

현대인은 계속되는 긴장과 스트레스 속에서 살고 있고 알게 모르게 건강이 손상되고 있다. 건강을 유지하고 체력을 보강하기 위해서는 적절한 식생활을 통한 영양섭취와 신선한 공기를 호흡할 수 있는 환경과 알맞은 운동, 휴식이 필요하다.

긴장과 스트레스를 해소하고 심리적 만족감을 누리기 위해 현대인들은 맛있고 자극적인 음식을 많이 선호하게 되었다.

최근 급격히 발달되고 있는 외식산업들, 여성들의 사회진출로 인하여 집에서 만들어 먹는 평범한 식사보다는 간편하고도 특별한 맛을 느끼게 하는 외식이 유행하게 된 것이다. 특히 외식에 길들여진 입맛 때문에 자연 가정의 식탁도 맵고 짜고 단맛이 강조되어 오히려 건강에 좋지 않은 영향을 미치기도 한다. 맛있는 음식이 꼭 건강에 좋은 음식은 아니다.

우리의 미각은 자극적인 맛, 좀 맵고 짠 음식을 선호하게 되며 미각이 점점 둔화될수록 그 강도가 짙어진다.

예를 들어 외식 후에는 갈증으로 다량의 물을 섭취하게 되는데 이것은 맛을 강조하기 위해 간을 많이 하고 짠 맛을 상쇄시키기 위해 설탕이나 조미료, 각종 감미료 등으로 보강하기 때문에 실제로 느끼는 것보다 염분 섭취량이 늘어나기 때문이다.

그리고 요사이 흔히 식탁에 오르는 햄, 어묵, 버터 등의 가공식품 속에도 다량의 염분이 포함되어 있어 날로 염분섭취량이 증가되고 있다. 짠맛은 된장, 간장을 많이

“우리의 식탁은 괜찮을까?”

- 맵고 짠 음식은 좋지 않다 -



김민서

먹는 우리나라 식생활에서 감미나 풍미를 더하기 위해서 매우 긴요하게 쓰이고 있다. 짠맛은 중성염이 띠는 맛으로서 순수한 짠맛의 가장 대표적인 것은 소금(NaCl)이다.

한국인은 1일 평균 20g이상의 염분을 섭취하는 것으로 보고되어 있는데 이것은 외국의 5~10g에 비해 2~4배에 가까운 양으로 한국인이 고혈압 등의 심순환계 질환이 많고 특히 위암, 위궤양, 위염 등의 위장병이 세계적으로 많은 원인중의 하나로 볼 수 있다. 짠음식과 함께 우리의 소화기에 좋지않은 영향을 미치는 것은 매운 음식을 들 수 있다.

매운 맛은 대개 향신료에 많이 들어 있는데 이것은 미각신경을 강하게 자극함으로써 느껴지는 기계적 자극현상으로 미각이라기 보다는 혀, 구강, 비강 등 점막의 통각으로 생각되고 있다.

매운 맛은 맛에 긴장감을 주는 등 미각에 영향을 줄 뿐만 아니라 식욕을 증진시키며 소화액의 분비를 촉진시키고 건위(健胃), 살균, 살충작용이 있다. 매운맛은 적당량 사용 시 풍미를 더하고 식욕을 상승시키나 지나친 사용은 위장에 무리한 자극을 주게 된다.

매운맛의 대표적인 양념료로 고추가루를 많이 사용하고 있는데 다량 사용 시 위점막에 강한 자극을 주어 위산분비를 촉진시키고 위에 손상을 주게 된다.

우리의 위장은 맵고 짠, 농도가 짙은 음식으로 인하여 시달리고 손상되어 먹는 즐거움 만큼 영양적으로 건강에 보탬이 되고 있지는 않다.

그렇다면 우리는 어떻게 해야 할까?

첫째로 과식은 위에 부담을 주고 진한 농도는 장에 영향을 미치므로 섭취하는 음식의 양과 간의 농도를 적절히 조절해야 할 것이다.

둘째로 외식시에는 맵고 짠 음식을 피하고 영양적으로 균형있는 음식을 선택하도록 한다.

셋째로 고추가루의 사용량을 줄여서 위에 지속적으로 자극이 되지 않도록 한다.

넷째로 모든 반찬은 되도록 싱겁게 조리하여 영양이 풍부한 식품을 고루 섭취할 수 있도록 한다.

다섯째, 조미료의 사용을 줄이고 생야채 등의 신선한 식품을 많이 섭취하도록 노력한다.

우리는 알게 모르게 우리의 건강을 손상시켜 가고 있다. 평생의 건강을 지키기 위해 우리는 우리의 식탁을 변화시켜야 한다. 특별한 예외 특별한 음식이 전혀 우리의 건강에 도움이 될 수 없다는 것을 인정할 때 우리는 매일의 평범한 식탁의 중요성을 깨닫게 될 것이다. 아는 것 이상으로 실천은 중요하다.

맵고 짠 음식을 거부하고 우리의 위장과 건강을 지키는 일은 그리 쉬운 일만은 아닐 것이다.

*** 염분제한을 위해 주의해야 할 식품**

- 소금 및 장류
- 화학조미료, 중조 및 베이킹파우더
- 김치류, 젓갈 등의 염장식품
- 햄, 어묵, 버터 등의 가공식품
- 우유, 치즈, 내장류, 패류 등의 식품자체 내에 염분이 많은 식품

소금 1g에 해당하는 염분량

식품명	중량(g)	목 측 량
소금	1	1/2작은술
진간장	5	1 〃
저염간장	10	2 〃
우스타소스	10	2 〃
된장	10	1/2큰술
고추장	10	1/2 〃
마요네즈	40	2 〃
토마토케찹	30	2 〃
마아가린, 버터	30	2 〃

〈필자=순천향대학병원 영양과〉