

1. 개괄

현대사회의 기술발전에 따른 사회변화를 겪으면서 우울증 유병률의 증가와 함께 현대인들의 아침식사 패턴도 바뀌었다. 시간 부족, 배가 고프지 않음 등 다양한 이유로 사람들은 아침식사를 거르거나 중요치 않게 생각하는 것이 보편화되고 있다.

식습관은 뇌 건강에도 영향을 미친다. 적절한 영양소 섭취는 인지 기능을 유지하는데 중요하게 작용하며, 우울증, 불안, 스트레스와 관련된 정신건강 문제에도 영향을 줄 수 있다. 즉 식습관은 신체적 건강 뿐 아니라 정신건강에도 영향을 미친다고 할 수 있다.

(달라진 생활환경과 식습관 2030 건강관리 주의보.백진경(을지대학교 식품영양학과 교수)

2. 올바른 식습관이란?

기준>

[:https://health.kdca.go.kr/healthinfo/biz/health/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfoView.do?cntnts_sn=5298](https://health.kdca.go.kr/healthinfo/biz/health/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfoView.do?cntnts_sn=5298)

1) 신선한 채소, 과일 그리고 곡류, 고기, 생선, 달걀 콩류, 유제품 등을 균형있게 섭취
채소섭취는 감소추세인 반면 나트륨의 경우 과잉 섭취, 어린이의 당류 과다 섭취 문제가 지속되고 있다. (보건복지부기준: 1일 500g)

2) 덜 짜게 , 덜 달게, 덜 기름지게

성인(19-64세) 기준 ‘나트륨 만성질환 위험 감소 섭취량’을 2,300mg/일로 제시. 한국인의 평균 나트륨 섭취량은 3,289mg/일(2019기준) -> 위험 감소 섭취량 대비 매우 높은 수준
당류의 경우 유아, 청소년의 첨가당 섭취량이 WHO 권고기준을 초과하고 있어 지속적 관리가 필요

3) 충분한 물 보충

여성의 경우 2100ml, 남성의 경우 2600ml -> 하루 6~8 컵

우울증 및 불안 감소와의 연관성

이란에서 3,000명 이상의 성인을 대상으로 한 연구에서, 하루에 물을 5잔 이상 마신 사람들은 2잔 미만 마신 사람들보다 우울증 위험이 유의미하게 낮았다고 보고되었습니다. 불안 증상과의 연관성도 관찰되었지만, 통계적으로 유의미하지는 않았음.

수분 부족이 뇌 기능에 미치는 영향

뇌 조직의 약 75%는 물로 구성되어 있으며, 탈수 상태는 에너지 생산 저하, 세로토닌 생성 감소, 인지 기능 저하, 피로 및 혼란 등을 유발 할 수 있음.

스트레스와 수분 섭취의 상호작용

탈수는 스트레스 호르몬인 코르티솔 수치를 증가시켜 스트레스 반응을 악화시킬 수 있음.

충분한 수분 섭취는 이러한 스트레스 반응을 완화시키고 기분 안정에 도움이 됨.