

## 스트레스와 질병을 이기는 식생활



유 윤 희

영양학은 지난 100년간 장족의 발전을 해왔다. 괴혈병·각기병같은 영양결핍성 질환과 음식과의 관계를 처음 발견한 초기 영양학자들은 과학이 정신의학, 면역학, 영양약리학분야로까지 뻗으며 성장할 줄 꿈도 못 꾸었을 것이다. 우리가 무엇을 먹고 안 먹는가는 우리의 정신, 행동, 스트레스 반응, 면역력, 나아가서는 질병의 예방과 치료에까지 지대한 영향을 미친다는 것이 계속 알려지고 있으나 그 기전은 아직도 모르는 것이 더 많다.

현대인들은 스트레스에 시달리고 있다 고들 한다. “출퇴근전쟁, 사무실에서 받는 스트레스는 엄청나다” 혹은 “남편은 매일 술을 마시고 자정이 넘어 들어오고 고3아이의 성적은 떨어지니 정말 스트레스때문에 죽을 지경이다”고도 한다.

스트레스란 몸과 마음을 긴장시키고 반응하게 하는 부담요소를 말하는데 ‘아침

자명종 소리’같은 작은 것에서 부터 ‘사랑하는 이의 죽음’같은 큰 일일수 있고 ‘기다리던 승진’같은 긍정적인 것이 있나하면 ‘차사고’같은 부정적인 것도 있다.

적당한 긴장은 신진대사를 원활하게 하여 생활의 활력소가 되나 부정적인 스트레스가 지나치거나 오랜동안 계속되면 만성 신경증이나, 면역계약화에 따른 정신·육체의 질환이 생기기 쉽다.

그런데 영양은 스트레스처리와 밀접한 관계를 가지고 있다. 쉐리에(Selye)박사에 의하면 스트레스에 직면할 때 뇌하수체는 양쪽 신장에 붙어있는 부신선에 메시지를 보내 스트레스극복을 위한 호르몬을 분비하게 한다. 이 호르몬은 당이 혈액으로 흘러가 사지에 힘과 에너지를 부여하게 하고 뇌는 명확하고 빠른 사고로 문제해결을 하도록 도와준다. 즉 강도를 만났을 때 재빨리 도망을 간다든지, 아이가 공부를 열심히

히 하도록 최선의 설득을 하도록 해준다.

이러한 호르몬 형성과 비상상태 극복을 위한 생리작용은 영양소의 적절한 공급없이 제대로 될 수가 없다. 스트레스 처리과정에서 많은 영양소가 필요하므로 식생활이 부실하면 영양소결핍을 초래하게 되며 그것은 또다른 생리적 스트레스를 만들게 된다.

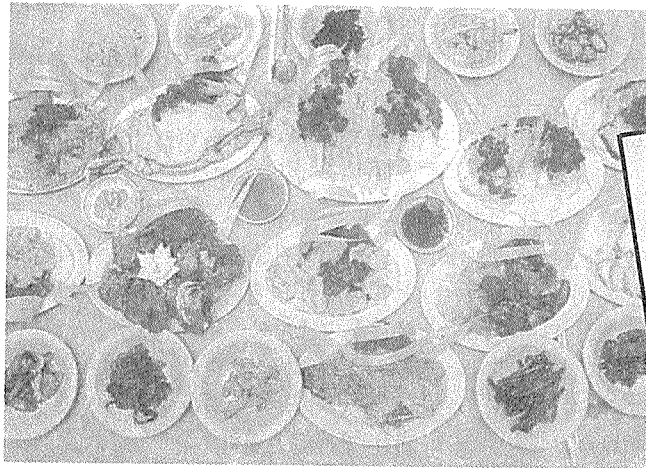
정제식품의 과잉섭취나 불균형된 식생활로 비타민 B군이 결핍되면 신경기능장애로 우울증, 신경과민같은 스트레스와 관련된 증상이 가중될 뿐 아니라 닥쳐오는 스트레스는 점점 더 극복되기 어렵게 된다. 또 스트레스 기간에 체조직의 비타민C도 고갈 되는데 이때 충분히 보충되면 스트레스반응의 효과적 처리에 도움이 된다.

스트레스는 마그네슘, 아연같은 미네랄도 고갈시키는 것이 연구실험에서 나타나는데 이러한 영양소들의 결핍은 상한 조직

의 보수능력을 감소시키고 면역반응을 약화시킨다. 즉 지친 체내기관의 회복에 필요한 재료가 충분하지 않으면 우리는 탈진하거나 병에 걸릴 수밖에 없는 것이다. 최적의 영양상태는 스트레스를 쉽게 처리하고 면역계 기능유지를 도와 질병을 예방해준다.

인체는 멋진 면역체계를 가지고 있다. 이것은 독소나 병원성 이물질이 침범했을 때 저항하는 기관들이다. 여기 속하는 여러 세포·조직·기관과 특수물질들이 병을 일으키는 박테리아나 바이러스를 찾아내어 파괴시킨다.

나쁜 영양상태는 면역계의 이러한 활동을 저해하는 가장 큰 원인중 하나이다. 면역계의 활동상 필요한 비타민A·B군·C·E, 셀레늄, 아연, 철등 영양소의 적절한 섭취는 질병에의 저항력을 증가시킨다는 것이 밝혀졌다. 면역계의 어느 부분이라도



스트레스 처리과정  
에서는 많은 영양  
소가 필요하다. 영  
양소가 결핍되면,  
또다른 생리적 스  
트레스를 만들게  
된다.

영양적으로 부실하면 침략한 균이 자라고 번성하여 병을 일으키게 된다.

