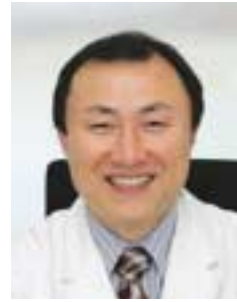


## 소화가 중요하다 (IV)

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



혈당수치가 기복을 보일 때 애써 외면하려는 사람도 있지만 당뇨인이라면 스트레스를 받지 않을 수 없다. 혈당수치가 올라가면 우선 당황하게 되고 안 좋은 일이 생기지나 않을까 우울해질 수도 있기 때문이다. 수치를 무시하거나 잊고 살려고 노력은 할 수 있겠지만 혈당수치가 내 생각과 다를 때 크든 작든 정신적 스트레스가 아닐 수 없다. 이러한 이유로 스트레스를 안 받기 위해서 혈당측정을 아예 회피하는 사람도 있지만 혈당은 전반적인 자기관리의 중요한 지표로 겸허하게 받아들여야 한다.

### 췌수는 혈당, 스트레스도 안 요인

혈당조절이 안 된다고 해서 무조건 식사량을 줄이거나 운동량을 늘리는 일이 옳을까? 나아가 기계적으로 혈당강하제나 인슐린의 투여용량을 늘린다면 장기적인 합병증을 줄이는 데는 도움이 되겠지만 전신건강의 증진이라는 적극적인 목표와는 거리가 있다. 어떤 환경에 처한 사람이라도 건강에 대해서는 최선을 원하기 때문이다. '가랑비에 옷 젖는다'는 표현이 있는데 사소한 일상의 스트레스를 가랑비에 비유할 수 있을 것 같다. 물론 금전적 문제, 이혼, 직업이나 배우자의 상실 같은 생활사건이 스트레스의 주범이지만 권투경기처럼 대부

분의 승부는 결정타 한 방보다는 누적된 잦은 의해 판정이나 KO로 이어지기 마련이다.

스트레스 반응도 자연스러운 생리현상이지만 사소한 스트레스도 많이 쌓일 때에는 건강의 근본을 흔들 수 있다. 혈당이 목표치보다 조금 높은 정도라면 몸으로 느낄 수 없는 일상적인 스트레스에서 해답을 찾아야 한다. 만성질환자일수록 질환에 사로잡히지 말고 건강해지도록 더욱 노력해야 한다. 특히 만성질환은 그 자체가 만성적 스트레스로서 신체적으로 불편함을 줄 뿐 아니라 사람을 불안하고 우울하게 만들므로 시간이 지날수록 스트레스에 더욱 취약해지는 악순환에 빠지게 되기 때문이다.

만성질환을 가지고 있는 사람의 증상이 악화되면 의사는 스트레스의 가능성에 대해 접근하게 된다. 그러나 돌아오는 대답은 '그 정도 스트레스 안 받고 어떻게 살 수 있느냐?'가 일반적이다. 자신이 스트레스를 받고 심각한 상황에 처해 있다는 사실을 알아차리지 못하기 때문인데, 스트레스를 관리하기 위한 첫 단계는 스트레스를 받고 있다는 사실부터 알아차릴 수 있어야 한다.

스트레스는 우선 행동적으로 나타나는데 스트레스를 받게 되면 술이나 담배가 늘어나고, 음

식이 당기면서 운동이 싫어진다. 이런 경우 과식이나 운동부족이 혈당상승의 주범이라고 생각할 수도 있겠지만 더 근본적인 원인은 스트레스다. 자신도 모르게 화를 자주 내거나 저녁에 잠을 제대로 못 잔다면 이 또한 스트레스를 받고 있다는 증거다. 집중력이 떨어지고 작은 일에 전전긍긍하거나 사소한 일에 완벽을 기하려는 고집도 스트레스에 대한 인지적 반응이다. 스트레스의 대표적 신체적 반응으로 머리 무거움, 가슴 답답함, 허리통증 등이 있는데 함께 나타나는 경우가 많다. 이 때 신체적 증상을 잘못 해석하면 큰 화를 자초할 수 있다. 스트레스가 보내는 경고를 무시하고 무조건 적게 먹는다든가 무리하게 운동을 지속하다 보면 오히려 건강을 해치거나 목숨이 위협받는 상황에 처할 수도 있기 때문이다. 식사조절과 운동만이 무조건 보약은 아니다. 전신 건강수준을 살펴서 탄력적으로 조절해야 한다.

