

소화 스트레스부터 줄여야 한다

박 병 강 / 한동대학교 선린병원 가정의학과,
알코올 건강 회복 클리닉
라이프 스타일 & 선린의학 센터



산업화 및 정보화가 진행되면서 대체로 여가 시간이 늘어나고 생활은 편리해졌으나 일상(日常)을 제대로 관리하지 못하면 전체적인 '삶의 질'은 오히려 낮아진다. 우리가 알아차리지 못하는 사이에 스트레스의 종류가 다양해지고 스트레스의 강도가 높아졌기 때문이다. 경제적으로 궁핍했던 60~70년대만 하더라도 제 2형 당뇨병의 주요 원인이 되는 비만증은 주위에서 찾아보기 힘들었다. 비만증의 직접적 이유는 운동량 감소와 고열량 음식섭취라는 두 가지 큰 요인으로 요약되고 있지만 근본적 이유는 사회발전과 더불어 늘어난 정서적, 신체적 스트레스다.

비만증 발생이 전 세계적으로 가속도가 붙고 있는 지금 조금 덜 먹고 운동을 조금 더 하지 못하는 이유를 의지부족과 게으름 탓으로만 돌릴 수 있을까? 스트레스를 유발하는 대표적인 문화적 요소는 경쟁의 가속화지만 경쟁적 사회분위기는 문화적 흐름이기 때문에 개인적 차원에서 조절할 수 없다. 직장인을 예로 들자면 스트레스를 줄이기 위해서 업무량을 조절하는 일이 가능하겠는가? 식사와 관련된 스트레스도 여러 가지다. 일에 쫓기다보면 규칙적인 식사시간을 확보하기도 힘들다. 불규칙한

식사는 대표적 소화 스트레스다. 나아가 음식 섭취는 먹는 행위 외에도 긴장을 푸는 시간이 되어야 하지만 일이 끝나고 숨 돌릴 여유도 없이 회식을 하면 필요량 이상으로 많이 먹게 된다. 과식은 대사적 스트레스를 가중시켜 스트레스의 회복을 느리게 만든다. 또한 과식 후에는 움직이기 힘들 정도로 피곤함이 몰려오는데 활동부족도 스트레스 요소로 작용한다.

스트레스, 음식으로 풀면 오히려 병

'스트레스를 먹는 것으로 푼다'는 말이 있는데 실제로는 스트레스가 풀리는 것이 아니라 과중한 업무에 각종 음식 스트레스까지 받는 결과가 초래된다. 특히 피곤한 상태에서는 소화력도 저하되기 때문에 평소보다 더 가볍게 먹어야 하지만 지나친 각성상태에서는 식욕조절 중추가 둔감하게 반응하기 때문에 과식으로 이어지기 십상이다. 소화능력을 초과하는 영양분은 고스란히 지방으로 쌓이게 되는데, 입에 살살 녹는다고 좋아하는 '꽃 등심'을 예로 들어보자. 축산업자들이 등심에 지방이 희끗희끗 눈송이처럼 박힌 소고기를 만들 때 앞에서 지적한 스트레스들을 이용한다. 몸의 방향을 바꿀 수 없을 정도로 비좁은 우리에 비

육우(肥肉牛)를 가두는 것만으로도 충분한 스트레스다. 이에 더해 시끄러운 음악을 틀거나 잠을 재우지 않는 등 스트레스를 계속 준 상태에서 사료를 충분히 주면 폭식이 유발된다. 잉여지방은 피하지방이나 간 뿐 아니라 심할 때는 근육에도 쌓여 '꽃등심'이 탄생한다.

