

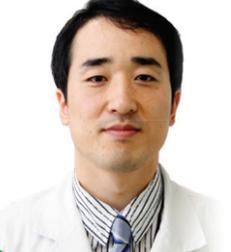
# 天馬

**우리 의료원 미션**  
최상의 진료, 올바른 의료인 육성과 창의적인 연구로 인간사랑을 실천하고 삶의 질을 높인다.

**우리 의료원 비전**  
고객만족으로 신뢰 받는 영남 최고의 의료원

정확한 건강정보가 건강한 세상을 만듭니다.  
*Health News*

705-717 대구광역시 남구 대명5동 317-1번지 · 영남대학교의료원 기획조정처 홍보협력팀  
대표전화 : 053-623-8001 · Homepage : <http://yumc.ac.kr> · 발행일 : 2010년 12월 1일 [제93호]



**02**  
**배정민** 교수의  
**위암 수술 후 식생활**



**03**  
**안상호** 교수의  
**겨울철 척추건강 관리**

## 2010 만성콩팥병 환우를 위한 공개강좌

▶ **일시** : 2010년 12월 9일(목) 오후 2시  
▶ **장소** : 영남대학교병원 1층 이산대강당  
▶ **제목 및 강사**

1. 콩팥병이란 무엇인가?..... 윤경우 교수(신장내과)
2. 혈압 및 혈당조절 ..... 정선영 교수(신장내과)
3. 사구체 신장병의 치료 ..... 조규향 교수(신장내과)
4. 말기 신부전의 신장병 치료(투석 전)..... 박연우(영양팀)
5. 말기 신부전의 치료:혈액투석 및 복막투석 ... 도준영 교수(신장내과)
6. 말기 신부전의 치료:신장이식 및 신장이식 등록 ... 박종원 교수(신장내과)

▶ **문의** : 홍보협력팀 ☎ 620-4413  
\* **참석하시는 분들께 기념품을 드립니다.**



# 12

December

### 은종렬 교수와 함께하는 <제14회 소화기내과 건강교실> 지방간의 관리

▶ **일시** : 2010년 12월 31일(금) 오후 2시  
▶ **장소** : 영남대학교병원 1층 이산대강당  
▶ **제목** : 지방간의 관리  
▶ **강사** : 은종렬 교수(소화기내과)  
▶ **문의** : 홍보협력팀 ☎ 620-4413  
\* **참석하시는 분들께 기념품을 드립니다.**

## 가랑비 ARS 060-700-1979

**기부방법**

1. 영남대학교의료원 발전기금을 기부하실 분은 위의 ARS로 전화하시면 한 통화에 5,000원이 적립됩니다.
2. 문의 : 영남대학교의료원 홍보협력팀 ☎053-620-4413

### 당뇨교실

▶ **일시** : 매주 목요일 오후 2시  
▶ **장소** : 영남대학교병원 서관 3층 회의실  
▶ **제목**

1. 당뇨병이란?/당뇨병의 식사요법.....(2일)
2. 당뇨병의 일상생활 관리와 식사요법 .....(9일)
3. 당뇨병의 합병증 치료와 인슐린 주사법..... (16일)
4. 당뇨병의 운동 및 약물요법 ..... (23일)

▶ **강사** : 내분비 · 대사내과 교수진(영양팀, 약제부 포함)  
▶ **대상** : 당뇨병 및 당뇨병에 관심이 있으신 분  
▶ **당뇨취폐** : 3개월에 1회 실시(별도 문의 하시기 바랍니다)  
▶ **문의** : 내분비 · 대사내과 ☎ 620-3136



### 김민경 교수와 함께하는 <제107회 암교실> 백혈병 항암 치료 제대로 알아보기

▶ **일시** : 2010년 12월 29일(수) 오후 1시  
▶ **장소** : 영남대학교병원 1층 이산대강당  
▶ **제목**

1. 항암 치료의 방법과 조심해야 될 것
2. 백혈병

▶ **제목** : 김민경 교수(혈액 · 종양내과)  
▶ **문의** : 홍보협력팀 ☎ 620-4413  
\* **참석하시는 분들께 기념품을 드립니다.**

