



위장병 환자는 죽을 먹어야 한다?

가능성 소화불량이나 만성 위염 등 위장병이 있으면 무조건 죽을 먹어야 한다고 생각하는 사람이 많다. 죽이 밥보다 훨씬 소화가 잘 된다고 생각하기 때문이다. 위장병 진단을 받은 뒤 1~2주 내내 죽만 먹다가 다음 진찰 때 와서 “죽 먹는 게 지겨워 죽겠는데 이제 밥 먹으면 안되나요”하고 묻는 환자도 있다고 한다.

사람의 위는 무쇠도 녹일 정도의 강산(強酸)을 매일 3리터 정도씩 분비한다. 아무리 딱딱한 음식이라도 위 속에 들어가면 죽과 같은 상태가 된다. 딱딱한 마른 오징어를 질경질경 씹으면 금새 부드러워지는 것을 경험했을 것이다. 위의 소화기능은 이보다 수십·수백 배 강력하다. 위염이나 위궤양 등 위장질환이 있다고 이 같은 위의 기능이 떨어지진 않는다.

물론 위궤양이나 십이지장궤양 등으로 장 점막의 출혈이 심한 경우엔 섬유소가 적게 들어 있는 죽 같은 음식이 소화엔 훨씬 편할 수 있으므로, 출혈이 있는 동안에만 죽을 먹는 게 도움이 된다. 그러나 죽을 먹어야 할 정도로 위궤양 등이 심각한 환자는 그리 많지 않다. 또 오랫동안 금식을 한 뒤 바로 정상 식사를 하면 위가 힘들어 할 수 있으므로 일정기간 마음이나 죽을 먹은 뒤 점차 정상식으로 옮겨가는 게 좋다.

그러나 그 밖의 경우라면 위장병 환자라고 해서 특별히 음식을 가려 먹을 필요가 없다. 딱딱한 음식이 입맛에 영 안 맞으면 어쩔 수 없지만 그렇지 않다면 갈비 등을 마음껏 먹어도 된다. 오히려 미각을 돌구는 음식을 씹어서 먹어야 소화효소도 더 많이 분비돼 소화가 훨씬 잘 된다. 매일 죽만 먹는다면 영양에 문제가 있을 뿐 아니라 소화능력 자체도 떨어질 수 있다.