

설탕 중독

| 제이콥 테이텔바움, 크리스틀 피들러 | 김소정 옮김 |

설탕과 카페인 등으로 이루어진 에너지 음료는 도리어 우리에게서 에너지를 앗아가며 또한 면역계를 약화시켜 많은 병을 일으킨다고 말합니다(편집자 주).



설탕과 카페인의 동시 섭취로 몸이 병들어 있다

설탕중독 유형 1은 카페인이 들어간 에너지음료, 커피, 청량음료를 자주 마신다. 1997년에 ‘레드불’이 처음 시장에 나온 뒤로 에너지음료는 빠른 속도로 인기를 얻고 있다. 현재 시판되는 에너지음료는 500종류가 넘으며, 업계가 벌어들이는 총수익은 57억 달러가 넘는다. 회사에 따라 허브 추출물이나 타우린 같은 아미노산, 비타민 등을 첨가하기도 하지만 에너지음료의 주성분은 설탕과 카페인이다.

영양분이라곤 전혀 없는 이런 열량 덩어리가 우리 몸속에 들어가면 혈당이 높아져 순간적으로 힘이 솟는다. 그러나 1~3시간이 지나면 음료를 마시기 전보다 더 피곤함을 느끼고 또다시 에너지음료를 마시게 된다. 피로하면 설탕을 먹고, 설탕을 먹으면 피로해지는 악순환이 생활에 깊이 파고든 것이다.

한마디로, 에너지음료는 우리 몸에서 에너지를 앗아간다. 커피와 청량음료도 마찬가지다. 이는 사악한 대부업자에게 돈을 빌리는 일과 같아 빌린 돈보다 훨씬 많은 대가를 치러야 한다.

목표를 향해 달려가는 완벽주의자

설탕중독 유형 1은 완벽을 추구하는 성향이 짙다. 성공이라는 목표에 정확하게 초점을 맞추어 행동하며, 최선을 다하지 않으면 견딜 수 없어 한다. 대학생이라면 온밤을 꼬박 새워 공부하고, 회사원이라면 승진하기 위해 밤낮없이 열심히 일한다. 전업주부도 마찬가지다. 만약 당신이 직장인이라면 법조계, 의학계, 금융업계, 첨단기술업계처럼 경쟁이 극심한 분야에서 일을 하고 있거나 앞으로 그런 곳에서 일하기를 원할 것이다.

이런 사람들은 ‘할 일은 많은데 시간이 충분하지 않다’고 말한다. 이들의 사전에는 휴식이 없다. 피로는 늘 달고 사는 옵션이다. 항상 할 일이 있기 때문에 규칙적으로 운동할 시간이 없고, 몸에 좋지 않은 에너지음료나 커피, 카페인이 들어간 청량음료를 마셔서 연료를 공급하지 않으면 업무를 제대로 해내지 못한다.

근육은 힘이 없어 제대로 움직이지 못하고 늘 아프고 쑤신다. 활동에 쓰일 에너지는 부족하고 운동을 하지 않아 근육이 경직되었으니 그럴 수밖에 없다. 이런 상황이 지속되면 섬유근육통이 생긴다. 특히 머리와 목 근육이 긴장하면 두통이 자주 생긴다. 몸에 기력이 없어도 근육이 긴장하는데, 그 영향으로 긴장성 두통과 편두통이 생긴다. 일시적인 카페인 금단현상과 음식알레르기가 있어도 편두통이 생길 수 있다.

설탕중독 유형 1은 갑상샘기능저하증에 걸리기 쉽다. 목에 나비 모양으로 있는 갑상샘은 신진대사를 담당하는 기관으로, 제대로 기능하지 못하면 전신의 기력이 떨어진다. 기력이 떨어지면 에너지음료를 마셔 인위적으로 힘을 보충하는데, 그럴수록 악순환은 반복된다.

