

# 주의! 이런 생활습관 골다공증 앞당겨!

많은 사람들은 골다공증이 노인들에게만 나타나는 문제라고 생각한다. 사실상 골다공증은 우리와 멀지 않으며 노인이 아닌 사람에게도 골다공증이 앞당겨 찾아오는 경우가 있다. 아래 이 몇가지 생활방식은 골다공증을 앞당기게 할 수 있다.

## 린이 풍부한 음식을 장기간 대량 섭취

레를 들어 동물의 간, 해산물, 탄산음료 등이다. 이러한 식품의 린산은 일상 식단에서 칼슘과 린의 균형을 깨뜨려 골밀도를 감소시키므로 일상생활에서 이러한 음식의 섭취를 최소화해야 한다.

또한 이러한 음식에는 설탕과 콜레스테롤도 많이 함유되어있는데 해산물을 많이 섭취하면 고노산을 일으키고 심지어 통풍을 유발할 수도 있다.

장기간 이렇게 먹으면 뼈 대사에 영향을 미칠 뿐만 아니라 신체의 다른 측면에도 심각한 영향을 미친다.

## 장기간 흡연

많은 연구에서 흡연과 음주가 골량 감소의 위험을 증가시킬 수 있음을 발견했다. 자주 담배를 피우는 사람은 골다공증의 발병률이 더 높다.

담배를 끊으면 골밀도가 어느 정도 회복되기 때문에 이 또한 금연해야 할 이유 중 하나이다.

## 운동량 턱없이 부족

골다공증을 최대한 늦추려면 '최대 골량'이 충분한지 여부에 주의를 기울여야 한다. 최대 골량은 한 사람의 일생 동안의 골량 총량과 같다. 총량이 충분하지 않으면 골 손실이 생길 때 자연스럽게 그 소모를 견딜 수 없게 된다.

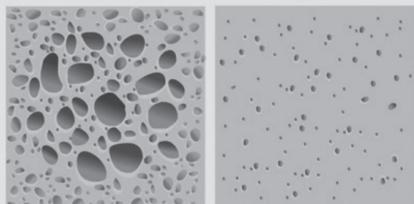
최대 골량은 칼슘 섭취와 관련이 있을 뿐만 아니라 운동과도 밀접한 관련이 있다. 운동을 견지하는 사람이라면 최대 골량이 더 높을 것이나 장기간 앉아 있고 운동을 하지 않는 사람이라면 몸에 골량이 축적될 기회가 적고 골다공증이 발생할 확률이 높아지는 것이다.

## 장기간 햇빛 쬐지 않기

햇빛은 신체의 비타민 D 합성에 영향을 미친다. 장기간 햇빛을 쬐지 않으면 비타민 D 합성이 충분하지 않아 칼슘 흡수에 영향을 주며 따라서 골다공증의 발생을 가속화한다.

햇빛을 충분히 쬐 수 있는 조건이 부족할 경우 비타민 D 제제를 복용하여 보충할 수도 있다.

/인민넷 - 조문판



## 로인, 걷기 힘들면 골다공증 등 질병 조심해야

따뜻한 봄, 외출하여 운동하기 좋은 시절이 찾아왔다. 전문가들은 외출하여 운동하는 사람들 특히 로인들의 경우, 보행이 힘들고 멀리 걷지 못하며 오래 걷기 힘들다면 골다공증 등 질병의 위험을 조심해야 한다고 귀띔했다.

북경대학인민병원 골과 주임의사 서해림은 보행거리가 단축되고 보행 능력이 감소되면 뼈건강에 문제가 있다는 신호일 수 있다며 '보행 가능 여부'를 뼈건강을 가능하는 중요한 참고로 삼을 수 있다고 말했다. 이에 로인들은 칼슘을 보충하는 외에 근력과 균형 훈련 강화에 특히 주의해야 한다고 지적했다.

"보행 능력이 떨어졌는지는 일반적으로 보행수, 보행 속도, 보행 자세 등으로 종합적으로 판단할 수 있다." 서해림은 보행수가 줄어드는 것

은 보행 능력이 떨어진 뚜렷한 지표라고 말했다. 보행 속도는 심폐기능, 관절활동 능력과 인지능력을 반영할 수 있다.

서해림은 총적으로 보행 속도가 정상인 로인들은 보편적으로 건강상태가 비교적 좋고 보행 속도가 느린 로인들은 골다공증이 발생할 가능성이 비교적 높다고 인정했다. 보행 자세의 안정성과 근력, 균형 능력, 신경계통 기능 등 요소는 밀접한 관련이 있는데 만약 보행 자세가 확연히 불안정해지면 넘어지는 등 의외의 사고를 조심하고 관련 질병이 있는지 검사해야 한다.

