



한 의사에게 들어보는

음식과 건강 이야기

은덕한의원 원장 홍정우

연도별 뇌졸중 환자수?

꾸준히 증가 추세

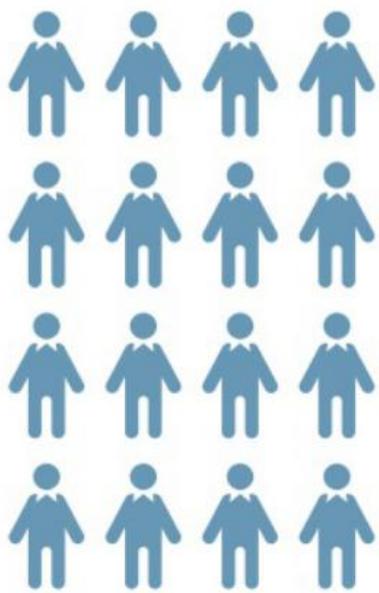
건강보험심사평가원
보건의료빅데이터
국민관심질병통계
(2017년)

2014년 53만 1,287명

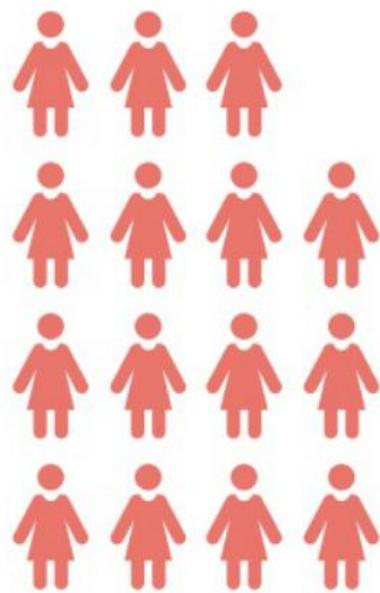
2015년 53만 8,443명

2016년 57만 3,380명

2017년 57만 7,689명



남성 70대
9만 8,158명



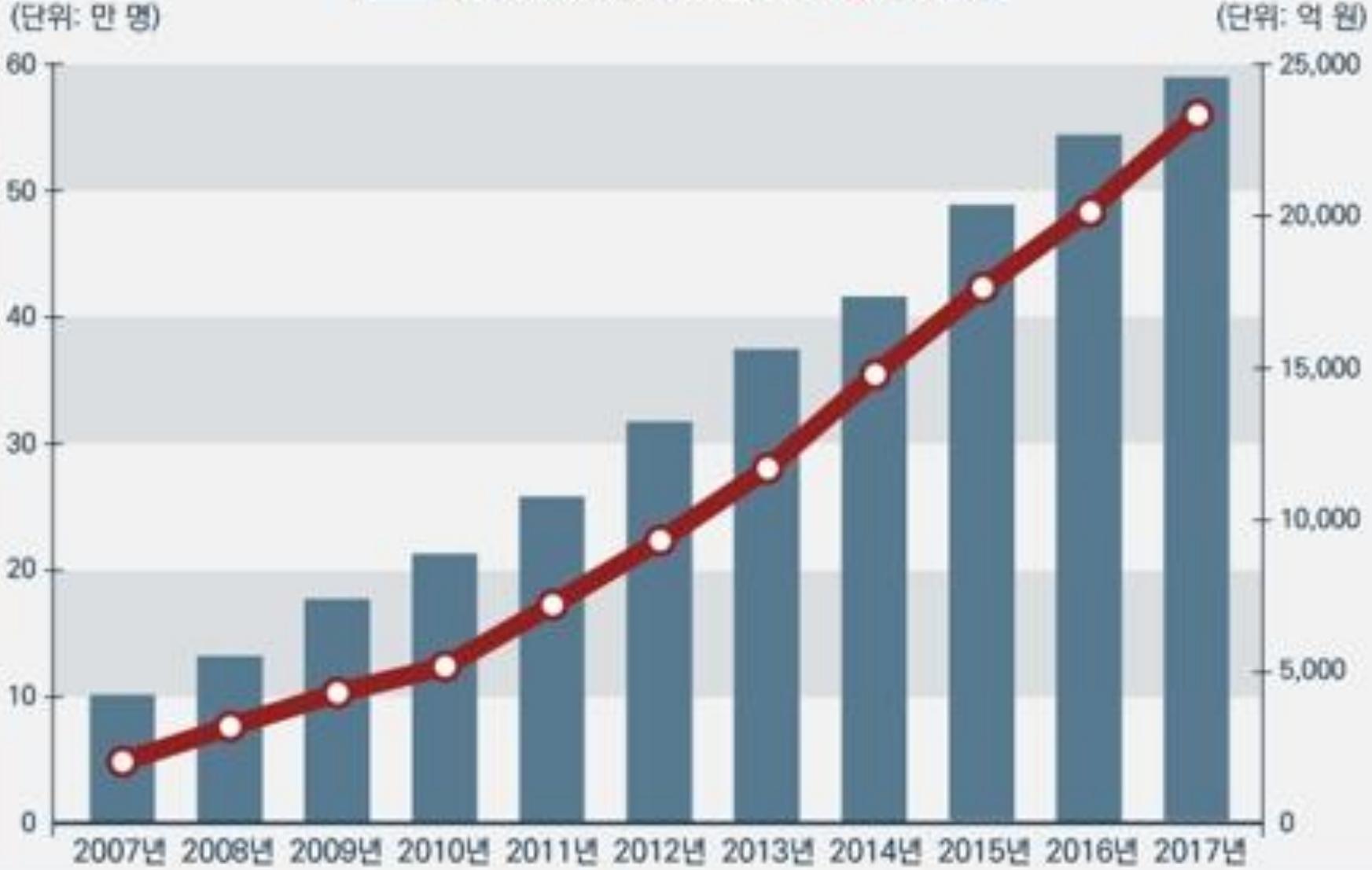
여성 70대
9만 7,075명

성별 환자수가 가장 많은 연령대는? **남성 · 여성 70대**

환자수가 가장 많은 연령대는
남성·여성 모두 70대로, **남성은 70대(9만 8,158명)**,
60대(9만 2,445명), 50대(6만 1,041명) 순이며,
여성은 70대(9만 7,075명), 80대 이상(7만 6,329명),
60대(5만 9,207명) 순이었다.

알츠하이머성 치매 수진자수 및 진료비(2007~2017년)

■ : 알츠하이머성 치매 수진자수 ○ : 진료비



**2017년
71만1천434명**

**11년 전과 비교
약 3.6배 증가**

건강이란?



World Health
Organization

단순히 질병이 없거나
허약하지 않다는 것만이 아니라
육체적·정신적·사회적으로
완전한 상태를 의미한다.

