

잘못 알려진 건강상식 바로 잡는다

흔히 사람들은 당뇨병이라고 하면 이제부터는 먹기 싫어도 보리밥을 먹어야 겠다고 생각하기 일쑤다. 마치 당뇨병 치료에 보리밥이 최고라는 듯이 말이다. 하지만 조금만 주의깊게 둘러보면 전혀 근거없는 낭설이라는 것을 쉽게 알 수 있다.

이것이 바로 일반인들 사이에 마치 진실인양 잘못 알려진 건강상식 속설이다.

최근 인도주의실천의사협의회가 발표한 잘못된 건강상식 100가지는 이러한 측면에서 바람직한 일로 받아들여지고 있다. 이중 서울 백병원 가정의학과 서홍관씨가 쓴 당뇨병에 쌀밥은 나쁘고 보리밥은 좋은가라는 원고는 이같은 내용을 극명하게 드러내 눈길을 끌고 있다.

이외에도 잘못된 건강상식 100가지에는 각 의료파트마다 떠돌고 있는 잘못된 의료상식이 다양하게 소개돼 그동안 얼마나 많은 잘못들이 우리의 건강을 도리어 악화시키고 혼란스럽게 했는지 되짚어보게 한다.

한편 인도주의실천의사협의회는 1987년에

결성된 모임으로 국민과 의료계의 불신을 없애고 아직도 존재하는 의료소외의 현실과 참다운 의료를 하자는 의사들이 회원으로 활동하고 있는 자생단체이다.

특히 이번에 발표된 내용은 오는 4월말경 헌권의 책으로 묶어져 나올 예정인데 건강에 대한 속설들을 전문의료인들이 직접 진의를 가렸다는데서 그 의의와 파급효과가 기대되고 있다.

우리 주변에 잘못된 건강상식 흔해

서홍관씨가 쓴 당뇨병과 보리밥에 대한 지적에 보면 당뇨병 환자의 식사요법에는 두가지 원칙이 있는데 첫째는 자기몸에 맞는 칼로리 만큼만 제한해서 음식물을 섭취해야 하는 것이고 두번째는 음식물의 종류별로 알맞은 비율로 섭취하는 것이다.

사람들은 일반적으로 당뇨병 환자에게 쌀밥은 나쁘고 보리밥은 괜찮다고 생각하는데 이것은 틀린 생각이라는 주장이다.



보리밥은 30%를 보리로 섞었을 경우에 70g에 100칼로리이고 쌀밥도 70g에 100칼로리로 똑같다는 것. 이 양을 공기밥으로 계산하면 약 1/3정도이다.

또한 성분에 있어서 쌀과 보리는 비슷한 형태로 구성돼 있다. 보리쌀 100g은 332칼로리이며 탄수화물 68.4g, 단백질 10.4g, 지질은 1.9g이다. 쌀은 밀양쌀을 기준으로 했을때 100g당 348칼로리로 탄수화물 77.0, 단백질 7.5g, 지질 1.1g으로 큰 차이가 없다.

다시말해 보리밥을 먹는다고 당뇨가 좋아지거나 쌀밥을 먹는다고 나빠진다는 것이 아니

라는 것이다.

결국 보리밥과 쌀밥은 그 차이가 거의 없으며 단지 그 양을 적절하게 조절하면 쌀밥이건 보리밥이건 무방하다는 설명이다.

이런 설명은 새로운 일이 아니며 꾸준히 당뇨병 관련 의료진들에 의해 반복돼왔음에도 불구하고 여전히 사람들의 잘못된 인식은 바로잡히지 않고 있는 실정이다.

보리밥 먹는다고 당뇨 좋아지지 않아

당뇨병에 쌀밥이 금기식품처럼 인식된 이유

에 대해 한강성심병원 유형준 박사는 그가 쓴 당뇨병 교육이라는 책자를 통해 이렇게 설명하고 있다.

