



한국인의 식습관과 위 건강

식생활의 서구화, 불규칙한 식사, 잦은 외식 등으로 대표되는 우리의 식습관 때문에, 위암, 심장병, 뇌혈관질환, 당뇨병 등의 만성 질환이 해를 거듭할수록 증가하고 있다. 이처럼 식습관 불균형이 원인이 된 만성 질환은 식습관의 개선을 통해서만 좋아질 수 있다.

위암은 소금 섭취량과 관련이 있다

위암을 일으키는 식이요인으로 '소금'을 들 수 있다. 즉, 위암은 소금 섭취량과 관련이 있다는 것이다. 실제 사례를 살펴보자면, 두 아이의 엄마로 위암 판정을 받은 박경미씨(39)는 "평상시대로 먹는 음식이라 짜다고 못 느꼈다"고 말했다. 박씨 가족의 상차림에서 염분농도를 측정한 결과는 세계보건기구 한 끼 권장량의 3배인 약 15g이었다. 안윤옥 서울대의대 예방의학과 교수는 "우리나라는 농경사회로서 장기간 보관의 필요성 때문에 소금에 절인 음식을 많이 먹게 됐다"고 설명한다. 소금에 절인 음식이 발달한 때문인지 우리나라와 일본은 위암 발병률 세계 1, 2위를 나란히 차지하고 있다. 아닌 게 아니라 음식을 소금에 절여서 보관하는 전통이 있는 국가일수록 위암이 많이 발생한다는 생태학적 연구가 보고된 바 있다.

냉장고 사용이 보편화되면서 위암발생률이 높았던 국가들에서 위암발생률이 떨어지기 시작하였는데 이것은 냉장고 이용으로 항상 신선한 음식을 먹을 수 있게 되면서 더 이상 음식을 소금에 절여놓을 필요가 없어진



맛으로 이해되고 있다. 따라서 짜게 먹는 것은 위암의 위험도를 높이므로 되도록 짜게 절인 음식이나 짜게 간을 한 음식은 피해야 한다.

식품 속의 발암인자로 염분 외에 곰팡이, 탄 음식 등을 들 수 있다. 곰팡이의 경우 우리 몸에 도움이 되는 곰팡이도 있지만 일부 곰팡이는 아플라톡신이라는 독성물질을 갖고 있어서 이런 곰팡이가 우리 몸에 들어오면 간암을 일으키는 것으로 알려져 있다. 또한 고기나 생선을 태워서 먹게 되면 단백질의 변화가 생겨 발암물질이 만들어지게 되므로 암을 일으키는 것으로 알려져 있다.

가공육류를 피하고 과일·채소 섭취를 늘리자

소시지, 햄과 같은 가공육류나 훈제고기도 위암의 위험도를 높일 수 있다. 가공육류를 만들 때 색과 보관성을 증대시키기 위해 아질산염(nitrite)을 첨가하는데, 이것이 위장 내 음식에 함유된 아민이나 아미드기와 결합하여 N-nitroso화합물, 특히 니트로사마이드를 생성하면서 주요한 발암물질로 작용하게 한다. 니트로사민(nitrosamine)은 동물에게 강력한 발암 물질로서 토양 속이나 음식물의 저장 상태 혹은 구워 먹는 육류나 생선 등 각종 음식물을 가열하는 과정 중에 형성될 수 있다. 그러나 가공육류가 위암발생률을 높이는지에 관한 역학적 연구는 아직 적은 편이다.

과일-채소의 섭취가 위암 예방에 효과가 있을 수 있다. 많은 환자-대조군 연구들에서 과일-채소를 많이 먹는 것이 위암 위험도를 낮추는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 그러나 코호트 연구들에서는 과일-채소의 위암 위험도 감소 효과가 뚜렷하지 않아 과일-채소 섭취와 위암과의 관련성은 확정적이지는 못하다.

소화성 궤양이 있을 때 과식은 금물이다

소화성 궤양의 식사요법의 목표는 위산 분비를 감소시키고 점막조직의 위산에

대한 저항력을 높이며, 통증 등의 증상을 감소시키는 것이다. 이를 위해 가능한 규칙적으로 식사하고 위의 과다한 팽창을 방지하기 위해 과식하지 않는다. 너무 늦은 시간에 음식물을 섭취하는 것은 위산 분비를 자극하므로, 최소 취침 2시간 전에 섭취하도록 한다. 고춧가루, 후추, 겨자 등 자극성이 있는 조미료는 궤양의 상처부위를 자극할 수 있으므로 제한하고, 증상이 호전되면 소량씩 섭취를 시도해 본다. 알코올 음료(술 등), 카페인 음료(커피, 콜라 등) 등은 위산과 소화효소의 분비를 자극할 수 있으므로 제한한다. 흡연은 위점막을 자극시키고 궤양을 악화시키므로 피하도록 한다. 통증이 심할 때는 자극이 적고 부드러운, 소화되기 쉬운 음식(미음, 죽, 달걀찜, 생선찜 등)을 섭취한다. 궤양 부위의 빠른 상처 치유를 위해 단백질, 철, 비타민 C 등을 충분히 섭취한다. 이를테면 단백질이 풍부한 육류, 생선, 달걀, 콩, 두부 등과 철분이 풍부한 간, 굴, 달걀노른자, 푸른잎 채소, 해조류 등을 즐겨먹는 것이다. 우유는 위산 분비를 증가시킬 수 있으므로, 하루 1~2컵 정도가 적당하며 취침 전에 마시는 것은 피한다. 거친 음식, 딱딱한 음식, 말린 음식, 튀긴 음식 등 소화되기 어려운 식품은 가급적 피하며 섭취 시에는 잘 씹어서 먹는다. 증상에 따라 섭취 후 불편하거나 통증을 유발하는 음식도 피하는 것이 좋다.

| 위암예방을 위한 5가지 방법 |

1. 균형 잡힌 영양이 있는 식사를 한다.
2. 맵고 짠 음식, 태운 음식, 훈증한 음식 등을 피한다.
3. 신선한 과일이나 채소를 충분히 섭취한다.
4. 과음을 피하고 금연한다.
5. 스트레스 해소를 위해 노력한다.

〈출처:삼성서울병원〉