



## 규칙적으로 천천히 오래~오래

과식과 폭식은 건강의 적이다. 소화불량, 역류성 식도염, 복통, 복부팽만감, 설사 등 위장 장애를 일으킬 뿐만 아니라 급성장염이나 드물지만 급성췌장염 등의 심각한 병으로까지 발전할 수 있기 때문이다. 현대인들의 만병의 근원인 비만의 원인이 되기도 한다. 특히 설과 같은 명절기간엔 평소보다 튀김이나 전, 잡채 등과 같은 기름기와 지방이 많은 음식을 더 많이 섭취하기 때문에 각별한 주의가 필요하다. 건강한 설을 보낼 수 있는 식습관에 대해 알아보자.

글 김은경(이코노미리뷰 기자)



설 명절만 되면 유난히 북적거리는 곳 중 하나가 병원 응급실이다. 평소보다 고기류와 전과 튀김, 잡채 등 기름기와 지방이 많은 음식을 과하게 먹고 급체하거나 소화불량을 호소하는 환자들이 줄을 잇기 때문이다. 명절 음식들은 주로 기름에 볶거나 튀기는 경우가 많아 섭취했을 때 몸 안에서 소화능력을 떨어뜨려 문제가 될 수 있다.

또, 동물성 지방이 많은 음식은 식도와 위 사이 괄약근을 느슨하게 하고 위산 분비를 촉진시키며 위에 장시간 머물게 해 역류 가능성을 높여 식도 곳곳이 헐거나 염증을 일으키는 역류성 식도염을 유발할 수도 있다. 우리나라 사람들이 즐겨 먹는 명절음식 중에는 맵고, 짜고, 자극적인 음식도 많은데 이런 음식들은 위 점막을 자극하거나 소화에 부담을 줘 속쓰림 등을 겪는 경우도 허다하다.

### 소화기질환 발생원인 1순위 '과식'

명절에는 가족들이 모처럼 한자리에 모이다 보니 평소보다 많은 음식을 만들고 분위기에 맞추다 보면 자신도 모르게 많은 양의 음식을 먹게 되기 십상이다. 과식이란 생리적 요구량 이상으로 음식물을 섭취하는 것을 말한다. 과식하는 습관이 우리 몸에 미치는 영향으로는 신체적 영향과 심리적 영향으로 나눌 수 있다. 먼저 신체영향으로는 소화기질환의 발생을 들 수 있다. 과식을 하게 되면 위산의 분비가 원활하지 못해 역류성 식도염과 위궤양과 같은 소화기 문제가 가장 발생하기 쉽다. 특히 위염과 위궤양은 오랜 시간 방치하게 되면 위암으로 진행될 수도 있는 만큼 주의가 필요하다. 또한 순환기질환 발생도 쉬워지는데, 원인은 과식으로 인한 비만이다. 과식을 하면 몸 안에 영양이 과잉된 상태이므로 소화기나 순환기 등에 무리를 줘 각종 대사성 질환에 걸릴 위험이 높다.

### 각종 생활습관병을 유발하기도

비만인 경우 콜레스테롤이나 지방과 같은 혈액 속 플라크 성분이 혈관에 침착하게 돼 고혈압, 고지혈증, 동맥경화, 심근경색 등으로 발전할 가능성이 높아지게 된다. 이는 생명과 직결될 만큼 심각한 질환이므로 적극적인 관심과 관리가 필요하다. 심리적인 영향은 비만과 같은 이유로 사회적인 위축

을 들 수 있는데, 심리적인 경우에는 치료가 어렵고 치료에도 소극적인 경향이 나타나므로 주의가 필요하다.

생활습관이나 식습관 등이 서구화된 최근에는 비만사례가 더욱 더 늘고 있어 전 세계적인 문제로 떠오르고 있다. 특히 불규칙한 식사 시간은 과식을 습관화하고 비만을 심화시키는 주요원인으로 지적된다. 언제 또 다시 먹게 되는지 모르기 때문에 뇌와 위에서 분비되는 식욕억제 호르몬이 규칙적인 식사를 하는 경우와 다르게 분비되기 때문이다. 늦은 저녁식사는 과식으로 이어지는 경우가 많은데 섭취한 열량을 채 소비하기도 전에 바로 잠자리에 들게 되므로 비만으로 직결되는 주요한 원인으로 작용한다. ⑥



#### 과식 습관 고치는 실천 List

- ① **규칙적인 식사시간** 식사시간이 일정해지면 공복감도 일정해지므로 과식을 하지 않게 되며 특히 아침식사를 하는 것이 점심때 과식을 막는 좋은 습관이다.
- ② **천천히~ 오래~** 음식을 천천히 오래 씹어 삼키려는 노력을 해야 한다. 턱관절이 운동하며 뇌를 자극하여 포만감을 느끼게 하는 호르몬 분비를 촉진시키므로 급하게 삼켰을 때보다 적은 양을 섭취해도 포만감을 느끼게 되어 과식을 억제하게 된다.
- ③ **칼로리가 낮은 식재료** 채소와 과일의 섭취 비중을 늘리고, 칼로리가 높은 음식은 자제해야 한다.
- ④ **식사 일지 만들기** 식사일지를 작성하고 그날 먹은 식사량과 어떤 것을 먹었는지, 또는 어떤 방법으로 조리를 했는지를 기록하는 습관도 과식습관을 개선하는데 효과적이다.
- ⑤ **스트레스를 다른 것으로 풀기** 과도한 스트레스에 노출된 경우에도 과식하는 경향이 있다는 연구결과가 있는 만큼 스트레스를 극복할 수 있는 취미생활이나 운동, 여행 등의 여가생활에도 관심을 기울여야 한다.