

## 소화가 중요하다 (Ⅱ)

박병강 / 한동대학교 선린병원 가정의학과, 알코올 건강 회복 클리닉



### 장자의 기능

창자는 문맥(門脈) 시스템이라 부르는 독립적인 혈액순환 체계를 가지고 있다. 문맥을 통해 소장에서 흡수된 영양분은 간으로 운반돼 쌓여 있다가, 신체의 필요에 따라 우리 몸이 이용할 수 있는 물질로 다시 바뀌어 각 부위로 전달된다. 또한 간은 음식물로부터 생성된 독소가 혈액을 타고 돌아다니지 않도록 방지해주는 해독기능도 수행한다.

간은 '곳간' 같은 곳이기도 하지만 단순한 저장기능 뿐 아니라 음식을 조리하는 '부엌'의 역할, 나아가 '청정기' 역할 등을 담당하지만 자칫 이러한 기능의 불균형이 병을 불러 온다. 입을 통해 들어온 음식물이 위와 창자를 거쳐 간에 영양분의 형태로 고스란히 쌓여야 에너지 효율적으로 바람직하다. 그러나 지방형태로 너무 많이 쌓이게 될 때는 독으로 작용할 수도 있다. 과거 10년 전만 해도 지방간을 대수롭게 생각한 사람들은 별로 없었다.

그러나 술을 안 마시거나 적게 마시는 사람에게 지방간이 나타나면 숨어있는 당뇨병으로 이해해야 한다. 정상체중을 유지하고 있더라도 '비알코올성 지방간' 증세가 있으면 비만증을 가진 사람과 마찬가지로 당뇨병, 고혈압 등 생활 습관병에 걸릴 위험이 높다. 생활습관을 건

강하게 교정하기 위해서는 운동과 식사습관부터 바뀌어야 한다. 운동은 시작부터 큰맘을 먹어야 하지만 식사습관은 인식의 변화만으로도 빨리 효과를 볼 수 있다.

못 먹고 못 살던 시절에는 영양보충이라는 말이 일반적으로 사용됐다. 소화만 되면 무엇이든 가리지 않고 먹던 시절에는 영양가 있는 음식이란 주로 단백질과 지방으로 이루어진 동물성 식품들이었다. 뱀이나 개구리 등 혐오 식품도 훌륭한 보신식품 대접을 받았다. 지금은 보신식품을 너무 많이 먹어서 병을 얻게 됐다. 1970년대 스타일의 식사를 흉내만 내더라도 만성질환의 절반은 사라질 것이다. 돈을 버는 것 보다 쓰는 게 더 중요하듯, 좋은 음식을 앞에 두고 먹는 것 보다 소화를 먼저 생각하는 지혜가 필요하다. 좋은 소화를 위해 나쁜 습관을 먼저 버려야 한다.

나쁜 식사습관을 가진 사람의 전형을 한 번 보자. 시끄러운 음악이 흘러나오는 편의점 한 구석에 서서 인스턴트 음식을 대충 먹는 사람들이 있다. 몸이 피곤하고 정서적으로 불안정하기 때문에 많이 빨리 먹을 가능성이 높다. 이들도 소식(小食)이 장수식이며 염분, 당질, 지방, 칼로리가 적은 음식을 먹어야 건강에 좋

다는 것도 잘 알고 있을 것이다. 문제는 스트레스를 많이 받게 되면 설탕과 크림이 많이 들어간 커피를 찾게 된다. 업무에 시달리는 직장인이 싱거운 설탕탕을 좋아할 수 있을까?

아는 것과 습관은 전혀 다르다. 건강을 위해 기본을 바로 세워야 한다. 음식의 종류보다 식사하는 자세부터 전통적인 방법을 선택하자. 식사는 반듯하게 앉아서 해야 한다. 그리고 되도록 조용한 환경에서 느긋한 마음으로 다른 사람과 함께 식사를 해야 한다. 가족 공동체가 살아나기 위해서는 식사습관부터 교육해야 한다. 함께 식사할 여유가 없다면 가족의 건강을 기대하기 힘들다. 식사를 건너 뛴 정도로 배고픈 상태를 자주 방치하면 허겁지겁 몰아 먹는 폭식(暴食)습관이 생기게 된다. 많이 먹고 대충 먹게 되면 소화가 불량해진다. 대수롭지 않아 보이는 식사습관의 작은 변화로 질병예방 및 건강증진의 효과를 기대할 수 있다.

### 식사 분위기의 기능

최상의 건강을 누리고 싶다면 최상의 음식을 선택하려는 노력보다 식사 분위기를 좋게 만드는 데 힘을 기울여야 한다. 가족과 함께 식사할 때 속도 편하고 마음도 편한 법이다. 비싼 돈을 내고 먹는 고급 뷔페 음식보다 집에서 가족과 함께 먹는 밥과 김치가 더 맛있고 다음 날 화장실 가기도 편하다는 것을 우리는 경험으로 잘 알고 있다.