亞건강(Sub-health) 상태는 21세기의 새로운 살인자



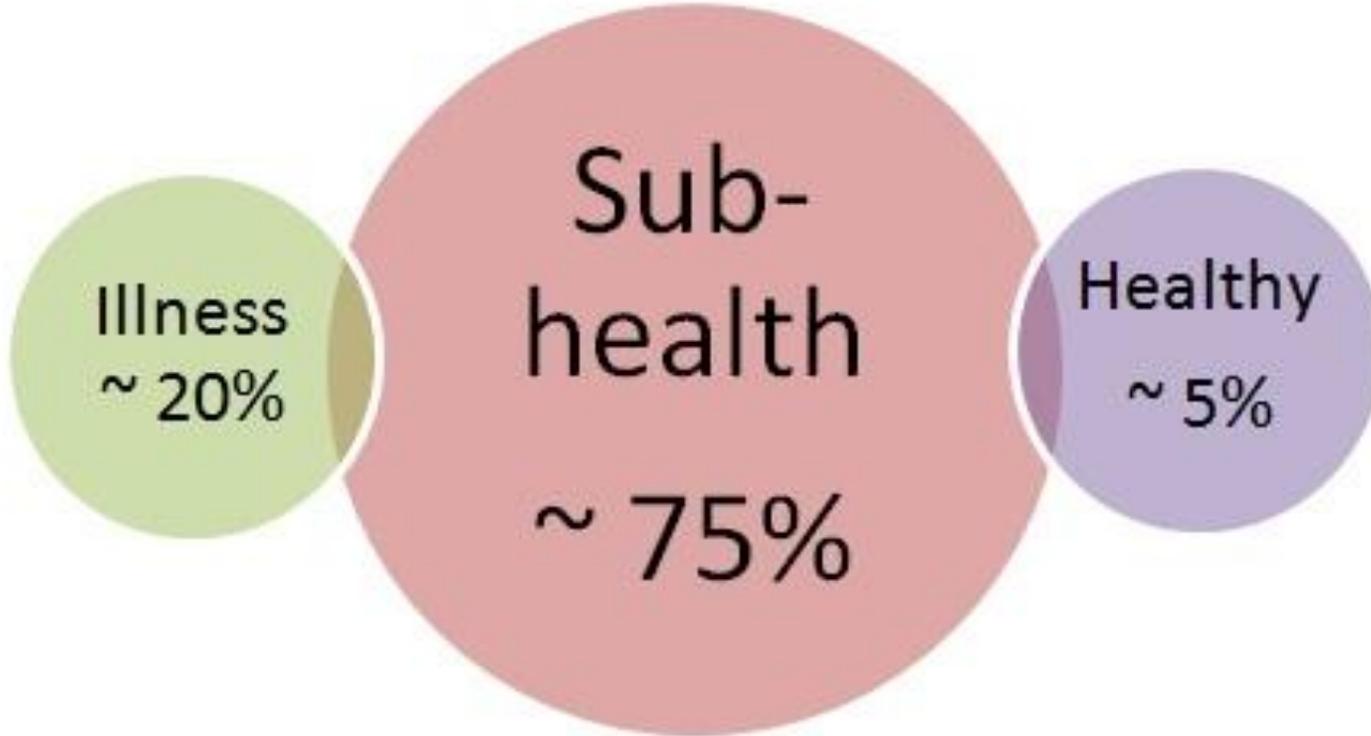
IN 2010, W.H.O DECLARED THAT “SUB-HEALTH CONDITION” IS A “NEW KILLER” OF THE 21ST CENTURY. **75%** ARE IN THE SUB-HEALTHY CONDITION.

질병

亞건강

건강

(未病)



자각증상 ○
검사이상 ○

자각증상 ○
검사이상 ×

자각증상 ×
검사이상 ×

A photograph of several surgeons in an operating room, wearing blue scrubs, masks, and caps, focused on a surgical procedure. The room is filled with medical equipment, including monitors and IV stands. The lighting is bright, highlighting the surgical site.

미병치지(未病治之)

병이 되기 전에 예방하는 것이 가장 좋은 치료다

馬錢唐高士宗增註
元臺先原生原本

馬錢唐高士宗增註

三餘堂梓

黃帝內經

素問直解

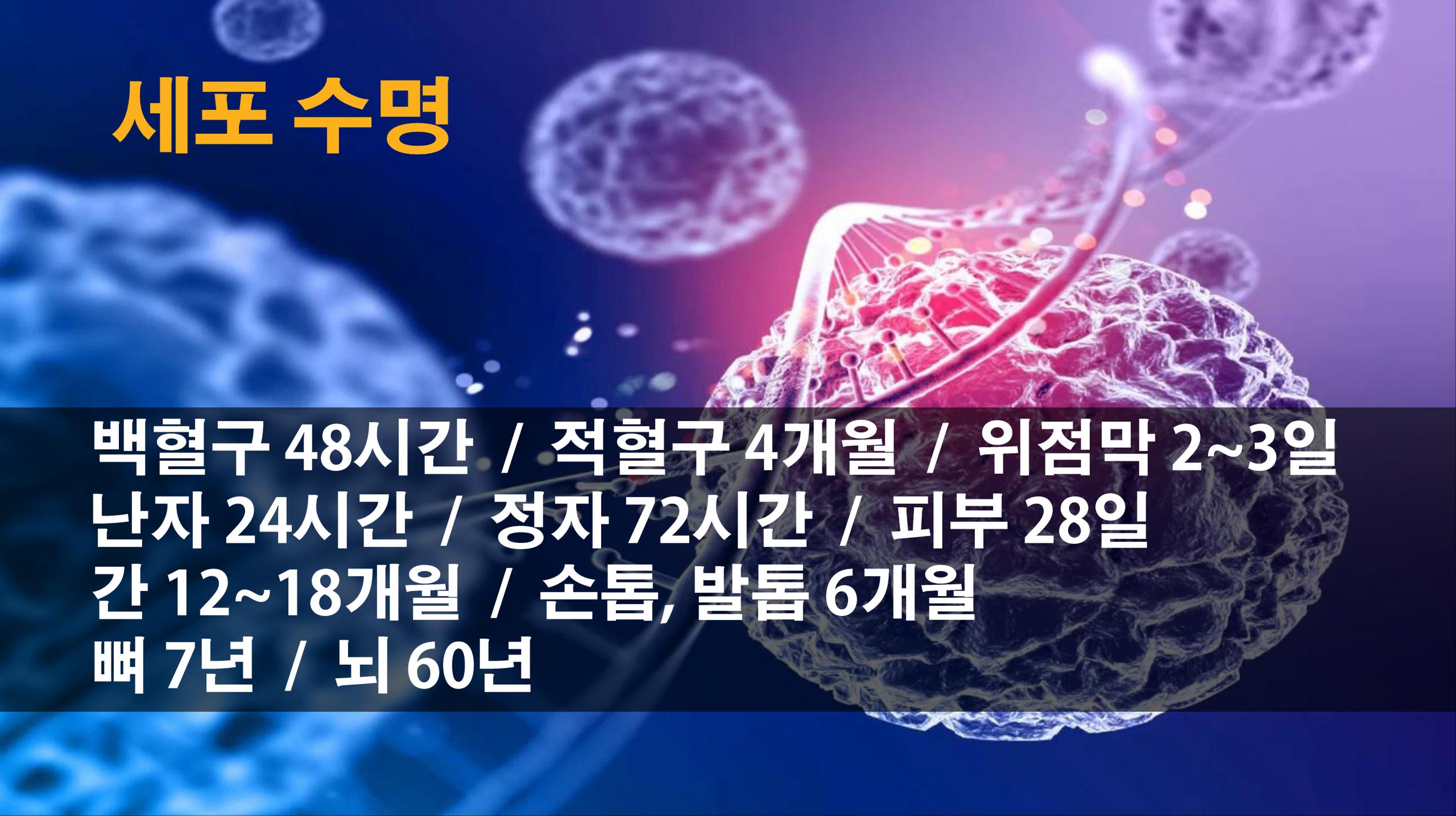
素問直解序

著述家書成必序序者序著述之由
約以數語明此書之有裨於世也余
於黃帝素問一書殫心研註十載告
成名曰直解自謂有是經宜有是解
有是解宜付剞劂會於吾心質之古

병이 오기 전에 미리
병을 예방하는 것이
상의(上醫),
이미 병이 오고 난
후에 치료하는 것은
중의(中醫)

