



식생활의 첫 관문, 구강의 건강을 지켜주는 먹거리



이 미 숙 서울여대 영양학과 교수

‘그림의 떡’이라는 말이 있다. 산해진미가 눈앞에 가득해도 입병이 심해서 한입도 먹을 수 없다면, 그게 바로 그림의 떡이 아닐까? 맛있게 먹고 건강을 유지하기 위한 건강 식생활의 첫 관문은 바로 구강의 건강. 우리의 입속 건강을 꼼꼼히 챙겨줄 먹거리에 대하여 알아보자.

사소한 헛바늘에서 아주 심각한 구강암에 이르기까지, 흔히 ‘입병’이라 말하는 구강 내의 병은 알고 보면 꽤 종류가 다양하다. 그리고 발생원인 또한 다양하다. 그중 식생활과 관련된 원인을 살펴보면, 가장 중요한 것이 비타민B 복합체의 부족이다.

예전에는 입술 양쪽 끝이 헐어 있는 아이들을 흔히 볼 수 있었다. 그런 아이를 보면 어른들은 “입이 크려고 그런다”며 대수롭지 않게 생각했었다. 그런데 참 희안하

게도 요즘엔 입술 끝이 헐어있는 아이들을 보기가 힘들다. 그렇다면 요즘 아이들은 입이 크지 않는 걸까? 천만의 말씀. 입술 양쪽 끝이 빨갱게 부어있거나 염증이 생기는 이 증세는 ‘구각염’이라고 하는데, 구각염은 비타민B의 일종인 리보플라빈(B2) 결핍의 전형적인 증세다. 다시 말하면 예전에는 리보플라빈 결핍으로 구각염이 흔히 나타났지만, 요즘엔 영양상태가 개선되어 리보플라빈 결핍이 드물다는 얘기다.

여기서 생기는 또 다른 의문 한 가지. 왜 유독 아이들에게서 구각염이 잘 나타나는 것일까? 이것은 리보플라빈의 필요량과 관련이 있다. 에너지 대사에서 조효소로 작용하는 리보플라빈은 성인보다 성장기 아이들에게 더 많이 필요한 영양소다. 따라서 성인보다는 어린 아이들에게서 구각염이 흔히 나타난다.



구각염 감소의 일등공신은 우유 및 유제품. 리보플라빈의 가장 좋은 급식원은 우유와 요구르트, 치즈 등의 유제품이다. 그런데 사실 예전에는 우유가 비싸서 많이 먹지 못했다. 다행히 학교급식에 우유가 포함되면서 구각염은 빠른 속도로 줄어들고 있다. 만약 흑시라도 입술 양끝이 갈라지고 쓰라리다면 지금 당장 우유를 마시기 바란다.

구각염 외에도 소위 ‘입병’이라고 말하는 구내염, 구순염, 설염 등 구강관련 각종 염증 역시 리보플라빈이 결핍되었을 때 자주 나타난다. 그러나 이러한 구강 내 염증의 원인은 리보플라빈 한 가지가 아니라 비타민B 복합체 모두의 공동책임으로 설명할 수 있다. 비타민B는 수용성 비타민의 일종으로 처음 발견 당시에는 한 가지 물질로 알고 있었다. 그러나 유사한 작용을 하는 다른 분자들이 계속 발견되면서 현재까지 총 8종의 물질이 비타민 B에 속하는 것으로 인정받게 되었고, 이제는 ‘비타민B 복합체’라는 이름으로 불리고 있다.

비타민B 복합체 중에서 결핍 시 각종 입병(구강 내 염증)을 유발하는 비타민은 B6, B12, 나이아신, 비오틴, 엽산 등이 있다. 결국, 티아민과 판토텐산을 제외한 대부분의 비타민B 복합체가 함께 구강건강을 떠받치고 있다고 해도 과언이 아니다.

자, 이제 이들 비타민이 어디에 들어있는지 살펴보자. ‘비타민’이라고 하면 흔히 떠올리는 식품은 대개 사과나 오렌지 혹은 시금치 따위가 일반적이다. 한마디로 과일과 채소를 떠올린다. 그러나 비타



민의 종류에 따라 급원식품은 달라진다. 과일과 채소에 풍부한 비타민은 비타민C와 베타카로틴(비타민 A)이 전부. 비타민 B6, B12, 나이아신, 비오틴 등 구강염증과 관련 있는 비타민 복합체들은 채소나 과일보다 오히려 육류, 어패류, 난류에 더 많이 들어있다. 쉽게 말해 비타민 부족으로 입병이 났을 때에는 사과나 오렌지보다 닭고기, 돼지고기 먹는 편이 더 나은 식이요법이 된다는 말이다.

물론 구강건강을 해치는 원인이 100% 비타민B 복합체의 결핍은 아니다. 지나치게 뜨거운 음식을 먹어서 생기는 열성자극은 구강 점막세포의 변성을 가져오고, 이것은 염증을 유발할 수 있다. 또 단단하거나 뾰족한 것에 의한 물리적인 자극(상처), 음식을 씹다가 혀를 씹었을 때에도 염증이 생긴다. 구강위생을 철저히 하지 않아 세균이 많이 번식하거나 흡연을 하는 것 역시 구강건강에 치명적이다.

이처럼 입병이라는 게 다양한 원인에 의해 발생하다보니 비타민B 복합체만 가지고 모든 입병을 예방하거나 치료하기란 불가능하다. 그러나 적어도 충분한 비타민B 복합체를 복용한다면 입병의 한 가지 원인은 제거하는 셈이고, 또 다른 원인에 의해 발생한 입병이라고 할지라도 치료가 더 빠르게 이루어지도록 도와줄 수 있다.

구강의 질병 중 잇몸에서 피가 나는 증세도 빼놓을 수 없다. 출혈이 심한 경우에는 괴혈병이라고 하는데 원인은 비타민C 결핍이다. 비타민C는 항산화작용을 하는 것으로 잘 알려져 있는데, 그 외에도 콜라겐을 합성하는데 중요한 역할을 하기 때문에 비타민C가 결핍되면 혈관벽의 콜라겐 부족으로 혈관이 약해져 출혈이 쉽게 일어난다.

잇몸출혈이 있는 경우에는 신선한 과일과 채소를 충분히 섭취하여 부족한 비타민C를 보충해야 한다. 비타민C는 특히 열에 약하기 때문에 가열하지 않고 먹는 것이 중요하다. 만약 이가 너무 약해서 충분한 양의 채소를 섭취하기가 어렵다면 증세가 멎을 때까지 비타민C를 약으로 복용하는 것도 좋은 방법이다.

이제 산해진미 앞에서 젓가락만 댄지 말자. 올바른 식이요법이라면 그까지 입병쯤은 문제없다. 🍌