## 소화불량, 당뇨병의 사전경고일수도

식사와 관련된 스트레스의 신체적 증상은 소화불량이다. 조금만 먹어도 속이 답답하다면 소화가 제대로 이루어지지 않고 있다는 증거다. 그 외에도 ‘속이 미식거린다,’ ‘조금만 먹어도 가스가 차는 것 같다,’ ‘항상 더부룩하다,’ ‘쉽게 엷히는 것 같다,’ ‘배에서 자꾸 소리가 난다,’ ‘방구 냄새가 매우 역하다’ 등이다. 소화불량이 장기화되면 두통이 생기거나 몸이 붓기도 하고 살이 찌는 경우도 있다. 심할 때는 설사나 변비가 오기도 하고 위경련이 연속해서 발생하여 응급실 신세를 져야할 때도 있다. 건강에 대한 자신감이 낮아지면 병원에서 검사를 받아야 한다는 막연한 불안감을

떨칠 수 없다. ‘정상’이라는 판정을 받아도 뭔가 속은 여전히 편치 않다. 결국 이 병원 저 병원 전전하며 같은 검사를 반복하며 약을 먹어 보지만 일시적으로 좋아지더라도 정답은 아니다. 병원에서 하는 검사들은 질병을 찾아내는 데 일차적인 목적이 있기 때문이다. 소화불량은 단순히 소화제나 위장약을 먹고 해결될 질환도 아니고 위내시경 검사로 찾아낼 수 있는 구조적 문제도 아니다. 소화불량은 스트레스의 신체반응인 동시에 다른 스트레스 요인들을 복합적으로 자극하여 혈당을 상승시키는 스트레스 요인이 될 수 있기 때문이다. 위나 장내시경 검사를 받아 본 후 암이 아니라면 대다수는 기능성의 문제이기 때문에 자신의 증상변화를 건강수준의 지침으로 삼아 소화불량을 야기하는 식사습관 자체를 교정해야 한다.

소화불량이 뭐 그리 대수냐고 여길수도 있겠지만 순조롭지 못한 상태가 장기간 계속되면 신체에 무리가 올 수 밖에 없다. 신체를 기계에 비유해보자면 우리 몸은 매우 정교한 엔진과 같고 음식은 연료에 해당한다. 차에 값이싼 불량연료를 주입해도 당장 달리는 데는 문제가 없다. 그러나 불완전 연소가 장기화되면 엔진성능은 저하된다. 더욱이 우리 몸은 무한한 적응능력을 가지고 있기 때문에 상당 기간 별 증상 없이 걸으려는 잘 살 수 있을 것이다. 그러나 어느 시점을 넘어가면 수면위로 증상이 나타나면서 만성질환이 고개를 들기 시작한다. 특히 젊은 사람들일수록 신체 방어능력이 크기 때문에 피 검사 수치나 사진을 바탕으로 하는 임상의학의 잣대로는 건강수준을

제대로 평가할 수 없다. 질병은 혈당수치처럼 숫자로 파악할 수 있지만 건강은 주관적인 증상에 많이 좌우된다. 소위 건강의학이 환자중심 의학이 될 수밖에 없는 이유는 자신의 몸은 자신이 제일 잘 알기 때문이다. 세월이 지나면서 방어능력이 한계에 도달하면 결국 질환들이 나타나기 시작한다. 당뇨병은 만성질환의 가장 흔한 병태로서 겉보기에 건강하게 보일지 몰라도 질환이 발생하기 오래 전부터 보내는 신호가 소화불량일 수도 있다. 저녁마다 섭취한 음식물이 제대로 소화되지 못한 채 수면을 취하게 된다면 수면의 회복기능이 떨어짐과 동시에 비만증과 만성질환의 밑거름이 되기 때문이다. 이렇게 소화기 문제가 내분비 질환으로 이어질 수 있는 질환의 복잡성을 이해하기 위해서는 스트레스 개념이 필요하다. 소화기 스트레스가 내분비 부담으로 이어지는 과정은 자연스러운 귀결이다. 소화의 중요성을 깨닫는 것은 등잔 밑에 있는 보석을 찾는 일과 같다. 소화기능이 건강하면 혈당관리도 순조로울 것이다.

