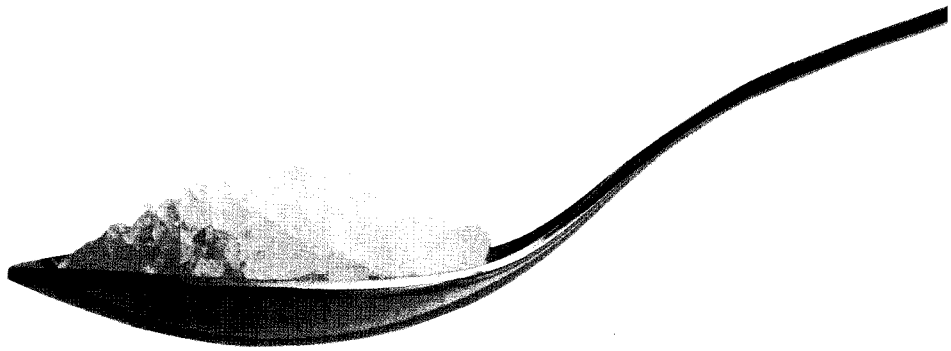


우리 몸에 금이 아닌 독이 되는 **소금** 소금 알고 먹으면 건강해질 수 있다!

'음식은 짭짤해야 제 맛'이라는 사람을 주위에서 쉽게 볼 수 있다. 하지만 이렇게 짭짤한 음식을 쫓다보면 당신의 인생은 달콤한 인생이 아닌 소금처럼 짭짤한 인생이 될 것이다. 소금을 과다섭취했을 때 건강은 소금에 절여진 듯 생기를 잃게 되기 때문이다. 소금이 건강에 미치는 영향을 정확하게 알게 된다면 당신은 아마도 싱거운 음식을 찾게 될 것이다. 소금이 건강에 미치는 영향과 소금을 적게 섭취하는 방법에 대해서 알아본다. 정리 최용균 **참고** 「소금, 알고 먹으면 병 없이 산다」 손숙미 지음





소금으로 인한 병을 알면 소금 조절로 고칠 수 있다

소금을 많이 먹는 것은 만병의 근원이다. 이는 다시 말하면 소금 먹는 양을 조절해서 만병을 예방할 수 있다는 얘기이다. 소금은 대표적인 성인병인 고혈압을 비롯하여 심혈관질환, 위암, 부종, 골다공증 등 다양한 질병들의 원인으로 작용하며 우리 몸의 건강을 해치고 있다.

고혈압은 나트륨 배출을 위한 우리 몸의 희생

지금은 너무 흔한 성인병이 되어버린 고혈압. 우리나라 성인 인구의 25%가 고혈압이라는 통계 결과가 있을 정도이다. 소금은 고혈압을 유발하는 원인 중 하나로 이는 물을 끌어당기는 성질을 가진 소금의 나트륨 때문이다. 소금섭취가 많아지면 나트륨은 혈액 속의 액체 성분인 혈장 안에 쌓이고, 혈장 안에 쌓인 나트륨이 주변으로부터 물을 끌어당긴다. 그러면 혈관 밖에 있던 물이 안쪽으로 들어오면서 혈관은 고무풍선처럼 볼록해진다. 혈관 안쪽에 갑자기 많은 양의 액체가 흐르게 되면서 내부압력이 증가하게 되는 것이다.

우리 몸은 혈압이 높아졌다는 위험신호가 발생하면 자체적으로 위험을 해결하기 위한 작업에 들어간다. 혈액 속 수분의 배설을 시도하는 것이다. 우선 항이뇨호르몬을 감소시킨다. 항이뇨호르몬은 소변 배설을 방해하는 호르몬이다. 이 호르몬의 분비가 감소하면 소변의 양이 늘어나 나트륨을 소변으로 배출하게 되는 것이다.

하지만 신장에서는 나트륨 배설호르몬을 분비한다. 나트륨 배설호르몬이 분비되면 소변량이 늘어서 나트륨 배설량도 늘어나 혈액의 양이 정상으로 돌아오게 된다.

