



## 관절염·골다공증 예방 식단

### ❖ 관절염 .....

관절염은 우리나라 인구 7명당 1명꼴로 고통받는 흔한 질환으로, 날씨가 쌀쌀해지는 환절기가 되면 관절염을 호소하는 환자들이 늘어난다. 특히 50대 이후 장·노년층

에게 잦은 퇴행성 관절염은 날씨와 연관성이 큰 것으로 알려졌는데, 이는 춥고 습한 날씨가 근육과 인대를 수축시켜 관절의 통증을 더욱 악화시키기 때문이다.

퇴행성 관절염은 관절을 보호하는 연골의 손상이나 퇴행성 변화로 관절을 이루는 뼈와 인대 등에 염증과 통증을 일으키는 난치성 질환이지만, 치료를 게을리하거나 불규칙한 생활습관 등으로 내버려 두면 오히려 증세가 나빠질 수 있다.

### ||| 관절염 통증 완화 생활습관

#### - 적당한 운동을 하고, 규칙적인 생활을 한다

한 번에 장시간 동안 운동하기보다는 짬짬이 시간나는 대로 가볍게 적당한 운동을 해야 바람직하다.

#### - 딱딱한 침대에서 자되, 가볍고 따뜻한 이불을 덮고 편안하게 수면을 취한다

잠을 잘 자는 것도 관절염 치료에 도움이 된다. 관절염 환자는 통증 때문에 수면에 방해받을 수 있다. 수면을 취하지 못하게 되면 스트레스가 쌓이는데, 스트레스는 염증의 고통을 증가시킬 뿐 아니라 합병증의 원인이 되기도 한다.

#### - 더위, 추위, 습기 등에 세심한 주의를 한다

너무 덥거나 추운 곳, 습도가 높은 곳에서 오래 있는 것은 좋지 않다.

#### - 정좌하는 자세보다 의자에 앉는 것이 좋다

#### - 착용감 좋고 입고 벗기 편한 옷이 좋다

신발은 굽이 높지 않고 바닥이 두꺼운 것이 좋다.

#### - 좌변식 화장실을 사용하며, 욕실 바닥은 미끄러지지 않도록 카펫을 깐다

#### - 세수와 집 안 일은 가능한 한 앉은 자세에서 편안하게 한다

#### - 비만은 관절에 부담을 주니 과식하지 않는다

비만은 체중을 증가시켜 관절에 무리를 가할 수 있으므로 과식으로 오는 비만은 특히 주의해야 한다.

#### - 류머티즘 관절염엔 냉찜질을, 퇴행성 관절염엔 온찜질을 한다

냉·온 찜질은 관절염 때문에 오는 통증과 경직을 줄이는데 유용하다. 특히 다른 통증 완화 요법과 같이 사용될 때 큰 효과를 볼 수 있다.



## ❖ 골다공증

골다공증은 뼈의 구성성분인 칼슘이 서서히 소실되면서 뼈에 구멍이 생기고 뼈 사이의 구조가 영성해지면서 많이 약해진 상태로 작은 자극에도 쉽게 부러지고 요통, 관절통을 일으킨다. 대개 35~50세 사이에서 시작되어 서서히 진행되며 여성들은 갱년기가 되면서 여성호르몬인 에스트로겐의 부족으로 점차 뼈에서 칼슘이 빠져나가는 것이 빨라지는데 65세 이상의 여성에서 많이 나타나게 되며 주로 척추, 고관절(골반과 넓적다리)가 만나는 지점, 손목에 잘 생긴다.

### ||| 골다공증을 예방하는 생활습관

#### - 규칙적인 체중부하 운동을 한다

체중부하 운동은 노화를 억제하고 체력과 균형각을 길러주므로 넘어질 위험을 줄일 수 있으며 골밀도 증가에도 도움이 된다. 체중부하 운동에는 산책, 조깅, 계단 오르기, 춤, 테니스 등이 있으며

하루 30분 이상, 일주일에 3회 이상 하는 것이 좋다.

※ 골다공증이 심한 환자들에서 격렬한 운동은 오히려 골절될 수 있으므로 주의한다.

#### - 금연한다

흡연과 골다공증의 정확한 관계는 명백하지 않으나 혈중 에스트로겐의 분비를 낮춰 골 질량을 감소시킬 수 있다고 예측된다.

#### - 바람직한 자세를 유지한다

바람직한 자세(머리는 높게, 턱은 아래로 허리는 바로 펴는 자세)는 척추에 부담을 덜어준다. 예로 책을 읽거나 컴퓨터 작업등 손동작 일을 할 경우 기대지 않는다. 물건을 들어올릴 때 손목을 쓰지 말고 무릎을 굽히고 허리를 꼴뚜기 유지하면서 들어서면서 들어올린다. 🔄

### 골다공증 · 관절염 예방 식단



구분	월	화	수	목	금	토	일
아침 	잡곡밥 콩나물아욱국 양송이고기볶음 무생채 김구이 배추김치	현미밥 감자국 코다리찜 메추리알장조림 박나물무침 배추김치	잡곡밥 복어국 달걀찜 김치참치볶음 열무된장무침 깻잎김치	콩밥 미역된장국 삼치구이 상추무침 무말랭이무침 배추김치	콩밥 쇠고기국 오징어볶음 뱅어포구이 오이생채 백김치	흑미밥 미역국 멸치볶음 호박나물 깻잎전 배추김치	쌀밥 계란국 피망-쇠고기 볶음 상추겉절이 김정콩장 깍두기
점심 	현미밥 김치찌개 건 새우볶음 버섯잡채 숙갓나물 열무김치	보리밥 육개장 푼고추멸치볶음 숙주나물 김치전 깍두기	조밥 미역국 햄구이 참치샐러드 우엉조림 양배추나물 깍두기	기장밥 아욱국 조기구이 오징어볶음 미나리무침 오이소박이	쌀밥 사골곰탕 도토리묵무침 푼고추/쌈장 동배추겉절이 깍두기	잡곡밥 콩나물국 두부구이/간장 양념 가자미조림 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 삼치구이 멸치조림 김실파무침 배추김치
간식	우유/사과	우유/배	우유/사과	우유/단감	두유/귤	오플레	우유/귤
저녁 	콩밥 김치찌개 고등어구이 고사리나물 연근전 배추김치	조밥 된장찌개 달 불고기 부추겉절이 콩나물무침 배추김치	현미밥 동태매운탕 어묵조림 감자채볶음 가지나물 배추김치	현미잡곡밥 복어국 깻잎장아찌 계란말이 도라지생채 갓김치	잡곡밥 닭볶음탕 삼색나물 무말랭이 어묵볶음 배추김치	불고기된장밥 된장국 부추전/양념장 마늘장아찌 백김치	김정콩밥 김치어묵국 잡채 더덕구이 시금치무침 열무김치

<출처 : 한국건강관리협회 경북지부>