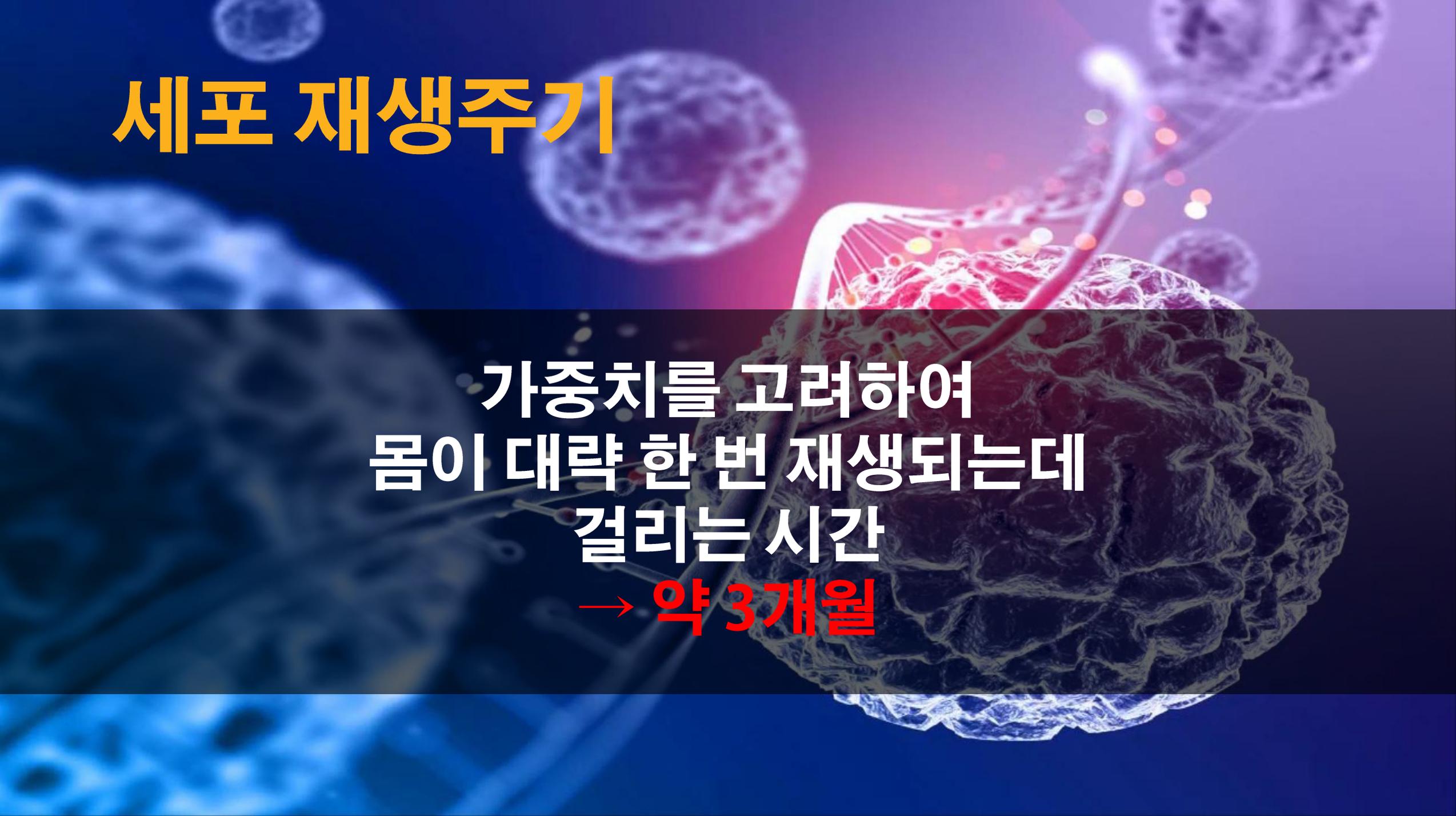
치료보다는
예방과 양생에 중점

세포 수명



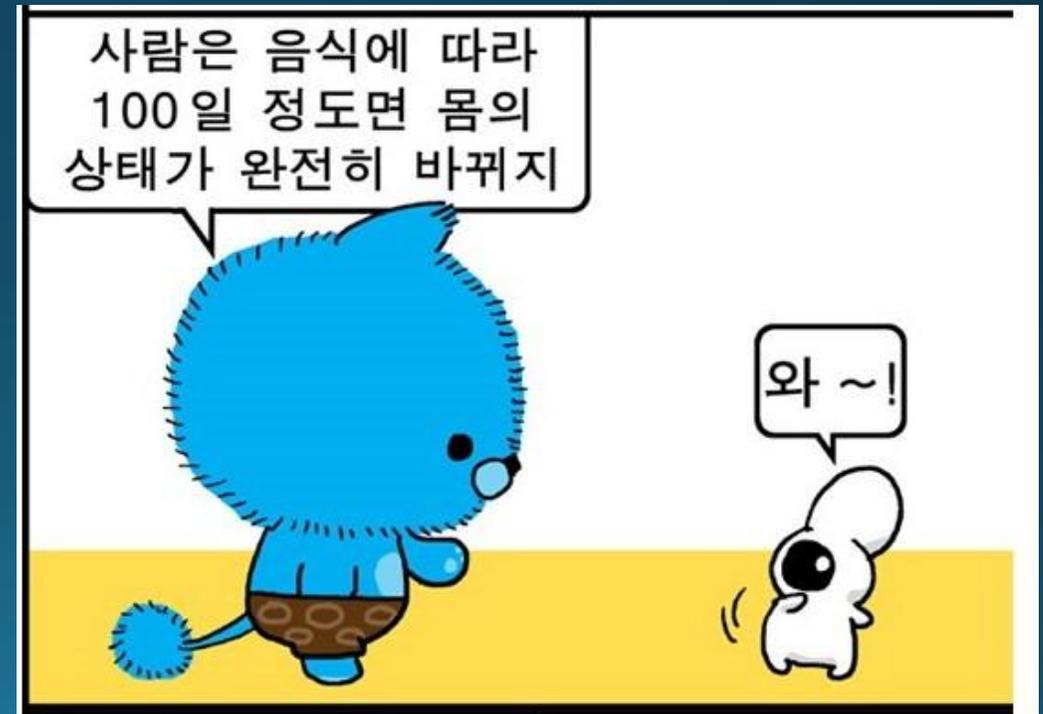
백혈구 48시간 / 적혈구 4개월 / 위점막 2~3일
난자 24시간 / 정자 72시간 / 피부 28일
간 12~18개월 / 손톱, 발톱 6개월
뼈 7년 / 뇌 60년

세포 재생주기



가중치를 고려하여
몸이 대략 한 번 재생되는데
걸리는 시간
→ 약 3개월

내가 먹는 것이 바로 나다! I am what I eat!



SBS **스피셜** 생명의 선택

당신이 먹는 게 삼대를 간다

우리가 매일 먹는 음식이 유전자를 바꾸고 운명을 바꾼다!

1부 | 당신이 먹는 게 삼대를 간다
2부 | 다음 천년을 위한 약속
3부 | 패어푸드, 도사에 실현되다

신동화 (SBS스피셜 PD)

우리가 매일 먹는 음식이
유전자를 바꾸고
운명을 바꾼다!

2010 휴스턴
국제 필름 페스티벌
특집 다류엔터리 부문
금상 수상!

중앙SUNDAY

동네 뒷산서 20분 멍 때리면, 스트레스가 눈 녹듯 스르르  본문듣기 · 설정

기사입력 2019.07.06. 오전 12:03

스는 마음만 좀 불편할 뿐이지 몸에는 큰 문제가 없는 걸까.

최근 과학은 스트레스를 분자수준에서 들여다보고 있다. 결과는 놀랍다. 장기간 스트레스를 받으면 면역세포 DNA 3차 구조가 변한다. DNA가 변해 있으면 같은 스트레스에도 남보다 쉽게 ‘녹다운’된다. 스트레스는 단지 가슴만 답답하게 만들지 않는다. 직접 암세포를 전이시키고 심장혈관을 막히게 한다. 대처 방법은 무얼까. 1박 2일 강원도로 머리 식히려 가야 할까. 최근 연구에 의하면 동네 주위 산에서 ‘멍 때리기’ 20분이면 스트레스 해소에 충분하다. 스트레스를 들여다보자.



식약동원
食藥同源

- 약식동원(藥食同原) • 의식동원(醫食同原)
- 식료(食療) • 식치(食治) • 약선(藥膳)



음식과 약은 근원이 같다.

우리가 먹는 음식이 곧 우리의 건강을 지키는 가장 좋은 약이다.

음식으로 건강을 되찾는다.

하지만 음식이 약을 전부 대체할 수 있는 것은 아니다.

食療治病(음식으로 병을 치료한다)

- 의사는 먼저 병의 근원을 밝혀 무엇이 잘못되었는지 알고 나서 음식으로 치료해야 한다.
- 음식으로 치료해도 낫지 않은 뒤에야 약을 쓴다.
- 이는 노인이나 소아에게만 적합한 것이 아니다. 양생을 경시하거나, 오랜 병으로 약을 싫어하거나, 가난하여 재산이 없는 사람은 모두 음식을 조절하여 치료해야 한다.

