

소화가 중요하다 (Ⅲ)

박병강 / 한동대학교 선린병원 가정의학과, 알코올 건강 회복 클리닉
선린 라이프 스타일 & 웰빙센터



당뇨인의 건강지표는 혈당관리에 있다. 정상인의 경우 사고나 큰 병이 생기면 혈압이나 체온, 호흡을 측정하여 사람의 활력(活力)을 평가하듯이 당뇨인은 혈당으로 건강정도를 알 수 있다. 건강할 때는 혈당이 순조롭게 조절되지만 혈당이 조절되지 않거나 변동이 심하다면 건강수준이 떨어졌다는 증거이기 때문에 건강을 위협하는 요소를 찾아내야 한다.

건강을 유지하기 위해서는 잘 먹고, 잘 자고, 잘 움직여야 한다. 잘 먹어야 한다고 해서 몸에 좋은 음식만을 골라 먹자는 뜻은 아니다. 그러나 음식을 소화 능력 이상으로 과식을 하거나 제대로 씹어 먹지 못해서 음식물이 제대로 소화되지 못한다면 좋은 음식도 오히려 독

이 될 수 있다. 또한 마음이 편치 않은 상태에서 급하게 식사를 해도 소화기능이 떨어지는데 소화능력이 떨어진 상태에서는 평소에 먹던 식사량도 부담이 된다. 소화 및 대사능력을 벗어난 음식물은 장에서 부패하여 독소로 작용한다. 장이 건강하지 못하면 신체도 건강할 수 없다. 일을 줄이고 충분히 휴식하면서 규칙적인 운동을 하는데도 혈당이 조절되지 않는다면 원인이 장에 있는 것은 아닌지 살펴야 한다.

유익한 세균을 키우자

우리가 느낄 수는 없지만 장 속에는 무게로 1kg이 넘는 엄청나게 많은 미생물이 살고 있다. 종류만도 400여 종이 넘고 우리 몸의 세포 수보다 많은 100조개 이상의 장내 세균이 있다. 공기가 있어야 잘 자라는 호기성균, 공기가 없어야 자랄 수 있는 혐기성균, 그리고 유산균 등이 서로 균형을 이루며 존재한다. 그러나 이렇게 유익한 세균들도 과식을 비롯한 여러 가지 요인으로 장내 환경이 나빠지면 독소를 만들어 내기 시작한다. 장점막이 건강할 때는 독소가 혈액내로 유입되지 않기 때문에 별 문제 없이 건강이 유지되지만 만성적인 과음이나 무분별한 과식 등으로 장 점막이 손상되어 염



우리나라처럼 풍요로운 사회에서는 평범한 일상적인 음식도 과식하지 않고 소화 흡수만 잘 시킬 수 있다면 보약이 따로 없다.

증반응으로 장점막의 투과도가 증가되면 원래는 혈액 내로 유입되지 말아야 할 독소까지 혈액 내로 들어와 문제를 일으킨다. 이어서 면역세포를 자극하게 되고 신체에 해로운 세포 독성물질을 분비하여 섬유근육통, 화학적 감수성 증가, 심지어 간경화의 악화나 발생의 원인이 될 수도 있다. 장은 음식물을 소화하고 영양분을 흡수할 뿐 아니라 신체 해독 기능의 큰 부분을 차지하고 있다. 그런데 장점막이 염증으로 손상되면 신체를 보호하는 면역글로불린의 보호층도 파괴되어 세균이나 바이러스, 곰팡이, 원충류 등 외부 침입인에 대한 방어능력이 손상된다. 원래 장에서 영양분을 흡수할 때 일부 유해한 성분도 함께 혈액을 타고 간으로 이동하지만 간 기능이 정상적이면 장 기능이 조금 떨어져도 간에서 해독이 이루어져 별 문제가 없다. 그러나 간 기능이 매우 저하되어 있거나, 간이 처리해낼 수 없을 정도로 많은 양의 영양분이 간에 도달하면 독성물질은 제대로 해독되지 못한다. 따라서 간 기능이 이미 망가진 사람이 단백질을 많이 섭취하면 장에서도 해독이 안 되고 간에서도 해독이 안 되어 혼수상태에 빠질 수도 있다.

세균대사에 의해 독소가 형성되면 많은 양의 장내 가스가 생산되는데 세균 수가 많아질수록 가스의 양은 늘어난다. 건강한 장에서도 가스가 일부 생성되지만 섭취한 음식이나 소화가 이루어지는 정도와는 무관하다. 실제로 대장으로 유입되거나 생성되는 가스의 양은 하루에 7~10리터에 달하지만 항문을 통과하여 방귀의 형태로 배출되는 가스의 양은 0.5리터도 안된다. 소화기계 내에서 생성된 가스의

90% 이상은 장의 점막으로 직접 흡수되기 때문이다. 정상적인 조건하에서 형성되는 가스는 독성이 없으므로 크게 신경 쓸 필요가 없다. 그러나 세균의 활성이 증가되거나 특히 혐기성 세균이 자라나면서 생성되는 가스는 건강에 좋지 않다. 소화가 제대로 이루어지지 않을 때 매우 구린 방귀 냄새가 나게 되는데, 주범으로 황화수소(H₂S)가 있다. 계란이 썩을 때 발생하는 성분으로서 유해세균이 지배적으로 많이 성장해서 냄새가 독해진다. 냄새는 냄새로 끝나지 않는다. 배출되는 가스의 냄새도 문제지만 배출가스의 약 10배 정도가 신체 내로 흡수되기 때문이다. 방귀 같은 형태로 느낄 수 없다하더라도 이렇게 사소한 영향이 쌓이고 쌓여 건강을 위협한다.