문제는 이런 노력에도 불구하고 계속해서 나트륨을 많이 섭취할 때 발생한다. 이미 일정량의 항이뇨호르몬과 나트륨 배설호르몬을 분비했는데도 여전히 혈액 속에 나트륨이 많다면 우리 몸은 더 많은 나트륨 배설호르몬을 분비한다. 이때 나트륨 배설호르몬이 혈관을 심하게 수축시킨다. 혈액 속의 수분을 신장으로 밀어 보내 소변으로 짜내려고 하기 때문이다. 이렇게 좁아진 혈관 속에 많은 혈액이 흐르게 되므로 내부압력이 증가해 고혈압의 원인이 된다. 한마디로 고혈압은 나트륨을 배설시키기 위해 어쩔 수 없이 치르는 우리 몸의 희생이나 마찬가지이다.

혈압이 높은 상태로 오랫동안 유지될 경우 심혈관과 뇌혈관계를 손상시켜 뇌졸중, 심근경색증과 같은 치명적인 합병증으로 이어질 수 있다.





뇌·심혈관질환을 발생시키는 소금

심근경색, 뇌졸중, 중풍 등을 통틀어 뇌·심혈관계 질환이라고 한다. 뇌심혈관질환은 혈관질환 중 하나이다. 혈관에 이상이 생겨 혈액순환이 제대로 되지 않아 발생하는 병을 혈관질환이라고 한다. 특히 혈관질환은 뇌와 심장과 같은 우리 몸의 중요한 기관에서 발생했을 때 치명적이다. 그런데 소금이 이 혈관질환과 밀접한 관련이 있다.

소금은 동맥을 팽팽하게 만드는데 일조한다. 소금을 많이 섭취하여 혈액에 녹아 있는 나트륨의 함유량이 많아지면 혈압이 높아지는데 이때 혈액 속에 들어 있는 엔지오텐신II라는 물질이 함께 작용한다. 엔지오텐신II는 강력한 혈관수축물질로 혈장의 나트륨이 증가함과 동시에 이 물질이 작용하여 혈관이 수축되며 경직된다. 그래서 동맥이 점점 팽팽해지고 두꺼워진다.

엔지오텐신II는 심장에 많은 영향을 미친다. 엔지오텐신II가 증가하면 좌심실벽에 단백질과 콜라겐이 많이 쌓이게 된다. 이렇게 되면 좌심실의 섬유질화가 일어나면서 근육의 탄성이 줄어들며 좌심실벽이 두꺼워진다. 이를 좌심실비대 또는 좌심실비후라고 한다. 좌심실이 두꺼워져 좌심실비대가 되면 좌심실은 수축하기 위해 더 많은 에너지를 사용하게 된다. 그런데 나트륨으로 인해 관상동맥이 팽팽하고 두꺼워져 있어 좌심실은 충분한 산소와 영양분을 공급받지 못한다. 바로 심근경색인 것이다.

과다한 소금섭취는 심장뿐만 아니라 뇌에도 위험하다. 뇌조직은 산소부족에 굉장히 민감하다. 만약 뇌혈관이 두꺼워져 혈액이 잘 순환되지 못하여 뇌에 충분한 양의 산소가 공급되지 않으면 그부분의 뇌 활동이 당장 정지된다. 이 상태에서 시간이 지나면 뇌조직은 큰 손상을 입는데 5분만 지나도 치명적이다.

소금 농축정도에 영향을 받는 위암

위암은 위의 점막에서 발생하는데 과다한 소금섭취는 위 점막을 훼손시키는 대표적인 원인이다. 소금이 농축된 음식을 먹으면 위 점막을 파괴하면서 위축성 위염을 일으키기 때문이다. 또 발암물질이 위에 침투하는 것을 도와 위암을 유발한다. 발암물질과 합쳐져 발암효과를 더 높이거나 소금 자신이 직접 발암물질처럼 작용하기도 한다.

위점막의 세포를 분열시켜 암세포로 바뀌도록 돕는 것이다. 고혈압은 하루에 섭취하는 소금의 양이 얼마나 많은가에 발생 여부가 좌우되지만 위암은 소금이 음식에 얼마나 진하게 묻혀 있느냐 하는 농축정도에 더 많은 영향을 받는다. 따라서 소금이 농축되어 있는 것갈, 장아찌, 짬김치, 자반 생선 등을 많이 먹으면 문제가 된다.

몸을 붓게 만드는 소금

소금은 우리 몸에서 요구되는 양만큼만 흡수되고 체내에 남는다. 이렇게 남겨진 소금은 혈관에만 존재하며 물을 끌어들이는 것이 아니라 완전히 배설될 때까지 혈관뿐만 아니라 세포사이사이의 체액세포에 녹아 있다. 그리고 물을 붙잡고 놓아주지 않는다. 물이 세포사이에 계속 머물게 되면서 부종이 발생하고, 지속되는 것이다.