북경대학인민병원 로인과 부주임 의사 정용은 로인의 보행 장애를 유발하는 가장 흔한 질병은 허리디스크(腰椎间盘突出)와 요추관협착증(腰椎管狭窄), 하지관절 퇴행성 질

환과 과로손상, 골다공증 등이라고 하면서 보행 능력이 현저히 저하된 경우 질병 위험을 조사해야 한다고 제시했다. 그중 골다공증이 잘 생기는 사람은 폐경후 여성과 70세 이후 남성이다.

서해림은 로인들은 자신의 신체 정황에 근거하여 의사 등 전문인사의 지도하에 탄력끈(弹力带), 샌드백(沙袋)과 같은 경량급 저항(阻力) 도구를 사용하여 저항훈련을 진행함으로써 근력과 보행 능력을 향상시킬 것을 권유했다. 외출이 어려운 사람은 집에서 운동할 수 있으며 누워있는 환자라도 다리를 들어 발을 거는 등 수동적인 하체훈련을 할 수 있다.

이외 전문가들은 또 팔리 걷기, 조깅, 태극권, 광장무 등 유산소운동을 할 것을 로인들에게 권장하고 있다. 전문가들은 만약 보행 장애의 발

생이 로화, 운동 부족 혹은 질병과 관련이 있다면 환자는 의사와의 소통을 통해 합리적인 방안을 제정해 원발성 질병을 적극적으로 치료하고 운동을 강화하여 근력을 향상시켜야 한다. 이로써 보행 곤란 문제를 개선할 수 있다고 밝혔다.

/인민넷 - 조문판



## 두유와 우유중 어느 것이 더 영양가 있을까?



두유와 우유는 일상생활에서 흔히 볼 수 있는 아침식사 배합이다. 영양가가 풍부한 음료로서 각자 독특한 영양성분과 건강상의 좋은 점을 가지고 있다.

두유와 우유중 어느 것이 더 '영양가'가 있을까? 이것은 개인의 영양수요, 건강상태 및 식이 선호도에 따라 결정된다.

### ★ 두유 ★

두유는 콩을 물에 담그고 갈고 끓여서 얻은 식물성 음료로서 채식주의자 및 유당 불내증자를 위한 우수한 단백질 공급원이다. 두유는 고품질 식물성단백질, 식이섬유, 비타민 B, 칼리움 및 심장 건강에 유익한 불포화지방산을 함유하고 있다. 또한 두유에는 식물성 에스트로겐(대두 이소플라본)이 포함되어있는데 이런 화학물은 갱년기 증상 완화와 같이 추가

적으로 건강에 좋은 점이 있다.

### ★ 우유 ★

우유는 널리 소비되는 동물성 음료로서 칼슘, 비타민 D, 단백질, 린, 칼리움 및 비타민 B12의 중요한 공급원이다. 우유의 단백질은 소화 흡수가 용이하여 뼈건강, 근육 복구 및 정상적인 신경계통 기능 유지에 매우 중요하다. 그러나 우유에는 유당이 포함되어 있어 유당 불내증이 있는 사람은 소화불량을 유발할 수 있다.

일반적으로 두유와 우유는 각자의 장점이 있는바 어느 한가지가 절대적으로 '더 영양가가 있는' 것은 아니다. 두유는 식물성단백질을 찾고 동물성 제품을 피하는 사람들에게 훌륭한 선택이다. 높은 칼슘과 풍부한 동물성 단백질이 필요한 사람들의 경우 우유가 더 나은 선택이 될 수 있다.

/인민넷 - 조문판

## 콜레스테롤 높으면 '탈모' 생긴다

머리 흰하게 만드는 '혈중 지질 농도'



탈모의 가장 큰 원인은 유전이라고 알려져있다. 그러나 집안 내력이 없다고 해서 머리카락에 상대적으로 신경을 덜 쓰는 것은 위험하다. 탈모는 외부적 요인으로도 생기기 때문이다.

유전적 요인을 제외하고 탈모를 발생시키는 가장 확실한 신체 변화는 바로 혈중 지질 농도이다. 혈중 지질 농도는 혈액 속에 존재하는 지방 성분을 뜻한다.

