

대사증후군을 예방하는 푸드 테라피

김연수

푸드테라피협회 대표

혈압이 높은 사람들은 외부 온도가 뚝 떨어지는 겨울철에는 바깥 활동을 자제하고 항상 보온에 신경 쓰는 등 건강관리에 유념해야 한다. 단순히 혈압만 조심할 것이 아니라 고혈압 환자에게 초래될 수 있는 각종 합병증을 두루 경계해야 한다. 고혈압인 사람들은 대개 콜레스테롤과 중성지방 수치도 높기 때문에 동맥경화를 동반하고 심장 기능도 좋지 않을 뿐만 아니라 당뇨병도 있는 경우가 많다. 이처럼 여러 가지 성인병을 한꺼번에 지니고 있는 현상을 ‘대사증후군’이라고 한다.

경제 지수가 높아지면 사람들은 누구나 건강을 먼저 생각하게 되므로 TV 프로그램 등을 보면 이제는 식사할 정도로 먹을거리를 홍보하는 경우가 많다.

이러한 영향으로 현대인들은 한 끼를 먹더라도 엿저녁 TV에서 몸에 좋다는 식품을 일부러 찾아 먹는 등 보다 건강하게 살기 위해 갖가지 웰빙 식품에 관심을 기울인다. 하지만 그보다 중요한 것은 대사증후군의 유무를 확인하는 일이다. 대사증후군이 위험한 것은 바로 수명을 크게 깎아 내리기 때문이다. 일반적으로 대사증후군이 있으면 10년 후에 심장 질환이나 뇌졸중으로 사망할 확률이 2~3배나 증가한다. 세계적으로 사망률이 높기로 유명한 한국인 40대 남성의 경우 사망의 주요 요인이 대사증후군으로 추정되고 있어 더욱 경각심을 안겨주고 있다.

대사증후군은 혈압 측정과 더불어 간단한 혈액검사로 진단할 수 있다. 수축기 혈압 130mmHg 이상, 이완기 혈압 85mmHg 이상, 공복 혈당 수치가 110mg/dL 이상, 중성지방 수치가 150mg/dL 이상인 경우 대사증후군이라고 본다. 콜레스테롤은 단순히 총수치가 아닌 건강 검진표에서 ‘HDL-cholesterol’ 이라고 적혀 있는 고밀도 콜레스테롤 수치가 남성은 40mg/dL 미만, 여성은 50mg/dL 미만이면 대사증후군에 속한다고 할 수 있다.

그런데 보다 더 손쉽게 대사증후군을 진단할 수 있는 방법이 있다. 바로 자신의 허리둘레를 재보는 것이다. 남성은 35.5인치 이상, 여성은 31.5인치 이상이면 대사증후군일 확률이 매우 높다. 이처럼 대사증후군은 복부 비만이 주요 원인으로 작용하기 때문에 대사증후군을 예방하고 치료하려면 뱃살을 빼는 것이 급선무이다. 물론 규칙적인 운동을 병행해야겠지만 뱃살을 줄이는 데는 무엇보다 음식 조절이 중요하다. 다시 말해 뱃살을 빼는 데 효과적인 음식이 곧 대사증후군을 예방하고 치료하는 음식이라고 생각하면 된다.

혈압과 혈당, 콜레스테롤을 모두 잡아주는 식품으로 다시마, 미역, 김 등 해조류를 권장한다. 해조류 특유의 미끈거리는 촉감에 풍부한 성분인 알긴산, 후코다인 등 수용성 식이 섬유가 장내에서 탄수화물의 당의 흡수를 지연시키기 때문에 혈당을 안정시킬 뿐만 아니라 콜레스테롤 찌꺼기 등 노폐물을 몸 밖으로 배출시키는 효과가 크다.

특히 다시마는 양질의 식이 섬유를 비롯해 베타카로틴, 비타민 B₁, B₂ 등 혈당이나 혈압 수치를 조절하는 영양소가 풍부하며 다시마에 많은 요오드 성분은 갑상선 기능을 조절하는 영양소면서 동시에 체내 대사 활동을 원활하게 순환시키는 작용을 하기 때문에 대사증후군을 예방하기 위해 반드시 자주 섭취해야 할 성분이다.

다시마를 섭취할 때는 우려낸 국물보다는 다시마를 물에 불려 된장이나 초고추장 등을 곁들여 씹으로 먹는 방법을 보다 권장하고 싶다. 미역도 꾸준히 복용하면 다시마처럼 몸속의 노폐물을 배출시켜 피를 맑게 하는 효과가 있기 때문에 대사증후군 치료에 큰 도움이 된다.

그 밖에 혈압과 혈당을 안정시키며 콜레스테롤을 조절하는 음식으로 대두 등 콩류와 함께 표고버섯, 느타리버섯, 송이버섯 등 각종 버섯류를 꼽는다. 이들 식품의 경우 대표적인 저열량 식품으로 양질의 식이 섬유를 포함해 혈당과 콜레스테롤을 조절하는 미네랄 성분이 풍부하다. 대사증후군을 예방하는데 효과적인 겨울 제철식품으로는 연근과 우엉, 마 등이 좋다. 특히 연근은 혈중 콜레스테롤과 중성지방을 낮춰 복부 비만을 빼는 데 효과적일 뿐만 아니라 폴리페놀이나 타닌 등 체내 활성산소를 제거하고 신진대사를 높여주는 성분이 풍부하여 일종의 신체적 노화 현상에서 비롯되는 각종 성인병을 예방하는 효과가 탁월하다. 대사증후군 환자가 쾌변을 보지 못하고 변비가 지속되면 증상이 더욱 악화될 수 있다. 그럴 때는 우엉을 섭취하면 우엉에 풍부한 셀룰로오스 등 불용성 식이 섬유 때문에 만성 변비 등이 개선되는 효과를 얻을 수 있다.

그 밖에도 잣, 호두 등 견과류에 풍부한 리놀레산 등을 꾸준히 섭취하면 내장 비만을 초래하는 중성지방을 녹여 배출시키는 효과가 크기 때문에 대사증후군을 개선하는 데 효과가 있다.