



## 먹는 것이 남는 것

정밀전자과 공업연구사 안광희

“약(藥補)보다 식보(食補)가 최고”라는 말이 있듯이 식사는 우리 몸의 건강유지에 매우 중요합니다. 적절한 휴식과 운동 외에도 효과적으로 스트레스에 저항하기 위해서는 균형 있는 식사가 중요합니다. 스트레스를 이겨내는 능력은 잘 조화된 적절한 식사에 의해 좌우됩니다.

건전한 영양섭취는 경쟁에서의 성공과 체력유지의 필수조건입니다. 어떻게 먹는 것이 제대로 먹는 것일까? 건전한 영양생활을 위해서는 다음 몇 가지를 고려해야 합니다. 아래 사실은 단순하면서도 잊기 쉬운 것들입니다.

### - 신체의 반응에 주의를 기울여라

우리 몸이 어떤 음식을 간절히 바랄 때가 있습니다. 그냥 먹고 싶다는 수준이 아니라 참을 수 없을 정도로 간절한 때가 있을 겁니다. 이럴 경우 그 음식을 섭취하기보다 오히려 양을 줄여야 할 때가 더 많습니다. 특정음식에 대한 이런 갈망은 중독증상인 경우가 많기 때문입니다. 고혈압을 가진 사람은 보통 짠 음식을 좋아합니다. 이들이 염분을 갈망하는 것은 몸이 고농도의 염분에 젖어 있다는 것을 나타냅니다. 고

혈압 환자들의 혈액에는 소금의 성분인 나트륨과 칼륨이 심하게 불균형을 이루고 있습니다. 이들은 염분 섭취를 줄여야 합니다.

단것도 마찬가지입니다. 설탕을 많이 먹는 사람은 저혈당증인 예가 많습니다. 저혈당증인 사람은 체내의 일정한 혈당을 유지하기가 힘들어 에너지 수준이 크게 떨어집니다. 에너지 수준이 떨어지면 현기증, 피로감이 심해지고, 안절부절못하며, 동작이 느려지고 생각이 불분명해집니다. 그런데 혈당이 떨어지면 우리 신체는 혈당을 정상을 끌어올리기 위해 당을 갈구하게 됩니다. 이런 사람들은 피로감을 없애기 위하여 자주 커피를 마시거나 군것질 등의 단 것을 많이 먹습니다. 그러나 커피나 당분의 섭취는 점점 상태를 악화시킬 뿐입니다.

### - 천천히, 편안하게, 먹는다.

먹는 습관도 스트레스 증상과 관련이 있다. 음식을 마구 빨리 먹거나 잘 씹지 않거나 입안에 가득 채우는 것은 긴장이 있다는 증거인 동시에 긴장을 유도합니다. 먹는 것은 긴장을 푸는 행동인데 오히려 긴장을 불러일으키게 되는 것입니다.

급히 먹거나 긴장된 상태에서 먹는 것은 신체적인 갈등을 만들어 소화불량, 방귀, 위장장애, 비만을 일으킨다. 또한 혼자 먹거나 몰래 먹는 것도 곤란하다. 부끄러움이나 죄책감이 좋지 않은 작용을 하기 때문이다. 흔히 딸국질을 하면 몰래 무얼 먹은 모양이라고들 하는데 괜한 말이 아닙니다.

저녁에 많이 먹거나 잠자기 전에 먹는 것은 소화불량, 거북함, 수면장애를 유발합니다. 소변을 보고 싶거나 속이 불편하면 편안하게 잠들지 못합니다. 또 먹으면서 일하거나, 먹고 달리거나, 계속해서 음식물을 입안에 넣는 것은 성급한 성격의 사람들이 많이 하는 행동인데 이완과정을 막을 뿐 아니라 긴장을 유발합니다. 급히 삼키면 음식물을 완전히 씹지 못합니다. 씹는 것은 음식물을 잘게 부수어 소화를 도울 뿐 아니라 긴장을 완화시키는 데에도 중요합니다. 씹고 물어뜯고 하는 공격적인 행동을 통하여 스트레스가 해소되기도 합니다. 또 잘 씹지 않으면 자신에게 적당한 양보다 많이 먹게 되어 과식하게 되는 수가 많고 변비에 걸릴 위험도 커집니다.

천천히 편안하게 먹기 위해서는 여건이 조성되어야 합니다. 먼저 충분한 식사시간을 가져야 합니다. 직장인들은 아침을 거의 거르거나 먹는 등 마는 등 급히 먹고 나서기 쉽습니다. 점심시간도 누가 따라오는 듯 성급하게 먹어치웁니다.

저녁식사는 술자리에서 안주로 때웁니다. 늦게 귀가해서는 배가 고프니 밤늦게 먹습니다. 그러면 당연히 아침에는 입맛이 없어집니다.

자신의 건강을 위해서는 과감하게 생활시간표를 조정하는 것이 필요합니다.

흔히 먹고살기 위해서는 어쩔 수 없다고 말합니다.

그러나 건강을 잃는 것은 모든 것을 잃는 것입니다. 또 업무상 누군가와 식사하는 일도 가능하면 피하는 것이 좋습니다. 식사를 하면서 업무를 이야기하는 것은 긴장을 유발하여 소화를 방해하기 때문입니다.

