므로 앞서 말한「자오미」라는 뜻이 반찬의 김치가 인간의 입맛을 돋우어주는 특유의 뜻을 간직할 것 같다.

그 중에서도 고추 속에는 위점막을 자극하여 식욕을 촉진하고 비타민의 함유량이 많아 적당히 섭취하면 위벽이 두꺼워지며 식중독이나 전염성 질환에방에도 강하다. 그러나 지나치게 섭취하면 위벽이 자극을 받아 위나 장에 궤양성이 있는 사람은 금하는 것이 좋다.

고추뿐만아니라 마늘, 파 등이 한방 의서에 한약재로 등재되어 상세한 설명이 기록되어 있지만 현대에서 말하는 코린이라는 성분이 있어 간의 지방변성이라고 하여 육식을 많이 하거나 술이 과하여 간장에 기름이 끼며 헛배가 부르지 않도록 하는 작용을 하여준다는 것이다. 우리 민족이 다른 민족보다 전염병에 대한 저항력이 강한 것도 식생활에 식염, 고추, 마늘, 파 등을 상식하고 있는 까닭으로 생각된다. ☐