



➔ 과식이 부르는 생활습관병 위장질환과 지방간

습관은 40대 이후의 건강을 좌우하는 가장 중요한 요인 중 하나이다.

특히 과식습관의 경우 위장과 관련된 질환과 지방간 등 심각한 질환으로 발전할 수 있어
유의해야 한다. 과식에 노출되기 쉬운 명절, 칼로리를 줄이고 과식을 예방할 수 있는

방법을 알아본다. 글 이진현(동아일보 의학전문기자)

가족, 친지가 모여 정을 나누는 설날이 다가왔다. 설날이 되면 흔히 보게 되는 음식들이 떡국, 갈비찜, 전 등이다. 이러한 명절 음식은 대부분 열량이 높은 편이다. 설연휴에는 평소의 과식습관대로 너무 많은 음식을 먹거나 술을 마음껏 마셔 복통이나 설사, 소화불량 등의 위장 장애로 고생하는 사람들도 늘어난다.

국내 의료진이 조사한 자료에 따르면 이러한 설 명절 음식 즉 한 끼에 떡국 1인분+갈비찜, 생선전, 호박전, 빈대떡(각 2, 3점씩)+잡채 3분의 1컵+나물+김치+과일 2, 3쪽+식혜를 먹으면 열량은 1500kcal에 이른다. 한국 성인의 하루 평균 섭취 열량이 2000kcal인 것을 감안하면 상당히 높다. 세 끼를 이렇게 먹으면 설날 하루에 섭취하는 열량이 평소의 두 배가 넘게 된다.

따라서 많이 먹지 않고 식탁에 오른 음식만 먹어도 과식이 된다는 이야기다. 더구나 한 번 과식을 하게 되면 이러한 과식습관이 지속되기 마련이어서 쉽게 고쳐지지 않는다. 특히 이러한 과식습관이 지속되면 위장장애, 위식도역류질환, 지방간 등을 일으키는 요인이 된다. 과식습관으로 인해 생길 수 있는 질환들을 살펴보자.