- 東醫寶鑑 <湯液篇> '用藥'

약과 음식의 차이

음식	약
생존을 위하여, 먹는 즐거움을 위하여	질환을 고치기 위하여
성질이 둥글고 치우침이 없다	성질이 모가 나 있고 치우침이 있다
누구나 먹을 수 있도록 순하다	특정한 증상이나 특정한 사람에게만 사용할 수 있다
누구나 취급할 수 있다	(한)의사나 약사만 다룰 수 있다
느슨한 규제와 관리	엄격한 규제와 관리 · 감독



체질에 맞는 음식이 보약이다



체질(體質)

날 때부터 지니고 있는
몸의 생리적 성질이나 건강상의 특징

- 국어사전 -

체질(體質)

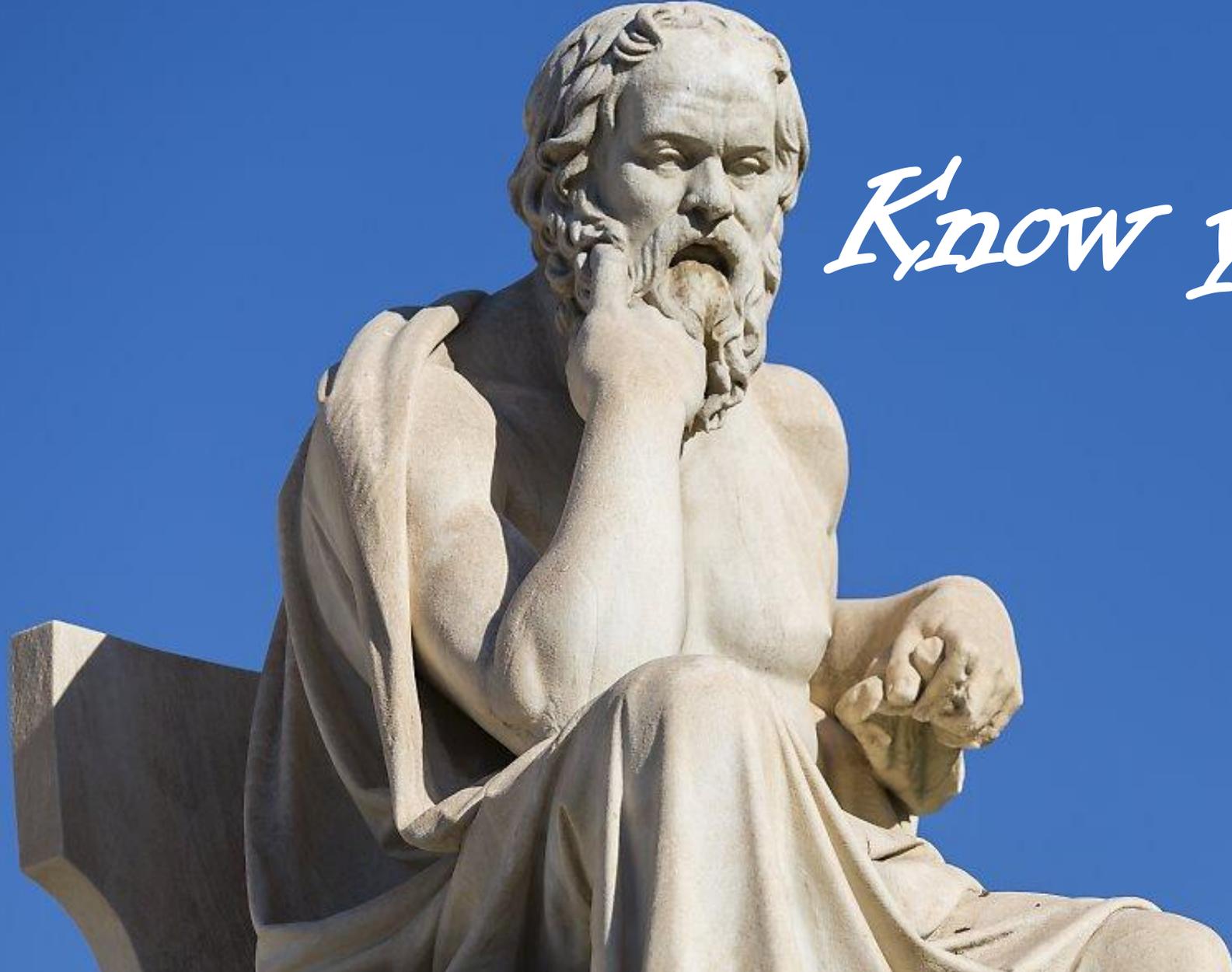
체질은 체형, 소질, 성격의 세 요소로 구성된다. 체형은 체격이 보여주는 특징이다. 소질은 신체가 보여주는 경향적 특징이고, 성격은 정신적인 특징을 나타내는 것이다. 따라서 체질은 유전적 요인과 환경의 작용에 의해서 만들어지는 신체 각 기관 조직을 전체로 하여 나타나는 것으로 현재의 환경 속에서 형성되어 있는 몸과 마음의 자세이다.

- 체육학대사전 -

신토불이(身土不二)

- 몸과 태어난 땅은 하나다.
- 제 땅에서 산출된 것이라야 체질에 잘 맞는다
- 전통식이 곧 체질식이다.
- 오늘날 국가간의 교류가 활발해짐에 따라 다른 나라와 다른 문화권에서 온 이방식을 즐기는 때가 되었지만...





Know yourself!

