

# 소화불량, 유발하는 습관

## 혼자 밥 먹기

한국건강증진개발원 조사에 의하면 혼자 밥을 먹는 사람의 약 55%가 식사를 대충 하거나 인스턴트 식품을 주로 먹는 것으로 나타났습니다.

자주 즐긴다고 응답한 식사 메뉴는 라면, 백반, 빵, 김밥 등이었는데, 이런 간편식은 지방이 많아 소화가 잘 안 되고, 비만을 유발하기 쉽습니다.

## 속 쓰릴 때 우유 마시기

우유 속 칼슘 성분은 오히려 위산 분비를 늘려 속 쓰림을 악화시킵니다. 우유 속 단백질인 카제인 성분도 위산 분비를 촉진합니다. 특히 위염이 있는 사람은 우유를 마시지 않는 게 좋습니다.

## 속 더부룩할 때 탄산 찾기

탄산음료는 일시적으로는 위산 분비를 촉진하고 위의 음식물 배출 기능을 활성화해 소화에도 도움을 줄 수 있습니다.

하지만 습관적이 되면 오히려 만성 소화장애가 생길 수 있습니다. 탄산음료가 식도와 위를 연결하는 부분의 괄약근 기능을 약화하기 때문입니다. 괄약근이 약해지면 위산이 식도로 역류하면서 속 쓰림이 유발될 수 있습니다.

## 식사 후 바로 자기

식후 30분 이내에 엎드리거나 누워 잠을 자면 위의 운동이 위축돼 소화가 잘 안 됩니다. 음식물 이동 속도가 느려지면서 더부룩함, 명치 통증, 트림 등이 나타나게 됩니다. 특히 바로 눕게 되면 위산이 역류해 역류성 식도염을 유발할 수 있습니다.

## 물에 밥 말아 먹기

물이나 국에 밥을 말아 먹으면 입안에서 침과 음식이 잘 섞이지 못합니다. 침에는 음식물을 분해하는 효소가 들어 있어 음식물과 잘 섞이지 못하면, 음식물은 충분히 분해되지 않은 채 위장으로 넘어가게 되고 이는 위장 장애를 유발할 수 있습니다.

치아로 음식을 잘게 부수는 저작 작용도 원활하게 이뤄지지 않습니다.

또한 위 속에 있는 소화액이 물에 희석돼 위의 소화 기능도 저하될 수 있습니다.

