

스트레스를 이겨내는 식단

오늘날처럼 구조적으로나 기능적으로 복잡한 사회에 적응해야 하는 현대인들의 대부분은 많은 신체적·심리적 부담감을 느끼고 있는데 이런 부담감을 일명 스트레스라 한다.

스트레스는 회피할 수도 없고, 저항할 수도 없는, 삶의 과정에서 자연스럽게 나타나는 것으로 세 가지로 구분할 수 있는데, 첫째는 더위, 추위, 소음 등과 같은 물리학적 요인에 의해 발생하는 스트레스이고, 둘째는 피로, 질병과 같은 생리적인 요인에 의해 유발되는 스트레스이며 마지막 셋째는 사회나 학교에서의 대인관계로부터 생기는 갈등, 좌절, 불안 등에 의해 발생하는 사회·심리적 스트레스이다. 스트레스가 강하면 강할수록 신체의 저항능력이 저하되어 질병에 잘 노출되며 더불어 식생활에도 영향을 미쳐 음식 섭취에도 이상을 가져온다.

스트레스가 쌓이면 먹는 것으로 스트레스를 해소하려 하여 과도하게 음식을 섭취하는 폭식증의 증세를 보인다거나, 스트레스가 지나쳐 식욕을 잃는 거식증 등을 초래함으로써 잘못된 식습관으로 인한 영양의 불균형을 야기시켜 이로 인한 2차적인 스트레스가 발생하기도 한다. 그러므로 적절한 영양 섭취는 건강을 유지시킬 뿐만 아니라 스트레스도 미연에 예방할 수 있는데, 이를 영양소의 측면에서 보면, 몇 가지 영양소의 부족 또는 결핍은 스트레스 회복능력을 저하시키며, 반대로 스트레스를 받으면 이 영양소들의 결핍이 일어나기 쉽다. 일반적으로 소모되기 쉬운 비타민과 영양소들로서 비타민 A, B, C, 칼슘, 단백질 등이 이에 속한다.

비타민 A는 대표적인 지용성 비타민으로 호르몬 합성능력을 조절하며 면역성, 특히 항암성을 증가시킨다. 간, 계란노른자, 우유, 버터, 적황색



및 녹색 채소, 연어 등에 많이 들어 있다.

B1, B2, 나이아신 등은 당분과 알맞은 대사를 촉진시킴으로써 음식으로부터 에너지를 만들도록 돕고, 심장과 신경조직을 건강하게 한다. B2는 피부의 건강에 필요하고, 나이아신은 에너지 생성반응에 관여하여 신경 전달계에도 관여한다. 이러한 비타민 B군이 부족하면 쉬 줄음이 오고, 매사에 의욕이 떨어진다. 동시에 밤을 새워 공부하거나 약간의 생활리듬이 변화되었을 때 집중력이 현저히 떨어짐으로 느낄수 있다. 돼지고기, 닭, 간, 살코기, 현미, 콩 등과 같은 식품에 많이 들어있다.

비타민 C의 부족은 이른바 스트레스성 피로를 가져오기도 하는데, 철분의 흡수를 돕고, 몸안의 면역기전을 강하시켜 저항력을 높여준다. 그러나 비타민 C는 흡연을 하면 장에서 그 흡수가 감소하므로 스트레스를 풀기 위하여 흡연을 한다면 결과적으로는 스트레스가 더 많이 쌓이는 결과라 볼 수 있다.

그밖에 아연의 부족은 특히 노인의 식욕 부진의 원인이 되며, 칼슘과 단백질은 우유, 치즈, 두부, 마른 새우, 방어포 등에 많이 들어있는데 부족한 경우에는 피로가 온다.

비타민이나 미량 원소의 부족을 막기 위해 모든 음식을 추려 먹을 필요가 없지만 위에 적어놓은 비타민을 비롯한 영양소를 충분히 섭취한다면, 어느 정도의 스트레스는 예방할 수 있다. 그러나 비타민을 과다하게 섭취하면 여러 가지 병적 곤란을 일으킬 수 있으니 주의하여야 한다. 그리고 충분한 영양 섭취도 중요하지만, 항상 긍정적이고 밝은 생활습관이 스트레스로부터 자기자신을 지킬수 있을 것이다. ☺

식 단 표 ●●●●●

구분	월	화	수	목	금	토	일
조 식	콩밥, 김치찌개 새우마늘종볶음 오이생채, 짬두기	보리밥, 복어국 쇠고기장조림 꼬막찜, 배추김치	현미밥, 계란국 닭볶음탕 숙주나물무침, 짬두기	지정밥, 미역국 돈육볶음, 파리고추찜 배추김치	현미밥, 아욱국 닭살샐러드, 가지나물 부추김치	보리밥, 재첩국 갈치조림, 돈나물무침 짬두기	콩밥, 달걀찜 삼선적, 오이생채 볶은김치
간 식	우유	요구르트	두유	우유	야채주스	두유	요구르트
중 식	제육덮밥, 콩나물국 멸치볶음, 배추김치	오므라이스 맑은장국 양배추무침, 짬두기	비빔밥, 오이냉국 새송이버섯전 배추김치	콩나물밥, 맑은장국 삼치구이, 볶은김치	굴국밥, 시금치무침 미역초무침, 짬두기	순대국밥 감자새우볶음 콩나물무침, 부추김치	김치볶음밥 맑은장국 닭가슴살샐러드, 피클
간 식	제철과일	야채주스	요구르트	제철과일	요구르트	제철과일	야채주스
석 식	현미밥 시금치된장국 두부김치, 어묵조림 짬두기	콩밥, 생태찌개 굴전, 무생채 배추김치	보리밥, 청국장찌개 고등어구이 멸치새우볶음 짬두기	흑미밥, 김치찌개 잡채, 방어포구이 총각김치	콩밥, 콩나물무국 떡갈비, 도라지생채 배추김치	현미밥, 육개장 비둘나물 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥, 고등어조림 더덕구이, 김구이 고사리나물 짬두기

〈출처 : 한국건강관리협회 울산지부〉