

피로 해결사, 비타민B 나른해지는 봄에 꼭 챙기세요

만성피로에 시달리는 직장인이라면 주목해야 할 영양소가 있다. 바로 비타민B이다. 비타민B는 체내 에너지 생성, 면역항체 생성 등 다양한 신진대사 활동에 관여하는데 스트레스와 야근, 수면 부족, 음주, 흡연 등으로 몸에 피로가 쌓이면 체내 비타민 B군이 고갈되기 쉽다. 일반적으로 체내에 비타민B가 부족할 경우 피로감이 심해지고 면역력이 약해질 수 있으므로 평소에 건강관리에 소홀하고 스트레스를 많이 받는 환경에 노출되어 있다면 영양제로 보충하는 것도 좋은 방법이다. 그런데 비타민 B는 이름이 많다. B1, B2 등 숫자가 붙어 있기도 하고 비오틴, 니아신 등으로 불리기도 해 언뜻 복잡해 보이지만 알고 먹으면 더 건강해진다.

※ 참고자료 : 서울대학교병원·삼성서울병원 홈페이지, 건강포털 하이닥, 암 전문 미디어 캔서앤서 등

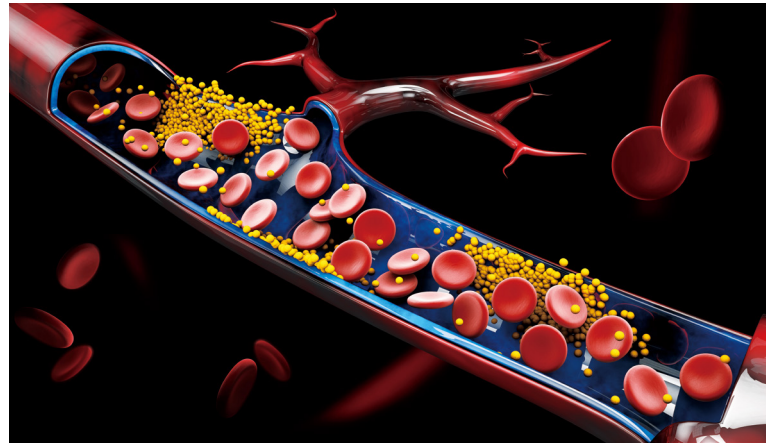
비타민B는 한때 단일 영양소로 알려지기도 했지만 화학적으로 기능과 구조가 다르다는 사실이 밝혀지면서 비타민B군으로 부르기 시작했다. 발견된 순서대로 B1(티아민), B2(리보플라빈), B3(니아신), B5(판토텐산), B6(피리독신), B7(비오틴), B9(엽산), B12(코발라민)까지 8개의 수용성 비타민으로 구성되어 있다. 중간에 비어있는 B4, B8, B10, B11는 발견되지는 했으나 우리 몸에 필요하지 않고 일부는 특정 조건에서 독성을 만들어내는 것으로 드러나 비타민B군에서 제외됐다. 비타민B군이 부족하면 세균 침입을 가장 먼저 감지하는 T-림프구 생성이 감소하는데, 이로 인해 면역 기능이 떨어져 바이러스 침입이 늘고 질환 발생률이 높아지는 것으로 알려져 있다. 비타민B군이 부족하면 만성적인 피로 등의 현상이 나타나는 것도 이 때문이다.

‘피로 회복’에 핵심적인 비타민B1(티아민)

비타민B1(티아민)은 비타민B군 중 첫 번째로 발견되어 B1이라는 이름이 붙었다. 티아민은 우리 몸에 들어온 탄수화물, 단백질, 지방이 대사되어 에너지로 사용되는 과정을 돕는다. 과도한 알코올이나 당분 섭취, 엽산 부족, 불충분한 식사 시 결핍될 수 있다. 임신부나 수유부도 티아민이 평소보다 더 많이 필요하다. 티아민이 부족하면 식욕이 떨어지고 신경이 예민해지거나 단기 기억력도 떨어질 수 있다. 결핍이 계속 되면 각기병, 말초신경장애 등을 일으킬 수 있다. 티아민은 곡물이나 돼지고기 같은 육류, 콩이나 감자에 풍부하게 들어있다.