### 호흡기내과와 함께하는 <제14회 호흡 재활 건강교실> 만성폐쇄성폐질환 호흡 재활운동

▶ **일시** : 12월 9일(목) 오후 1시  
▶ **장소** : 영남대학교병원 1층 이산대강당  
▶ **제목** : 만성폐쇄성폐질환(COPD) 호흡 재활운동  
▶ **강사** : 호흡기내과 의료진  
▶ **문의** : 홍보협력팀 ☎ 620-4413  
\* **참석하시는 분께는 무료검사(산소포화도)를 해드립니다.**



### 안면환 교수와 함께하는 <제60회 척추교실> 척추관 협착증의 치료

▶ **일시** : 2010년 12월 29일(수) 오후 3시  
▶ **장소** : 영남대학교병원 1층 이산대강당  
▶ **제목** : 척추관 협착증의 치료  
▶ **강사** : 안면환 교수(척추센터)  
▶ **문의** : 홍보협력팀 ☎ 620-4413  
\* **참석하시는 분들께 기념품을 드립니다.**

### 제50차 뇌졸중(중풍)교실

▶ **일시** : 2010년 12월 20일(월) 오후 2시  
▶ **장소** : 영남대학교병원 1층 이산대강당  
▶ **제목 및 강사**

1. 뇌경색의 예방과 치료.....이 준 교수(신경 과)
2. 뇌졸중 환자의 수술적 치료 .....장철훈 교수(신경외과)
3. 뇌졸중 환자의 재활 치료 .....장성호 교수(재활의학과)
4. 뇌졸중 환자가 퇴원 후 주의해야 할 점 ... 김명희 간호사

▶ **문의** : 홍보협력팀 ☎ 620-4413  
\* **참석하시는 분들께 기념품을 드립니다.**



### 고객사랑 로비 음악회

◎ **첫번째** : GEN-X(제넥스, 피아노 5중주) ... 12월 1일(수)  
◎ **두번째** : 엔젤트리오(피아노 3중주) ... 12월 3일, 10일(금)  
◎ **세번째** : 웨이브 오카리나 앙상블 ... 12월 17(금)  
◎ **네번째** : 멜로스 하모니카 앙상블 ... 12월 31일(금)

▶ **시간** : 오후 12시 30분  
▶ **장소** : 영남대학교병원 1층 로비 | 후원 |  
▶ **문의** : 홍보협력팀 ☎ 620-4413





페이퍼 건강강좌 · 1  
Health News  
정확한 건강정보가 건강한 세상을 만듭니다.

# 위암 수술 후 식생활



생활 수준이 향상되고 윤택해지고 있음에도 불구하고, 아직 위암은 최근 우리나라에서 가장 많이 발생하는 암 중의 하나다. 또한 조기 진단이 늘어나고 치료법이 나날이 향상되고 있지만, 여전히 위암으로 인한 사망은 높은 편이다. 위암의 치료는 제때 발견만 하면 위장과 위장 주위의 림프절을 제거하는 근치적 위 절제술로 완치될 가능성이 높다. 요즘에는 조기에 발견하는 경우가 많아서 대부분의 위암 환자가 수술을 시행받고 있다. 필자가 진료하면서 가장 많이 받는 질문들 중의 하나가 위암 수술 후 식습관과 음식에 관한 것으로 오늘은 이에 대한 이야기를 하고자 한다.

위암 수술은 위암의 위치에 따라 위장을 3분의 2 정도 제거하는 위아 전절제술과 위장을 전부 제거하는 위 전절제술로 크게 나누어진다. 그러나 위장이 남아 있거나 위장이 없는 경우에 음식의 저장 능력에 차이는 있을 수 있으나, 위암 수술 후 단기간의 상태에서는 차이가 없다. 위암 수술 후에는 위장에서 십이지장 또는 위장에서 소장으로 넘어가는 길목이 아무런 관문없이 열려 있다. 수술 전에는 유문부라는 것이 있어서 위장에 들어간 음식물이 걸쭉한 죽처럼 될 때까지 유문부가 닫혀 있다가 죽처럼 묽어지면 유문부가 열리게 되어 십이지장으로 음식이 흘러들어 가게 된다. 이렇게 흘러들어 간 음식은 십이지장이나 소장에 큰 영향을 주지 않고 소화되고 흡수되게 된다.

