

스트레스와

사람들이 바라는 건강을 유지하기 위해 필요한 조건은 다음 4가지로 요약되고 있다. ①음식을 잘 먹고 ②적당한 운동을 하며 ③휴식을 취해 피로 회복을 하고 ④스트레스 해소를 해서 정신적인 안정을 가져야 한다.

옛날 사람들보다 현대인들은 많은 스트레스를 받으며 살아가고 있다. 스트레스를 많이 받으면 건강을 해치기 쉽다는 것은 잘 알려져 있는 사실이다.

그런데 스트레스가 모두 인체에 해로운 것이냐 하면 그렇지 않고 건강에 도움이 되는 것도 있다. 건강에 도움이 되는 것으로는 음식·운동·수면 등과 같이 기본적인 것과 난방·청결·행복감 등도 있는 것이다.

해를 끼치게 되는 스트레스로는 상처를 입는다든가, 바이러스 세균의 피해를 받는 경우, 직장이나 가족에게서 받는 환경적인 것, 대인관계, 실연과 같은 심리적인 것 등 매우 다양하다. 경우에 따라서는 그것이 좋은 스트레스인지 구별하기가 어려운 것도 있다.

적당한 운동은 심장과 근육을 튼튼하게 하고 건강에 크게 도움이 되나, 과도한 운동을 하게 되면 오히려 무리한 스트레스로 병을 얻게 되는 것과 같다.

음식면에서 보면 필요한 양의 영양 공급이나 적당한 비타민의 공급은 건강이나 작업의 원동력이 된다. 그러나 지나친 비타민의 섭취로 비타민 A와 D의 과잉 증세

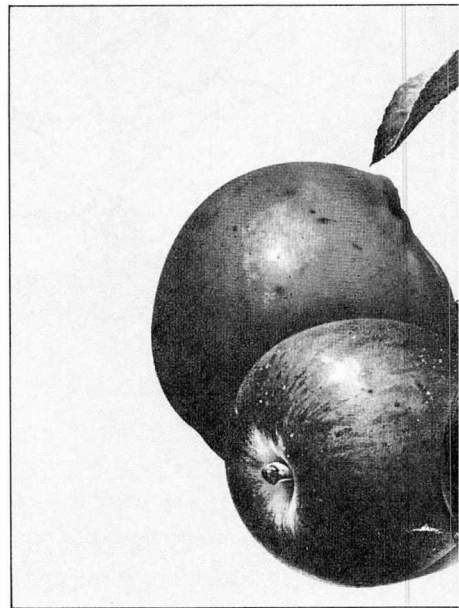
를 초래하게 되어 영양 장애가 나타나기도 한다. 당질의 지나친 섭취나 동물성 지방의 과잉 섭취는 비만이나 혈청 콜레스테롤을 높여 성인병을 유발하기도 한다.

사람들은 물리적·심리적 스트레스에 견디기 위해 자율신경이나 부신 피질호르몬 등 내분비계의 작용이 활발해진다. 그래서 스트레스가 완충되고 평형을 유지하게 된다.

신경성 식욕부진증이라는 증세가 있다. 이것은 가장 심한 심리적 스트레스에 의한 영양 장애일 환인데 심한 경우 목숨을 잃는 일도 있다. 반대로 심리적 스트레스로 과식하게 되어 비만증이 되는 일도 있다.

인체는 스트레스를 받게 되면 기초대사가 늘어나 평소의 에너지보다 30~40%가 더 소모된다. 그래서 체내에 저장된 에너지가 방출되어 쓰인다. 회복에 필요한 새로운 에너지는 이용 가능한 아미노산이 요긴하게 쓰인다.

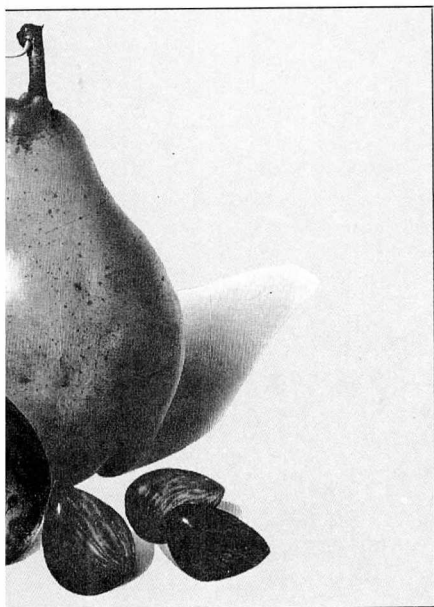
스트레스를 받으면 호르몬의 작용이 왕성해지고 대사를 촉진해서 인체 내의 저장 단백질의 이동이 일어난다. 바꾸어 말하면 단백질의 소모가 늘어나고 오줌 속에 요소(尿素)의 배설량이 증가하게 된다. 스트레스를 많이 받을수록 요소의 배설량이 늘어나므로 하루의 요소출납량을 측정해서 스트레스 지수(指數)로 삼기도 한다.