지방 청소부, 비타민B2(리보플라빈)

비타민B2(리보플라빈)는 우리 몸의 지방청소부로 불린다. 혈관에 붙은 과산화지질, 중성지질, 콜레스테롤을 감소시켜주어 비만과 동맥경화를 예방하는 데



도움이 되기 때문이다. 리보플라빈이 부족하면 지방이 에너지원으로 이용되기 어려우므로 우리 몸 안에 중성지방이 축적된다. 탄수화물, 지방, 단백질을 우리 몸에서 에너지로 바꿀 때 쓰이므로 에너지 섭취량이 많을수록 리보플라빈을 많이 섭취해야 한다. 결핍 시 눈의 피로, 구내염, 피부염 등이 나타날 수 있다. 특히 입과 눈 주변에 염증이 생겼다면 리보플라빈 부족을 의심해 볼 수 있다. 육류, 닭고기, 생선과 같은 동물성 식품과 유제품에 풍부하게 들어있다.

HDL 높이고 중성지방 낮추는 비타민B3 (니아신, 니코틴아마이드)

비타민B3(니아신, 니코틴아마이드)는 모든 조직세포의 정상적인 생명현상을 유지하는 데 꼭 필요한 영양소이다. 나쁜 콜레스테롤이라는 LDL은 낮추고 좋은 콜레스테롤로 불리는 HDL은 높이며 중성지방을 낮추는 효과가 있다. 우유나 달걀 등 단백질을 많이 섭취하면 결핍증이 생기지 않지만, 급성 질환이나 감염, 화상 등으로 칼로리 소모가 급격히 증가된 경우나 결핵치료제와 같은 약물을 투여했을 때 결핍되기도 한다. 결핍되면 피로, 식욕감퇴로 시작해 피부염, 설사, 치매 등이 나타날 수 있다.



항스트레스, 비타민B5(판토텐산)

비타민B5(판토텐산)는 탄수화물, 지방, 단백질이 에너지를 생성하고, 피부와 머리카락의 구성물질인 콜라겐 생성에 꼭 필요하다. 비타민B5는 항스트레스 비타민으로 불린다. 충분히 섭취하면 스트레스를 없애는 부신피질 호르몬 생성을 도와 스트레스 해소에도 도움이 되기 때문이다. 무기력증, 식욕감퇴, 입병 등이 동반되는 만성피로에는 비타민B5를 비롯해 B1, B2도 좋다. 대부분의 식품에 많이 함유돼있는데 가공식품이나 육류 등 식이섬유가 적은 식사를 하면 장 속 세균 수가 감소하여 판토텐산의 합성도 줄어들게 된다. 결핍 시 식욕부진, 피부염, 소화관 궤양, 피로, 복통 등의 증상이 나타난다.

호모시스테인 저격수, 비타민B6(피리독신)

비타민B6(피리독신)는 피부의 저항력을 높여주고 피지 조절능력이 있어 여드름을 개선하는 데 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 피부의 수분을 유지하는 데도

도움이 되는데, 이는 피리독신이 단백질 대사의 조효소로 작용하기 때문이다. 고단백 식품 섭취 시 호모시스테인이라는 독성부산물도 생기는데 일정량 이상 쌓이게 되면 혈관을 파괴하고 노화시켜 혈전이나 혈액응고를 일으켜 심혈관질환을 유발할 수 있다. 이때 피리독신은 혈중 호모시스테인의 농도를 낮춰주는 효소를 만들어 준다. 경구피임약이나 결핵치료제를 복용하면 체내 비타민B6가 감소돼 결핍될 수 있다. 다만, 1일 최대섭취량은 100mg으로, 과량섭취하지 않도록 주의해야 한다.