그러나 위암 수술 후에는 유문부가 없기 때문에, 입에서 삼킨 음식은 곧바로 십이지장이나 소장으로 흘러들어 가게 되는데, 이렇게 되면 쉬운 말로 십이지장이나 소장이 놀라게 되는 것이다. 이렇게 해서 생기는 증상들을 통틀어 덤핑증후군(Dumping syndrome)이라고 부른다. 이와 연관된 증상으로 가슴이 벌렁벌렁 거린다고 하고 실제로 맥박이 빨라진다. 두통도 생기고 복통도 생기게 된다. 심지어 토하거나 설사도 하며, 어지럽기도 하고 의식이 혼미해지기도 한다. 이런 증상은 식후에 20분 정도에서 길게는 2~3시간 정도 지나서도 생기거나 지속되기도 한다. 위암 수술 환자분들이 식사만 하면 배가 아프다고 하는 경우가 대부분 덤핑증후군 때문이다. 그러나 환자분들을 끼니 때마다 이렇게 고생시키는 이런 덤핑증후군은 충분히 예방이 가능하다. 대부분의 위암 수술 환자분들이 병원에서 퇴원할 때쯤 식습관에 대한 교육을 받고 퇴원하시지만, 맥으로 돌아가셔서 지켜지지 않는 경우가 많다. 위암 수술 후 적응이 될 때까지는 이런 덤핑증후군을 막기 위해 지켜야 할 식습관이 있다.

### 첫째로, 모든 음식은 조금씩 자주 드시는 것이다.

어느 유명한 위암 수술 전문의는 하루에 12끼를 조금씩 먹으라고 교육한다고 한다. 그러나 실제로 12끼까지 환자분들이 드시기는 어렵다. 그러나 위암 수술 후 위장의 저장 공간이 줄어들거나 없기 때문에 반드시 조금씩 드셔야 한다. 또한 조금씩 드시기 때문에 몸을 유지할 에너지를 보충하기 위해 자주 드셔야 하는 것이다. 이렇게 하면서 서서히 십이지장과 소장을 적응시켜야만 덤핑증후군이 덜 생기게 된다.

### 둘째로, 물 종류의 음식도 조금씩 자주 드셔야 한다.

물 종류의 음식이라 하면 많은 것이 포함된다. 생수는 물론이거니와 곰탕같은 여러 가지 국물 종류의 음식, 우유, 요구르트, 인삼 달인 물, 장어 달인 물, 버섯 달인 물 등등 물로 된 것은 모두 조금씩 자주 드셔야 한다. 입을 통해 넘어간 물 종류의 음식이 위장을 통해 십이지장이나 소장으로 다른 음식보다 더 빨리 넘어가는 것은 자명

한 사실이므로 이렇게 넘어간 음식들이 덤핑증후군을 더 쉽게 일으키게 된다. 따라서 수술하기 전처럼 국물에 밥을 말아드시는 것은 피해야 할 습관이며, 물도 벌컥벌컥 마시는 것도 피해야 한다.

### 셋째로, 소화하기 쉬운 음식을 드시고, 소화하기 쉽게 조리해야 한다.

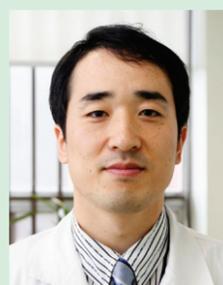
위암 수술 후에는 위장이 남아 있더라도 수술 전처럼 위장이 음식을 소화시키는 기능이 매우 감소되어 있다. 따라서, 음식을 섭취할 때 꼭꼭 씹어서 죽처럼 만들어 삼켜야 한다. 덩어리진 음식을 급하게 삼키면 남아 있는 위장은 그 덩어리진 음식을 소화시킬 여력이 없고, 더군다나 위장이 없는 경우에는 소장은 더욱 덩어리진 음식을 감당할 능력이 없다. 심지어 십이지장이나 소장처럼 좁은 곳에서 막히기도 한다. 1차적으로 음식을 조리할 때 부드러운 음식을 반찬으로 만들어야 하고, 질기거나 덩어리진 재료는 잘게 다져서 조리해야 한다. 갈비찜처럼 덩어리진 육류는 반드시 얇게 다져야 한다. 문어나 오징어처럼 질긴 음식도 잘게 다져야 한다. 질긴 채소나 큰 김치 조각도 잘게 썰어 드셔야 한다.

