

고등어·마늘·양파 먹고 무릎관절염 예방

무릎관절염에 좋은 음식들

등푸른 생선·양파·마늘 염증 완화
칼슘 많은 멸치·우유 등도 큰 도움

“무릎 관절염에 도가니탕보다 고등어와 마늘이 더 좋다고?”
무릎 관절염은 대표적인 퇴행성 질환이다. 치료의 기본은 발병과 진행을 늦추고 통증을 조절하는 일. 여기에 적절한 운동과 식이요법을 곁들이면 치료효과를 높일 수 있다. ‘요리하는 의사’로 알려진 협찬병원 이광원 부원장에 따르면 무릎 관절염에는 무릎에 좋다고 널리 알려진 도가니탕보다는 마늘과 같은 파속 채소나 등푸른 생선, 올리브오일 등이 도움이 된다. 왜 그럴까.

●만성 무릎 관절염엔 도가니탕보다는 마늘·양파가 효과

무릎 관절염 환자가 도가니탕을 찾는 이유는 콜라겐과 단백질이 많기 때문이다. 도가니탕 속의 이 같은 성분은 무릎 관절염에 도움이 된다. 그러나 고혈압이나 만성질환자는 피하는 게 좋다. 고열량 고지방 음식이어서 체중 감량을 방해하기 때문이다.

무릎 관절염은 뼈 사이의 관절이 마모돼 통증과 염증이 생기는 질환이다. 따라서 통증과 염증을 완화시켜주는 ‘항염증 식품’이 좋다. 항염증을 가진 대표 식품은 마늘, 양파 등 파속 채소다.

영국 킹스 칼리지 런던대학교의 연구에 따르면 파속 채소를 섭취하면 관절염을 예방하는데 효과적이다. 연구진은 평균 연령 58.9세의 여성 쌍둥이 1000쌍을 대상으로 식생활 습관을 조사하고 엉덩이 무릎 척추 뼈 상태를

검사해 이 같은 결과를 얻었다. 파속 채소에 풍부한 이황화디알릴이라는 성분은 연골 조직 손상 효소들의 생성을 억제해 관절염을 예방하는 효과가 있다.

●등푸른 생선·올리브오일 함께 먹으면 효과 큼

등푸른 생선의 오메가3 지방산, 올리브 오일, 들기름 등도 염증과 통증 완화에 도움이 된다. 오메가3 지방산은 사이토카인을 비롯해 염증을 일으키는 화합물들을 억제해 관절염을 완화시킨다. 올리브오일 중에서는 엑스트라 버진이 좋다. 엑스트라 버진 올리브 오일에만 함유된 올레오칸탈은 천연 항염증제로 통증이나 염증을 발생시키는 효소를 억제하는 역할을 한다. 엑스트라버진 올리브오일과 등푸른 생선의 기름을 함께 섭취하면 더욱 효과적이다. 동물성 지방과 옥수수유, 해바라기유는 염증을 악화시킬 수 있다. 따라서 튀김류, 인스턴트 식품, 육류 기름층은 피해야 한다.

항산화 성분을 함유한 식품도 염증을 줄이는데 도움을 준다. 컬러푸드라고 부르는 짙은 색깔의 과일과 채소에는 플라보노이드와 카로테노이드, 비타민C와 같은 항산화 성분이 풍부하다. 포도, 블루베리, 호박, 토마토, 피망, 오렌지, 브로콜리, 당근 등을 꾸준히 먹으면 관절염 통증을 줄이는데 도움이 된다.

또 곡류는 백미보다는 현미, 보리,オート밀처럼 정제하지 않고 곡물의 겉질만 벗긴 통곡물을 먹는 것이 좋다. 통곡물에는 폴리페놀, 셀레늄 등이 풍부해 염증을 완화한다. 또한 체중조절에도 도움이 돼 비만으로 인해 무릎 관절에 부담이 가는 것을 줄인다.

●‘칼슘의 제왕’ 멸치와 우유 치즈도 큰 도움

칼슘은 골밀도를 높여주기 때문에 관절 건



강에도 도움이 된다. 뼈에 좋은 대표적 음식인 멸치는 뼈 형성에 필요한 칼슘과 인이 풍부하다. 우유는 멸치에 비하면 칼슘 함량이 낮은 편이지만 대신 칼슘의 흡수율이 높다는 장점이 있다. 우유를 원료로 만든 치즈는 우유보다 칼슘 함량이 높고 칼슘 흡수율을 높이는 비타민D도 들어있다. 미역이나 김을 비롯한 해조류 등에도 칼슘이 들어있다. 20~50세 성인의 1일 칼슘 섭취 권장량은 700mg이다. 칼슘은 되도록 멸치, 김 등 자연식품으로 섭취

하는 것이 좋지만 멸치는 나트륨 함량이 높아 주의해야 한다. 나트륨은 칼슘 배출을 촉진하기 때문에 되도록 싱겁게 조리해야 한다. 칼슘 섭취율을 높이기 위해서는 비타민 D가 필요하다. 비타민 D를 섭취하는 가장 좋은 방법은 햇빛을 쬌거나 비타민 D가 함유된 영양제를 먹는 것이다. 하루 30분 정도 햇빛을 쬌며 가볍게 산책을 하면 무릎 건강에 도움이 되면서 비타민 D도 보충할 수 있다.

