



李 順 惠

<營養研究家>

스트레스 해소법을 위한 식사법

스트레스란 말을 영한사전(英韓辭典)에서 찾아보면 기후(氣候)가 나빠서 일어나는 스트레스, 또 가난(貧)으로 일어나는 스트레스 등이 있다.

그러나 생물학적(生物學的) 스트레스의 정의(定義)에 따르면 체외(體外)로부터 받은 각종의 유해(有害)한 작용인자(作用因子)로 체내(體內)에 생긴 상해(傷害)와 방위(防衛)의 반응(反應) 총화(總和)이다.

다시 대중적으로 말하면 체내(體內)에 생긴 흠이라고 할 수 있다.

그런데 이 스트레스가 심하면 병(病)을 키운다는 것이 의학적(醫學的)으로 밝혀졌다. 더욱이 심장병(心臟病)은 전형적인 스트레스 병(病)이라는 것이 많은 의사들에 의하여 증명되었다.

스트레스는 남녀할 것 없이 각 가정에서나 또는 직장에서 그 직업·직종에 따라 많이 생긴다. 일종의 문화병(文化病)이라 할까……. 여기 스트레스 해소(解消)를 위한 식사법(食事法)을 써나가려고 한다.

▮ 사람은 먹음으로써 成長한다

스트레스 해소를 위해 식사법(食事法)부터 식사에 대한 마음가짐을 때때로 바꾸는 것이

좋다. 보통 식사에 대해서 무관심하여 몸을 다치게 되면 그제서야 그 원인을 식사에 주의하지 않았다고 때늦게 깨닫게 된다.

그러므로 이 식사에 대한 스트레스에 대처하기 위해서는 식사에 대한 인식이나 배려를 평소애 바르게 해두는 것이 제일 중요한 일이다. 시인(詩人) 괴테는 『사람은 먹음으로서 성장한다』고 말했다. 인체(人體)의 구성이나 에너지를 원(源)도 식물(食物)에 유래한 것이므로 필요한 영양분(營養分)을 많이 섭취하면 된다.

### ▣ 두개의 「體內時計」

인체내(人體內)에는 체내시계(體內時計)가 두개 이상 있다고 생각된다. 그 하나는 활동(活動)과 휴식(休息)의 리듬을 만들어내는 시계이고, 본래 그 주기(週期)는 33시간 정도 있다고 한다. 또 하나는 체온(體溫)의 리듬을 만들어내는 시계로 그 주기는 25시간 정도이다. 아직 확실치는 않지만 외계(外界)의 자극으로부터 완전히 차단된 지하실 안에서 시계 없이 여러날을 살고 있으면 그 사람의 몸은 이 두개의 체내시계가 합쳐서 주기적으로 활동하게 된다.

그런데 현실에 있어서 우리들의 몸은 지구(地球)의 자전(自轉)으로 24시간을 주기로 하는 리듬을 만든다. 거기에 의해서 우리는 생활하고 있는 것이다. 체내시계를 무리하게 24시간의 리듬에 합치면 여간 주의하지 않고서는 몸을 상하게 한다. 그래서 옛날부터 생활을 될 수 있는대로 바른 규칙(規則)생활을 행하라고 권하고 있는 것이다.

### ▣ 二食主義와 三食主義

식사시간(食事時間)을 하루에 두끼(二食)의 경우에 한끼를 8시~9시경, 또 한끼는 18시경으로 하면 좋다.

세끼(三食)의 경우에는 8시~9시, 또 12시, 19시에 세번 나누어서 먹으면 좋다.

그리고 매일 새벽녘에 일찍 일어나서 아침 식사전에 일하는 농민(農民)의 경우는 두끼주의(二食主義)가 생활의 리듬이나 체내의 리듬에 적합하다. 현재 셀러리맨은 7~8시간 노동을 하는 것이 보통이므로 세끼주의(三食主義)로 하는 것이 리듬을 만들어내기 쉬운 것이다

체내시계가 어떻게 일하던간에 사람은 적응력(適應力)이 있기 때문에 어느 정도의 불규칙(不規則)에 대해서 이겨나갈 수 있다. 건강도(健康度)가 높으면 높을수록 대수롭게 생각하지 않는다. 거기에 신경(神經)이 쓰이면 건강도가 저하되고 있다는 것이 나타난다. 될 수 있는대로 규칙생활을 하도록 해야 한다.