### 넷째로, 식후에는 가벼운 산책 등으로 원활한 장 운동을 촉진해야 한다.

이런 식습관들이 잘 지켜지면 덤핑증후군은 덜해질 것이며, 나아가 음식에 의한 장폐색도 예방할 수 있다.

#### 위암 수술 후 식사 원칙

1. 모든 음식은 조금씩 자주 드시는 것이다.
2. 물 종류의 음식도 조금씩 자주 드셔야 한다.
3. 소화하기 쉬운 음식을 드시고, 소화하기 쉽게 조리해야 한다.
4. 식사는 20~30분에 걸쳐서 천천히 해야 한다.
5. 식후에는 가벼운 산책 등으로 원활한 장 운동을 촉진해야 한다.



배정민 교수  
(외과)

- 영남대학교병원 외과 교수
- 대한외과학회 정회원
- 대한위암학회 정회원
- 대한소화기학회 정회원
- 대한임상종양학회 정회원

#### | 진료 및 예약안내 |

- 진료시간  
오전 : 월 오후 : 화, 수
- 전화진료예약 053-620-4030
- 외과외래 053-620-3100
- 인터넷 진료예약 <http://yumc.ac.kr>



페이퍼 건강강좌 · 2  
Health News  
정확한 건강정보가 건강한 세상을 만듭니다.

## 겨울철 척추건강 관리

요통은 병원을 찾는 흔한 원인 중에 하나이다. 특히 날씨가 쌀쌀해지고 겨울철이 되면 더 많은 환자들이 요통을 호소하게 된다. 이는 겨울이라는 특수한 환경에 의해서 생기게 되는 몇 가지 원인들 때문이다. 첫째, 추운 날씨로 인해서 허리를 안정시켜 주는 허리 주위의 근육들이 경직되어 제 기능을 하기 어렵기 때문이다.

즉, 디스크나 여러 허리 관절 그리고 인대 등이 그 기능을 대신하기 때문에 잔뜩 움츠러 들었던 몸을 움직일 때, 평소보다 더 크게 다칠 수 있다. 둘째, 겨울철의 망년회와 신년회 등 여러 모임들이 많기 때문이다. 잦은 모임으로 인해 과음을 하게 되는데, 술에 취하게 되면 허리를 보호하는 방어기전이 사라져 허리 인대, 근육, 디스크 등이 쉽게 손상 받아 술이 깨고 난 후에 요통을 일으킬 수 있다. 또한 술을 취하도록 많이 마시게 되면 신경으로 가는 미세혈관의 순환장애로 하지 방사통이 심해지는 경우가 많다. 이러한 경우 허리가 좋지 않은 분들은 모임 장소를 바닥보다는 의자에 앉는 곳으로 정하는 것도 한 가지 방법이다. 셋째, 겨울철에는 야외활동이 줄어들고 잦은 회식모임 등으로 살이 찌게 되는 경우가 많다. 특히 복부 비만이 있는 경우 디스크 내의 압력이 올라가 디스크에 기계적인 스트레스를 증가시키게 되고, 이러한 것이 반복되면 디스크의 변성과 손상을 주기 쉽게 되어 통증을 일으킬 수 있다. 넷째, 겨울철에는 두꺼운 옷을 입어 몸이 둔할 뿐만 아니라 길이 얼어붙어 잘 넘어지는 경우가 많다. 만일 골다공증이 있는 노인분들의 경우라면 넘어지고 나서 척추골절이나 대퇴골절이 흔히 발생할 수 있으므로 각별한 주의가 요구된다. 그렇다면 이러한 겨울철에 허리건강을 지키는 방법들을 알아보자. 이 방법들은 기존 허리가 불편한 분들뿐만 아니라 건강한 분들을 위해서도 필요한 방법들이다.