발톱

평평



길고 날카롭게 구부러져 있음



납작

치아



길고 뾰족한 앞니
길고 날카로운 송곳니
어금니 없음(흑은 원뿔모양)
치아 상하좌우 움직임
씹지 않고 삼킴

넓고 평평한 삼모양 앞니
짧고 뭉툭한 송곳니
어금니 발달(윗면 있음)
치아 상하좌우 움직임
다양한 씹는 운동



넓고 평평한 삼모양 앞니
송곳니 없음
(방어용으로 긴 송곳니
가진 경우 있음)
어금니 발달(윗면 있음)
치아 상하좌우 움직임
다양한 씹는 운동



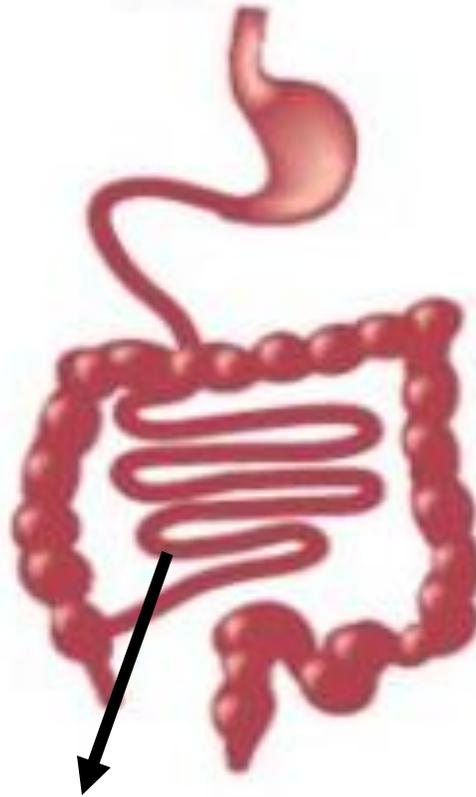
소장

A. 육식동물



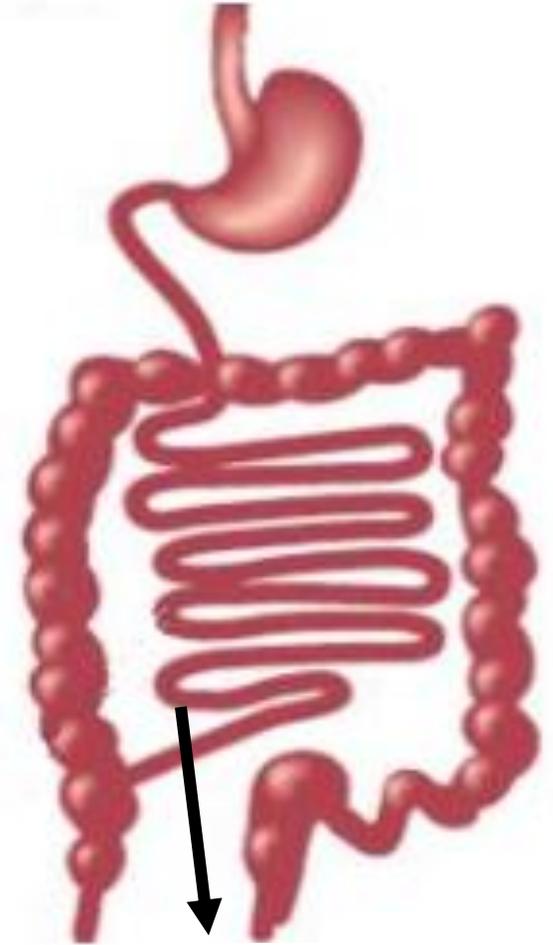
자기 키의 3~6배
주름 ×

B. 인간



자기 키의 10배
주름 ○

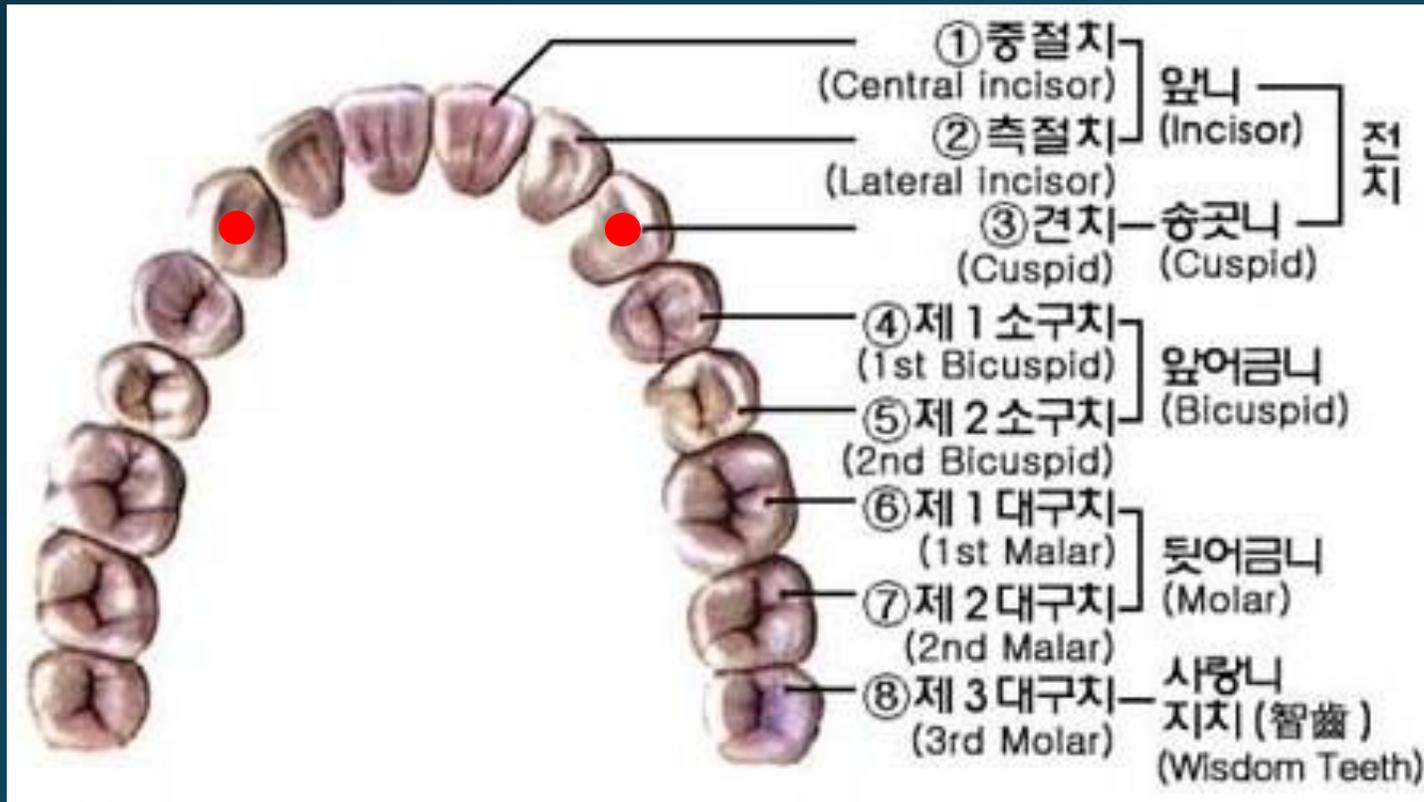
C. 초식동물



자기 키의 8~12배
주름 ○

	육식동물	인간	초식동물
침(타액)	타이알린 ×	타이알린 ○	타이알린 ○
위액	강한 산성 (초식동물의 10배)	약한 산성	약한 산성
포화지방산, 콜레스테롤 처리능력	매우 발달	약함	없음
발한	땀샘 없음 혀를 통해 땀을 내보냄	땀샘을 통해 땀을 내보냄	땀샘을 통해 땀을 내보냄
사체에 대한 본능	식욕, 날고기	거부감, 요리	?
집단생활	단독 혹은 가족단위	대규모 집단	대규모 집단

인간의 치아 갯수



- 앞니 : 8개(25%)
- 송곳니 : 4개(12.5%)
- 어금니 : 20개(62.5%)

인간에게 적합한 식단은?

- 앞니(25%) : 과일이나 채소를 자르기
- 송곳니(12.5%) : 고기 등을 찢기
- 어금니(62.5%) : 씨앗이나 곡식을 부수고 갈기

곡식을 주식으로(60%)
과일이나 채소를 반찬으로(30%)
이따금 고기를(10%)

황제와 왕을 제외한 사람들이
하루 두 끼만 먹던 시절,
시장기를 달래줄 가벼운 요깃거리

“허기지다는 느낌은 마음에서
비롯된다. 때문에 허기진 마음에
점을 찍듯 적은 음식을 먹어
배고픔을 생각하지 않도록
만드는 것이 바로 점심이다.”