양념을 잘 활용하자

장 청소라는 개념이 언제부터인가 등장하였다. 숙변을 제거해야 만성질환을 예방할 수 있다고 광고까지 하고 있다. 그러나 관장같은 인위적인 설사만으로는 장 청소가 제대로 이루어지지 않는다. 일상적인 식사를 잘 해도 특별한 처치없이 장내 환경을 건강하게 잘 유지할 수 있다. 양념을 잘 사용하면 병적인 세균과 기타 바람직하지 않은 장내 미생물을 감소시킬 수 있다.

뉴욕 코넬대학의 빌링(Billing)과 셔먼(Sherman)은 36개국의 43가지 향신료들을 연구한 결과, 향신료들은 음식을 부패시키는 많은 미생물들을 억제하거나 사멸시킬 수 있다고 보고하였다. 향신료는 맛을 돋울 뿐만 아니라 음식에 미생물이 자라나지 못하도록 음식을 보존하는 역할도 하기 때문이다. 세균성장

의 억제력은 정향(clove, 백리향)이 가장 뛰어나고 다음으로 계피, 마늘, 오레가노(oregano), 세이지(sage)가 뒤를 잇고 있다. 일부 실험적 연구에 의하면 마늘이 가장 우수한 효과를 나타냈다는 보고도 있는데, 정향과 마늘의 양을 늘리면 정상적인 세균의 발효과정은 억제하지 않으면서 병원성 대장균을 거의 99%까지 사멸시킬 수 있다. 마늘이 세균억제 뿐 아니라 건강에 좋다는 소문이 퍼지면서 만병통치약으로 기능이 과장광고되고 있지만 이상적인 소화라는 측면에서 볼 때 마늘은 매우 훌륭한 소화보조제임에 틀림없다. 제대로 소화되지 않은 고기와 단백질이 부패하면서 생겨나는 독소의 양을 줄여줄 수 있을 것으로 생각되기 때문이다. 나아가 항암작용도 일부 기대할 수 있다.

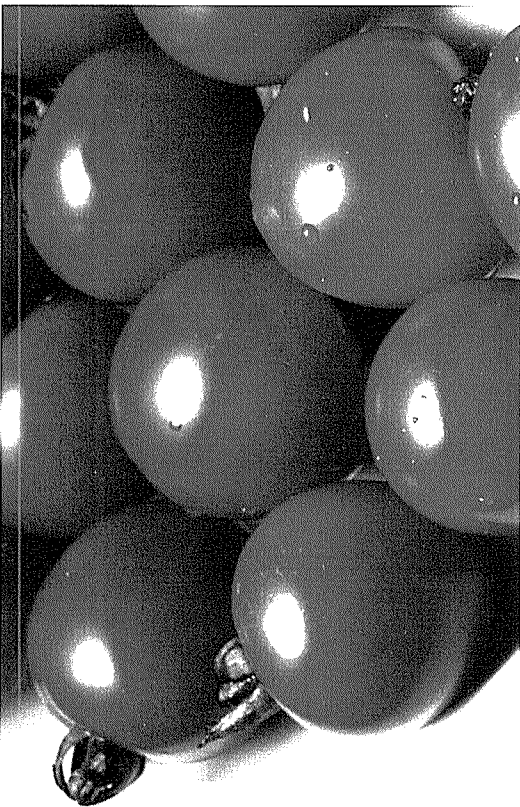
우리는 이미 오래 전부터 김치 뿐 아니라 고기를 먹을 때 마늘을 함께 구워 먹는 좋은 식사전통을 가지고 있다. 우리는 고기를 삶거나 볶아 먹기보다는 구워먹기를 선호하기 때문에 발암 위험성이 높은 식습관을 가지고 있다. 마늘은 위암과 전립선암을 위시해서 전반적인 발암 물질에 대해서도 억제력이 있는 것으로 미국 국립보건원이 밝히고 있으니 얼마나 다행한 일인가? 마늘의 항암작용은 주로 황화아릴에 의해 나타나는데 마늘을 까면 알리네이스가 분비되면서 항암 성분인 DADS가 형성된다. DADS는 생마늘을 칼로 자르거나 양념으로 쓰기 위해 으깬 때도 생산된다. 나아가 마늘을 기름으로 짜거나 가루형태로 만들면 성분들이 활성화된다. 그러나 마늘을 깠 후 칼로 자르거나 다른 처리과정을 거치지 않고 바로