면역계가 약해 병이란 병은 모두 안고 산다

설탕중독 유형 1은 보통 면역계가 약하다. 에너지음료를 계속 마시면 면역계가 기능하는 데 필요한 아연 같은 영양소가 부족해지고, 필요한 영양소를 제대로 먹지 못하면 몸의 방어 기능이 약해지기 때문이다. 청량음료 1캔에 들어 있는 설탕 정도면 섭취 후 3~4시간 동안 면역력이 3분의 1 정도 낮아진다. 웬지 병이란 병은 모두 걸리는 것 같고, 전혀 낫지 않는 것 같다면 면역계에 문제가 있는 것이다.

그래서 설탕중독 유형 1은 감기나 독감 같은 바이러스성 질병에 취

약하고, 끊임없이 목이 아프다. 훨씬 심각한 경우라면, 면역 기능이 떨어졌을 때 잠시 생겼다가 사라지는 질환인 엡스타인바 증후군 Epstein Barr Syndrome(엡스타인바 바이러스로 인해 인두암·호지킨병·위암·대장암이 유발된다-옴긴이)이나 라임병 Lyme disease(진드기에게 물렸을 때 걸리는 질병-옴긴이)이 만성질환으로 발전할 수 있다.

습관적으로 에너지음료로 기력을 회복하면 극단적인 경우 만성피로 증후군, 섬유근육통 같은 문제가 생긴다. 미국에서 지난 10년 동안 만성피로증후군과 섬유근육통의 발병률은 400~1000%나 증가했다. 현재 1200만이 넘는 미국인이 이런 질병에 시달리고 있는데, 그중 4분의 3이 여성이다. 만성피로를 호소하는 미국인은 2500만 명이 넘으며, 대부분은 그저 기운이 없다고 말한다.

한마디로, 설탕이 들어간 에너지음료는 몸에 해롭다. 인슐린저항성(혈당을 낮추는 인슐린 기능이 떨어져 세포가 포도당을 효과적으로 연소하지 못하는 것-옴긴이)이 생기고, 장기적으로는 체중이 증가한다. 신경과민, 불면증, 만성두통은 카페인 때문에 생기는 증상이다. 2007년에 미시건주 디트로이트에 있는 헨리포드병원은 ‘카페인과 타우린이 들어간 에너지음료는 맥박과 혈압을 늘리기 때문에 심장 질환과 고혈압 환자에게 위험할 수 있다’는 연구 결과를 발표했다.

2006년부터 미국심장협회 the American Heart Association는 설탕을 첨가한 음료와 식품의 섭취를 줄이라고 권고하고 있다. 2009년에 미국심장협회에서 발간한 안내서에는 ‘미국의 여성들은 음료와 식품에 첨가된 설탕의 섭취량을 100kcal 이하로 제한하고, 남성들은 150kcal 이하로 줄여야 한다’고 적혀 있다. 버몬트대학교 공중위생학과의 레이첼 존슨 Rachel Johnson 등의 미국심장협회 임원들은 ‘설탕을 다량 섭취하면 건강에 나쁘다’고 강조했다.

패스트푸드 위주의 식사로 영양 부족 상태에 빠져 있다

설탕중독 유형 1은 일하느라 차분하게 앉아서 식사를 할 시간이 없다. 그래서 일하면서 급하게 먹거나 지방·소금·설탕이 많이 들어간 패스트푸드를 즐겨 먹는다. 그 때문에 에너지 생산에 꼭 필요한 비타민B군(비타민B1, 비타민B2, 비타민B3, 비타민B5, 비타민B6, 비타민B12)과 마그네슘, 아연 같은 필수 무기질과 비타민이 부족해 면역 기능에 이상이 생긴다. 그러니 자주 몸이 아플 수밖에 없다.