연재호 기자 sol@donga.com

정부·서울시 “여의도 일대 생태·문화관광 허브로”

자연성 회복·관광자원화에 4000억 투자

‘여의도를 문화·생태관광 허브로 키운다.’

24일 기획재정부 등 중앙정부와 서울시가 공동으로 발표한 ‘한강 자연성 회복 및 관광자원화 추진 방안’(사진)은 관광산업 육성을 위해 야심 차게 추진하는 카드다.

한강을 7개 권역으로 구분하고 이 중 여의·이촌권역을 ‘우선협력거점’으로 선정, 2018년까지 4000억원을 투자해 문화·생태관광 허브로 육성한다는 것이 핵심이다. 여의·이촌권역은 여의나루역과 가깝고 유동인구가 많다. 밤섬과 여의섬 등 생태자원이 풍부해 7개 권역 중 유일하게 올림피아데로가 지나가지 않는다.

정부와 서울시는 이곳에 수변문화지구 ‘여의

마루(가칭)’를 조성할 계획이다. ‘여의마루’의 핵심은 부두형 수상테크인 ‘피어테크’. 강을 오가는 선박을 비롯한 각종 교통수단의 통합 선착장으로 700톤 선박까지 접안할 수 있고 버스, 공항리무진, 수륙양용버스, 지하철, 전기관광차, 리버버스(고속페리), 자전거로 환승할 수 있다. 함께 조성하는 한류문화 전시공간 ‘이음’은 대중문화 콘텐츠 전시장과 영상·음악을 창작할 수 있는 스튜디오, 이벤트홀, 기념품숍 등을 갖춘 예정이다.

또한 한강 자연성 회복을 위해서는 여의섬강습지 조성으로 수질을 정화하고, 갯강 합류부에는 생태숲·역새밭 등을 조성한다. 공원 둔치의 콘크리트를 걷어내고 대신 다양한 식물을 심는다. 이와 함께 배다리를 연결해 조선 정조



임금의 화성행차를 재현하고, 한강 다리 위에서 마켓·피크닉·콘서트를 여는 ‘브릿지 페스티벌’을 운영하는 등 강을 이용한 관광 콘텐츠도 개발한다. 특히 이번에 새로 조성하는 시설들은 연말 여의도 63빌딩에 들어설 한화 면세점, 노랑진 수산시장 정비사업 등과 연계해 여의도 일대를 새로운 관광거점으로 육성할 계획이다.

정부와 서울시는 이 사업으로 2019년까지 4000개의 일자리가 생길 것으로 내다봤다. 정부와 서울시는 마곡·상암, 합정·당산, 반포·한남, 압구정·성수, 영동·잠실·목섬, 풍납·암사·광진 등 나머지 6개 구간의 개발 계획도 수립할 예정이다.

김재범 전문기자 oldfield@donga.com

■허리디스크 치료법

전신마취 대신 국소마취 반영구 인공디스크치환술

건강을 해치는 사소한 습관 중의 하나가 운동 부족이다. 운동부족 상태가 지속되면 근력이 자연스럽게 떨어지고 이로 인해 신체를 유지하는 힘이 약해져 질환에 걸리기 쉽다. 대표적인 질환이 허리디스크다. 운동량이 적어 허리근력이 약해지는 경우 척추체에 가해지는 신체의 하중이 더 커지게 되고, 적은 운동량에 따라 불어난 몸무게가 척추에 가해지는 압박을 늘려 디스크 탈출과 같은 신체이상을 초래한다.

허리디스크 즉 추간판탈출증은 척추 뼈 사이에 가해지는 충격에 대해 완충작용을 하고 있는 디스크(추간판)가 퇴행되거나 평소 잘못된 자세 또는 습관으로 인해 제 위치를 벗어나면서 허리 주변에 있는 신경을 압박해 허리통증을 유발하는 것을 말한다.

디스크가 본래 위치에서 벗어나 제 역할을 못하게 되면 허리통증은 물론, 허리 움직임까지 어려움을 겪는다. 방치할 경우 신경손상이 심화돼 운동제한과 대소변 장애, 하반신 마비까지도 유발될 수 있어 위험하다.

따라서 조기치료가 무엇보다 중요하다. 허리디스크를 조기에 치료할 경우 경막외신경성형술 혹은 중화치료와 같은 비수술 치료법을 이용해 회복할 수 있다. 이러한 비수술치료법은 수술치료에 비해 신체적 부담감이 적기 때문에 나이가 많거나 신체가 약할수록 조기치료가 필요하다.