조리하면 알리네이스가 불활성화되어 DADS의 효과를 볼 수 없다. 알리네이스가 화학반응을 일으키도록 마늘을 깠 후 최소한 15분을 기다린 후 조리해야 한다. 우리가 회식자리에서 고기와 함께 자주 먹는 양파에도 황화아릴이 포함되어 있으며, 된장, 양배추, 청국장도 다 항암효과가 뛰어난 것으로 알려져 있다. 이를 통해 전통적인 식단이 왜 건강식단인지 쉽게 알 수 있을 것이다. 그러나 뭐든 많이 먹어서 탈나지 않는 음식은 없다. 마늘도 많이 먹게 되면 입 냄새 뿐 아니라 위장장애, 설사, 알러지 반응이 나타날 수 있다. 드물게 기관지 천식, 접촉성 피부염과도 관련이 있다.

장 정소를 위해서는

미생물이 작용하여 질소로 구성되어 있는 단백질이나 지방성분이 분해되는 과정을 부패라고 한다. 쉽게 말하면 썩는다는 말인데 입 냄새나 몸 냄새가 유달리 많이 나는 사람은 입이나 창자에 있는 단백질 성분 등이 분해되면서 악취를 풍기기 때문이다. 섭취한 음식물도 완전히 소화되지 못하면 부패하게 되며 부패 과정에는 미생물이 관여하게 된다. 그 중에서도 특히 혐기성 세균이 장 속에서 증식하면 이들의 대사산물도 크게 늘어난다. 소화기능이 좋지 않은 사람들은 이들로부터 발생하는 독성으로 인해 건강에 전반적으로 좋지 않은 영향을 받을 가능성이 높다. 내시경을 해도 특별한 소견이 없을 때 신경성 위장병이라고 말하는데 이들은 대부분이 평소 머리가 아프다거나 목이 결리는 등 다른 증상들도 함께 가지고 있는 경우가 많다. 장내 환경이 바로 전신 건강에 영향을 주는 증거로 볼 수 있다.

소화된 음식물들이 장을 지나가면서 장이 부분적으로 움푹 들어간 부분인 창자움에 빠지게 된다. 창자움에는 산소가 잘 공급되지 않는데, 세균으로 가득 찬 창자움에 산소마저 없다면 강한 독성을 가진 혐기성 세균이 왕성하게 활동하게 된다. 식사습관을 변화시킨 후에도 이런 창자움들은 없어지지 않고 만성적으로 남아있게 된다. 어떤 질환이라도 오랜기간 방치하게 되면 원인이자가 제거된 후에도 후유증은 지속될 수 있기 때문이다. 양질의 소화가 이루어질 수 있도록 모든 노력을 다 하기도 여전히 소화불량이 개선되지 않는다면, 적극적인 치료방법을 고려해야 한다. 장을 청소



장을 청소할 수 있는 가장 간단하고 효과적인 방법은 바로 많은 양의 비타민 C를 섭취하는 것이다

할 수 있는 가장 간단하고 효과적인 방법은 바로 많은 양의 비타민 C를 섭취하는 것이다. 비타민 C의 영양권장량은 과거 남녀 모두 하루 60mg에서 2000년 들어 남성은 하루 90mg, 여성은 하루 75mg으로 상향 조정되었으나 여전히 결핍질환을 예방하기 위한 수준에 머물러 있다. 만성질환 예방이나 건강증진을 위해서는 훨씬 더 많은 양이 필요하다. 특히 흡연자는 하루 35mg을 더 섭취해야 한다. 충분한 양의 비타민 C를 섭취하면 대변에서 악취가 사라지는 경우가 많다. 그래도 소화가 완전히 잘 이루어지지 않는다면, “장 누출 증후군”이 발생한 것이 아닌지 의심해볼 수 있다. 장점막이 염증으로 손상되면 과다한 영양과 독소가 무분별하게 유입되어 비만증과 만성질환의 원인이 된다. 세균의 독소나 세균자체가 혈액 및 림프계로 들어간다면, 면역체계에 큰 부담이 될 뿐만 아니라 이미 손상된 면역계도 제 기능을 다하지 못하게 만든다. 신체의 방어능력보다 세균 수가 많아지거나 더 강한 힘을 발휘하면 면역계가 힘을 쓰지 못한다. 세균에 의해 면역체계가 교란되면 자신의 신체를 자신의 몸의 일부분으로 인식하지 못하고 공격해야 할 외부의 적으로 착각하기 때문이다. 완전한 소화만 이루어진다면 콜레스테롤이나 혈당 조절 뿐 아니라 음식물이 알레르기의 원인으로 작용할 수도 있는 아토피 피부염, 감상선염, 류마티스 같은 면역질환의 예방과 치료에도 도움을 줄 수 있다. 혈당은 식사요법, 규칙적인 운동으로 조절할 수 있다. 그러나 눈에 보이지 않고 느낄 수 없지만 소화 스트레스에 의해서도 영향을 받을 수 있다. 혈당은 전신건강의 한 지표이기 때문이다.