위액의 역류, 위식도역류

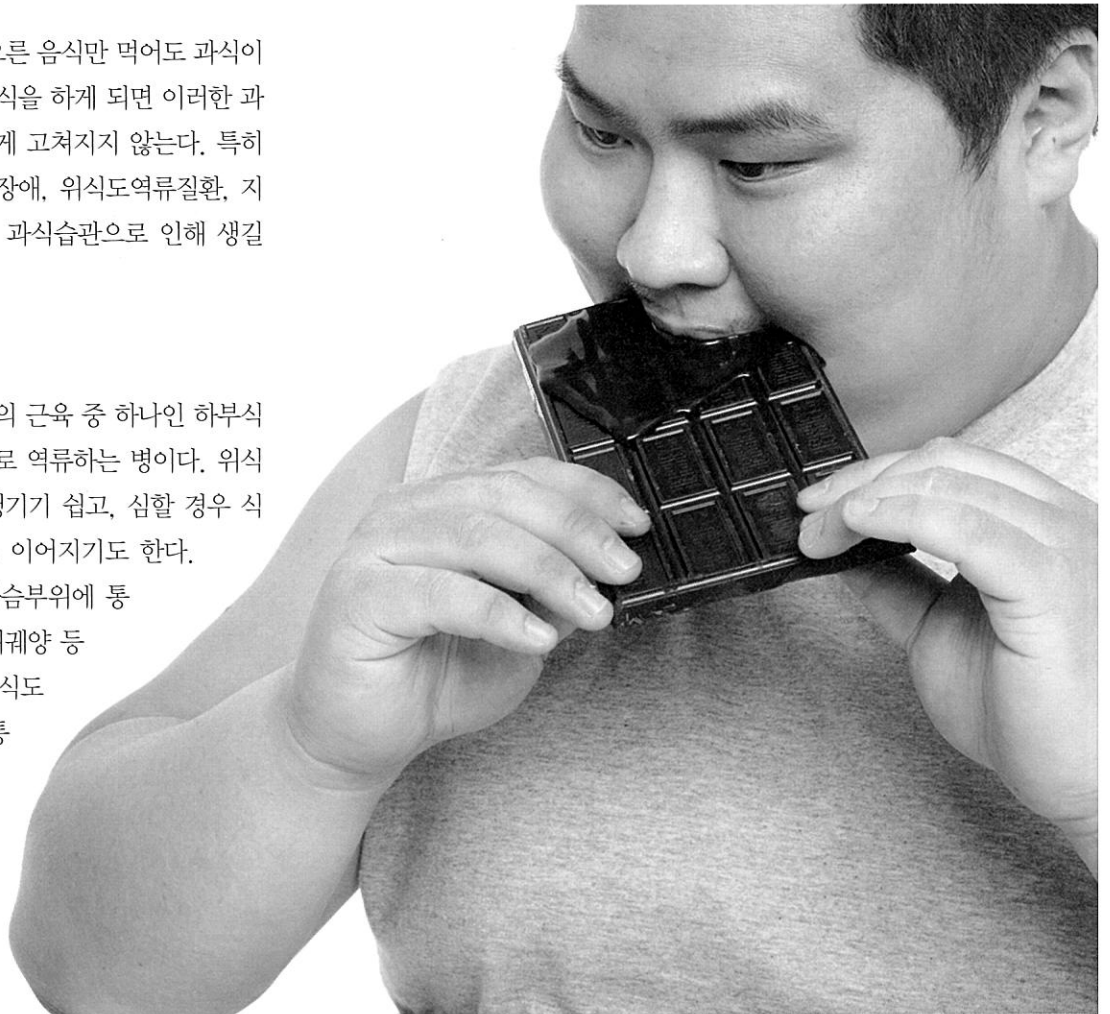
위식도역류질환은 식도나 위 사이의 근육 중 하나인 하부식도괄약근이 느슨해져 위액이 식도로 역류하는 병이다. 위식도역류 증상이 생기면 식도염이 생기기 쉽고, 심할 경우 식도협착이나 궤양 출혈, 암 등으로 이어지기도 한다.

위식도역류질환의 증상을 보면 가슴부위에 통증이 주 증상인데 협심증, 천식, 위궤양 등 다른 질환으로 오인하기 쉽다. 위식도역류질환 환자들 중 절반 이상이 통증으로 잠을 깨는 고통을 받기도 한다.

복부비만이 있으면 역류성 식도질환 위험이 1.47배 높아진다. 또 고혈압, 당뇨 등 다른 대사증후군 증상이 있을 때도 역류성

식도질환 위험이 1.42배 높다. 즉, 과식습관은 복부비만 또한 역류성 식도질환을 일으킨다. 이는 복압(배 부위 압력)이 높아져 위에 압력이 가해짐으로써 하부식도괄약근이 느슨해지기 때문이다. 따라서 복부비만을 관리하면 역류성 식도염을 예방할 수 있다.

위식도역류질환을 예방하려면 식사를 규칙적으로 하고 스트레스에 노출되는 것을 피해야 한다. 하부식도괄약근의 힘을 약하게 하는 술, 커피, 탄산음료, 기름진 음식, 초콜릿 등을 너무 많이 섭취하는 것도 피한다. 음식을 먹을 때는 천천



히 먹는다. 특히 명절 때 음식을 빨리 먹는 경향이 많은데 밥을 빨리 먹으면 공기를 같이 삼키게 되어 위장이 확장된다. 이때 위산이 식도 쪽으로 밀려나와 위식도역류질환이 생길 수 있다. 취침 3시간 전에는 음식을 먹지 말고 식후 바로 눕거나 과격한 운동은 피한다. 취침시에는 높은 베개를 이용해 상체를 높게 하고 좌측으로 누워서 자는 것이 좋다.