19세기말에 일본의 동경제대 의학부의 초대 내과과장으로 부임해 온 독일인 의사 벨쯔 박사는 그 당시의 일본인들 식생활에 깜짝 놀랐다.

점을 해결하는 방법이 없을까 하는 궁리끝에 새로운 식생활 방법을 권장하기 시작했다.

구하기 쉬운 땅콩과 두부로 단백질 섭취를 하고 보리밥으로 비타민 B 등의 섭취를 높이는 내용이 그것.

이같은 그의 고심은 무려 100년이나 지나 의학과 식생활 경제수준의 변화가 비교도 할

보리밥은 30%를 보리로 섞었을 경우에 70g에 100칼로리이고 쌀밥도 70g에 100칼로리 똑같다는 것. 이 양을 공기밥으로 계산하면 약 1/3정도이다.

또한 성분에 있어서도 쌀과 보리는 비슷한 형태로 구성돼 있다. 보리쌀 100g은 332칼로리이며 탄수화물 68.4g, 단백질 10.4g, 지질은 1.9g이다. 쌀은 밀양쌀을 기준으로 했을때 100g당 348칼로리로 탄수화물 77.0g, 단백질 7.5g, 지질 1.1g으로 큰 차이가 없다.

다시말해 보리밥을 먹는다고 당뇨가 좋아지거나 쌀밥을 먹는다고 나빠진다는 것이 아니라는 것이다.

육류의 섭취가 형편없이 적었고 고기를 구하기도 힘든 생활 수준이었기 때문이다. 더욱이 비타민의 섭취는 말이 아니었기 때문이다. 기껏 구할 수 있는 것은 비타민 주사제 뿐이었으나 사람들은 가능하면 주사를 맞지 않으려 했다.

특히 당뇨병 환자에게 소변으로 빠져 나가는 비타민의 공급을 해주는 것이 시급한 문제였다. 벨쯔박사는 돈을 들이지 않고 이런 문제

수 없을 만큼 발전한 오늘날에도 턱없이 받아 들여져 일부 사람들은 소화기능이 좋지않음에도 불구하고 보리밥을 먹으면서 설사를 하는 경우도 있다.

심지어 보리는 열량이 적으니까 좋으며 맥주는 보리로 만든 술이라 칼로리가 적고 비타민이 많으니 당뇨병에 좋다면서 먹고 마시며 보리가 당뇨병의 치료식품인양 와전되고 있는 것이다. 실로 과학이 만든 허구성이 아닐



수 없다.

바른 상식 시급히 자리잡아야

보리밥이나 보리등 잡곡을 섞어 먹는 것은 상당히 좋은 식생활이지만 자신이 즐겨서 먹는 것이 아닌 억지로 먹는 것은 어리석은 일일 뿐이다. 전혀 좋아하지도 않으면서 또 소화장애까지 있으면서도 참아가면서 먹을 필요까지는 없는 것이다.

심지어 어떤 사람들은 보리밥에다 보리빵 보리를 섞은 떡 등을 먹는 사람들이 있는데 그러한 피나는 노력이 당뇨병 관리에 도움을 주지 못하는 때가 많다.

이외에 사람들이 당뇨병자에 대해 잘못 알고 있는 생각중 설탕은 나쁘지만 꿀은 자연식품이므로 당뇨병에 좋더라든지 당뇨병으로 체중이 빠지니까 몸을 보하는 뭐라도 먹어야 한다든지 맥주는 나쁘지만 소주나 위스키는 괜찮다든지 또는 단 것을 많이 먹으면 당뇨병이 생긴다거나 하는 무성한 소문에 따르지 말고 체계적이고 근거있는 내용을 따르는 것이 바람직하겠다.

이제 올바른 당뇨병의 식사요법이란 자신의 기호에 맞는 음식중에서 영양적으로 고르게 알맞은 양만큼 먹는 것이라는 상식이 우리 주변에 자리잡아야 할 것이다. <민>