현대인들이 스트레스를 관리하지 못하면 비육우 신체가 될 수도 있다. 나아가 혈당을 제대로 관리하지 못하면 합병증으로 지방간만 생기는 것이 아니라 혈관에도 지방이 침착되고 심할 때는 근육에도 지방이 쌓일 수 있다. 소식(小食)이 건강에 좋다는 것은 잘 알지만 실천이 쉽지 않을 때는 현실적이고 장기적인 전략이 필요하다. 무조건 의지부족을 탓하며 순환논리에 주저앉을 일이 아니라 일상 중에 건강하지 못한 작은 요소를 찾아내어 조금씩 좋은 습관을 만들어 가야 한다.

과식을 줄이지 못한다면 우선 소화 스트레스라도 줄여보자. 이유없이 피곤을 호소하는 사람들이 많지만 세심하게 살펴보면 이유없이 피곤할리는 없다. 피곤하기 때문에 자신도 모르게 조금씩 많이 먹게 되고 소화 스트레스가 다시 피로를 유발한다. 악순환을 끊고 싶거나 별로 먹는 것도 없는데 살이 쯤다고 주장하는 사람들은 한 번 참고할 수 있는 식사전략이 있다. 바로 음식의 조합으로 소소식(小素食)의 실천이다. 과식을 하지 않았는데도 속이 더부룩하고 다음 날 몸이 붓는다면 필요 이상으로 영양분이 체내로 흡수되고 있다는 증거다. 비만증으로 인해 당뇨병을 비롯한 여러 가지 질병이 유발된다고 볼 수도 있지만 소화불량으로 인해 장내 환경이 좋지 않아 과다한 영양

분이 흡수될 때 만성질환과 암을 유발하는 성분까지 함께 체내로 들어온다.

소화를 방해하는 고기와 밥의 조합

우리나라 회식 문화에서는 고기를 위주로 술을 먹고 후식으로 밥이나 국수를 먹는 경우가 일반적이다.

양질의 소화가 이루어지려면 고기는 충분히 먹더라도 추가적으로 생각없이 먹게 되는 국수나 밥의 섭취를 피하거나 아주 소량만 먹는다면 비만증예방이나 전신건강을 위해 바람직하다. 고기와 밥은 어울리지 않는 음식의 조합이기 때문이다. 음식조합만 적절히 해도 다른 노력을 기울이지 않고 건강의 질을 향상시킬 수 있다. 보통 건강문제가 발생하면 건강을 위해 어떤 음식이 좋은지 궁금해 하는 경우가 많다. 좋은 음식보다는 신선한 음식의 좋은 조합이 필요하다. 소화의 질을 높이기 위해 어떤 음식들을 같이 먹어야 좋은지를 설명하는 개념이 '음식 조합'이다. 밥은 탄수화물인데, 탄수화물을 분해하는 아밀라제(α-amylase)의 한 종류인 타이알린(ptyaline)은 침 속에 들어 있는 소화 효소로서 산-염기 상태가 중성에 가까울 때 높은 활성도를 나타낸다. 타이알린이 제대로 작용하려면 밥을 꼭꼭 씹어야 하고 꼭꼭 씹기만 하면 탄수화물의 75%정도를 입속의 침으로 분해할 수 있기 때문에 밥이 바로 보약이 될 수 있다.

휴식이나 정서적으로 편안한 상태의 위장은 산도가 중성에 가까우며 입 속에서 이미 소화되기 시작한 탄수화물이 위에서도 이어서 완전히 소화될 수 있다. 그러나 동물성 단백질을

탄수화물과 동시에 섭취하거나 고기를 먹고 바로 밥을 먹게 되면 위에서 단백질을 소화시키기 위해 과다분비된 산성의 위액 때문에 탄수화물이 제대로 소화되지 못한다. 타이알린은 입안 같은 중성에서 활성을 잘 나타내지만 산성에서는 제대로 작용하기 힘들기 때문이다. 제대로 소화되지 못한 탄수화물은 발효될 가능성이 높아지며 트림으로 소화불량 정도를 알 수 있다. 소장도 탄수화물과 전분을 분해할 수 있는 효소들을 가지고 있지만 위장에서 제대로 소화되지 못하고 내려온 음식물을 다 처리할 수는 없다. 나아가 소장 이전에 시작된 발효나 부패를 역전 또는 중화시킬 수는 없다. 한마디로 부패되지 않은 음식물만이 소장에서 제대로 소화될 수 있다.

