

<눈 떨리고 피곤하다고...바로 '이것' 섭취? 시금치 먼저!>

마그네슘은 뇌와 심장 기능을 유지하고 혈압 조절, 뼈와 치아를 형성하며 면역 체계를 지원하는 데 도움을 주는 등 다양한 방식으로 건강에 영향을 준다. 마그네슘이 부족하면 도미노처럼 우리 몸에 여러 변화가 생겨 컨디션이 나빠지게 된다.

이렇게 중요한 마그네슘이지만 최근 가공식품 섭취가 늘면서 마그네슘 부족과 이에 따른 증상에 시달리는 사람들이 늘고 있다. 연구에 따르면 일부 식품에 함유된 마그네슘의 80% 정도가 가공 과정에서 손실되고 이에 따라 미국인의 79% 정도가 음식으로 충분한 마그네슘을 섭취하지 못하고 있다.

현대인의 스트레스가 커진 것도 마그네슘 부족의 원인으로 꼽을 수 있다. 보통 마그네슘은 세포 안에 있지만 스트레스를 받으면 혈류를 따라 세포 내부에서 외부로 이동해 신장을 통해 배설되기 쉽다. 마그네슘이 부족하면 두통, 근육 경련 등이 생길 수 있고 이러한 증상이 다시 스트레스를 불러와 악순환이 반복된다.

부족한 마그네슘은 영양제보다는 일단 식단을 통해 보충하는 게 좋다. 식품에 함유된 마그네슘이 우리 몸이 사용하고 흡수하기에 더 적합하기 때문이다. 마그네슘이 풍부한 음식으로는 시금치 등 녹색 잎채소, 콩류, 견과류, 씨앗류, 통곡물, 우유, 요거트 등이 있다. 여성은 하루 310~320밀리(mg), 남성은 400~420mg의 마그네슘이 필요하다.

만병통치약 아냐, 특정 질환에만 효과

갑자기 기력이 저하되고 두통, 불안감 등이 밀려와 괴롭다면 우리 몸이 마그네슘을 필요로 하고 있는 신호일 수 있다. 하지만 마그네슘이 모든 증상을 해결해주는 만병 통치약이 아닌 만큼 무조건 영양제를 먹어 섭취량을 늘리는 것은 좋은 선택이 아니다.

마그네슘 부족을 알리는 심각한 증상이 나타났거나 이로 인해 건강 문제가 생긴 것이 아니라면 영양제를 먹기 전에 식단과 생활 습관 개선이 우선이다. 마그네슘 부족이 이유일 수 있는 다수의 증상이 생활 습관 개선만으로 쉽게 좋아질 수 있기 때문이다. TV, 스마트폰 등 모니터 사용 시간 줄이기, 스트레스 관리, 꾸준한 운동, 충분한 수면, 음주량 줄이기 혹은 금주, 카페인이나 가공식품 섭취 줄이기 혹은 먹지 않기 등의 노력으로 크게 달라진 몸 상태를 느낄 수 있다.

마그네슘이 풍부한 건강한 식단과 생활습관 개선을 위한 노력에도 불구하고 증상이 개선되지 않을 때는 의료진을 찾아 건강상태를 진단하고 영양제가 필요한지, 필요하다면 본인에게 맞는 것이 무엇인지를 확인한다. 의료진이 마그네슘 영양제나 혹은 관련 약물 복용을 권한다면 그때 영양제를 선택하면 된다는 뜻이다. 또, 영양제가 증상 개선에 도움을 줄 수는 있어도 치료할 수는 없다는 사실을 기억하고 증상이 심각하거나 지속될 경우 관련 검사를 통해 원인을 확실히 알고 제대로 치료를 받아야 한다.