



# 3

튼튼하게 유연하게

## 척추 건강을 지키는 음식

척추 건강에 가장 좋은 음식 습관은 체중이 늘어나지 않도록 관리하는 것이다. 척추질환을 앓게 되면 운동량이 급격히 줄기 때문에 뱃살이나 체중이 쉽게 늘고, 이것이 다시 척추에 부담을 가중시키는 악순환을 불러오기 때문이다. 척추질환에는 '적절한 운동'이 가장 좋으며, 더 먹기보다는 덜 먹되, 제대로 먹는 것이 중요하다.

글 손혁기 기자



뼈의 구성성분은 칼슘인데 칼슘은 물에 잘 녹지 않아 그 자체로는 잘 흡수되지 않는다. 시중에 판매하는 칼슘제가 별도로 도움이 안 되는 이유가 거기에 있다. 반면 음식에 들어있는 칼슘은 비교적 몸에 흡수가 잘 되기 때문에 뼈에 좋은 음식을 먹는 것이 좋다. 또한 칼슘의 흡수를 돕는 비타민 D도 필요하다. 평소에는 생활 속에서 햇빛을 쬐는 것으로도 충분하지만 척추질환으로 외부 활동이 줄어들면 비타민 D가 부족한 경우도 생긴다. 반면 술, 담배, 커피는 피하는 것이 좋다. 술, 담배가 건강의 적이라는 것이야 익히 알려진 사실이고,

척추질환을 앓는 경우 이들이 뼈의 칼슘을 빠져 나가게 하기 때문에 금연, 금주는 기본이다. 특히 담배의 니코틴은 혈관을 수축시키는데 이로 인해 척추 주변의 혈액 공급이 원활하지 않게 되면 근육이 약해져 척추질환이 생기거나 악화될 수 있다.

### 단백질의 체내 흡수율이 높은 두부

척추 건강을 위해 다른 어떤 음식보다 두부를 챙기자. “두부를 먹지 않으면 골이 빈다”는 속담처럼 두부는 척추 건강에

매우 좋은 음식. 콩의 단백질은 대부분 체내에 직접 흡수되지 않지만, 콩을 재료로 한 두부의 단백질은 우리 몸에 흡수되는 비율이 100%에 가깝다고 한다. 특히 두부 단백질에는 라이신이 함유되어 있어 다른 곡류에는 없는 필수아미노산을 골고루 섭취할 수 있으며, 칼슘도 많이 들어 있다. 200g 정도인 두부 한 모를 먹으면 하루에 필요한 칼슘의 37% 정도를 섭취할 수 있다. 찐 두부, 두부조림, 두부덮밥, 두부비빔밥, 두부 전 등의 다양한 방법으로 섭취하자.

### 관절을 부드럽게 해주는 사골

허리가 안 좋은 남편을 집에 두고 아내가 멀리 여행을 떠나면서 사골국을 끓여 놓는 것은 다 이유가 있다. 특히 퇴행성 척추질환에 좋은 음식으로 추천된다. 처음에 끓일 때는 단백질 성분이 많이 나와 뽀얗고 걸쭉하게 되지만, 이것보다는 뒤에 나오는 맑은 국물이 뼈에 더 도움이 된다. 6시간 동안 끓이고, 3번까지 우려내는 것이 좋다. 더 끓이게 되면 인 성분이 많이 나와 다른 영양소의 흡수를 막게 된다. 이때 식혀서 굳은 성분을 걷어내면 지방함량은 1% 이하로 떨어진다. 나이가 들수록 관절을 부드럽게 해주는 황산콘드로이틴이 줄어 관절이 쭉시고 뻣뻣하게 되는데, 이 성분은 도가니탕, 홍어, 미꾸라지에 많이 들어 있다. 특히 황산콘드로이틴이 풍부한 도가니탕은 허리디스크에 좋은 대표 음식으로, 사골이 고단백으로 살을 찌울 것이라고 생각하지만 열량은 100ml에 45kcal로 저지방 우유수준이다. 밥만으로 단조롭다면 떡국을 끓일 때도 사골 국물을 이용하면 열량과 영양의 균형을 맞출 수 있다. 선명한 붉은색 단면에 뼈와 근육 간 경계가 뚜렷한 사골이 상품이다.

### 혈액순환을 원활하게 하는 부추

부추는 마음을 차분하게 하는데 방해가 된다고 해서 사찰에서 먹지 않는 오신채 중에 하나일 정도로 혈액 순환에 도움을 준다. 다른 향신료에 비해 비타민 A의 함량이 월등히 높고 비타민 B<sub>2</sub>와 비타민 C, 카로틴, 칼슘, 철 등의 영양소가 많다. 부추의 단맛은 포도당과 과당을 함유했기 때문이고, 파, 마늘보다 많은 비타민 A, 그외 비타민 C, 무기질을 함유

하고 있다. 부추에서 나는 파와 비슷한 냄새는 유화아릴이라는 성분 때문이며 자율신경을 자극하여 에너지 대사를 활발하게 하는 효과가 있다. 이처럼 다양한 영양소가 척추와 무릎을 따뜻하게 해주며, 혈액순환을 원활하게 도와 묵은 피의 배출을 돕는다. 부추겉절이, 부추장떡, 부추전, 부추잡채, 부추김치 등 다양한 요리로 즐겨보자. 특히 “봄 부추는 인삼, 녹용하고도 바꾸지 않는다”고 할 정도로 좋은 음식이다.

### 복부지방을 줄여주는 표고버섯

표고버섯은 단백질, 지방질, 당질, 비타민 B<sub>1</sub>, 비타민 B<sub>2</sub>, 비타민 D, 칼슘, 칼륨, 인, 셀레늄 등의 많은 영양소를 함유하고 있다. 특히 비타민 D가 칼슘의 흡수를 돕는다. 또한 표고버섯은 무칼로리 식품으로 가장 이상적인 다이어트를 할 수 있도록 도와줘 복부지방이 심한 환자의 지방을 빼주는데 좋은 효과가 있다. 표고버섯전, 표고버섯무침, 표고버섯덮밥, 표고버섯 탕수육 등 다양한 요리법이 개발되어 있다. ⑥