우리는 매일 소금을 13.5g씩 먹으면서 이미 섭취한 소금이 완전히 빠져나가기도 전에 바로 다음날 또 소금을 먹기 때문에 얼굴과 몸은 만성적으로 부어있게 된다. 부종이 오면 얼굴과 몸이 커져 살이 쪼보이는 것 외에도 피부에 탄력이 없어서 부서부서해진다. 더 큰 문제는 겉으로 드러나는 부위가 아닌 체내 기관의 부종이다. 나트륨이 혈액을 따라 온 몸의 기관을 돌며 몸 곳곳의 기관 내부에도 부종을 일으킨다.

심장의 근육에도 부종이 생길 수 있는데 이렇게 되면 심장의 운동이 원활하지 못하게 된다. 심장 운동이 원활하지 않으면 혈액공급이 제대로 이뤄지지 않아 산소가 원활히 공급되지 않는다. 이렇게 되면 몸은 무거워지고, 쉽게 피곤함을 느끼게 된다. 평소 몸이 잘 붓고 쉽게 피로를 느끼는 사람이라면 자신의 소금섭취를 체크해보아야 하는 이유이다.

뼈의 칼슘을 소모시켜 골다공증을 유발하는 소금

소금은 뼈를 구성하는 중요한 요소인 칼슘과 사이가 좋지 않다. 소금이 몸 밖으로 배설될 때마다 칼슘을 끌고나가기 때문이다. 보통 소금섭취량이 5.8g 증가하면 칼슘 배설량은 40mg 늘어난다. 칼슘 배설이 많아져 혈액의 칼슘이 줄어들면 우리 몸은 부갑상선호르몬을 증가시킨다. 부갑상선호르몬은 부갑상선에서 분비되는 칼슘조절 호르몬이다. 이 호르몬은 체액에서 칼슘 농도가 떨어지면 혈액 속의 칼슘 농도를 증가시키는 작용을 한다. 그런데 혈액 속에 칼슘을 늘리기 위해 주로 뼈에 있는 칼슘을 끌어들이는 것이다. 결과적으로 뼈로부터 칼슘을 빼오는 것이다. 그래서 몸속에 소금이 많은 상태가 계속되면 뼈에서 칼슘이 계속 빠져나가게 되어 골다공증을 유발하게 되는 것이다.



나의 소금 섭취량 체크리스트

	예	아니오		예	아니오
생채소보다는 김치를 더 좋아한다.	1점	0점	요리에 마요네즈나 드레싱을 곧잘 사용한다.	1점	0점
별미밥이나 덮밥 종류를 좋아한다.	1점	0점	라면국물은 남긴다.	0점	1점
서양식 요리보다 중국식, 일본식 요리를 좋아한다.	1점	0점	젓갈, 장아찌를 잘 먹지 않는다.	0점	1점
말린 생선이나 고등어 자반 같은 것을 좋아한다.	1점	0점			
명란젓 같은 젓갈류가 식탁에 없으면 섭섭하다.	1점	0점			
음식(나물 또는 탕 종류)이 싱거우면 소금이나 간장을 더 넣는다.	1점	0점	<진단>		
국이나 찌개, 국수 종류의 국물을 남김없이 먹는다.	1점	0점	점수가 5점 이상 나온 사람은 소금섭취가 하루에 14g 이상인		
튀김이나 전, 생선회 등에 간장을 듬뿍(음식이 잠길 정도로) 찍어 먹는다.	1점	0점	고염섭취군에 속할 위험이 높다.		
외식을 하거나 배달을 자주 시켜먹는다.	1점	0점			

건강을 위해서 평소에 소금 이렇게 먹어라

소금이 우리 몸에 미치는 악영향에 대해서 알아보았다. 과도한 소금섭취가 우리 몸에서 독으로 작용할 수 있다는 것을 알게 되었으니 이제 소금을 줄이는 방법을 알아보고, 실천으로 옮겨야 한다. 소금 섭취를 줄이는 일이 거창한 일처럼 느껴질 수 있지만 전혀 그렇지 않다. 평소 자신이 먹는 것에 약간의 관심만 기울이고 조금의 변화만 주면 된다.