저녁 한 끼쯤은 가족들과 함께 먹는 습관이 건강에 좋습니다. 천천히 먹고, 충분히 씹고, 맛과 향기를 즐기고, 신선하고 덜 가공된 식품을 먹고, 가족 간의 애정 어린 대화도 즐길 수 있다. 가족과의 편안한 식사는 긴장을 풀어주고 소화작용을 돕습니다. 식탁에 무엇이 올랐는지 가족이 어떤 이야기를 하는지 모르고 신문에 코를 박고 하는 식사는 좋지 않습니다.

- 골고루, 적당하게 먹습니다.

보통 많이 먹는 사람의 체중은 무겁습니다. 과식을 하면 생존을 위해서는 그다지 많은 열량이 필요하지 않으므로 나머지는 지방으로 저장됩니다. 지방층이 늘어나면 더 많은 혈관들이 생기고 따라서 심장은 더 멀리까지 피를 보내기 위해 더 열심히 운동을 해야 합니다. 이것은 신체에 내적인 스트레스가 됩니다.

스트레스가 심할수록 먹는 양을 다소 줄이고, 음식을 가려서 먹는 것이 좋습니다. 심한 스트레스 중에는 위장이 비활성화되어 소화력이 떨어집니다. 사실 이때에 많은 음식을 먹는 것은 위장을 괴롭히는 것입니다. 억지로 음식을 먹으려고 하면 구역질이 나오는 것은 당연하며, 오심이나 구토는 위장이 음식물을 감당하지 못한다는 징후입니다. 또 고기나 지방질이 많은 음식을 먹는 것은 소화, 흡수하는 데 시간이 오래 걸리고 여러 복잡한 과정을 필요로 하기 때문에 좋지 않습니다.

이런 사정을 감안해 볼 때, 스트레스가 많은 직장인들이 업무차 접대하면서 많은 양의 고기, 구운 음

식, 알콜 등을 섭취하는 것은 간장에 해로운 것은 물론 몸의 주요기관에까지 부담을 준다는 것을 알 수 있습니다. 더욱이 업무를 보면서 식사를 하는 사람들에게는 내적, 외적 스트레스의 상승작용이 생겨서 더욱 해롭습니다. 얼마나 먹는가 하는 양은 개인적 문제이지만 연령, 활동량, 건강상태, 체중과 기분에 따라 달라지므로 자신에게 알맞은 식사량을 아는 것이 필요합니다.

과식하는 사람들은 대개 잘못된 식습관을 가지고 있습니다. 이런 사람들은 짜장면을 먹어도 양껏 먹습니다. 곧 배가 몹시 불러 속이 불편해집니다. 이를 해결하기 위해 사이다나 콜라를 먹습니다. 이런 청량음료는 일시적으로는 산뜻한 느낌을 줄는지 몰라도 실제로는 전혀 도움이 되지 않고 위장의 부담만 증가시킬 뿐입니다. 짜장면을 거의 다 먹었을 때쯤 해서 처음처럼 맛이 있는지, 그 정도로 먹고 싶은지를 생각해 보세요, 덜 먹고 더 많이 씹으세요. 꼭꼭. 다른 음식을 먹을 때에도 이런 과정을 반복하면 자신에게 맞는 양을 알 수 있을 것입니다.

자신의 식사량보다 많이 먹는 것도 문제지만, 다이어트나 건강을 이유로 지나치게 적게 먹는 것도 문제입니다. 살을 빼기 위해 지방과 단백질이 없는 식사를 하거나 탄수화물이 없는 식사를 하는 경우가 있는데, 이는 영양부족을 초래합니다. 몇 년 전 이모박사 증후군으로 우리 사회가 떠들썩해진 때가 있었다. 그 당시 자신의 건강상태를 고려하지 않고 무조건 그가 권하는 대로 육식을 피하고 일방적인 현미나 채식 위주의 식이요법을 하다가 기존의 병이 심해져 병원을 찾아온 사람이 많았던 기억이 있습니다.

몸에 좋다고 특정음식을 많이 먹는 것도 신체에 스

트레스를 줍니다. 비타민은 우리 몸에 꼭 필요한 것이지만 너무 많이 섭취하면 해롭습니다. 예를 들어 비타민 A나 비타민 D와 같은 지용성 비타민은 너무 많이 섭취하면 과잉증을 일으켜 식욕부진, 두통, 구역질, 탈모, 간장이 붓는 등의 증상이 나타납니다.

결국 과다는 과소를 유발하고, 과소의 지나친 강조는 균형을 깨뜨립니다. 식사하는 데에도 중용이 필요합니다. 여러 음식을 골고루 적당하게 먹는 것이 바람직한 식사방법입니다.

#### - 건강한 식사방법

1. 편안한 마음을 가지고 천천히 잘 씹어 먹는다.
2. 편식을 하지 않는다.
3. 배가 부르기 시작하면 그만 먹는다.
4. 저녁은 많이 먹지 않고 밤참을 피한다.
5. 적당한 양을 먹는다.
6. 여러 가지 신선한 음식을 마련한다.
7. 생활패턴에 따라 비타민을 보충한다.(음주자, 깍연자, 스트레스가 많은 사람 등등)
8. 날씬한 몸매를 위해 매일 적당한 칼로리를 섭취한다.
9. 건강상태에 따라 먹는 양을 변화시킨다.

본 글은 인터넷 사이트 김대리(kimdaeri.co.kr)에서 퍼온 글을 정리한 것입니다.

