

# 나는 매일 아침 한다

철석같이 믿고 실천하는 건강습관의 효과 검증

‘기상 후 물 한 잔’ 정도였던 아침 건강습관이 점점 다양해지고 있습니다. 들기름을 먹으라, 소주로 입안을 헹구라, 물도 찬물이 좋다, 아니다 더운물이 좋다 등 방법도 가지가지입니다. 이번 달에는 연금지 독자 의견 중 아침 건강습관과 관련된 내용을 모아 그 효과를 확인해 봅니다.

## Q 기상 후 물 한 잔이 노폐물 제거에 도움이 되나요?

아침에 마시는 물 한 잔은 장운동을 자극해 소화기능에 도움을 줍니다. 또 잠을 자는 동안 피부를 통해 빠져나간 수분을 보충해서 수분 균형을 유지하는데 좋습니다.

꼭 아침이 아니라도 하루 물을 8잔(1.5L) 이상 마시면 건강을 유지하고 소변을 통해 노폐물을 제거하는 데 도움이 됩니다. 세계보건기구의 하루 물 섭취 권장량은 1.5~2L(200mL 기준 8~10잔)입니다. 우리가 하루에 마시는 물의 양은 음식을 포함해도 1L 남짓입니다. 갈증이 나지 않더라도 물을 조금씩 자주 마시는 습관을 들이는 게 건강 유지에 이롭습니다.



## Q 물은 양치질을 한 후에 마셔야 할까요? 소금물로 혀를 씻고 마셔야 한다는 얘기도 있는데요. 의학적으로 볼 때 물은 어느 때나 마셔도 좋습니다. 굳이 양치질 후 또는 소금물로 혀를 닦은 후 물을 마실 필요는 없습니다.

## Q ‘냉수’와 ‘온수’ 중 어떤 게 좋을까요?

장이 예민한 사람은 찬물보다는 미지근한 물이 낫습니다. 그러나 찬물을 마셔도 불편함이 없다면 찬물과 미지근한 물 모두 무방합니다.

## Q 소주로 가글하면 잇몸에 좋다는데 사실입니까?

소주의 알코올 성분 때문에 이런 이야기가 나온 것 같습니다만 소주가 잇몸 건강에 좋다는 과학적 근거는 부족합니다. 구강 내 소독이 목적이려면 시중에 판매되는 구강 양치용액이 훨씬 효과적일 것입니다.



**Q** 공복에 들기름을 한 숟가락 먹으면 건강에 좋을까요?

들기름은 불포화지방산이므로 적당량을 섭취하면 동맥경화를 예방하는 효과가 있을 수 있습니다. 그러나 반드시 공복에 한 숟가락을 먹어야 하는 것은 아닙니다. 나물 등을 조리할 때 들기름을 사용하는 정도만으로도 충분합니다.



**Q** 아침에 과일을 갈아먹는 것과 통째로 먹는 것 중 어느 것이 좋을까요?

과일을 주스처럼 갈아 마시면 씹어 먹는 것보다 당 흡수 속도가 훨씬 빨라 혈당도 빨리 오릅니다. 따라서 혈당 관리에 문제가 생길 수 있습니다. 이런 문제를 고려하면 과일은 통째로 씹어 먹는 것이 좋습니다.

**Q** 사과를 아침에 먹어야 한데 저녁에 먹으면 해로운가요?

사과는 하루 중 언제 어느 때 먹어도 건강에 이롭습니다. 다만 야간에 많이 먹으면 숙면을 방해하고 열량이 높아 비만의 원인이 될 수 있습니다.



**Q** 과일은 식전과 식후 언제 먹어야 할까요?

식사로 음식물이 몸에 들어오기 시작하면 췌장은 인슐린을 분비해 혈당, 즉 혈액 속의 포도당을 세포로 흡수해서 에너지원으로 활용합니다. 또 나머지는 지방으로 전환해서 올라간 혈당 수치를 식사 전으로 되돌립니다. 이렇게 식후 혈당이 정상으로 돌아가는 데 2시간 정도 소요됩니다. 하지만 식후에 바로 과일을 먹으면 췌장이 다시 오른 혈당을 낮추기 위해 추가 노동에 시달려야 하므로 췌장에 무리가 생깁니다. 이런 일이 반복되면 췌장의 피로 누적은 물론이고 인슐린이 과다 분비되는 과인슐린혈증이나 당뇨병, 대사증후군 등으로 이어질 수 있습니다.

과일을 식사하기 1시간 전에 먹으면 과일의 영양 흡수율이 높아지고 식사량이 줄어들어 전체적으로 섭취 칼로리를 낮추는 효과를 얻을 수 있습니다.

**Q** 요구르트는 식전과 식후 언제 먹어야 할까요?

아침에 일어나면 밤 동안 위액 분비가 늘어 위 산도가 높아집니다. 따라서 요구르트를 공복에 먹을 경우 위산이 유산균의 활동을 방해할 수 있습니다. 따라서 요구르트는 식전보다는 되도록 식후에 먹는 것이 좋습니다. 다만 요구르트에는 포화지방이 있어 많이 섭취하면 혈중 콜레스테롤을 높일 수 있으므로 저지방 요구르트를 먹는 것이 좋습니다.



글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자입니다. no@sisajournal.com