하지만 많은 환자들이 “괜찮겠지”하며 방치해 치료시기를 놓치는 경우가 많다. 허리디스크를 방치하는 경우 비수술 치료를 시행해도 큰 효과를 보지 못한다. 더욱이 디스크 손상이 이미 많이 진행돼 하지방사통(허벅지~발가락 통증, 저림증상, 근력저하 등)이 나타난 상태라면 물리치료, 주사치료 만으로는 허리디스크를 잡기 힘들다.

강남베드로병원에서는 손상된 디스크를 제거한 뒤 인공의 디스크를 삽입하는 인공디스크치환술을 시행하고 있다. 이 병원의 인공디스크치환술은 동양인의 체형에 맞춰 제작된 디스크를 사용해 환자의 상태에 맞춘 ‘맞춤치료’로 인기를 끌고 있다.

인공디스크치환술은 전신마취가 아닌 국소마취 상태에서 이루어진다. 망가진 디스크를 MRI를 이용하여 찾아내 제거한 후 디스크가 들어갈 자리에 맞게 준비한 인공디스크를 복부를 통해 척추 사이에 정확하게 집어넣는다. 치료의 가장 핵심이 되는 부분은 손상된 디스크를 직접 제거한다는 점이다. 이때 제거된 디스크의 역할은 인공으로 만들어진 디스크를 삽입해 대신하게 되는데, 시술에 사용되는 인공디스크는 이물감이 느껴지지 않고 수명 또한 반영구적이다.

인공디스크치환술을 받고 난 후에는 그 효과를 바로 느낄 수 있는 것도 큰 장점이다. 통증이 확연하게 줄어들고 허리의 운동성을 회복할 수 있으며 척추의 안정성을 보장할 수 있다.

연재호 기자 sol@donga.com

대한의사협회 의료광고심의위원회 제 140307-증-55039

강한 男子

음경 확대

귀두 확대

조루 치료

발기 부전

- 미세자가지방 이식술
- 주사요법 확대술
- 대체진피 이식술
- 정관·포경수술
- 바세린 및 이물질 제거술
- 각종보형물 삽입술

열린상담

풍부한 경험

합리적인 비용

[수술당일 일반적인 생활가능]

24시간 상 담 **대일남성의원**

(代)02)457-8778

※일요일·공휴일·아간 예약수술가능
※5·7호선 군자역 6번출구 농협 2층

www.198282.net

신음소리에서 과성소리까지! 명기

외로운 밤~♡

19

외로운 남성들을 위로해주는 **명기가 최고야**

명기 이의 제품은 저가품 중국산입니다. 국내산 폴리우레탄으로 제작된데 무독성이며, 촉감이 부드럽고 탄력이 우수, 휴대하기 간편하여 사용하기 편리합니다.

성인용품점이나 시중에없는 국산품 입니다. made in korea

★국내최고의제품절대 터지지않습니다★

실물보다 더 섹시한 공기인형 "명기" "명기"와 놀다보면 날 새는줄 모릅니다.

제품문의 1577-4101 / 010-6380-5877

대한의사협회 의료광고심의위원회 제130419-증-42065호

당당한 자신감!

남성 수술 상담

음 경 길 이 + 귀 두 조루수술

- ★주사요법 확대
- ★대체 진피이식술
- ★포경·무도정관수술
- ★각종 이물질 제거 (바세린 등)
- ★음경만곡증 (성기결) 교정술
- ★발기부전수술 (굴곡형·평창형 시술로 성생활 가능)

※ 수술 당일 샤워, 일반적인 생활 가능

천호역 뉴맨남성의원

02)477-7523

위치 : 5호선 천호역 2번출구 한국투자증권 3층

성생활용품 창업지원

소매가격은 사장님이 알아서 받으십시오

시중가격은 20만원이상

20만원대 뉴-피어맨 5만5천원

시중의 모든링과 모든용품 왕도매

- 발기는되는데 힘이 약한분
- 행위도중에 금세 시드는분
- 분위기에 따라 낮가리는분 (시중가의 1/2 가격에 출고)

실물크기 공기인형, 등 7백종류 총판

역시 서민 유통

- 독신여성용(기구) 32,000원
- 독신남(도우미젤) 35,000원
- 벨트착용식(음경) 55,000원
- 조루지오(큰놈) 4종 45,000원

찾아오셔도 되고 인터넷 주문도 됩니다
수원전철역 9번출구앞 서민유통

인터넷으로 도매가격보기 **www.서민유통.com**

검색창달고 맨위주소창에다 치세요

●20만원대 음경확대기(4만) ●오리지널 러브젤(2만)

택배주문시(농협) 박정순 1108-12-131641
수원역전 9번출구앞 서민유통 (031)241-4568