

## 여름 건강하게 나기

한서영

(재)전라남도생물산업진흥재단 천연자원연구원

### 여름에는 왜 쉽게 피로감을 느낄까?

여름에는 다른 계절보다 더 쉽게 피로감을 느끼는데, 이는 날씨가 더워짐에 따라 체내의 수분 조절 능력이 저하되는 것이 주원인이다. 땀이 나면서 체외로 방출되는 수분이나 전해질의 양이 흡수하는 수분과 전해질의 양을 넘어서기 때문이다.

또 날씨가 더우면 소화 기능도 저하되고, 우리 몸이 필요로 하는 영양소가 부족해진다. 그렇게 되면 점점 더 식욕이 없어지는 악순환이 일어나며, 수면 부족도 뒤따른다. 엄밀히 따지면 의학적 증상은 아니지만 여름에 특히 식욕이 없어지고, 몸이 피곤하고 무거우며, 아무것도 하고 싶지 않은 증상이 생기게 되는 것이다.

혈액 검사나 소변 검사를 해도 정상 범위 내에 속하며, 질병이라고 할 수 있는 범위에는 포함되지 않는 경우가 대부분이라서 약이 아닌 식이요법이나 생활 습관의 변화를 통한 관리가 필요하다. 그러면 무더위를 이기고 건강한 여름을 날 수 있는 방법에 대해서 일상생활 편과 식생활 편으로 나누어 적용 가능한 몇 가지 대책에 대해 알아보자.

### 여름 건강하게 나기(일상생활 편)

여름을 건강하게 나기 위해서는 약간의 노력이 필요하며, 몇 가지 중요한 포인트를 알아두는 것이 좋다.

#### 【리듬감 있는 생활】

무더위에 잠이 오지 않아 숙면을 취하지 못하는 경우가 지속되면 생활의 리듬이 깨지게 된다. 이를 바로잡기 위해서는 우선 수면 시간을 잘 확보해야 하며, 취침 시간과 기상 시간을 잘 지키는 것이 중요하다.

#### 【냉방기기의 적절한 활용】

높은 습도로 불쾌지수가 높은 여름에는 제습을 하는 것만으로도 불쾌감이 줄어드는 효과를 볼 수 있다. 냉방기기를 사용할 경우 외부 온도와 실내 온도의 차는 5~6℃ 이내가

가장 좋으며, 실내 온도를 너무 낮게 설정하는 것은 건강을 해치는 원인이 되므로 주의가 필요하다.

취침 시 냉방기기를 켜두면 여름 감기나 설사, 컨디션 저조 등의 원인이 되므로 취침 전 침실을 미리 시원하게 해두고 취침 시간 동안은 가능한 한 냉방기기를 사용하지 않는 것이 좋다.

**【숙면을 위한 노력】**

취침 전 미지근한 물의 욕조에 몸을 담그면 자율신경계를 안정시켜 심신이 이완되면서 숙면을 취할 수 있게 된다. 또 자기 전의 폭식과 폭음은 삼가는 것이 좋다. 적당한 피로감은 쾌적한 수면을 취하게 해주는 유도제로 작용하므로 평상시 가벼운 운동을 하는 것도 좋은 방법이다.

**여름 건강하게 나기(식생활 편)**

**【올바른 수분 섭취】**

날씨가 덥다고 해서 차가운 음료수를 갑자기 너무 많이 섭취하면 위가 팽만해져 위산이 묽어지거나 식욕을 한층 더 떨어뜨리는 결과를 가져온다. 따라서 여름에는 조금씩 자주 수분을 공급하는 것이 올바른 방법이라고 할 수 있다. 물의 온도는 너무 차갑지 않도록 하고 체온에 가까운 온도의 물이 흡수되기 쉬우므로 갈증을 해소하기 위한 찬 음료와 수분 보충용의 미지근한 물을 구분하여 섭취하는 것도 한 가지 방법이다.

**【식사는 ‘양’보다 ‘질’ 위주의 식단으로】**

식욕이 없어도 하루 세끼를 규칙적으로 섭취하는 것이 매우 중요하다. 위에 부담을 주지 않으면서 소화가 잘되는 양질의 단백질(달걀, 고기, 생선, 우유 등), 비타민(채소, 과일 등), 미네랄(우유나 해조류 등)을 소량씩이라도 골고루 여러 가지 식품을 통해 섭취하도록 한다.

**【향신료를 잘 활용할 것】**

양파, 마늘, 생강, 고추냉이, 파 등의 향미 채소는 위액의 분비를 활발하게 해주며 식욕을 촉진하는 작용을 하므로 이 식품들을 잘 활용하면 도움이 된다.

**【영양 밸런스】**

땀이 많이 나는 여름철에는 비타민이나 미네랄의 소모가 심하므로 신선한 채소나 과일,

유제품 등을 통해 적극적으로 보충해야 한다. 식욕을 증진시키고 영양 밸런스를 고려한 식사는 어렵지 않다.