그리고 흰 밀가루와 흰 쌀을 주로 먹는다. 흰 밀가루와 흰 쌀은 영양소가 들어 있는 부분이 제거됐기 때문에 몸속에 들어가면 설탕이나 다름없다. 실제로 미국인은 섭취열량의 3분의 1 이상을 설탕과 흰 밀가루에서 얻는다. 섭취한 음식의 35% 정도에 필수 비타민과 무기질이 없는 것이다. 이는 월급의 3분의 1을 부도수표로 받는 것과 같다!

영양소가 부족한 식품은 에너지도 만들지 못한다. 칼로리를 태워 에너지를 만들고(체중을 줄인다), 망가진 조직을 고치고, 세로토닌 같은 행복물질을 만들고, 뇌가 제대로 활동하게 하는 기본 재료가 없기 때문이다. 결국 우리 몸은 설탕과 카페인에 들어간 에너지음료를 마셔서 빨리 기운을 차리는, 패할 수밖에 없는 게임을 하고 마는 것이다.

나쁜 음식을 급하게 먹어 생기는 문제는 더 있다. 위액이 역류하고 소화가 되지 않는 것인데, 위산 과다 때문에 제산제를 많이 먹으면 소화불량은 더욱 악화된다. 사람들이 알고 있는 것과 달리 위산은 너무 많을 때가 아니라 너무 적을 때 문제가 된다. 그래서 위산을 제거하는 약, 즉 제산제를 자주 먹으면 비타민B12를 비롯한 여러 영양소의 흡수가 방해되고 갑상샘호르몬의 분비량도 줄어들면서 더욱 많은 설탕을 찾게 된다.

나쁜 음식을 많이 먹으면 변비도 생긴다. 섬유소가 없는 탄수화물 음식을 먹으면 음식이 소화기관에 머무는 시간이 늘어난다. 그 때문에 소화관에서 음식이 썩고 독성물질이 방출되어 머리가 몽롱해지고 온몸이 무기력해지고 아프다. 심각해지면 만성피로증후군과 섬유근육통이 생긴다.

불면증에 자주 시달린다

설탕중독 유형 1은 불면증도 잦다. 잠을 충분히 자지 않으면 활동할 수 있는 에너지가 충분히 생기지 않고, 그렇게 되면 힘이 없기 때문에 낮에 에너지음료를 먹게 된다. 설탕중독 유형 1은 뻣뻣한 일정 때문에 잠잘 시간이 없고, 폭 잠들 수도 없다. 잘 자야 6시간 정도다.

몸이 제대로 기능하려면 폭 자야 한다. 방전된 배터리를 다시 채우고, 손상된 조직을 치료하고, 성장호르몬을 만들려면 잠을 잘 자야 한다. 성장호르몬이 분비되지 않으면 노화 속도가 빨라지고 만성질환과 통증에 시달리게 된다.

식욕 조절 호르몬인 그렐린ghrelin(식욕 촉진)과 렙틴leptin(식욕 억제)은 잠을 잘 자야 분비되기 때문에 잠이 부족하면 설탕이 들어간 음료를 찾게 된다. 실제로 퀘벡주 퀘벡시에 있는 라발Laval대학교에서 6년 동안 성인 276명을 대상으로 실험한 결과 밤에 잠을 자는 시간이 7시간 이하인 경우 비만에 걸릴 가능성이 30% 정도 커지고, 몸무게는 평균 2kg 정도 늘어났다.

설탕중독 유형 1의 주요 특징

1. 항상 할 일이 많으며, 무슨 일이든 완벽하게 하려고 한다.

2. 에너지음료, 커피, 카페인이 들어간 청량음료를 많이 마신다.
3. 에너지음료, 커피, 카페인이 들어간 청량음료를 마시고 일시적으로 기운을 회복하지만 결국 더 피곤해진다.
4. 카페인과 설탕이 들어간 음료를 마셔 인위적으로 에너지를 공급하기 때문에 면역력 약화, 수면장애, 두통, 고혈압, 만성피로증후군, 섬유근육통 같은 건강 문제를 겪는다.