### 일상생활에서의 허리 관리 요령

허리에 과도한 스트레스를 주지 않기 위해 일상생활에서 과도하게 허리가 젖혀지거나 숙여지는 동작은 피하여야 한다. 허리에 가해지는 스트레스를 감소시킬 수 있는 일상생활에서의 적용들을 하나하나 살펴보면, 첫째, 장시간 서 있어야 할 경우에는 벽에 기대거나 발판 위에 다리를 두도록 한다. 둘째, 선반 위로 물건을 올릴 때에는 허리가 과도하게 젖혀지지 않도록 발판을 이용하여 한쪽 다리를 지지해 주어야 한다. 셋째, 세수할 때 세면대 높이가 맞지 않는다면 허리를 숙이는 대신에 무릎을 굽혀 자세를 낮추는 것이 좋다. 넷째, 바지를 입거나 신발을 신을 때 선 자세로 할 경우에는 허리를 빼끗할 수 있으므로 벽이나 기둥에 기대어 옷을 입고, 신발을 신을 때는 허리를 숙이기보다는 몸을 낮추어 주는 것이 좋다. 다섯째, 청소를 할 때 과도하게 허리가 굽혀지거나 비틀어지지 않도록 한다. 여섯째, 특히 여성 운전자의 경우 핸들에 바짝 붙어서 운전하는 경우가 많은데 이는 장시간 운전 시 허리에 스트레스를 많이 줄 수 있으므로 허리는 90~100도, 고관절은 90도, 슬관절(무릎)은 70~90도 정도 유지한 자세로 운전하는 것이 좋다. 일곱째, 특히 무거운 물건을 들 때 허리를 숙여서 물건을 들다가 허리를 다치는 경우가 많다. 허리를 보호하기 위해서는 허리를 곧게 세우고, 물건을 최대한 몸쪽 가까이 당겨주어

허리가 아닌 다리를 이용하여 물건을 들어 올리는 것이 좋다.

이러한 일상생활에서의 관리뿐만 아니라 간단한 치료적 운동들을 통해서도 요통을 예방하고 치료할 수 있다. 골반과 대퇴부 근육이 긴장되거나 짧아지면 정상적인 허리의 움직임을 제약하게 되어 과도한 스트레스가 허리에 가해지므로 충분히 허리 주위 근육 및 다리 근육을 스트레칭하는 것이 중요하다. 또한 척추 안정화 운동을 통해서 허리 주위 근육을 강화시켜 외부의 스트레스로부터 허리를 보호할 수 있다. 치료적 운동에 관한 자세한 설명은 <http://www.yurehab.com>을 참조 하십시오.

### 요통 환자들의 허리강화 운동요법

추위로 한껏 움츠러 있기 쉬운 계절이지만 건강을 위해서는 적당한 야외활동을 하는 것이 좋다. 요통이 있는 사람도 대부분의 스포츠를 즐길 수 있으며, 테니스, 골프, 승마 등 허리에 부담을 줄 수 있는 운동을 통해서도 척추를 강화시킬 수 있다. 다만 운동을 시작하기 전에 최소한 10~20분 정도 몸을 워밍업하여 운동 중의 충격을 완화시킬 수 있도록 유연한 몸으로 준비시켜 놓아야 한다. 또한 운동 시에는 너무 격렬하게 하지 않아야 하며, 어떤 스포츠를 선택하던 천천히 시작하고 점차 운동량을 늘려가야 한다. 운동이 끝난 2시간 후에도 통증이 남으면 허리에 무리가 되었다고 볼 수 있으며, 그때는 운동 강도를 약간 낮추어야 한다. 운동 중에 격렬한 허리 회전이나 과도하게 굽히거나 젖히는 동작, 축구나 미식축구 등과 같이 경쟁적으로 몸을 부대끼는 동작, 배드민턴과 같이 반복적으로 갑작스럽게 허리 자세를 변화시키는 동작, 지친 상태에서 스포츠를 계속하는 것 등은 허리 부상을 일으키기 쉬우므로 삼가야 한다. 운동을 마친 후에는 쿨링다운(몸식히기)을 5분 내지 10분간 해야 한다. 요통이 있는 사람은 자기에게 적합한 운동을 선택하여 상기 원칙을 지키면서 운동을 함으로써, 심폐 기능을 증가시키고, 허리를 더욱 유연하고 강하게 만들 수 있다. 허리가 아프다고 너무 운동을 하지 않게 되면 허리는 더욱 약해지게 된다.

