

한국인의 식습관과 위 건강



서울 속편한내과 원장 <내과 전문의> 김영선

해 마다 보건복지부와 국립암센터에서는 한국인의 암 발생률을 발표하는데 암 발생 순위에서 다년간 한번도 일등의 자리를 빼놓지 않는 부동의 1위가 바로 위암이다. 그런데 이러한 위암이 다른 나라에서도 가장 많이 발생할까?

미국의 예를 들면 미국인에서 가장 많은 암은 대장암으로 오히려 위암 발생률은 드물다.

세계보건기구(WHO)의 자료에 따르면 위암은 일본, 한국 등 아시아 국가와 동유럽, 중앙 아메리카 등에서 많이 발생하고 있는데, 이들 국민들의 식습관의 공통점은 소금에 절여서 말린 생선, 연기에 훈제한 생선, 소금에 절인 채소 등 짜고 매운 음식을 많이 섭취하고 신선한 채소와 과일 등을 적게 먹는다는 점이다.

이렇듯 식습관과 위암의 발생은 매우 밀접하게 연관되어 있는데, 구체적으로 어떤 식습관들이 위장병을 일으키는지 예를 들어 살펴보도록 하자.

■ 살짝 탄 고기는 위암 발병 요인

불에 탄 고기나 생선에서는 다환상 방향족 탄화수소와 담배 연기에 있는 발암 물질인 벤조피렌 등이 많이 생성되어 세포의 돌연변이를 유발하여 위암을 일으킬 수 있다.

실례로 숯불에 탄 불고기 1kg에는 담배 600개피에 해당하는 발암 물질인 벤조피렌이 검출된다고 한다.

■ 짜게 먹는 식습관, 소금은 발암 유발 인자

탄 고기보다 한국인의 식습관 중 더 문제가 되는 것이 소

금으로 한국인의 하루 소금 섭취량은 20그램 이상으로 서양인보다 두 배 이상 높다.

소금은 질산염으로 구성이 되는데 질산염은 위 내에서 다른 물질과 결합하여 위암의 대표적인 발암 인자인 니트로소아민을 만든다.

즉, 소금은 그 자체가 발암 인자는 아니지만 위 내에서 발암 인자의 생성에도 참여하고 위벽에 손상을 주어 발암 인자의 작용을 돕는 역할도 한다.

최근 일본 후생성이 11년 동안 중년 남녀 4만여 명을 대

상으로 조사한 결과 매일 젓갈을 먹는 사람은 그렇지 않는 사람에 비해 위암에 걸릴 확률이 남자는 3배, 여자는 2.5배나 높았다. 이런 점들을 볼 때 소금 섭취량을 줄이는 것은 위의 건강을 위해서 아주 중요하다.

■ 매운 음식은 위염, 위궤양의 증상 악화 요인

다음으로 문제가 되는 것이 매운 음식이다. 매운 음식은 소금과는 달리 위암의 발생과는 관계가 없는 것으로 생각되고 있으나 그 자체가 위염이나 위궤양의 증상을 악화시켜 속 쓰림과 복통, 설사 등을 일으킬 수 있다.

■ 튀김류는 심혈관 질환과 대장암 발생과 연관 깊어

튀김 음식에는 과산화지질과 트랜스 지방산이 많이 포함되어 있는데 이들 물질은 동맥 경화 및 심장병과 소화 장애를 일으킬 수 있고 소시지와 같은 동물성 지방이 많은 음식물은 심장병뿐만 아니라 대장암의 발생과도 관련이 있기 때문에 가능한 적게 먹는 것이 좋다.

■ 위염, 위궤양, 위암 유발하는 술, 담배

음식물 외에 술과 담배도 위장 점막을 자극하여 위염이나 궤양과 위암을 발생시켜 위통, 속 쓰림, 소화불량 등을 일으킬 수 있다.

■ 잘못된 식습관, 위장 건강 악화 요인

최근 많은 직장인이나 학생들이 아침은 거르고 점심은 인스턴트 식품, 저녁은 자기 전에 늦게 먹는 잘못된 식생활 습관을 가지고 있는데 이런 식습관은 위염, 위 궤양 및 산의 역류로 인한 속 쓰림과 역류성 식도염 등의 위장병을 일으킬 수 있다.

실제로 현대인에 많은 고혈압, 당뇨 및 각종 암 등의 성인병들이 좋지 못한 생활 습관에서 만들어진다는 개념에서 최근 생활습관병이라는 말을 많이 쓰이면서 올바른 생활 습관의 중요성이 강조되고 있다. 그러면 이렇게 많은 위험 요소로부터 어떻게 우리의 위를 건강

하게 지켜낼 수 있을까?

■ 위 건강 해치는 (식습관)에서 탈피해야 위장 살린다.

최근 피부 미인이 되기 위한 사람들의 열정은 정말 입이 벌어질 정도로 대단하다. 고운 피부를 유지하기 위해선 선천적으로 곱게 타고나는 것도 중요하지만 자외선 차단, 적절한 영양 공급, 충분한 수면과 마사지 등 후천적인 피부 관리가 더욱 중요시되는데, 이런 점은 인체 내부를 감싸는 피부라고 할 수 있는 위장 점막의 경우도 마찬가지다.

■ 올바른 식습관 그리고 헬리코박터균 감염과 스트레스 관리가 중요

정상적인 성인에서는 침이 1L, 위액이 2L 정도 분비되고 하루 섭취하는 음식물의 양이 3-4L로 하루 평균 적어도 6-7L의 물질이 위를 통과하게 된다.

따라서 건강한 위장을 유지하기 위해선 피부와 마찬가지로 선천적인 요소도 중요하지만 섭취하는 음식물의 종류와 식생활 습관, 헬리코박터 균의 감염 여부와 스트레스 같은 후천적인 요소 관리가 더욱 중요하다.

그러나 많은 사람들이 피부 관리를 위해선 막대한 시간과 돈을 투자하고 있으나 위를 위해 이러한 노력을 하는 경우는 적은 것 같다. 실제로 위내시경 검사를 하다 보면 나이가 드셔도 위가 아주 깨끗하고 젊은 위장 미인도 보게 되고 반대로 나이가 어려도 변형이 심하면서 실제 나이 보다 훨씬 늙어 보이는 위도 만나게 된다. 이러한 차이가 발생되는 이유가 후천적인 위 관리에 있는 것이다.

따라서 위를 건강하게 유지하기 위해선 평소 적절히 스트레스를 해소하고 항상 즐거운 마음으로 올바른 식생활 습관과 규칙적인 운동을 하며 정기적인 검진을 통하여 적절한 치료를 받는 종합적인 관리가 필요하다.

특히 위염, 위궤양과 위암의 증상은 비슷하고 또 무증상도 많기 때문에 아무리 유능한 의사라도 증상만으로 위의 질병을 감별 할 수는 없다. 따라서 증상에 상관없이 정기적인 내시경 검사를 통해서 위의 상태를 파악하고 그에 따라 관리하는 것이 매우 중요하다. <자료제공 동아일보>