### 단순한 식단이 약이된다

옛적부터 음식이 보약이라 하였지만 '모든 병은 입으로부터 시작된다'는 말도 있다. 건강의 핵심은 '무엇을 먹느냐'도 중요하지만 때에 따라서는 어떻게 먹느냐가 더 중요하다. 음식이 양약이 되기 위해서는 양질의 소화가 이루어져야 한다. 아무리 좋은 음식도 제대로 처리하지 못하면 독으로 작용할 수 있기 때문이다. 물론 소화는 특별히 신경쓰지 않아도 뱃속에서 잘 알아서 진행되고 있지만 이미 만성질환을 가지고 있는 사람이라면 큰 불편이 없더라

도 사소한 대사과정부터 이해하고 관리하려는 세심함이 필요하다. '어떻게 하니까 소화가 더 잘 되더라'는 것은 누구나 경험으로 잘 알고 있다. 식사를 하면 힘이 나아 하는데 식사를 마치면 오히려 몸이 노곤해지고 움직이기 싫어진다면 뭔가 문제가 있다는 증거다. 먹은 음식이 제대로 처리되지 못하고 문제를 일으키고 있다는 뜻인데 해답은 단순하다. 조금만 간단하게 먹으면 속이 편해진다. 이 단순한 원칙이 지켜지지 않는 이유는 여러 가지가 있지만 필자의 개념에 따른 '생활 중독'이라는 보다 근원적인 배경이 있기 때문이다. 중독이라고 말하면 도덕적 혐오감부터 일어나지만 바람직하지 않다고 스스로 판단하는 행동을 반복하는 현상을 중독이라고 볼 수 있다. 중독을 치료하기 위해서는 매우 사소한 습관의 변화부터 서서히 이루어져야 한다.

현대인들은 외식을 자주하기 때문에 반찬의 종류가 많은 밥상을 마주할 때가 많다. 반찬의 종류가 많을수록 소화의 질이 떨어질 가능성이 높다. 회를 먹으러가도 찢 감자부터 시작해서 익힌 돼지고기, 마요네즈로 버무린 과일까지 매우 다양한 반찬이 나온다. 고기를 소화시키기 위해서는 위산이 많이 분비되어야 하지만 과일을 먼저 많이 먹게 되면 위산분비가 줄어든다. 위산분비가 적은 상태에서 고기를 많이 먹게 되면 불완전 소화의 가능성이 높다. 채소는 상관이 없지만 과일은 후식으로 입을 가시는 정도로 조금만 먹는 편이 좋을 것이다. 이러한 사실은 뷔페식당에서 음식에 대한 자제력을 잃어본 사람이라면 누구나 경험했을 것이다.

야생동물들은 밥상을 차려 먹는 법이 없기 때문에 한꺼번에 많은 반찬을 먹을 수 없다. 잡식성 동물이라 하더라도 일반적으로 한 번에 한 종류의 먹이만 섭취한다. 소화과정이 단순해지면 불필요한 대사산물을 줄일 수 있다. 따라서 야생동물들은 자연수명이 다할 때까지 건강을 유지하는 경향이 있다. 그러나 복합사료나 사람이 먹는 음식으로 키우는 애완동물들은 나이가 들수록 인간의 질병과 동일한 퇴행성 질환들을 앓는 경우가 많다.

건강을 유지하기위해 음식을 균형있게 섭취하라는 말은 한 번에 다양한 반찬을 많이 먹으라는 뜻이 아니라 하루 전체를 기준으로 식단의 영양소가 골고루 분포되어야 한다는 의미다.

몸이 피곤할수록 저녁을 푸짐하게 먹는 경향이 있다. 특히 외식을 할 때 마음의 준비가 없으면 나오는 대로 다 먹게 된다. 특히 코스로 반찬이 쉴 새 없이 나올 때는 여유있게 즐긴

다기보다는 조금씩 맛만 본다 할지라도 음식을 위에 퍼 넣는다는 표현이 적절할 것이다. 게다가 회식은 주로 저녁 시간에 이루어지므로 몰아 먹는 습관이 자신도 모르게 몸에 배어 있기 때문에 위장과 내분비 기관은 항상 부담을 받을 수밖에 없다. 당장 필요하지 않은 여분의 영양분은 몸에 저장되는 속성이 있으므로 여러 번 나누어 먹는 것에 비해 체중증가가 일어날 가능성이 훨씬 높다.