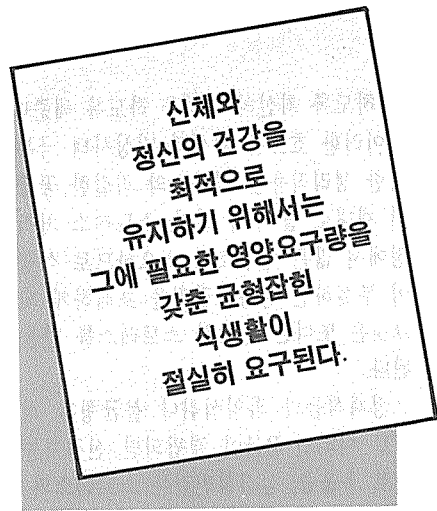
그러므로 이제 과학자들은 영양소의 섭취가 단순한 영양소결핍증 뿐 아니라 각종 질병의 시작, 진전, 치유에 밀접한 관계가 있다는 것을 인식하게 되었다. 감기에서부터 시작해 전염병 위와 장질환, 뼈질환, 심장·혈관질환, 간질환, 암, 정신질환은 모두 영양과 밀접한 관계가 있다.

지난 10년간 영양학은 심리학분야까지 확대되었다. 영양과 정신건강, 지능, 행동과의 관계가 드러나고 있다. 우울증, 불면증같은 것을 극복하는데는 영양요법이 많은 도움이 된다.

여성의 생리 전에 나타나는 정신적 불안, 과민등은 부분적으로 영양의 불균형에도 기인한다. 이제 신체와 정신의 건강을 최적으로 유지하기 위해서는 그에 필요한 영양요구량을 갖춘 균형된 식생활이 절실히 요구된다.

어떤 사람이 갑자기 뇌졸중이나 심장마비로 사망하면, “가엾은 사람, 평생 건강했었는데...”라고들 하지만 그건 모르는 소리다. 사실 그는 오래동안 앓아왔는데 자각하지 못했을 뿐이다.

영양소의 경계상의 결핍은 한동안 알아차리기 어렵다. 가벼운 영양불균형이 오래 계속되면 지방대사에 이상이 와 지방과 콜레스테롤이 혈관에 서서히 쌓이면서 긴 세월을 두고 혈관이 점점 좁아지다가 어느날 막히게 되면 산소와 영양공급이 차단되므로써 결국 죽게 되는 것이다.



오랜 비타민의 결핍과 지방의 과잉섭취로 심장질환과 암의 발병율이 높아진다는 것이 지적되고 있다. 균형된 식생활은 생 각날 때나 아플 때만 하는 것이 아니고 매일의 삶의 방식이 되어야 한다.

스트레스 극복과 질병의 예방을 위한 기적의 식사법이란 것은 없지만, 전세계 주요 건강관련단체가 공통적으로 지지하는 몇가지 식사지침이 있다.

그것은 모든 비타민·미네랄이 충분히 함유된 자연식으로서 섬유질이 풍부하고 지방(특히 동물성)과 열량이 지나치지 않으며 설탕, 정제·편의가공식품을 피해야 한다는 것이다.

도정이 되지않은 통곡식, 콩류, 각종 신선한 과일과 녹황색 및 담색채소를 위주로 유제품, 소량의 견과류·생선·닭·계란·살코기를 섭취하되 규칙적으로 즐겁게 잘 씹어 먹어 소화와 흡수에 만전을 기하는 것이 중요하다.

균형잡힌 식생활은  
생각날때나 아플때  
만 하는 것이 아니  
고, 매일의 삶의 방  
식이 되어야 한다



하버드대학의 블랙번(Blackburn)박사가 최근 발표한 항스트레스 식사지침을 보면,

①물을 많이 마시자. 스트레스시 물을 많이 마시면 교감신경계가 균형을 찾게되고 입이 마르거나 가슴이 두근거리는 증상이 완화되고 땀으로 잃은 수분을 보충하여 탈수가 예방된다. 단 식사시에는 소화액을 희석시키므로 수분섭취를 피한다.

②섬유소를 충분히 섭취하자. 스트레스는 장으로 직행해서 곧잘 복통과 변비의 원인이 되므로 장의 건강유지가 중요하다.

③식사 특히 아침식사를 거르지 않으므로써 항상 혈당, 호르몬과 신경전달물질의 활약을 뒷받침해야 집중력과 능률이 보장된다.

④다양하게 골고루 먹어야 스트레스와 대항하는 모든 영양소를 얻을 수 있다.

⑤병에 걸렸을 때는 비타민 B, C, A, E를 평소보다 더 많이 섭취하므로써 질병·스트레스를 이겨내자.

⑥스트레스시 과식은 금물이며 자연식품을 조금씩 자주 먹는 것이 좋다.

⑦스트레스로 입맛이 떨어지면 2~3일 감식해도 좋다. 단 이때 수분은 충분히 섭취하고 채소·과일·요구르트·맥주효모 등을 섞어 갈아 음료를 만들어 먹으면 좋다.

⑧커피, 홍차, 콜라등 카페인음료는 피하자.

⑨설탕이 주재료인 간식은 잠시 기분이 좋았다가 더 피곤하고 우울하게 하니 피하자.

⑩적당한 규칙적 운동으로 식욕과 신진대사를 돕자.

질병을 예방하고 최적의 건강을 얻으려면 이외에도 즐거운 마음가짐, 긍정적 스트레스관리법습득, 금연, 휴식, 그리고 과음·과로·오염물질을 피하는 것을 들 수 있겠다. **74**

〈필자=식생활연구가〉