### ▣ 食慾이 없을 때

『요즘 웬일인지 식욕이 없어졌다』고 말하는 사람들이 있는데 이것은 스트레스단계에서 말하던 저항기(抵抗期)에서부터 피로기(疲勞期)에 접어든 상태라고 생각하면 된다. 「일하기 때문에 산다」는 식의 사고(思考)에서 말하면 이런 상태일수록 많이 먹고 영양분을 취하여 빨리 원기(元氣)를 회복시켜야 한다. 그리고 일을 중지하고 휴양(休養)을 취하여야 한다.

말하자면 식욕이 나지 않는다는 것은 위험신호(危險信號)이다. 너무 무리하게 먹으면 실사를 하여 체내(體內)에 흡수되지 않는다.

식욕이 나지 않는 상태는 첫째로 몸 어딘가에 이상(異常)이 있다는 징조이다. 1~2주간이나 계속되면 의사(醫師)의 진단을 받는 것이 좋다.

### ㉮ 晝食을 充分히 먹어라

셀러리맨에게 있어서는 점심을 충분히 먹게 하는 것이 제일 난문제(難問題)이다. 호주머니 사정이 넉넉하다면 간단한 문제이지만, 요즘처럼 음식값이 올라서 마음대로 먹을 수도 없는 노릇이다.

모든 여건과 사정이 허락한다면 셀러리맨들도 집에 돌아가서 점심을 먹는다면 그 이상 좋은 일이 없겠다. 하지만 거리사정, 교통비 사정, 시간사정, 등등 그것이 허락되지 않는다. 도시락을 지참하는 것이 제일 현명한 일이다. 경제성(經濟性)을 존중해서도 치즈나 소세지를 도시락 대신으로 지참하는 것도 좋다. 또 우유(牛乳)를 한병 마시는 것도 좋다.

### ㉮ 빵의 効用

살이나 빵은 우리에게 귀중한 카로리원(源)이다. 빵과 밥이 틀리는 점은 같은 카로리양의 단백질량이 빵쪽이 밥보다 2배나 많다.

가령 한끼분(一食分)으로서 밥을 4백칼로리를 먹으면 단백질은 7그램이 되는데 빵의 경우는 12그램이 된다.

빵에는 우유가 콤비가 된다. 우유가 단백질(源)이 될뿐더러 비타민 A, B<sub>2</sub> 원(源), 칼슘 원(源)도 되어 스트레스 해소에 도움이 된다.

그저 빵에는 소금이 포함되어 있기 때문에 밥찬의 소금량은 밥의 경우에 비해서 적게 하는 것이 좋다. 소금의 섭취량이 많으면 순환기계(循環器系)의 부담을 증가시켜 스트레스 해소력(解消力)에 브레이크를 걸게 되는 것이다.

### ㉮ 같은 食品을 계속 말아라

『같은 식품을 여러날 계속하지 않도록 하자』는 것은 마그로 사건(事件)에서 얻은 좋은 교훈(敎訓)이었다.

어하안(魚河岸) 사람들이 맛있는 마그로를 너무 많이 먹어서 어느사이에 머릿털의 수은(水銀)이 다량 PPM에 달했다는 사건이다. 공해(公害)와 관계가 희박한 원양어업(遠洋漁業)에서 어획한 마그로가 실은 수은을 다량 포함한 식품이기 때문이다.

### ㉮ 각종 食品의 食量

① 牛乳類 : 치즈 20~30그램을 우유 1병과 동등하게 생각하면 된다. 밀크커피나 야그르트는 이 속에 셈하지 않는 것이 좋다. 계란은 매일 평균 한개를 먹으면 되고, 먹을 때 두세개 한꺼번에 먹도록 하고 먹지 않을 때에는 전혀 먹지 않아도 좋다.

② 野菜·과일 : 녹색채 야채(綠黃色野菜)를 시금치·당무·호박 등 합쳐서 1백그램을 먹는다. 시금치면 3매분, 호박이면 4센티각(角) 2개가 1백그램이다.

담색야채(淡色野菜)는 오이 1개, 가베쓰 1개, 도마도 2분의 1개, 양파 2분의 1개 등 1단위(약 1백그램)로 할 때 2~3단위(單位)가 되는 것이다.

③ 穀物 : 과자나 알콜 음료(飲料)를 취할 경우에는 그 분(分)만 곡물을 감명한다. 요리(料理)는 설탕이나 유지(油脂)를 적량(適量)을 사용해서 맛있게 먹는 것이 중요하지만, 이것은 카로리원(源)이 되는 것이므로 그 분량도 곡물량과 조절하게 되는 것이다.

이런 식법(食法)을 하고 있어도 피곤할 때는 몹시 지친다.