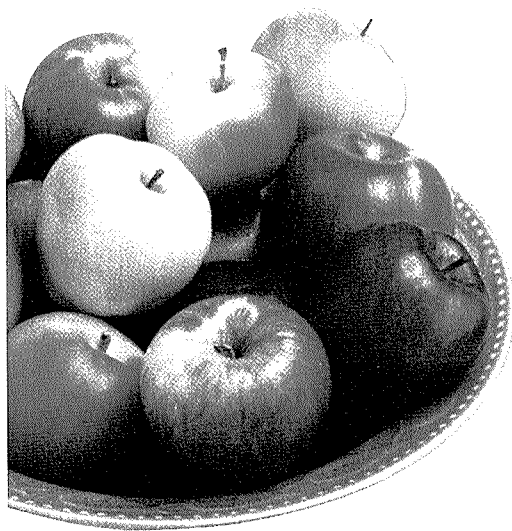
이렇게 비정상적인 발효가 촉진되는 대표적인 이유는 밥과 고기를 함께 먹기 때문이다. 한마디로 고기와 밥의 조합은 소화가 제대로 이루어지지 않기 때문에 좋지 못하다. 탄수화물과 전분만 섭취하면 위장 통과시간이 빠르지만 고단백 식사를 함께 하면 소화가 느려지기 때문이다. 발효가 일어나면 전분은 포도당과 기타 단순당으로 완전히 소화되지 못할 뿐 아니라 독성 유기 화합물로 바뀌게 된다. 전분으로 이루어진 음식물이 발효될 때 초산, 알코올, 부티릭 산(butyric acid), 젖산이 만들어진다. 산성물질이 존재하면 단백질 분해에 꼭 필요한 위산분비가 감소될 수 있다. 위에 산성물질이 존재하고 있다는 것이 감지되면 우리 신체는 추가적으로 산을 만들어 낼 필요가 없다고 판단해서 위산의 생산과 분비를 줄이게 된다. 따라서 음식에 함유된 산이든, 발효과정에서 만

들어진 산이든 비정상적인 산이 위 속에 많을수록 위의 소화효소는 그만큼 적게 분비된다. 위산은 부식성이 강한 액체이지만 위산이 고농도로 존재한다고 해서 위산만으로 음식을 소화시킬 수는 없다. 물론 아무거나 먹어도 소화가 완전히 이루어지는 사람도 많지만 이들은 나이가 젊거나 좋은 유전형질을 타고 났기 때문이지 소화의 질에 문제가 없는 것은 아니다. 작은 건강수칙을 매일 매일 조금씩 지킬 때 만성 질환이 예방된다. 고기 회식 후에 맛있는 냉면을 한 그릇 다 먹고 싶다면 침 속의 타이알린이 충분히 소화작용을 할 수 있도록 꼭꼭 씹어야 할 것이다.

과일은 후식보다 단독섭취로

건강을 위해 육류섭취를 되도록 피하는 사람일수록 과일이나 채소에 대해서는 무조건 선호하는 경향이 있다. 과일은 많이 먹을수록 몸에 좋다는 선입관 때문인지 우리나라에서는 저녁마다 식사가 끝나자마자 자신도 모르게 한 두 개 이상의 과일을 먹게 된다. 저녁식사를 하고나서 바로 과일을 섭취하면 과일의 위장통과 시간이 길어진다. 나아가 과일이 위 속에 오래 머물게 되면 다른 음식의 소화도 억제한다. 동물성 단백질이 소화되기 위해서는 위산의 분비가 증가되어야 하지만 위 속에 남아있는 과일로부터 비롯된 유기산에 의해 위산분비가 억제되기 때문이다. 과일은 소화가 이루어지는 시간이 더 짧기 때문에 발효가 더 신속하게 시작될 수 있다.