- 이익, 「성호사설」

딤섬
Dimsum
點心
점심

모든 사람들이
아침, 점심, 저녁 세 끼를
꼬박 챙겨먹게 된 것은
불과 100년 정도

우리는 지금 제후 수준의
식사를 하고 있다

CRISIS

고혈압
고지혈증
당뇨

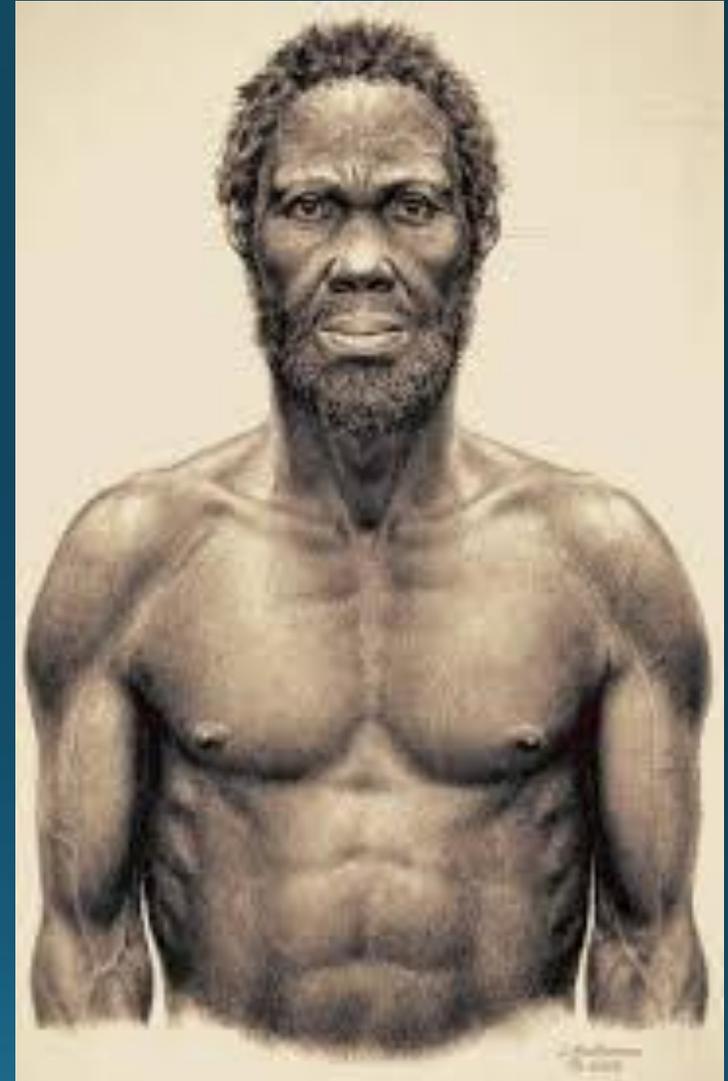
한 끼
굶는 것



독일 막스플랑크연구소 제공

현생인류

- 호모 사피엔스(Homo Sapiens)
- 지혜가 있는 사람
- 인류 진화과정의 최종 단계
- 현대인의 직계 조상
- 약 30만년 전 출현



호모 사피엔스 이달투

길게는 500만년, 짧게는
30만년의 인류 역사 기간 동안
고혈압·고지혈증·당뇨 때문에
죽은 사람이 많을까, 아니면 먹을
게 없어서 굶어 죽은 사람이
많을까?

- 인류의 역사는 굶주림, 기아(starvation)의 역사
- 언제 또 음식을 맛보게 될지 장담할 수 없는 생존 전쟁
- 생존하기 위해 에너지를 축적하고 효율적으로 사용하도록 진화
- 500만년 인류의 역사동안 우리의 유전자는 살찌는 게 좋다고 생각하고 틈만 나면 살을 찌우는 방향으로 진화

50년 사이

CHANGGE



- 생산성 증대
- 먹거리 풍부
- 신체활동 감소

1년 → 1만원

50년 → 50만원

30만년 → 30억원

500만년 → 500억원

0.001~0.0167%

**유전적 변화는 그렇게 빨리 발생할 수 없다!
변화된 환경 속에서도 우리 몸은 여전히
굶주리던 시기 그대로다!**

효소란?