외상을 입었거나 폐결핵 등 질병에 시달리는 경우 보신탕이 좋은 것으로 전래된 것은 그나름대로 일리가 있었던 것이다. 이전의 우리 식탁에서 쇠고기 등 육류를 본다는 것은 참으로 어려웠던 일이다. 양질의 단백질 식품이 귀했던 예전에 보신탕은 높이 평가받을 만한 것이었으나, 지금은 얼마든지 양질의 단백질 식품을 손쉽게 구할 수 있어 굳이 보신탕만을 고집할 필요나 근거는 없는 것

식품

유 태 종
(고려대학교 교수)



이다.

여하간 스트레스를 많이 받으면 그만큼 단백질도 더 섭취해야 하는 것이다. 사춘기 여성에 많은 신경성 식욕부진증도 심리적 스트레스에 의한 영양장애이다. 비만에 대한 혐오나 성숙에 대한 거부감 등이 복합적으로 작용하는 일이다.

스트레스를 받으면 사람들은 비타민 C의 소모가 많아져, 현대인들에게 비타민 C의 필요성이 강

조되고 있다. 사람들이 스트레스를 받으면 스트레스에 대항하기 위해 부신(副腎)의 활동이 활발해진다.

그런데 이 부신에는 비타민의 함량이 많으며 특히 비타민 C가 많이 들어 있다. 비타민 C는 부신피질 호르몬의 분비와 조절에 관여하고 있다.

사람은 스스로 체내에서 비타민 C를 만들지 못하므로 매일 음식으로 섭취해야 한다. 그러나 동물 중에는 체내에서 비타민 C를 만들어 내는 쥐나 개도 있다.

쥐는 사람의 체중으로 환산해서 하루에 2g의 비타민 C를 만들고 있다. 쥐가 심한 스트레스를 받으면 18g의 비타민 C를 만든다는 사실이 알려져 있다. 스트레스에 이기기 위해 비타민 C가 많이 필요하다는 증거이다.

담배를 피우는 것도 일종의 스트레스인데, 담배를 많이 피우는 사람의 혈액에는 안 피는 사람 혈액 중의 비타민 C보다 절반 밖에 안들어 있다.

비타민 C는 사람 몸의 세포와 세포를 잇는 결합조직의 생성과 유지에 중요한 구실을 하는 것이다. 비타민 C는 피부의 젊음과 저항을 강하게 하므로 감기 예방의 효과가 인정되어 있다.

노벨상을 두 번이나 받은 미국의 석학 폴링박사는 비타민 C의 대량 투여에 의한 건강 유지를 강조하고 있다.

비타민 C의 생리적 특성을 몇

가지 소개하면 다음과 같다.

동맥경화의 원인이 되는 혈중 콜레스테롤은 비타민 C를 대량 섭취하면 떨어지는 사실이 알려져 있다. 혈중 콜레스테롤치가 300을 넘는 사람에게 1일 3g 가량의 비타민 C를 섭취시켰더니 그 효과가 뚜렷했다고 한다.

여러 가지 성인병이나, 동맥경화·암 등의 발생 요인으로 알려진 과산화지질(過酸化脂質)에도 비타민 C는 유해성을 덜어 주고 있다고 한다.

과산화지질은 불포화 지방산이 산화해서 만들어지는데 비타민 C는 그 산화를 막아 주는 힘을 가지고 있는 것이다.

눈에 있는 안구에는 비타민 C가 매우 많이 들어 있다. 그것은 안구에 과산화물이 만들어지는 것을 막기 위한 것이다.

비타민 C가 부족해서 안구내에 과산화물의 양이 증가하면 백내장이나 녹내장이 생기는 사실을 보더라도 비타민 C의 항산화작용의 중요성을 짐작할 수 있다.

암에 대한 효과도 거론되고 있는데 암환자의 몸에 비타민 C의 양이 현저히 떨어져 있는 사실로도 추측할 수 있다. 비타민 C는 인터페론을 체내에서 만드는 것을 촉진해서 바이러스 병에 의한 암 발생을 억제한다는 것이다.

비타민 C는 고급 과실에만 많이 있는 것이 아니고 푸른색 채소류에 풍부하게 함유되어 있다. ■