영양과잉으로 인한 지방간

지방간 하면 술을 많이 마시는 남성에게 생기는 것으로 알려져 있다. 그러나 최근엔 여성도 5명 중 1명이 지방간 증세를 보일 정도로 늘고 있다. 지방간을 방치하면 간염에 이어 간경변과 간암을 일으킬 수 있다. 지방간은 간세포에 기름이 낀 것을 말한다. 지방간은 흔히 술 때문에 간에 기름이 낀 것



“ 최근엔 생활습관이 서구화되면서 영양과잉으로 인한 대사성 질환이 늘어나면서 지방간도 증가하는 추세다. 특히 비만과 당뇨를 함께 가지고 있는 사람은 지방간이 지방성 간염이나 간경변, 간암 등으로 진행할 가능성이 높다 ”

으로 남자에게 많이 발생하는 것으로 알려져 있다. 그러나 최근엔 생활습관이 서구화되면서 영양과잉으로 인한 대사성 질환이 늘어나면서 지방간도 증가하는 추세다.

지방간 환자 4명 중 한 명은 치료를 하지 않으면 간염, 간경변, 간암 등 심각한 간 질환으로 진행한다. 특히 비만과 당뇨를 함께 가지고 있는 사람은 지방간이 지방성 간염이나 간경변, 간암 등으로 진행할 가능성이 높다. 문제는 지방간으로 진단 받아도 별다른 증세가 없기 때문에 대부분이 신경을 쓰지 않는 데 있다. 간은 재생능력이 좋기 때문에 상당한 손상이 있는 뒤에야 황달, 복수, 피로 등의 간질환 증세가 생긴다.

따라서 지방간으로 진단되면 바로 건강의 적신호로 받아들이고 생활습관 개선을 위해 노력해야 한다. 만약 당뇨병 때문에 생긴 지방간이라면 당뇨 조절을, 비만 때문이라면 체중 조절을 먼저 해야 한다. 지방간이 생긴 원인을 없애 주는 치료가 우선이기 때문이다. 술 때문에 생긴 지방간은 술을 끊으면 한 달 이내에 좋아진다. 만약 건강검진에서 간수치가 증가한 경우엔 간 손상이 현재 진행되고 있는 것이므로 당장 금주를 하도록 한다.

비만 때문에 생긴 지방간은 일반적인 비만 치료에 준해서 체중 감량을 한다. 비만은 섭취열량이 소비열량보다 많아서 생긴 것이므로 섭취열량을 줄이고 소비열량을 높이도록 한다. 먼저 3개월을 목표로 해서 식사량을 현재의 3분의 2 정도로 줄이도록 한다. 빠르면 한 달 이내에도 간의 지방이 빠지는 효과가 있다. 또 청량음료, 과자, 아이스크림, 사탕 등 설탕이 들어 있는 음식과 육류, 안주류, 패스트푸드 등 지방 성분이 많은 음식은 피한다.

소비열량을 늘리기 위해서는 걷기, 달리기, 수영 등 유산소 운동이 필수다. 살 빼는 데 도움이 안 된다고 알려진 근력 운동도 기초대사량을 늘려 체지방을 태우는 데 도움이 된다. 3~4분 자투리 시간을 이용해 여러 번 운동하는 것도 30분 이상 연속적으로 운동하는 것 못지않게 지방을 태우는 데 도움이 된다. 만약 운동할 시간이 없다면 자가용 대신 대중교통 이용과 휴식 중 계단 오르내리기, 공원 산책하기 등을 꾸준히 하는 것이 중요하다. 6

설날 음식 열량을 줄여
조리해요

- ❶ 기름에 볶는 과정을 줄인다 잡채를 만들 때 각각의 재료를 다 기름에 볶지 않고 마지막에 한번만 기름에 볶으면 상대적으로 기름을 덜 사용하게 된다. 나물을 볶을 때도 물로 볶다가 나중에 참기름으로 맛을 낸다.
- ❷ 고기는 지방 부위를 제거하고 조리한다 설날 음식으로 고기 요리도 상에 많이 오르는데 고기는 가급적 지방 부위는 많이 제거하고 조리하는 것이 좋다.
- ❸ 전은 전자레인지에 데운다 전을 데울 때도 습관적으로 다시 기름을 두른 채 데우기보다는 전자레인지에 데우는 것이 열량을 줄이는 방법이다.