인체에서 일어나는
모든 생화학반응을 촉매하는
생리활성물질

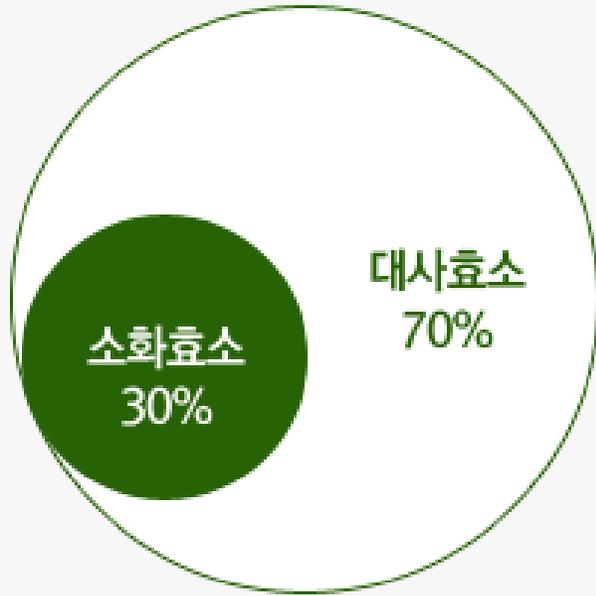
단백질, 조효소(비타민),
미네랄 등으로 구성



효소의 종류



| 건강인



01

과거의 섭생

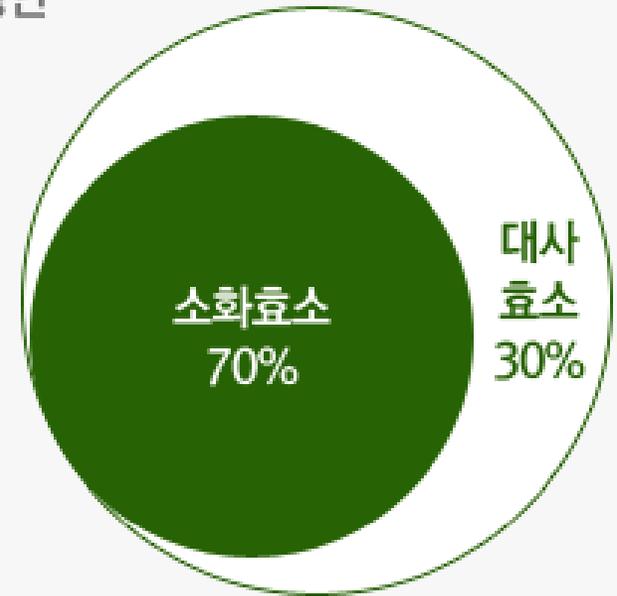
- 대사 효소 활성화
- 식이섬유 풍부
- 자연치유력 활성화

잠재효소의 하루 생산량 일정

소화효소와 대사효소로 분배

일생동안 제조되는 효소의 양 한정

| 반 건강인



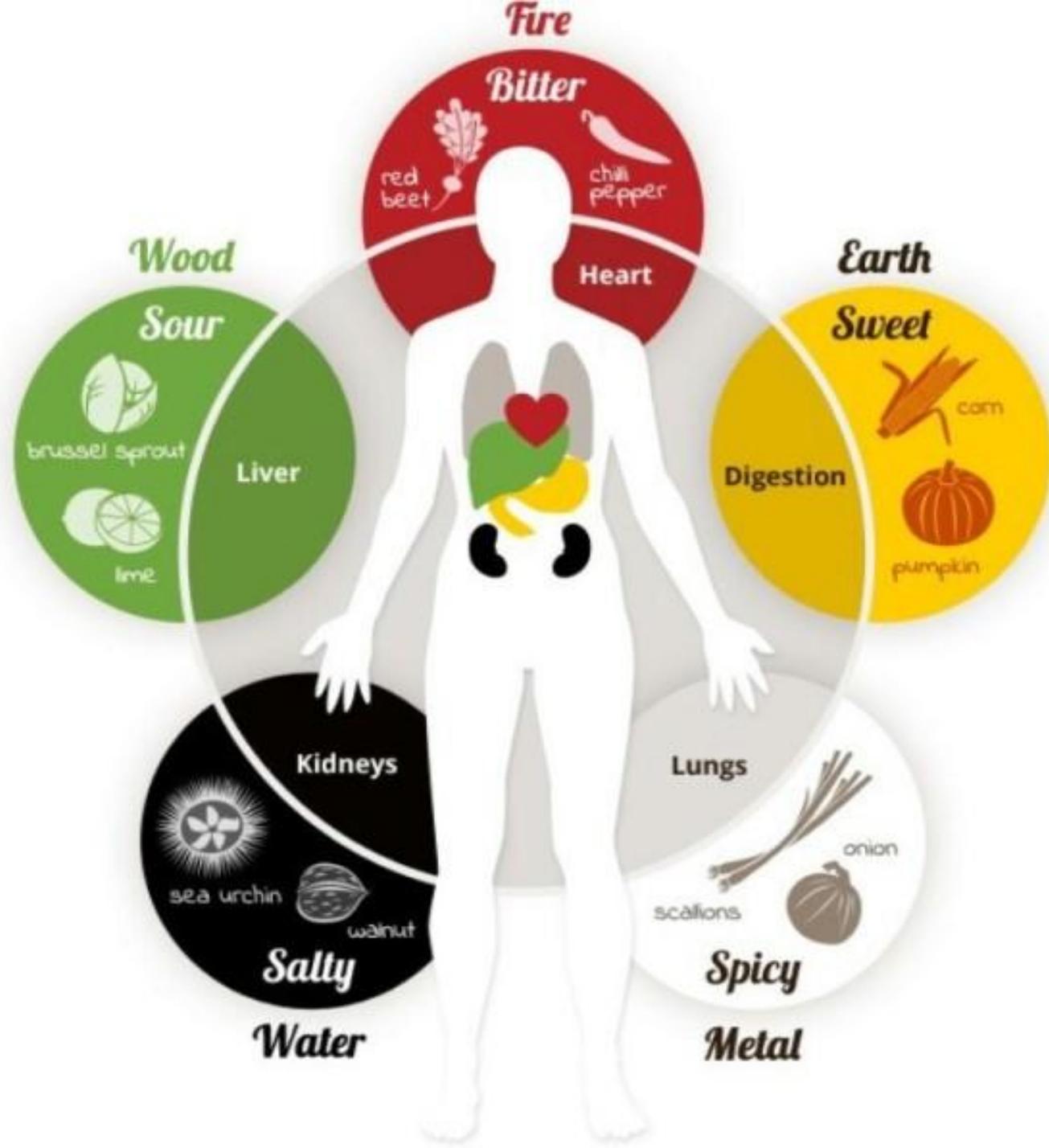
02

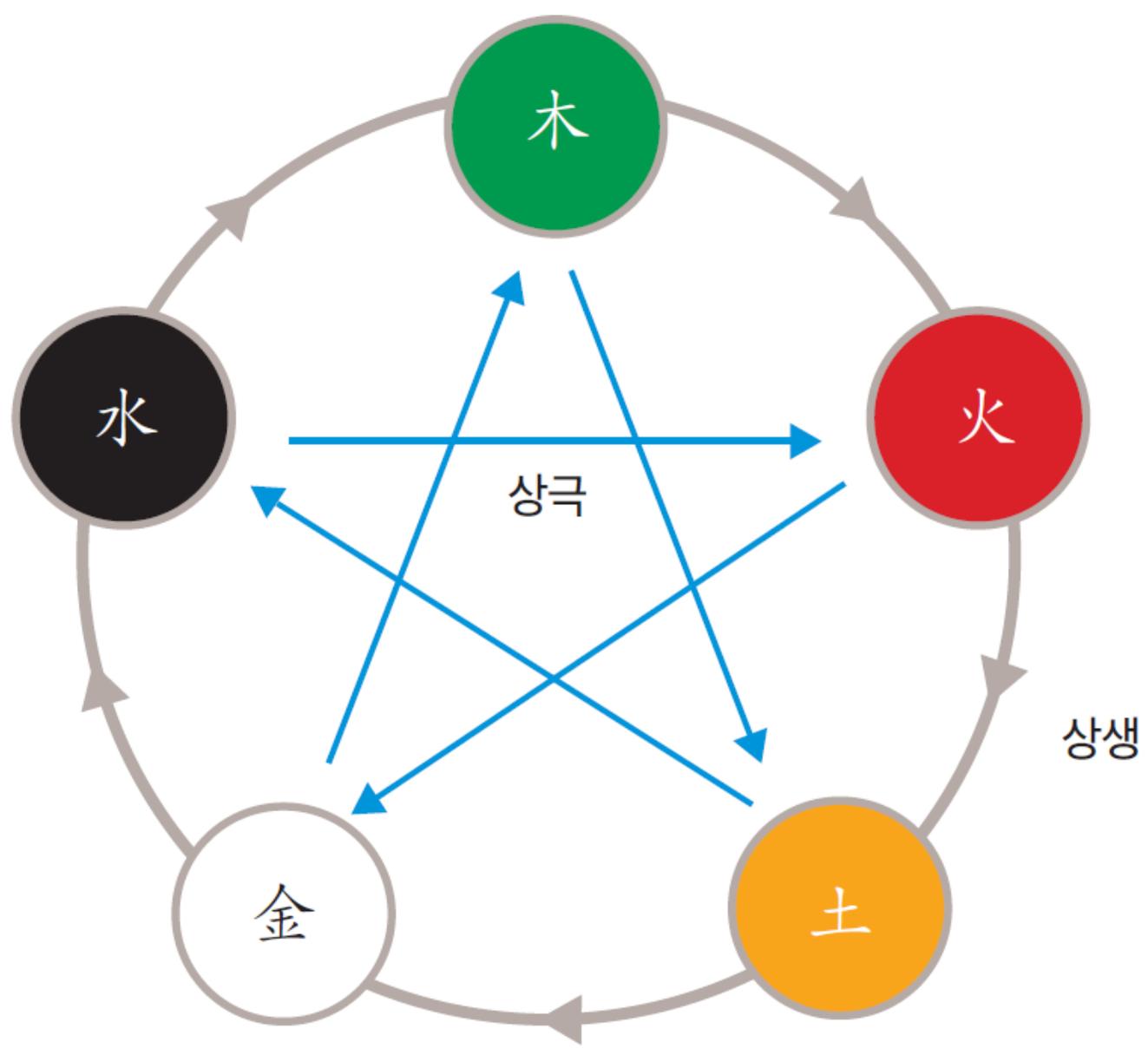
현재의 섭생

- 대사효소 고갈(가공식품 등)
- 식이섬유 결핍
- 대사질환 발병

오행귀속표

木	火	土	金	水
肝膽	心 小腸	脾胃	肺 大腸	腎 膀胱
青	赤	黃	白	黑
酸	苦	甘	辛	鹹
春	夏	長夏	秋	冬
怒	喜	思	悲	恐





[오행의 상생, 상극 관계]

四氣와 性能

- 약물이 인체에 영향을 미치는 생리 활동도를 4계절(春 夏 秋 冬)에 대응하여 溫·熱·涼·寒의 4가지로 표현
- 寒涼藥物 : 清熱, 瀉火, 涼血, 解毒 등의 작용
 - 陽證, 熱證, 實證 치료
- 溫熱藥物 : 溫陽, 救逆, 祛寒 등의 작용
 - 陰證, 寒證, 虛證 치료



따뜻한 음식

쌀, 수수, 호도, 은행, 복숭아, 대추
밤, 석류, 앵두, 살구, 부추, 쑥, 고추
콩나물, 호박, 양고기, 닭고기, 계란
홍합, 붕어, 갈치, 연어, 장어, 메기

중간성미의 음식

옥수수, 찹쌀, 팥, 대두, 포도, 땅콩, 잣
사과, 배추, 양배추, 시금치, 냉이, 양파
당근, 감자, 고구마, 쇠고기, 오리고기
굴, 조기

찬 음식

밀, 보리, 울무, 녹두, 바나나, 수박,
배, 귤, 유자, 감, 참외, 수박, 미나리
상추, 토마토, 무, 가지, 연근, 오이
버섯, 김, 다시마

五味와 性能

- 약물이 가지고 있는 酸·苦·甘·辛·鹹 5종의 맛
- 각 약물의 맛은 오장육부와 유기적 상관성을 가짐

酸	木 肝	能澁 能收	結合, 吸收, 收斂, 止汗, 止瀉
苦	火 心	能瀉 能燥 能堅	清熱, 燥濕, 通便, 下降, 下氣
甘	土 脾	能補 能和 能緩	滋補, 和中, 緩急
辛	金 肺	能散 能潤 能橫行	發散, 行氣, 擴散
鹹	水 腎	能下 能軟堅	散結, 瀉下, 通便

五味之所傷

- 多食鹹則 → 水克火 → 心臟損傷, 脈凝泣而變色
- 多食苦則 → 火克金 → 肺臟損傷, 皮枯而毛拔
- 多食甘則 → 土克水 → 腎臟損傷, 骨痛而髮落
- 多食辛則 → 金克木 → 肝臟損傷, 筋急而爪枯
- 多食酸則 → 木克土 → 脾臟損傷, 肉胝膈而脣揭

五味는 반드시 미각에 의한 것이 아니고,
약물에 대한 인체의 반응에 따라 선택적으로 정한 것이다.

五色와 性能

青	木 肝	清肝, 凉肝, 明目, 活血, 解鬱
赤	火 心	鎮心, 安心, 安神, 和血, 行血
黃	土 脾	인체에 영양 공급
白	金 肺	潤肺, 清肺, 去痰, 鎮咳, 止喘
黑	水 腎	補腎, 補陰, 補精, 益精, 止血

이것도 일률적으로 생각해서는 안 된다.

