

# My Health Care I

## 당신도 혹시 탄수화물 중독?

군것질을 입에 달고 사는 회사원 임모씨(27세 · 서울 강동구)는 키 169cm에 몸무게가 94kg이다. 임씨는 체질량지수(BMI) 33의 고도 비만으로 월경을 건너뛰는 일이 잦고 면역력도 떨어져 환절기마다 감기에 걸리고 조금만 걸어도 숨이 찬다. 정씨는 “빵, 과자, 초콜릿, 아이스크림에만 손이 가지, 밥은 잘 먹지 않는다”며, “먹는 습관이 잘못된 것은 아는데 고치기 힘들다”고 하소연했다.

최근 탄수화물에 중독된 여성이 늘고 있다. 많은 여성이 균형 있는 식단보다 쌀, 밀, 보리 등 정제된 곡류와 초콜릿 등 당분이 많이 함유된 음식만을 먹어 탄수화물 중독에 빠져 있지만 대부분 ‘여자니까 당연하다’고 여기며 대수롭지 않게 넘어간다. 그러나 탄수화물에 중독되면 비만은 물론이고 당뇨병, 우울증 등 건강 문제가 발생한다고 전문가들은 경고한다.

### 혈당 낮아져 계속 당분을 요구하는 몸

탄수화물 중독이란 일일 탄수화물 적정 섭취량인 300~400g보다 탄수화물을 많이 섭취하는 것을 말한다. 흰쌀밥 3~4공기에 함유된 탄수화물 양이 300~400g이다.

탄수화물에 중독되면 빵, 과자, 케이크, 사탕, 초콜릿 등 당분이 많이 함유된 음식의 섭취 욕구를 억제하지 못하는데 탄수화물은 소화가 빨라 바로 포도당으로 전환되기 때문이다. 또 혈중 포도당 수치가 높아지면 인슐린이 분비되고 그러면 다시 혈당이 낮아져 몸이 당분을 요구하게 된다. 이런 생리 현상이 반복되면서 많은 양의 탄수화물을 계속 섭취하는 악순환이 반복, 탄수화물 음식의 유혹을 쉽게 뿌리칠 수 없게 된다.

### 스트레스 많은 여성 대부분

탄수화물 중독은 스트레스를 많이 받고 이 스트레스를 음식으로 풀려는 여성에게서 주로 발생한다.

강남성모병원 가정의학과 김경수 교수는 “남성 비만이 육식 위주의 식사로 생긴다면, 여성 비만 대부분은 탄수화물 과다 섭취 때문”이라며 “여성은 감정적으로 예민해 스트레스를 쉽게 받는데 이 스트레스를 풀기 위해 단 음식에 의존하는 경우가 많아 탄수화물 중독에 걸리기 쉽다”고 설명했다.

단 음식을 먹으면 기분을 좋게 하는 ‘세로토닌’이라는 호르몬이 분비돼 스트레스가 해소되는 것으로 알려져 있다.

### 면역력 약해지고 당뇨 유발

먹기가 귀찮고 스트레스를 푼다는 이유로 탄수화물이 많은 음식만 찾다간 건강에 빨간 불이 켜질 수 있다. 강남성모병원 내분비내과 차봉연 교수는 “탄수화물에 편중된 한국인의 식단이 당뇨병을 일으키는 하나의 원인이 될 수 있다”고 말했다. 탄수화물을 과다 섭취하면 면역력도 떨어진다. 백혈구는 혈액과 조직에서 이물질들을 잡아먹



거나 항체를 형성해 감염으로부터 신체를 보호한다. 그러나 백혈구는 많은 양의 당분 앞에서는 맥을 못 추기 때문에 신체 면역력이 약해진다. 또 당분이 몸에 너무 많이 쌓이면 중성지방으로 변해 동맥경화, 당뇨, 지방간을 부를 수 있다.

### 혈당지수 낮은 음식(60이하) 먹어야

탄수화물에 중독된 사람이 탄수화물을 갑자기 끊으면 금단 현상이 나타나 단 음식을 더 찾게 되고 악순환이 되풀이된다. 탄수화물 중독에서 빠져나오기 위해선 식단을 한 번에 바꾸는 것보다 서서히 먹는 음식의 종류와 양을 조절하는 게 바람직하는데 우선 혈당 지수(GI)가 60보다 낮은 음식을 섭취하는 게 좋다. 서울백병원 비만클리닉 강재현 교수는 “혈당지수는 음식에 포함된 탄수화물이 혈당 수치를 올리는 정도를 말한다”며 “포도당 100g을 섭취했을 때 혈당지수를 100으로 보고 다른 음식 100g의 혈당 지수를 측정하는데 초콜릿은 90, 감자튀김은 85, 아이스크림은 65 정도”라고 설명했다.

섬유질이 많은 음식을 많이 먹는 것도 탄수화물 섭취를 줄이는데 도움이 된다. 섬유질은 혈당을 조절해서 식욕을 줄이고 탄수화물이 혈당으로 바뀌는 것을 느리게 해 탄수화물 과잉 섭취를 막아준다. 섬유질이 많은 음식은 과일, 채소, 해조류인데 과일은 딱딱하고 신맛이 나는 사과·키위·토마토, 채소는 버섯·고구마, 해조류는 미역·김·다시마 등이 좋다. 

글 / 홍지영 기자



### 탄수화물 중독 자가진단

- 아침식사를 제대로 한 날은 식사를 하지 않은 날보다 점심시간이 되기 전에 훨씬 더 배가 고프다. (6점)
  - 오후 3,4시쯤 되면 피곤하고 배가 고프는 것을 느낀다. (2점)
  - 과식을 하면 매우 피곤하거나 활동량이 현저히 줄어든다. (1점)
  - 저녁식사 뒤 게을러져서 계획한 일이나 약속을 종종 취소한다. (4점)
  - 정제된 설탕이 들어간 음식(스낵·전분·케이크 등)을 먹으면 전혀 먹지 않았을 때보다 오히려 더 먹고 싶어진다. (5점)
  - 식사 뒤 두 시간 정도 지나면 공연히 피곤하고 불안하며 일할 의욕이 없어지고 집중력이 떨어지며 두통이 생긴다. 이럴 때 간단한 스낵 종류를 먹으면 좀 나아진다. (3점)
  - 스트레스를 받으면 먹고 싶은 욕구가 일어난다. (3점)
  - 식단에 설탕이나 과당이 포함된 음식이 많다. (1점)
  - 나이가 들면서 체중이 쉽게 늘어난다. (3점)
  - 친척 중에 비만인 사람이 있다. (3점)
  - 생활이 활동적이지 못하다. (3점)
  - 스트레스를 매우 잘 받는 편이다. (3점)
  - 예전에 고지혈증이나 고혈압·당뇨 진단을 받은 적이 있다. (5점)
  - 부모님 중 한 분이나 두 분 모두 고지혈증·고혈압·당뇨·심장병·동맥경화·중풍을 앓거나 앓으신 적이 있다. (4점)
  - 여성 호르몬 치료제나 변비 치료제를 정기적으로 복용하거나, 고혈압·고지혈증·당뇨·소화불량·속쓰림 때문에 약을 복용한 적이 있다. (4점)
- 13점 이하 : 의심스러운 탄수화물 중독증
  - 14~22점 : 경증의 탄수화물 중독증
  - 23~35점 : 중증의 탄수화물 중독증
  - 36~50점 : 아주 심한 탄수화물 중독증

출처 : <몸을 살리는 의학, 몸을 죽이는 의학>, 윤승일 저, 북라인 출판사