표 1의 영양소별 식품 선택표에서 비타민 B군, 비타민 C를 한 가지씩 선택하여 그것들을 먹기 좋게 하는 향미 채소나 감귤류를 더하는 방법만으로도 충분히 밸런스를 좋게 만들 수 있다. 또 이뇨 작용을 하는 오이나 수박, 면역력을 높여주는 비타민 A가 풍부한 피망이나 단호박, 위액 분비를 촉진하는 토마토 등은 여름철에 약해지기 쉬운 건강을 지켜 준다.

표 1. 영양소별 식품 선택표

영양소	함유 식품
비타민 B <sub>1</sub>	배아미, 호밀빵, 돼지고기, 장어, 대두, 대두 제품, 간, 깍지콩
비타민 B <sub>2</sub>	정어리, 청국장, 우유, 유제품, 달걀, 간, 장어
비타민 C	과일(키위, 귤), 녹황색 채소(브로콜리), 감자
향미 채소	생강, 파슬리, 셀러리, 바질·민트 등 허브류
감귤류	레몬, 귤, 오렌지, 자몽

그중에서도 건강한 여름을 나는 데 도움을 주며, 우리 식생활에 밀접한 양파와 콩 발효 식품인 청국장에 대해 소개하고자 한다.

### 1. 양파

양파나 마늘 같은 알리움(allium) 종은 식품, 양념, 향신료, 민간 의약품으로 이용되어왔다. 양파는 다른 채소류와 비교해서 단백질이 풍부할 뿐만 아니라 무기질과 식이섬유, 엽산도 풍부한 편이며 각종 당질이 많아서 특유의 단맛이 나고 비타민 C의 함량(가식부 100g당 8.0mg)이 높은 식품으로 알려져 있다. 또 철분이 풍부하게 함유된 강장 식품이며, 양파 껍질 속의 프로스타글란딘이라는 물질은 혈압을 내리게 하는 효과가 있다. 게다가 많은 양의 플라보노이드류는 항염·항귀양·항균·항산화 작용을 하는 것으로 알려져 있다.

한 등의 연구 결과(Nutrition, 2003)에 의하면, 양파에 함유된 환상 구조의 이미노산인 사이클로알린(cycloalliin)이 지질 대사에 미치는 영향에 대해 쥐를 이용하여 실험한 결과, 동맥경화 유발식이에 전체 식사량의 0.1% 및 0.3% 수준으로 사이클로알린을 첨가했을 때 사이클로알린 섭취군의 혈청 중성 지질 농도가 대조군에 비해 약 40% 낮아진 것을 알 수 있었다. 또 양파와 마늘에 함유된 함황아미노산(s-methyl cysteine, s-ethyl cysteine, s-propyl cysteine)들은 아포리포 단백질 B<sub>100</sub>(지단백질)의 합성과 분비를 억제하는 과정을 통해 중성 지질, 콜레스테롤, 아포리포 단백질 B<sub>100</sub>의 분비를 감소시키는 것

으로 증명되었다. 따라서 알리움 종의 식물인 양파는 동맥경화의 위험 요인을 감소시키는 데 유효한 성분들을 함유하고 있어 건강한 여름을 나게 해주는 천연 건강 식품이라고 할 수 있다.

## 2. 청국장

인류는 오랜 역사를 통해 경험적으로 미생물(곰팡이, 효모, 세균 등)의 생화학적 반응을 잘 이용하여 사람들의 기호에 맞는 독특한 발효 식품을 개발해왔고, 대두는 우리나라의 식생활을 구성하는 데 있어 무엇보다도 중심이 되어온 식품이다. 고문헌으로는 처음으로 『삼국사기』에 장(醬)과 시(豉)가 등장한 이래 시대를 거듭하면서 장(된장, 고추장, 청국장 등) 제조법이 확립되고 활용 기술이 개발되어 왔으나, 국민의 생활양식이 변화됨에 따라 식생활도 서구화, 편의화를 추구하면서 전래되어 오던 각종 장류와 그 제조법이 점차 잊혀가고 있는 실정이다.

콩은 경제성과 기능성이 매우 높은 식품으로서 현대에 들어와 저칼로리, 저지방 식품으로 크게 인식되고 있다. 콩에는 단백질, 비타민 B군, 철분 이외에도 이소플라본(isoflavone)이라고 하는 식물호르몬(phyto-estrogen)이 함유되어 있는데, 이것은 여성호르몬인 에스트로겐과 유사한 역할을 하는 대체물로 밝혀지면서 많은 연구와 실험이 행해지고 있다.

특히 발효라는 과정을 통해 콩에 들어 있는 각종 유효한 성분의 양이 증가하거나 미생물 대사에 의해 새로운 물질이 생기는 청국장에 대해서는 많은 관심이 고조되고 있다.



그림 1. 양파의 효능



그림 2. 청국장의 효능

이상의 정보들을 적극 활용해 여름을 건강하게 보낼 수 있는 생활 습관과 식생활을 잘 영위하여 올여름은 어느 해보다 더 건강하고 쾌적한 여름이 되기를 바란다.