피부·모발 비타민, 비타민B7(비오틴)

비타민B7(비오틴)은 다양한 대사기능에 관여해 피부와 모발에 영향을 주어 피부 비타민, 모발 비타민으로 불린다. 비오틴 보충제가 탈모 개선에 도움이 된다고 알려져 있지만 아직은 탈모 예방과 치료에 대해 과학적으로 검증된 사실은 부족하다. 그래도 결핍 시에는 원형탈모 증상이 나타날 수 있고 지루성피부염, 설염, 습진 등 피부질환도 쉽게 나타난다. 또한 구토,

근육통, 빈혈, 우울증 등도 결핍증상이다. 비오틴은 자연 식품에 풍부하게 함유되어 있지는 않지만 인체 내의 효율적인 시스템 덕분에 결핍증상이 잘 나타나지 않는 영양소이다. 낱달걀의 흰자를 다량 섭취하면 흡수가 방해될 수 있고, 항생제의 장기복용이나 만성 흡수장애를 겪는다면 결핍될 수 있다.

임신 초기 필수 영양소, 비타민B9(엽산)

비타민B9(엽산)은 체내에서 DNA와 아미노산의 합성과 태아의 신경발달에 필요하다. 비타민B12와 함께 적혈구의 생성과정에서 중요한 역할을 한다. 특히 철분, 오메가3와 함께 ‘임산부 3대 영양소’로 불린다. 임산부에게 결핍이 발생하면 태아의 신경관이 손상될 수 있기 때문에 이를 예방하기 위해 임신 3개월 전부터 1일 0.4mg의 보충을 권장한다. 엽산은 적혈구 생성, 성장 촉진, 면역력 강화 등에 관여하여 건강한 신체를 유지하는 데 필수적인 영양소로 임산부뿐 아니라 청소년부터 성인남녀, 노인까지 누구나 적정량을 섭취해야 한다. 우리 몸은 엽산이 결핍되면 성장 부진, 악성 빈혈, 건망증 등의 결핍증을 나타낼 수 있다. 엽산이 많은 음식을 먹거나 영양제를 복용할 때는 탄닌이 함유된 음식을 과다섭취하지 않는 것이 좋다.

신경 비타민, 비타민B12(시아노코발라민)

비타민B12(시아노코발라민)은 여느 비타민B와 마찬가지로 DNA의 합성과 대사, 탄수화물, 지방, 단백질의 대사를 돕는다. 특히 신경조직의 대사에 중요한 역할을 한다. 비타민B12가 부족하다는 것은 신경세포의 피복이 벗겨지는 것과 같아서 결핍되면 신경통, 요통, 어깨결림, 수족저림 등의 말초신경장애를 일으킨다. 수면호르몬인 멜라토닌 생성을 촉진하기 때문에 과다 복용 시에는 오히려 몸이 나른해질 수 있으므로 주의해야 한다.

비타민B군은 섭취한 음식물의 영양소들이 에너지로 전환되기 위해 꼭 필요한 영양소이지만 무조건 많이 섭취한다고 좋은 것도 아니다. 수용성 비타민이라 많이 섭취해도 체내에 축적되지 않고 쉽게 배설되기 때문에 한꺼번에 많이 섭취하는 것보다 매일 꾸준히 음식을 통해 섭취하는 것이 좋다. 비타민B군은 곡류·콩·과일·육류·육류의 내장·우유·달걀 등 다양한 식품에 들어 있다. B군의 종류마다 급원 식품이 조금씩 다르지만 대개 일반적인 식사를 하면 골고루 섭취할 수 있다. 하지만 현대인들은 불규칙한 식사, 가공식품 등에 노출되어 있는 데다 스트레스 환경에서 몸속의 비타민B가 빠르게 소진되는 것이 문제이다. 그래서 의외로 비타민B 결핍을 호소하는 현대인들이 늘어나고 있다. 영양제로 보충하는 경우라면 식사 전에 먹는 것이 좋다. 특히 아침에 에너지를 충분히 전환시킬 수 있도록 아침 식사 하기 30분 전에 먹는 것이 가장 효과적이다. 무엇보다, 비타민B군은 단독으로도 중요한 역할을 하지만 여러 비타민B군을 함께 섭취했을 때 더 좋은 효과를 기대할 수 있기 때문에 균형 잡힌 식습관이 우선되어야 한다는 사실을 잊지 말아야 한다.