(끝) 

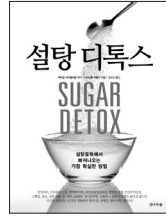
- 이 글은 《설탕 디톡스》에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **제이콥 테이텔바움** Jacob Teitelbaum, M.D. | 30여 년 동안 자연치유로 만성피로와 통증 등 설탕중독과 관련 있는 질병을 치료해온 내과 전문의. '만성피로증후군 및 섬유근육통 연구센터'(www.fibroandfatigue.com)의 의학소장이며, 유명한 아이폰 애플리케이션 '내추럴 큐어스 Natural Cures'를 만들었다.

'만성피로증후군과 섬유근육통을 효과적으로 치료하는 방법을 찾기 위한 위약-대조군 실험', 'D-리보오스를 이용한 만성피로증후군과 섬유근육통을 치료하는 효과적인 방법' 같은 뛰어난 연구를 이끌었고, 베스트셀러 《피로한 내 몸을 환상적으로! From Fatigued to Fantastic!》, 《고통이여 사라져라 : 만성질환을 없애는 입증된 프로그램 Pain Free 1-2-3-A Proven Program for Eliminating Chronic Pain Now》을 집필했다. 굿모닝 아메리카, CNN, 폭스 뉴스 채널, 닥터 오즈쇼, 오프라 쇼와 같은 언론 매체에 자주 출연해 자연치유 중심의 유용한 건강 정보를 알리고 있다.

저자 | **크리스탈 피들러** Chrystle Fiedler | 수많은 국립 간행물(Woman's Day, Better Homes & Gardens, Prevention, Natural Health, Remedy, Medicine's Health Living, The Health Monitor Network, Great Health, Vegetarian Times, Bottom Line/Women's Health, Heart Healthy Living, Health Magazine)에 수백 편이 넘는 건강 관련 글을 기고하고 있다. 《완벽한 바보를 위한 자연치료법안내서 The Complete Idiot's Guide to Natural Remedies》를 집필했다.

역자 | **김소정** | 대학에서 생물을 전공했고 과학과 역사책을 즐겨 읽는다. 과학과 인문을 접목한, 삶을 고만하고 되돌아볼 수 있는 책을 많이 읽고 소개하고 싶다는 꿈이 있다. 월간 <스토리 문화>에 단편 소설로 등단했고, 현재 새로운 글쓰기를 위해 노력 중이다.



설탕 디톡스

설탕중독에서 빠져나오는 가장 확실한 방법

제이콥 테이텔바움, 크리스틀 피들러 지음 | 김소정 옮김 | 전나무숲 | 값 16,000원

저자인 제이콥 테이텔바움 박사는 설탕중독의 고통과 설탕 디톡스의 기쁨을 몸소 체험한 사람이다. 그는 “설탕중독에서 빠져나오기, 이것은 내 몸을 회복하는 데 아주 중요한 역할을 했다”고 밝히며 설탕중독에서 벗어나 건강을 회복하는 현실적인 조언을 하고 있다.

제이콥 박사의 설탕 디톡스는 ‘자연의학과 영양요법을 기반으로 한 3단계 치료법’으로, 설탕중독을 유발하는 근본원인을 밝히고 설탕중독으로 인한 건강 문제를 효과적으로 해소하는 데 중점을 두고 있다. 또한 맞춤형 의료를 추구하는 사람으로서 건강한 식습관, 설탕 대체식품, 금단현상 없이 설탕중독에서 벗어나고 질병을 치유하는 방법 등을 유형별로 제시한다.

저자의 개인경험과 임상경험이 고스란히 담겨 있으며, 유형별로 해독법을 제시한 《설탕 디톡스》. 이 책을 읽는 순간 당신은 설탕중독으로 인한 특별한 문제들을 해결할 맞춤 안내서를 갖는 것이다.