### 허리에 좋은 스포츠를 몇 가지 살펴보자면

첫째로, 걷기 운동을 들 수 있다. 허리건강을 위해 가장 좋은 운동 중에 하나가 바로 걷기다. 척추관 협착증이나 척추 전방전위증을 제외한 요통 환자는 모두 시행할 수 있다. 허리를 곧게 세우고 시선은 눈 높이를 유지하며 가볍고 경쾌하게 걷는 것이 좋다. 걸을 때 가장 중요한 것은 배를 약 20~30%의 강도



노인들에게 있어서 낙상에 의한 골절은 상당히 위험하고 중요한 문제 중에 하나이다. 겨울철에는 활동량이 줄어들어 근육의 밸런스를 유지하는 기능이 떨어지게 되고, 길이 미끄러워 낙상의 위험이 높아지기 때문이다. 특히 골다공증이 있는 경우에는 더욱 문제가 된다. 골다공증의 악화 및 예방을 위해서 칼슘, 인, 단백질, 비타민D 등이 많은 음식을 섭취하는 것이 중요하다.



로 들여 넣고 걷는 것이다. 배를 들여 넣는 것은 허리를 안정화시키는 등 근육을 붙들어주고 튼튼하게 하는 가장 중요한 운동이 되기 때문이다. 신발은 운동화가 좋으며, 딱딱한 바닥보다는 잔디밭이나 운동장을 찾아 걷는 것이 좋다. 심폐 기능의 강화와 하지의 혈액 순환, 장 운동의 촉진, 척추의 균형과 지구력에 도움을 주는 운동이다. 1km를 10분에 걷는 속도로 매일 30~60분 정도 걷는 것을 권한다.

**둘째는, 조깅이다.** 척추 주위 근육과 복근 및 하지의 지구력과 근력을 증가시켜 척추에 부담이 주어질 때 충격을 완화시킬 수 있는 매우 중요한 운동이다. 심폐 기능의 강화와 하지의 혈액 순환을 촉진하여 척추건강에 간접적으로 도움을 줄 수 있다. 하지만, 조깅은 급성기 요통일 때는 삼가는 것이 좋고, 그 이후에는 가장 쉽게 시작할 수 있으며, 만성 요통 환자에게 가장 추천할만한 효과적인 운동이다. 걷는 것보다 약간 빠르다고 느낄 정도로 시작하여 약간 숨이 찰 듯 말 듯한 정도로 30~45분 정도 뛰는 것이 좋다. 시간이 부족하면 하루 10분이라도 시행하면 몇 주만 지나도 허리가 든든해지는 것을 느낄 수 있을 것이다. 최소한 2일에 한 번은 시행하는 것이 효과적이다.

**셋째는, 등산이다.** 급격한 경사나 험한 산은 피하는 것이 좋고 낮은 산을 택해 가벼운 등산을 하는 것은 허리에 좋다. 그러나 내리막길에서 급하게 뛰어 내려온다든지 하는 동작은 삼가야 한다. 내리막길은 완만한 경로를 택하는 것이 좋고, 보폭은 짧게 하는 것이 안전하다.

**넷째는, 수영이다.** 물의 완충 작용과 부력으로 허리에 부과되는 하중을 줄일 수 있는 장점이 있으며, 배영과 자유형이 좋고 평영과 접영은 피하는 것이 안전하다. 한 번에 30분간, 일주일에 세 번 이상하면 좋다. 물속에서 추위를 느낄 정도면 근육이 긴장되어 통증을 증가시킬 수 있으므로 몸을 데워가면서 하는 것이 좋다.