극단적으로 말하자면 바깥에서 먹는 유기농 건강식보다도 집에서 먹는 라면이나 햄버거가 더 좋을 수도 있다. 라면 하나를 먹더라도 국물을 다 먹지 말고 가족들과 대화를 즐기면서

꼭꼭 씹어서 천천히 먹는다면 한 끼 식사로 나쁠 게 없다. 햄버거도 열량이나 영양소의 균형상태에서 다른 음식에 비해 나쁜 점을 찾아볼 수 없다. 물론 햄버거의 종류가 매우 많기 때문에 햄버거 하나에 포함된 지방함량이 1일 섭취량과 맞먹는 큰 햄버거도 있다.

그러나 일반적으로 햄버거는 지방이나 콜레스테롤이 특별히 많은 음식이 아니다. 탄수화물, 단백질, 지방의 비율이 1일 권장비율에 가까울 뿐 아니라 채소도 포함되어 있어서 어떻게 보면 권장해야 할 음식으로 생각할 수도 있다. 쉽게 말해 라면이나 햄버거를 먹어서 건강을 해치거나 비만이 초래된다고 보기는 어렵다. 문제는 차분하지 않은 분위기에서 너무 많이 빨리 먹기 때문에 비만이 될 뿐이다. 또한 햄버거를 먹는 사람이 햄버거만 먹을 리는 없다. 정신없이 먹다보니 주는 대로 콜라도 먹고 튀긴 감자도 먹게 된다는 데 있다. 소위 세트 메뉴가 문제라고 볼 수 있다. 모두 매우 짜고 뜨겁고 너무 기름진 음식들이다. 나아가 햄버거 가게는 너무 시끄러워서 먹는 데 집중할 수 없다. 좋은 소화를 위해서는 식사 분위기가 중요하다. 햄버거를 먹으면서 만든 사람의 정성을 음미할 수 있을까? 물론 아니다. 어머니가 만들어 주시는 햄버거나 라면이라면 사정이 달라질 수 있다. 햄버거에 더 많은 채소를 넣을 수도 있고, 식성에 따라 라면에도 여러 가지 양념과 야채를 곁들일 수 있을 것이다.

건강을 위해서는 가족과 함께 집에서 하는 식사의 횟수를 늘려야 한다. 소찬이라도 마음이 편하면 소화가 잘 되기 때문이다. 그러나 가족

갈등이 해소되지 않은 상태에서 식사를 하면 음식이 제대로 넘어갈 리 없다. 나아가 독거노인처럼 혼자 사는 사람들의 건강이 좋지 않은 이유는 혼자 식사를 하기 때문이다. 혼자 식사를 하면 소화에 필요한 침이나 효소들은 덜 나오고 위산은 불필요하게 과다분비된다. 자신이 혼자 먹겠다고 식사를 준비하는 일도 쉽지 않다. 한 번 식사준비를 해놓고 여러 번 거쳐 먹기 때문에 신선도가 떨어지는 이유도 있을 것이다. 음식이란 다른 사람을 위해 만드는 사람이 정신적으로 건강을 먼저 누리게 된다. 먹는 사람들은 만드는 사람의 정성을 생각하면서 감사한 마음으로 먹어야 소화흡수가 잘 된다. 건강의 기본을 세우고 싶다면 식사하는 마음자세부터 바로 해야 한다. 음식을 기다리면서 감사한 마음으로 만드는 사람의 정성을 음미할 수 있는 여유야말로 건강의 기본이다.



▲건강을 위해서 가족과 함께 식사하는 횟수를 늘린다

### 씹는 동작의 중요성

소화기능을 좋게 하기 위해서는 적절한 음식 조합을 바탕으로 어울리는 음식들을 잘 씹어 먹어야 한다. 다음으로 중요한 수칙은 식사 후 물이나 음료수를 너무 많이 마시지 않아야

한다. 물을 너무 많이 마시면 소화효소가 희석돼 소화기능이 떨어지기 때문이다. 건강을 위해 하루 2l의 물을 섭취하도록 권고하지만, 식사와 동시에 너무 많은 양의 물을 마시면 위에서 소화는 그만큼 힘들어진다. 특히 음식과 함께 제공되는 물이 차가울 때 더욱 문제가 될 수 있는데 소화효소는 위장환경이 차가울 때는 저하되거나 멈추기 때문이다. 따라서 식사 전에 제공되는 찬물을 많이 마시게 되면 소화효소의 농도가 낮아질 뿐 아니라 위장의 온도가 저하돼 상대적으로 부족한 효소의 활성마저 둔화된다.

