

잘못된 건강상식... 위장병은 깊어진다



잘못된 소화 상식

음식을 먹고 배설을 하는 일은 우리 생활과 밀접하게 연관돼 있는 가장 기본적인 기능이다.

그렇기 때문에 질환이 있어도 그다지 심각하게 생각하지 않고 그냥 넘기는 사례가 많다.

반면에 저마다 특호를 봤다며 속설처럼 떠도는 수상한(?) 정보가 넘쳐나는 것도 사실이다.

이럴 때일수록 좋은 정보와 나쁜 정보를 가려서 취하는 현명함이 필요하다.

우리 생활에서 흔히 접하는 소화에 대한 잘못된 상식을 알아본다.

**쓰린 속엔
우유가 약?**

우유에 대한 가장 큰 오해는 우유가 알칼리성을 띠기 때문에 위산을 중화하고 위점막을 보호해 위궤양과 위암을 억제해줄 것이라는 생각이다.

하지만 우유는 알칼리성이라기보다는 중성에 가깝다.

게다가 우유 속에 있는 칼슘 성분이 위산 분비를 증가시킬 염려가 있다.

물론 우유가 위 점막을 감싸주기 때문에 잠시 동안은 속 쓰림이 완화되지만 다시 위산이 나오면 오히려 속을 더 쓰리게 할 수 있다.

따라서 속쓰림, 상복부 불편감 등 증상이 있을 때는 되도록 우유를 피하는 것이 좋다.



**더부룩할 때
탄산음료 한 잔이면
OK?**

속이 더부룩하고 소화가 안 될 때 시원한 콜라 한 잔 마시면 어쩐지 속이 뻥 뚫리는 느낌이 들곤 한다.

탄산음료가 위의 음식을 배출하는 데 도움을 줘 소화를 돕는 것이다.

그러나 이것은 그야말로 일시적인 효과일 뿐이다.

습관적으로 탄산음료를 마시는 것은 소화에 큰 장애가 될 수도 있다.

특히 위장장애가 있다면 탄산음료는 금물이다.

탄산음료는 식도와 위를 연결하는 괄약근 기능을 약화시킨다.

따라서 위산이 역류해 오히려 소화에 방해할 수 있다.

또 폐경기 여성이나 장기간 침상에 누워 있는 환자도 탄산음료에 들어 있는 카페인이 칼슘 흡수를 방해하고 소변을 통해 칼슘 배출을 증가시켜 결국 칼슘 부족 상태를 유발시킬 수 있으므로 삼가는 것이 좋다.



**소화 안 될 땐
물 말아 먹는 게
최고?**

밥이 잘 넘어가지 않으면 물이나 국에 밥을 말아 먹는 사례가 종종 있다.

하지만 당장 밥을 목으로 넘기기는 쉬울지 몰라도 결국 소화를 방해하는 요인으로 작용한다.

소화의 첫 단계는 입 안에서 침과 음식물이 잘 섞이게 하고 음식을 잘게 부수도록 하는 치아의 저작 작용이다.

물이나 국에 밥을 말아 먹으면 음식물이 빠르게 식도로 넘어가서 저작 작용이 생략돼 소화에 장애를 준다.

뿐만 아니라 위 속에 있는 소화액이 물에 희석돼두 번째 단계인 위에서 소화능력도 방해받는다.



식후 단잠은 특근수당과도 안 바꾼다?

식후 포만감은 나른함과 졸음을 동반하기 마련이다.
이 때문에 직장인들에게 식후 10분 정도 단잠은 오후 업무능률을 향상시키는 윤택유와 같다.
하지만 식후 30분 안에 눕거나 엎드려 수면을 취하는 것은 가슴 통증이나 변비 등 소화기 질환을 부르는 지름길이 된다.

눕거나 엎드린 자세는 음식물 이동시간을 지연시키고 포만감, 더부룩함, 명치 통증, 트림 등 각종 소화기 증상을 유발할 수 있다.

특히 식후 곧바로 눕는 행동은 소화기관의 운동성을 떨어뜨리기 때문에 변비에 걸릴 확률이 아주 높다고 한다.

소화기계 기능이 약한 노인이나 기능성소화불량증 환자에게는 음식물이 식도로 올라오는 역류성 식도염의 원인이 될 수도 있다.



식후 커피는 불로 차(茶)?

식후 커피 한 잔은 위액 분비를 촉진시켜 소화를 도와주고 각성 효과를 줘 업무에 집중을 더해준다. 하지만 직장인들이라면 대개 조금씩은 있게 마련인 위장질환에 커피는 약이 아니라 독이 될 수 있다.

커피는 식도염이나 위염 증상을 악화시키는 작용을 하기 때문에 위장질환자들에게는 커피와 술은 담배와 더불어 대표적인 금기식품으로 꼽힌다. 우선 카페인이 식도와 위장 사이를 막고 있는 밸브를 느슨하게 한다. 이 밸브가 헐겁게 열리면 위액이 식도 쪽으로 역류해 가슴 통증까지 일으킬 수 있다. 또 커피는 대장의 연동작용을 촉진하므로 급·만성 장염이나 복통을 동반한 과민성 대장질환이 있어도 마시지 않는 것이 좋다.

식도염이나 속 쓰림 증상이 있는데도 커피를 마시고 싶다면 적어도 공복에 마시는 것은 피하고 술이나 라면, 맵고 자극성 강한 음식과 함께 먹지 않는 게 좋다.



숙변은 정기적으로 청소해줘야 한다?

정기적으로 장청소를 하는 사람이 꽤 있다.
장내에 소화되지 않은 음식이나 대변이 장기간 정체되면 독성물질이 전신으로 퍼져 질병을 일으킨다는 믿음에서다.
그러나 의학적으로는 숙변이라는 것은 없으며 실제로 장 점막은 미끈미끈한 점액질이라는 물질을 계속 분비하기 때문에 장 점막 용모 사이에 대변이 붙어 있지 않는다.

따라서 정기적인 장청소는 의학적인 근거가 없다.

장청소를 한 뒤 증상이 호전되는 일이 있더라도 이는 독소를 제거한 결과라기 보다는 변비증상을 완화해 나타나는 효과다. 또한 반복적인 관장은 장 운동능력이나 점막에 손상을 줄 수 있기 때문에 삼가는 것이 좋다.

