

“야식” 생각으로 잠 못 이루는 밤

새해가 시작되고 대부분의 사람들이 소원으로 비는 것 중 하나가 바로 가족의 건강과 자신의 건강일 것이다. 건강한 삶을 영위하기 위해서는 무엇보다도 자신에 맞는 체중을 조절하는 일이 중요하다. 먹거리가 넘쳐나는 요즘, 각종 미디어를 통해 먹음직스런 음식들에 대한 정보가 가득하다. 다이어트를 계획하고 있는 사람에게는 참으로 유혹을 떨쳐버리기 어려운 일이다. 야식은 다이어트를 하고자 하는 사람뿐만 아니라 모든 사람에게 있어 건강을 악화시키는 요인이다. 건강하고자 한다면 야식으로부터 자유로워져야 한다.

당신도 야간식이증후군

밤참이 몸에 좋지 않다는 건 누구나 알고 있다. 하지만 ‘먹지 말아야지’ 하면서도 밤참의 유혹을 뿌리치기란 여간 어려운 일이 아니다. 그 이유는 밤참을 찾는 이유가 단순히 출출해서만은 아닌 데 있다.

저녁식사 후에도 달콤하거나 짭짤한 음식을 먹고 싶은 충동이 생기면 일단 야간식이증후군을 의심해 봐야 한다. 전문가들은 하루 종일 섭취하는 음식의 양 중 저녁 때 먹는 양이 반 이상 차지할 때 야간식이증후군으로 진단한다.

특히 낮에는 입맛이 없다는 이유로 별로 먹지 않다가 하루 식사 양의 절반 이상을 저녁 이후에 먹거나 밤에 잠이 들었다가도 배가 고파 잠이 깬다면 문제가 있다. 이는 정확한 원인은 밝혀지지 않았지만, 대체로 스트레스 때문인 것으로 알려져 있다. 밤에 음식을 많이 먹는 것은 스트레스에 대한 비정상적인 반응으로, 음식물의 당분이 뇌신경 전달물질인 세로토닌을 자극해 스트레스를 해소해 주기 때문에 밤에도 자꾸 음식을 찾게 된다. 또 스트레스를 받게 되면 우리 몸에 스트레스 호르몬이라고 불리는 코티솔의 분비가 증가하게 되는데, 이 호르몬의 분비가 증가하여도 먹는 행동을 보이게 되어 배가 고프지 않더라도 음식을 찾게 된다.

소화불량과 위염은 밤참 합병증

밤참의 합병증은 비만과 부종 외에도 여러 가지가 있다. 잠이 들면 우리 몸의 신진대사가 떨어지고, 우리 몸의 여러 기관도 휴식에 들어간다. 따라서 밤이 되면 위산 분비가 떨어져 소화불량이 일어나기 쉽고, 이러한 현상은 기름진 보쌈이나 족발, 감자탕, 치킨 등을 먹었을 때 특히 더 자주 발생한다. 또한 너무 차거나 뜨거운 음식, 매운 음식이나 후추, 마늘 등이 많이 들어간 음식은 위에 자극을 주어 위염이 발생하기 쉽고, 스트레스와 이러한 음식에 의한 자극이 겹치게 되면 궤양이 발생할 위험도 높아진다.




또한 밤참을 먹고 바로 눕게 되면 위와 식도의 괄약근이 열리면서 위안의 음식물이 식도로 역류되어 식도염이 발생하기 쉽고 가슴이 쓰러 잠에서 깨는 경우도 발생할 수 있다.

꼭 먹어야 한다면 물이나 우유 한잔

밤에 배고픔을 참을 수 없을 것 같으면 저녁식사 시간을 8시께로 늦추는 것이 낫다. 그래도 무언가 먹을 것이 필요하다면 최대한 몸에 무리가 안 가는 음식을 조금만 섭취하도록 한다. 물이나 우유 한 잔, 오이, 당근 등은 포만감을 주면서 위에 부담도 적고 칼로리도 적어 적당한 밤참이 된다. 과일을 밤참으로 먹을 때는 당분이 적은 토마토 같은 것을 먹는 것이 좋다. 또 따뜻한 호박죽, 깨죽 같은 죽 한 그릇은 숙면에도 도움이 된다.

생체리듬 회복이 밤참 줄이는 길

야간식이증후군의 가장 큰 원인이 스트레스로 인한 호르몬의 이상 분비인 만큼 생체리듬을 정상으로 돌리는 것이 가장 중요하다. 야간식이증후군인 경우 하루 세 끼 식사를 규칙적으로 하는 것이 중요하다. 특히 아침은 거르지 말아야 한다. 잠에서 깨어난 후 아침식사를 하면 뇌가 활성화되면서 인체에 활력을 더한다. 점심 식사 역시 중요하다. 활발히 활동하는 시간이므로 탄수화물 위주로 식사를 해 열량을 충분히 공급한다. 하지만 저녁은 가급적 가볍게 먹는 것이 좋다. 단, 먹기 위해서 잠에서 깬 정도로 상태가 심각한 사람이라면 저녁식사를 든든히 해서 위장을 채우는 것이 오히려 도움이 될 수 있다. 또 일을 하거나 TV를 보면서 밤참을 먹게 되면 자신도 모르는 사이 배가 부른 것도 깨닫지 못하고 많은 음식을 먹어버리게 되는 수가 많다. 따라서 일이나 공부하는 시간과 음식 먹는 시간을 명확히 구분하도록 하고, 음식은 식탁에 앉아서만 먹는 것이 좋다.

밤참을 먹는 대신 가벼운 운동을 한다. 운동은 스트레스를 해소하는 데 도움을 줘 먹는 것을 줄일 뿐 아니라 먹는 데 보내는 시간을 줄일 수 있다. 밤에 늦게 자는 사람은 점심과 저녁 사이에 간식을 먹어 저녁식사를 조금 뒤로 미루는 것이 좋다. 간식을 먹을 때 커피보다는 녹차나 생수를 함께 마시는 게 좋다. 낮에 마시는 커피를 줄이는 것도 밤참을 줄이는 데 도움을 준다. 

(출처 : 을지대학병원 가정의학과 한경희 교수)