소화효소가 활성을 나타내기 위해서는 산성이나 알칼리성을 띠게 되는데 소화효소가 물에 섞여 희석되거나 분비가 둔화되면 위장환경의 산염기도에도 영향을 준다. 위 속에 있는 음식물에 산이 첨가되면 위액분비, 위의 소화효소분비, 그리고 위산분비가 방해받을 수 있다. 위 속에 단백질 성분이 오래 머물게 되면 위산과 효소의 분비를 더욱 자극하게 되는데, 분비를 자극하는 정도는 위에 들어 있는 단백질의 농도와 비례한다. 그러나 음식과 함께 많은 양의 물이나 음료수를 같이 먹게 되면 단백질 농도가 떨어져 위산분비가 줄어든다. 이렇게 위액 속에 활성화된 소화효소가 부족해지면 위 속의 단백질이 완전히 소화되기는 어려워지므로 부패할 가능성이 있다.

효소는 위의 내용물이 잘 섞여 있을수록 잘 작용한다. 알코올은 위 속의 내용물이 섞이는 작용을 방해한다. 특히 저녁 식사와 같이 제공되는 시원한 맥주 한 잔은 목을 넘길 때 청량감은 있을지 몰라도 소화효소를 희석시키고,

위장의 온도를 낮추며, 음식이 고루 섞이는 것을 방해한다. 나아가 위산과 효소가 반사적으로 분비돼 나오는 것을 억제한다. 식사에 맥주를 곁들이면 이렇게 여러 가지 이유로 소화가 방해받게 된다. 식사 중 맥주를 마시면 흔히 트림이 나는 이유는 맥주의 탄산 때문이기도 하지만 소화가 억제되기 때문이다.

한 자리에서 섭취하는 음식의 양도 소화의 질에 직접적인 영향을 미치게 된다. 입, 위, 소장 소화효소를 분비하는 샘들은 섭취하는 음식에 비례해 소화효소나 소화 인자들을 무제한적으로 생산하지 못한다. 따라서 위장의 소화능력에 영향을 주는 첫 번째 요인은 조리방법이나 잘 씹는 것 보다 음식의 양이라고 볼 수 있다. 그러므로 소화를 잘 시키기 위해서는 우선 적게 먹어야 한다. 소식(小食)이 장수의 첫 번째 조건이 되는 이유는 그만큼 완전 소화가 이루어지기 때문이다.

소화가 잘 이루어지도록 돕기 위해서는 물을 지혜롭게 섭취하는 법을 생활화해야 한다. 식사 전후에 제공되는 찬물은 입을 가시는 정도로 마시는 것이 좋다. 그러나 식간에 마시는 물은 많이 마실수록 건강에 좋다. 현대인들은 거의 모두 수분부족에 시달리기 때문이다.

### 구강위생의 중요성

이상적인 소화를 보장하기 위해서는 구강위생을 잘 유지해야 한다. 충치나 치주질환, 치과용 충전제인 아말감도 소화를 방해하는 요인으로 작용할 수 있기 때문이다. 치과의사인 허긴스(Hal A. Huggins)는 아말감의 유해성을 주장한 대표적인 인물로서 아말감 충전을 받은 사람

들은 소화문제뿐만 아니라 다발성경화증, 관절염, 두통, 파킨슨병, 알츠하이머 치매, 정신적 스트레스, 피부질환 등 많은 문제를 일으킨다고 주장했다.

환자들의 아말감을 제거하고 치아감염을 치료한 후 위 팽만감, 트림, 속 쓰림, 변비가 호전됐으며 균에 감염된 치아에서도 혐기성 세균에 의해 만들어진 독소가 침을 통해 지속적으로 장으로 전달되면 장내 독소와 함께 작용해 심각한 영향을 미칠 수 있다고 주장했다.

아말감은 수은, 은, 구리, 주석, 아연을 혼합해서 만든 치과 재료로써 문제가 되는 중금속은 수은이다. 실제로 수은은 비방사성 중금속 중에 독성이 가장 강한 것으로 알려져 있으며, 아말감 성분의 약 50%를 차지한다.

미국, 캐나다 등 여러 나라에서 최근까지 다시 검토해 안전성에 큰 문제가 없는 것으로 보고하고 있으나 식사습관을 세밀하게 교정한 후에도 소화불량 증세가 지속되면 치주질환을 치료해 구강위생을 개선토록 해야 한다. 치주질환은 동맥경화증의 주요한 원인 가운데 하나로도 지목되고 있으므로 정기적인 치과검진은 소화건강을 위해서도 추천된다. 나아가 아말감의 대용품으로 금이나 플라스틱 레진을 사용해 볼 수 있을 것이다.

치과적인 문제를 해결하고 난 후 소화불량 증상들이 바로 호전되는 사례도 있기는 하지만 치과적 원인을 제거한다고 해도 손상된 소화기능이 회복되기 위해서는 충분한 시간이 필요하다. 올바른 생활습관을 실천할 수 있는 인내와 지혜가 필요하다. >