**다섯째는, 요가이다.** 심리적 안정과 유연성, 근력강화에 도움이 되나 과도한 허리의 움직임은 요하는 동작이나 허리에 통증을 유발하는 동작은 피하는 것이 좋다.

**여섯째는, 자전거 타기이다.** 하체와 둔부, 허리 근육을 발달시키므로 허리에 좋은 운동이 된다. 단, 바닥에 요철이 너무 심하면 허리에 가해지는 진동으로 허리에 무리를 줄 수 있으므로 아스팔트 바닥이 무난하다. 의자의 높이가 몸에 비해 높으면 허리가 과신전되어 무리를 줄 수 있으므로 적절히 높이를 조절해야 한다.

**일곱째는, 헬스다.** 심호흡 기능과 근력강화에 도움이 된다. 허리건강을 위해서는 충분한 워밍업을 통해 몸을 부드럽게 풀어준 후에 저부하 고빈도의 운동을 하는 것을 권한다.

**골다공증 환자들의 식이 및 운동요법**

노인들에게 있어서 낙상에 의한 골절은 상당히 위험하고 중요한 문제 중

의 하나이다. 겨울철에는 활동량이 줄어들어 근육의 밸런스를 유지하는 기능이 떨어지게 되고, 길이 미끄러워 낙상의 위험이 높아지기 때문이다. 특히 골다공증이 있는 경우에는 더욱 문제가 된다. 골다공증의 악화 및 예방을 위해서 칼슘, 인, 단백질, 비타민D 등이 많은 음식을 섭취하는 것이 중요하다. 우리가 섭취하는 음식물 중 칼슘이 부족할 경우, 뼈 속에 있는 칼슘을 혈액으로 내보내어 혈액 내 칼슘 농도를 일정하게 유지한다. 따라서 뼈 속의 칼슘을 최대한 보존하려면 칼슘을 음식물로 다량 섭취하여 혈액 중의 칼슘 농도가 부족해지지 않도록 해야 한다. 골다공증 환자는 1일 1500mg 정도의 칼슘을 섭취하는 것이 바람직하다. 칼슘뿐만 아니라 적당량의 단백질과 비타민D를 섭취하여야 한다. 여러 가지 이유로 나이가 들어감에 따라 혈중 비타민D가 줄어들게 되는데 비타민D는 장에서 칼슘 흡수를 촉진시키는 비타민이다. 따라서 비타민D가 많이 들어 있는 식품을 섭취하는 것이 좋다. 권장할만한 음식으로는 우유, 요쿠르트, 치즈 등 유제품류와 정어리, 두부, 녹황색 채소, 시금치, 참깨, 새우, 해초류, 생선류, 콩류, 고기, 버섯 등이다. 하지만 술, 담배, 콜라, 커피, 인스턴트 식품은 피하는 것이 좋다. 또한 운동요법을 통해서도 골다공증을 예방 및 치료할 수 있다. 골다공증 예방을 위해서 가벼운 조깅이나 유산소 운동 등이 좋으며, 골다공증이 진단된 환자라면 등 근육 신전 운동이나 30분 이상의 걷기 그리고 아쿠아 운동 등이 도움이 된다. 이러한 식이요법, 운동요법 뿐만 아니라 골밀도 검사를 통하여 골다공증이 있다고 진단되면 병원을 방문하여 약물요법을 시행하는 것이 좋다.

이상으로 여러 가지 겨울철 척추 건강관리에 대해서 알아보았다. 위에서 언급한 척추 관리 방법으로 잘 관리하여 건강하게 겨울을 나기를 바랍니다.



안상호 교수  
(재활의학과/의학박사)

- 영남대학교병원 척추센터 교수
- 영남대학교 의과대학 재활의학교실 교수
- 영남대학교병원 임상시험센터 소장
- 세계척추중재시술학회 한국지회장
- 한국척추통증중재시술연구회 회장
- 대한임상통증학회 이사
- 대한척추손상학회 감사
- 대한근전도전기진단학회 정회원
- 대한의료감정학회 정회원
- 대한스포츠의학학회 정회원

**| 진료 및 예약안내 |**

- 진료시간  
오전 : 월, 화, 금
- 전화진료예약 053-620-4030
- 척추센터 외래 053-620-3450
- 인터넷 진료예약 <http://yumc.ac.kr>