특히 평소 식사 후 복부 팽만감을 자주 느끼는 편이라면 평소 식사량의 7할만 먹도록 노력해보자. 이 단순한 원칙이 지켜지지 않을 때 질병이 시작되는 밑거름이 된다. 아침은 귀족처럼, 점심은 평민처럼, 저녁은 걸인처럼 하라는 말이 있다. 현대인들은 이와 정반대되는 식사습관을 유지하면서 질병이 시작되고 있다. 반찬의 가지 수를 줄이고 식사량을 30%만 줄여보라. 다음 날 아침 느낌이 달라질 것이다. 하루하루의 사소한 식사습관이 쌓이고 쌓여



영양균형을 맞추되 식단은 단순화시키자

평생 건강을 좌우한다.

식사량은 평소처럼 일정하게 유지한다 하더라도 스트레스로 인해 소화기능이 저하되어 있을 때는 상대적인 과식이 될 수 있다. 따라서 몸이 지나치게 피곤하거나 머리가 아프다거나 근심거리가 많을 때는 식사량을 조금 더 줄여야 한다. 스트레스를 받게 되면 소화기능도 떨어지기 때문이다. 부족하다 싶을 때는 2시간 정도 시간간격을 두고 추가적으로 더 먹는 방법이 좋다. 단순히 음식섭취량의 많고 적음이 아니라 신체반응에 따라 식사를 조절할 수 있는 소화감각이 필요하다.

### 여유로운 마음이 최선의 식사준비

최선의 식사방법은 단순하고 적게 먹는 데 있지만 건강수준을 높게 유지하기 위해서는 소화기능을 근본적으로 향상시켜야 한다. 밥을 천천히 꼭꼭 씹어야 좋다는 말도 최선의 소화를 보장하기 위함이다. 그러나 몇 번을 씹어야 한다는 숫자적 개념보다는 여유를 가지고 기분 좋게 식사를 해야 소화가 잘 이루어진다는 의미다. 쫓기지 않고 편안하게 식사할 때 소화액이 충분히 분비되고 위장근육도 잘 움직이기 때문이다. 아무리 몸에 좋은 음식이라 해도 지나치게 빨리, 많이 먹게 되면 독성이 발생할 수 있다. 또한 천천히 적게 먹더라도 기분이 안 좋은 상태에서는 좋은 효과를 기대하기 힘들다. 식사 전에 기분을 전환시키려는 노력이 필요하다. 가정에서 편안한 마음으로 나물이나 김치를 반찬으로 식사를 하면 좋은 소화의 대부분 조건이 완성된다. 나물은 패스트푸드처럼 대충 씹어 넘길 수도 없고 반찬 수도 간단하기 때문이다.

그러나 고된 일과를 마치고 퇴근 후 바로 식사를 한다면 얼큰한 찌개나 입맛을 당기는 음식을 찾게 된다. 스트레스를 받았다는 신호인데 식사하기 전에는 식사준비를 위해 단 2분이라도 투자해보자. 우선 손도 씻고 가볍게 스트레칭과 심호흡을 통해 긴장을 먼저 풀어보라. 사회생활이 찬 물이라면 가정은 더운 물이다. 집에 왔다고 해서 바로 휴식이 보장되지 않는다. 급격한 변화도 스트레스가 될 수 있다. 한 숨 돌릴 수 있는 여유가 무엇보다 필요하다. 긴장된 상태에서는 어떤 보양식도 제대로 소화되지 못한다. 한 모금의 물을 마시고 가벼운 대화를 나누면서 식사를 시작하자. 물은 소화 뿐 아니라 생명유지에 필수적인 물질이다. 원활한 소화액의 분비를 위해 적절한 수분공급은 필수적이다. 그러나 식사 후에 물을 많이 마시게 되면 소화액이 희석되어 소화가 불량해진다. 따라서 식사를 시작하기 전에는 소화과정을 준비시키고 위장운동을 위해 목을 조금 축이는 정도가 좋을 것이다.

당뇨병은 대표적인 '생활습관병'으로서 어떤 습관을 가지고 있느냐에 의해 병의 진행이 좌우된다. 생활은 문화이며 습관은 중독적 배경을 갖고 있다. 생활 가운데 쉽고 아주 작아 보이는 부분이 개선되지 못하는 것은 보다 근본적인 문제가 있기 때문이다. 세상 모든 일이 그렇듯이 건강의 비결은 가까운 곳에 있지만 제대로 실천하지 못하는 것은 중요성을 몸으로 느끼지 못했기 때문이다. 저녁 식사량을 조금만 줄여보든지, 외식을 할 때 반찬의 종류를 단순화시켜보라. 