과일을 먹을 때는 따로 시간을 내어 과일만 먹는 것이 좋다. 제대로 씹기만 한다면 과일은 보통 위에 30분에서 40분 이상 머무르지 않는



몸에 좋은 과일도 식후 섭취는 소화를 억제한다

다. 과일은 복합 탄수화물이나 단백질 혹은 지방보다 훨씬 짧은 시간 안에 소화되기 때문에 아침이나 간식으로 먹는 것이 바람직하다. 탄수화물만 섭취할 때는 위 속에 남아 있는 시간이 1시간 반에서 2시간 정도 되고, 지방은 약간 더 오래 걸린다. 위 속에 머무르는 시간이 서로 다르기 때문에 여러 종류의 음식을 섞어 먹게 되면 소화불량이 발생할 가능성이 높아진다. 부침개를 먹고 바로 밥을 먹게 되면 소화가 더더지는 것을 누구나 경험적으로 잘 알고 있을 것이다.

과일만 먹으면 소화불량이 나타나는 사람도 있는데 아침에 위가 완전히 비어 있는 상태에서 잘 씹어 먹어 보면 의외로 소화가 잘 된다. 문제는 과일이 아니라 소화부담이 늘어났기 때문인데 과일만 따로 먹게 되면 쉽게 소화시킬 수 있다. 속이 쓰리다고 과일을 못 먹는 사람들도 있는데 이들은 과일을 하루에 반의 반이나 반쪽으로 제한하여 소화능력을 점점 늘

려 가면 된다. 아무리 몸에 좋은 과일이라도 과식은 비만증으로 이어지며 소화불량의 주범이 될 수 있다. 그러나 위가 완전히 빈 상태에서 과일을 먹고, 배가 부를 정도로 과식하지 않는다면 과일섭취는 어느 경우에도 권장할 수 있다.

과일은 날것으로 먹을 때 소화가 더 잘 된다. 조리과정이나 보존과정 혹은 보관이나 포장에 의해 과일에 함유된 자연적인 소화효소들이 파괴되거나 손상될 수 있기 때문이다. 가공된 과일, 특히 설탕이 첨가된 과일은 피해야 한다. 일반적으로 음식의 맛을 좋게 하기 위해 가공하는 과정에서 첨가하는 물질이나 공정에 의해 필수 영양물질들이 많이 소실되기 때문이다. 가공하지 않은 과일에 함유되어 있는 자연 그대로의 효소들이 소화를 촉진한다. 음식은 불필요하게 위나 장에 오래 머무를 필요가 없다. 완전한 소화가 이루어지지 않으면 대장은 세균천국이 된다. 과일과 신선한 야채가 대장암 예방에 좋다는 이유도 대장에 머무르는 불필요하고 위험한 시간을 줄여주기 때문이다.

잡곡의 영양도 소화가 되어야 균형이 맞는다

건강식단을 시작할 때 육류를 피하고 오래 잡곡밥을 선택한다. '콩은 밥에서 나는 고기'라고 해서 잡곡밥을 먹는 사람들은 꼭 밥에 콩을 섞어 먹는 경우가 많다. 대두콩(soybean)은 단백질, 지방, 탄수화물이 모두 함유되어 있기 때문에 대두음식은 소화를 어렵게 만들 수 있다. 또한 대두콩과 대두로 만든 제품들에는 파이틱산(phytic acid)이 많이 들어있어 다른 유기산과 마찬가지로 소화엔 부담을 주게 된다. 나아가 날콩이나 인절미를 만들 때 사용하는

날콩가루에는 단백질 분해효소인 트립신을 억제하는 효소가 함유되어 있기도 하다. 그러나 파이틱산은 좋은 성분의 흡수를 방해할 수도 있지만, 나쁜 성분이 흡수되는 것을 방지하기도 하며 그 자체로 항산화 물질로 작용하는 등 좋은 역할도 있다. 파이틱산은 일상적인 조리과정에서는 제거되기 어렵다.