고혈압, 고지혈증 등 각종 심혈관 질환을 유발하는 혈중 지질 농도가 탈모까지 유발하는 이유는 무엇일까?

### ◇ 정수리·앞머리 빠지는 남성형 탈모

혈중 지질 농도는 콜레스테롤과 관련되어있다. 혈액내 콜레스테롤과 중성지방 농도가 높아지면 심혈관질환 위험률이 높아진다.

영국의 탈모 치료 전문병원을 운영하는 자인 마지드 박사는 "혈중 지질 농도가 과도하게 높아지면 탈모에 영향을 미친다."고 설명했다.

그는 탈모가 있는 사람은 총 콜레스테롤 수치는 물론 '나쁜 콜레스테롤'이라고도 알려진 LDL 콜레스테롤 수치가 상당히 높은 편이었다고 밝혔다.

연구에 의하면 탈모 환자군의 경우 LDL 콜레스테롤 수치와 중성지

방 수치가 탈모가 아닌 사람들에 비해 높은 것으로 드러났다.

또한 탈모중에서도 남성들에게 많이 발생하는 형태인 정수리와 앞머리 탈모는 혈중 중성지방 수치가 높은 환자들과 관련성이 높다는 사실도 밝혀졌다.

탈모 환자 41명과 그렇지 않은 일반인 36명을 비교한 결과 혈중 중성지방 수치가 높을수록 모발이 가늘어지고 빨리 빠진다는 특징이 발견됐다.

### ◇ 탈모 치료제가 혈중 콜레스테롤 낮추기도

지방질은 신체 기능에 필수적인 요소이므로 혈중 지질 농도를 0에 가깝게 낮추는 것은 오히려 건강에 좋지 않다. 식습관 개선 등을 통해 너무 높지 않게 관리하는 것이 중요하다.

오메가 3가 풍부한 생선류인 연어나 참치를 먹거나 불포화지방산이 풍부한 아보카도(牛油果), 카테킨(儿茶素)이 풍부한 녹차 등을 주기적으로 섭취하면 콜레스테롤 수치를 낮출 수 있다.

이미 비만이나 과체중에 가까운 경우 식사량을 천천히 줄여나가는 것도 콜레스테롤 수치를 낮출 수 있는 방법이다. 하루에 평소 에너지 섭취량보다 500 칼로리씩 줄여나가는 것이 좋다.

/종합

## '콜레스테롤의 왕'은 바로 이것!

섭취량 통제해야

콜레스테롤은 인체의 정상적인 작동에서 필수적이지만 콜레스테롤 수준이 너무 높으면 혈관에 침착되어 혈관이 막히고 인체에 일련의 숨겨진 질병 위험을 초래한다.

이런 3가지 음식은 적게 섭취해야 한다.

### 동물의 뇌를 멀리해야



돼지뇌, 소뇌, 양뇌 등 동물성 뇌식품은 명부상실한 '콜레스테롤의 왕'이다. 돼지뇌의 콜레스테롤 함량은 식품업계의 1위로서 그 함량이 2,571 마이크로그램/100그램이고 소뇌는 2,447 마이크로그램/100그램, 양뇌는 2,004 마이크로그램/100그램이다.

### 달걀류 식용량은 사람에 따라 달라야



달걀의 노란자위에는 콜레스테롤 외에도 레시틴(维生素)이 풍부하게 들어있어 혈중 콜레스테롤과 지방질을 작게 만들고 혈관벽에 콜레스테롤과 지방이 침착되는 것을 방지할 수 있다.

따라서 건강한 사람은 하루에 달걀을 하나 섭취하는 것이 좋으며 고콜레스테롤혈증, 관상동맥질환, 뇌혈관질환 병력이 있는 환자, 고위험군체는 일주일에 제일 많아 달걀을 3~4개 먹어야 한다.

### 동물의 간을 자주 먹지 말아야



동물의 내장으로 만든 음식은 일상생활에서 많은 사람들의 사랑을 받고 있는바 식탁에서 매우 흔한 요리로 되었다. 그러나 동물 내장 속 콜레스테롤 함량은 내장 100그램당 평균 200~400 마이크로그램에 달해 비교적 높다. 특히 돼지간의 경우 이 수치가 1,017 마이크로그램/100그램에 달한다.

따라서 동물의 내장은 가능한 한 적게 섭취하는 것이 좋고 고지혈증, 관상동맥질환, 뇌졸중 병력이 있는 환자 및 고위험군체는 동물의 내장을 섭취하지 않는 것이 가장 좋다.

/인민넷 - 조문판