국물, 밥을 말아먹지 말고 따로 따로 먹어라

우리나라 사람들이 국물을 섭취하는 대표적인 음식은 국, 찌개, 탕 종류이다. 국의 염도는 대략 0.8~1.2%이며, 탕과 찌개는 1.2~1.5% 정도 된다. 바닷물의 염도가 3% 전후이니 결코 낮은 수치가 아니다. 우리가 짠맛을 느끼려면 소금 중의 염소 부분이 녹아 혀의 미각 수용체로 들어가야 한다. 그런데 지방 성분이 함께 들어 있을 경우 이를 가로막는다. 따라서 지방이 많은 사골국이나 설렁탕을 먹을 때 소금을 많이 넣어도 혀에는 짭짤한 맛이 그만큼 잘 느껴지지 않는다. 이렇게 소금이 많이 함유된 탕국물을 많이 먹게 되면 소금은 물론 지방까지 과잉섭취하기 쉽다.

국물은 밥을 말아먹는 것보다는 밥 따로, 국물 따로 먹는 것이 좋다. 그래야 소화를 원활하게 할 수 있으며, 전체적인 국물 섭취를 줄일 수 있다. 밥을 말아 먹게 되면 국물의 짠맛이 밥에 의해 덜 짜게 느껴지기 때문이다. 국물을 먹고 싶다면 국물을 조금씩 떠서 밥에 비벼 먹도록 하자. 국물 위주의 식사를 피하기 위해 국이나 찌개 없이 물이나 숯농으로 식사를 하는 것도 좋은 방법이다. 물이나 숯농의 나트륨 함량은 거의 0에 가깝다. 또한 우리나라의 국그릇은 기본적으로 크기가 커서 많은 양을 담게 되므로 국그릇을 밥공기와 비슷한 크기로 바꾸는 것도 좋다.

우리가 짠맛을 느끼려면 소금 중의 염소 부분이 녹아 혀의 미각 수용체로 들어가야 한다.

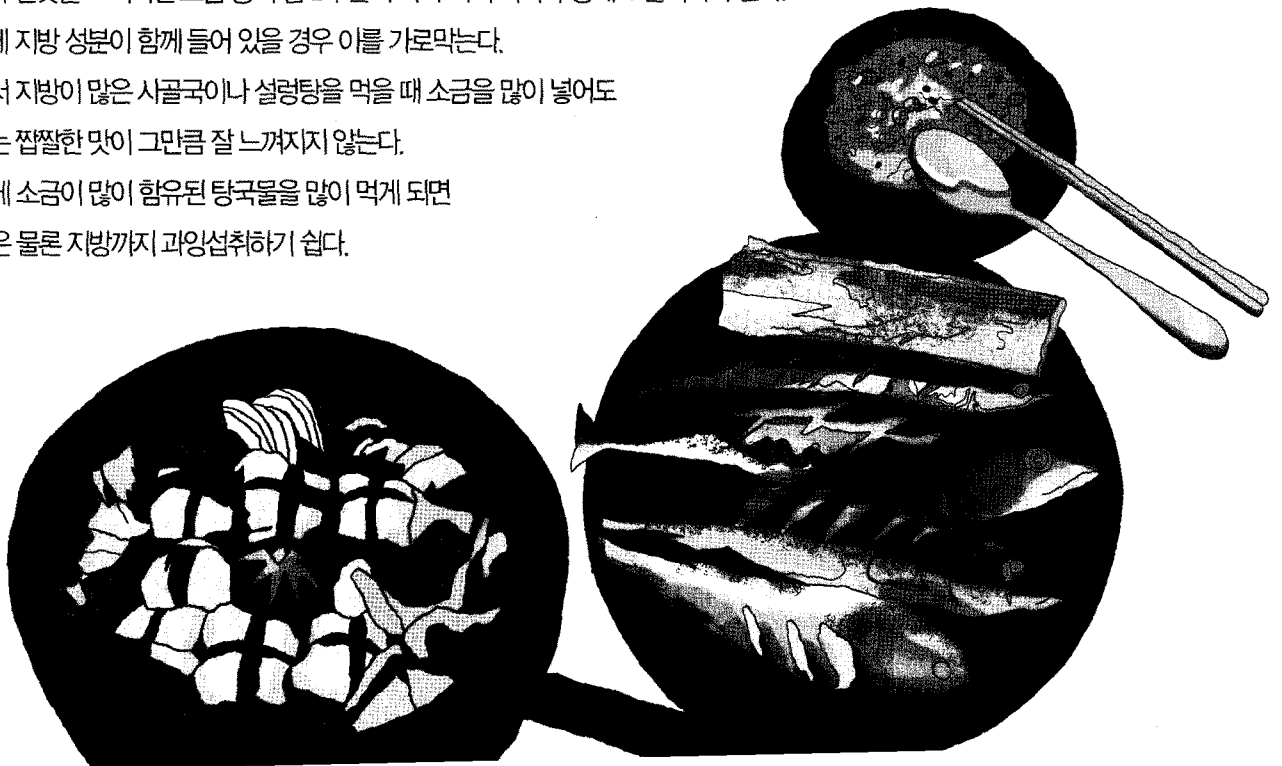
그런데 지방 성분이 함께 들어 있을 경우 이를 가로막는다.