제대로 발효시켜 가공한 대두 식품인 메주, 청국장, 템페(tempoh, 콩을 거미줄곰팡이에 발효시킨 인도네시아 토속음식), 미소(miso, 일본 된장) 등에서는 파이틱산과 소화효소 억제물질이 적다. 잘 발효된 고급 청국장일수록 식사 때 속이 편해지는 이유는 발효가 잘 된 된장일수록 소화를 방해하는 요소들이 줄어들기 때문이다. 소화효소 억제물질은 열로 익히면 활성이 적어지거나 없어지므로, 날콩보다는 익힌 콩 요리가 더 쉽게 소화된다. 우리나라에서는 조상대대로 된장을 섭취하여 많은 혜택을 받고 있지만 잡곡밥에 콩을 섞어 먹는 습관은 따져 볼 필요가 있다. 물론 소량만 섞는다면 아무 문제가 되지 않는다. 콩 발효 식품에는 항암작용, 여성의 폐경증상 완화, 필수 단백질 보충 등 여러 가지 장점이 과학적 연구로 밝혀져 있다. 하지만 제대로 발효되지 않은 된장에 들어있는 파이틱산은 칼슘, 마그네슘, 철, 아연 같은 중요한 미네랄과 결합하여 이들 미네랄이 몸으로 흡수되고 이용되는 것을 방해하므로 영양상태에 미치는 영향이 크다. 비타민이나 미네랄이 풍부한 음식을 먹는다고 해도, 흡수를 방해하는 음식을 같이 먹게 되면 저장된 미량 영양소가 고갈되기 시작한다. 비타민과 미네랄이 상당 부분 또는 전부 고갈된 음식을 섭취하는 경우에도 체내의 미량 영양

소가 새어 나가는 현상이 일어난다.

이런 음식의 대표적인 예로 흰 밀가루, 정제된 흰 설탕, 정제된 백미 등을 들 수 있다. 부족한 영양균형을 맞추기 위해 '잡곡밥'을 이용하지만 잡곡밥만으로 영양균형을 맞추기에는 부족하다. 쌀의 껍질이 남아 있는 현미가 필요하다. 현미밥이 건강에 좋다는 것은 영양성분이 남아 있는 껍질부분에 있기 때문이다. 그러나 현미의 껍질에도 파이틱산이 들어 있기 때문에 소화에 부담을 줄 수 있다. 뭐가 이렇게 복잡하냐고 생각할 수도 있지만 콩을 잘 발효시킨 된장국과 함께 현미 잡곡밥을 일상화한다면 가장 바람직한 전통적인 저녁 식단이 될 것이다.

혈당관리도 삶의 문제와 무관하지 않다. 자신의 일과에 애정을 가지고 전통적인 생활방식의 장점을 실천한다면 당뇨병 관리에도 도움이 될 것이다. 전통적인 생활방식의 핵심은 적극적인 정보유입이 적은 환경 속에서 적게 먹고 많이 움직이는 데 있다. 생활습관병은 높은 수준의 의료행위로 해결될 수 있는 일회성의 질환이 아니다. 자신이 살아 온 역사와 자신의 질병에 대한 이해를 통해 스스로 좋은 습관을 찾아내고 만들어 갈 수 있다. 간단한 건강수칙을 지키지 못하는 이유는 뇌를 비롯한 우리가 미처 대처할 수 없는 차원에서 사람의 행동과 식욕에 영향을 주는 각종 스트레스가 관련되어 있기 때문이다. 해결은 삶의 무게를 줄일 수 있는 스트레스 경감이다. 몸이 쾌적하고 피곤하지 않아야 비만증을 예방할 수 있고 혈당을 건강하게 조절할 수 있다. 감지할 수 없지만 몸에 좋은 습관을 조금씩 체득해 나갈 때 건강자산이 늘어 날 수 있다. 