

달걀로 스트레스를 이긴다

- 지금의 식사방법에 달걀 1개를 더 먹으면 스트레스를 이겨내는데 아주 좋다 -

김미옥
본회 홍보담당

현대를 살아가는 사람이라면 누구나 강약의 차이는 있지만 스트레스에 시달리고 있다.

스트레스는 정신·육체의 과도한 긴장으로 불만과 초조 등을 불러일으키는 것도 문제이지만 상처나 감염 또는 감기 등에도 포함되어 있다. 이런 것에 잘 대응할 수 있는 사람과 그렇지 못한 사람과는 건강에 큰 차이가 있다.

스트레스에 잘 이겨낼 수 있는 방법으로는 지금의 식사방법에 달걀1개를 더 먹으면 아주좋다. 평소에 달걀의 양질 단백질을 보충해두면 스트레스에 대처할 수 있는 체질이 된다. 스트레스를 이겨낼 수 있게 하는데는 부신피질호르몬의 작용을 빼놓을 수 없다. 그런데 단백질을 충분히 먹어두면 이 부신피질호르몬의 분비를 간접적으로 돕게된다. 같은 스트레스를 받더라도 몸에 단백질이 충분히 있을 때는 영향을 적게 받는다. 단백질을 구성하는 것은 약20종의 아미노산 이지만 이들 중 우리 몸속에서 합성할 수 없는 것을 필수아미노산이라 한다. 양질의 단백질이란 필수아미노산을 골고루 함유하고 있는 단백질을 말한다. 그리고 이 이상적인 아미노산을 함유하고 있는 것이 달걀이다.

스트레스 대책으로 달걀의 이상적인 단백질 만이 아니라 비타민 C도 함께 섭취하면 상승효과를 얻을 수 있다.

실험에 의해 알아 본 바에 의하면 쥐를 두 그룹으로 나누어 한쪽에는 고단백질의 먹이를, 다른 한 쪽에는 보

통의 먹이를 주었다. 그리고 각 그룹의 쥐를 급격하게 달리게 하여 스트레스를 준 상태에서 부신피질을 조사해 본 결과 고단백질의 먹이를 준 그룹이 부신피질의 정도나 비타민C의 감소가 적다는 것을 알게 되었다. 이 실험에서 볼 수 있듯이 같은 스트레스를 받아도 단백질을 많이 섭취하여 체내에 충분한 단백질이 축적되어 있으면 스트레스의 영향을 적게 받는다는 것을 알 수 있다.

스트레스가 계속 쌓이면 심이지장궤양이나 위궤양 등 소화기 계통의 병에 걸리기 쉽다. 그 이유는 무엇일까?

스트레스가 쌓이면 신경이 예민해지며 식욕이 떨어진다. 그러나 부신피질 호르몬의 활동에 의해 위액의 분비는 활발해지는데 그 결과 위 점막이 상해 출혈이 있거나 궤양에 걸리게 된다. 이렇게 되면 위는 음식물을 받아들일 수 없게 되고 영양흡수 능력도 저하된다. 그 결과 필요한 단백질을 공급할 수 없게 되어 몸이 쇠약해진다. 따라서 평소에 양질의 단백질 즉 달걀을 매일 섭취할 필요가 있는 것이다.

우리나라 사람들의 하루 단백질 필요량은 평균 65~70g이다. 이것은 피부나 소변 등으로 소모되는 단백질량을 기본으로 하여 안전율을 고려한 것이다. 그러나 현재의 스트레스 양을 생각할때 그 이상의 단백질을 섭취하는 것이 안전하다. 달걀 1개의 단백질 양이 약7g이다. 즉 우리나라 사람들의 단백질 필요량의 약10%에 해당되는 수치이다. 따라서 현재의 식사에 달걀1개를 더한다면 스트레스를 이길 수 있는 좋은 방법이 된다.