따라서 지방이 많은 사골국이나 설렁탕을 먹을 때 소금을 많이 넣어도

혀에는 짭짤한 맛이 그만큼 잘 느껴지지 않는다.

이렇게 소금이 많이 함유된 탕국물을 많이 먹게 되면

소금은 물론 지방까지 과잉섭취하기 쉽다.



숟가락보다 젓가락을 애용하자

국이나 찌개를 먹을 때 젓가락을 애용하는 것도 한 방법이다. 국물을 되도록 적게 먹으려는 것이 젓가락 식사의 목적이다. 젓가락을 사용해 국을 먹으면 자연스럽게 건더기만 먹게 된다. 그만큼 소금 섭취를 줄일 수 있다.

식사의 시작은 생채소부터 먹어라

생채소는 소금 섭취를 줄이는 것 외에도 다이어트에 도움이 된다. 우선, 식사를 할 때 생채소부터 먹기 시작해 어느 정도 허기를 채우고 난 뒤 다른 음식을 섭취하면 적게 먹어도 금방 배가 부른다. 생채소에 많이 들어있는 섬유질이 적은 양으로도 배를 금방 부르게 하기 때문이다.

단, 생채소를 먹을 때 양념장에 듬뿍 찍어 먹는 것은 안 된다. 양념장에는 소금이 많이 들어 있다.

김치는 천천히 소금의 양을 줄여 담가라

김치는 식탁에 오르지 않는 날이 없을 정도로 즐겨먹는 반찬이므로 섭취를 줄이는 것이 쉽지 않다. 만약 집에서 김치를 담근다면 평소 먹던 것보다 싱겁게 담가 먹는 게 좋다. 갑자기 많은 양의 소금을 줄여버리면 맛이 없다고 느끼기 때문에 서서히 줄이는 게 좋다. 처음에만 싱겁게 느껴질 뿐 계속 먹다 보면 곧 그 맛에 익숙해진다.

최근 식품영양학계에서는 유산균 생성이 가장 활발하고 일반인들이 맛있게 여기는 김치의 염도를 1.6~1.8%로 보고 있다. 이 정도의 염도로 김치를 담기 위해서는 10% 정도의 소금물을 만들어 그 물에 배추를 절이는 것이 좋다. 물 10L에 약 1,000g 정도의 소금을 넣으면 10%의 소금물을 만들 수 있다.

예로부터 김치를 짜게 담가온 것은 오랫동안 보관하기 위해서였다. 냉장 기술이 발달한 지금은 더 이상 김치를 짜게 담을 필요가 없다.

구이용 생선에 더 이상 소금을 뿌리지 마라

생선을 손질할 때 소금이 많이 쓰이는 이유는 생선의 육질을 단단하게 하고, 쫄깃한 식감을 주며 간간한 맛을 함께 주기 때문이다. 그러나 육질이나 식감을 좋게 하기 위해서는 아주 소량의 소금으로도 충분하며, 굳이 소금을 더 치지 않아도 생선의 육질에는 이미 간간한 맛이 들어 있다. 소금을 뿌리지 않고, 고추냉이 간장에 찍어 먹거나 굽기 직전에 곁에만 소금을 살짝 뿌려도 맛이 좋으니 구이용 생선에 더 이상 소금을 뿌리지 않는 게 좋다.

또한 생선조림을 할 때에도 미리 간장이나 고추장을 넣어 조리하지 말고 생선이 거의 다 익었을 때 마지막에 넣어서 생선 겉부분에만 양념을 묻혀보자. 맛에서는 큰 차이가 없으면서 소금 섭취는 훨씬 줄일 수 있다. ㉞