컬러푸드(COLOR FOOD)

- 음식의 색깔이 띠는 성분에 따라 우리 몸에 각기 다른 좋은 효과를 가졌기 때문에 골고루 섭취해야 한다(Eat the Rainbow)
- 파이브 어 데이(FIVE-A-DAY) 캠페인의 일환
- 1989년 미국 캘리포니아주에서 시작돼 전미 지역으로 확산된 정부 차원의 공익 캠페인
- 매일 붉은색, 보라색, 노란색, 초록색, 하얀색 과일이나 채소를 골고루 총 400g 이상 섭취

EASY GUIDE to FIVE-A-DAY

FREE PORTION SIZE CARD

Dietitians' advice to meet your daily quota!



MIX 'N' MATCH TO EAT THE RAINBOW

It's important to eat plenty of fruit and veg every day from across the colour spectrum - what dietitians call eating the rainbow. This is because the different colours contain a variety of nutrients.

How much we need to eat

The World Health Organization recommends we eat at least 400g fruit and veg daily, to help prevent obesity, cancer, heart disease and type 2 diabetes. UK health experts have broken this figure into five separate servings.

ONE SERVING

=

80g fresh fruit or vegetables

80g canned fruit or vegetables

30g dried fruit

150ml pure fruit or veg juice*

3 heaped tbsp pulses*

*These can only count as one serving of your five a day, no matter how much you eat or drink. This is because they have a different nutrient profile from most fruits and vegetables.

TURN OVER TO SEE WHAT COUNTS AS ONE OF YOUR FIVE-A-DAY

컬러푸드(COLOR FOOD)

- 과일과 채소 속의 다양한 항산화물질과 영양분 섭취 → 우리 몸의 면역력 증진 → 호흡기 질환, 심혈관 질환, 나아가 암 예방까지 효과
- 미국 건국 이래 처음으로 **암 발생률**과 **사망률이 감소** 추세로 돌아서는 데 큰 역할





RED

**토마토, 비트, 수박, 고추,
복분자**

폴리페놀(몸의 유해산소를 없애고 염증을 줄여주는 항산화물질) 풍부

라이코펜 : 토마토에 풍부, 심장질환 예방, 항암효과

토마토가 빨갛게 익으면 의사 얼굴이 파랗게 된다(유럽속담)

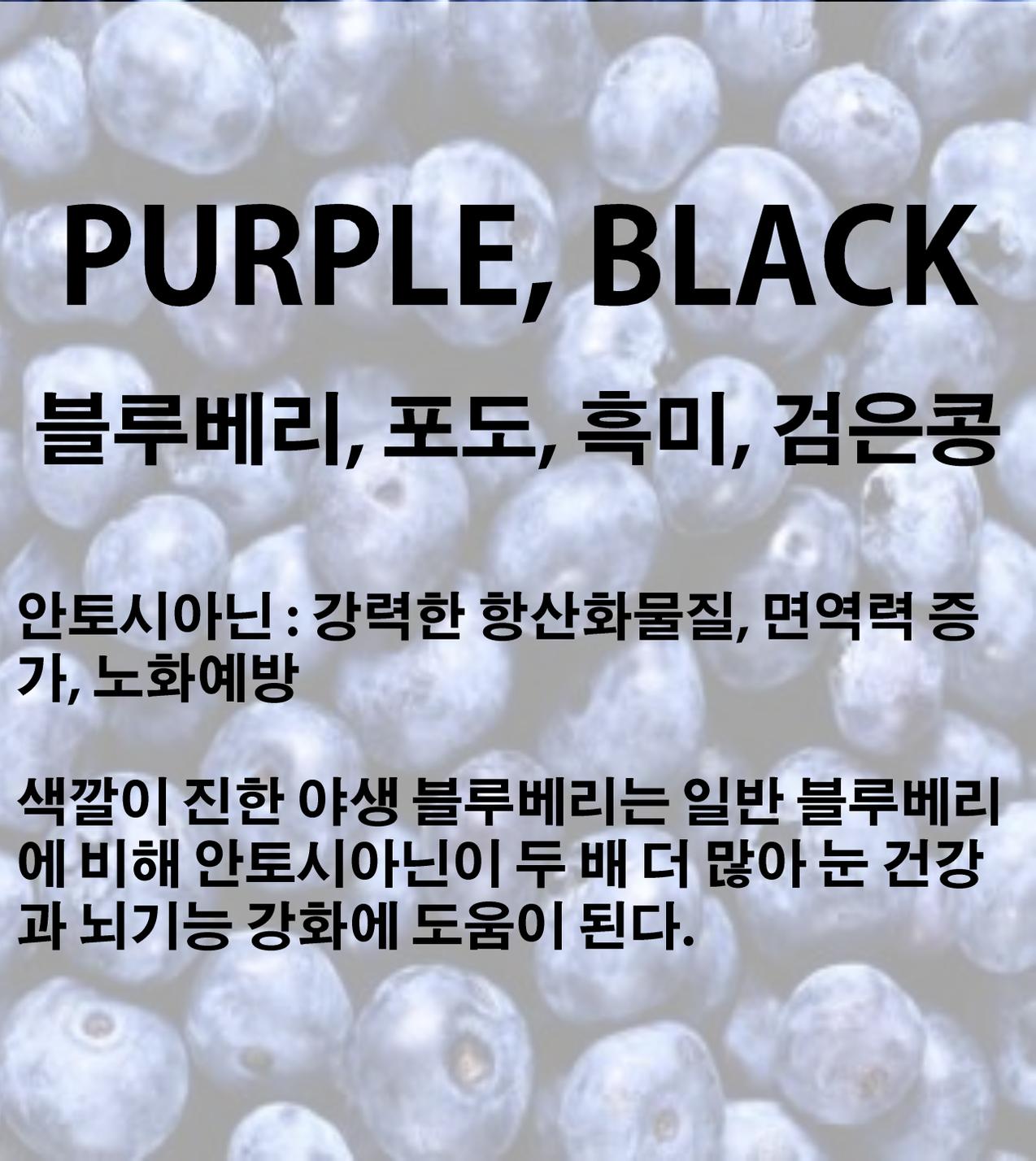


PURPLE, BLACK

블루베리, 포도, 흑미, 검은콩

안토시아닌 : 강력한 항산화물질, 면역력 증가, 노화예방

색깔이 진한 야생 블루베리는 일반 블루베리에 비해 안토시아닌이 두 배 더 많은 건강과 뇌기능 강화에 도움이 된다.





YELLOW

오렌지, 망고, 파인애플,
당근, 호박

**카로티노이드 : 시력 유지를 도움, 독성물질
과 발암물질을 방어, 유해산소로 인한 암·동
맥경화증 등 성인병 예방**

**망고 : 바나나의 10배 이상에 달하는 베타카
로틴 함유**

GREEN

**아보카도, 브로콜리, 멜론,
키위, 샐러리**

각종 비타민, 미네랄 등 식물생리활성물질

**클로로필(엽록소) : 세포의 DNA 손상 억제 →
암 예방, 간세포 재생**

**멜론 : 칼륨과 펙틴 풍부, 콜레스테롤을 낮춰
줌**

**아보카도 : 세계에서 가장 영양가 높은 과일
로 기네스북에 오름**



WHITE

배, 바나나, 마늘, 양파, 무

**안토크산틴 : 항산화물질, 세균 · 바이러스 등
에 대한 신체 저항력을 높여줌, 항암작용**

마늘 : 알리신 → 항암, 콜레스테롤 저하

양파 : 유황화합물, 퀘르세틴 → 항암, 항산화



컬러푸드(COLOR FOOD)

한의학에서 ‘靑赤黃白黑’

5가지 오행의 색으로

설명해오던 내용들과

일맥상통

나는 어떤 체질일까?



태양인



태음인



소양인



소음인

肺大肝小

肝大肺小

脾大腎小

腎大脾小



태양인 : 肺大肝小

- 정상체형 또는 마른 체질
- 영웅심 多, 활동량 多, 저돌적, 흥분하기 쉬움
- 화를 낼 경우 순환에 어려움을 겪으면서 목과 어깨 등에 살이 찢 수 있음
- 간기능이 약해 술을 마시면 해독이 힘들
- 마음을 안정시키고 차분한 마음가짐을 가질 것
- 열이 많은 음식을 피하고, 저칼로리·담백한 음식이 좋음
- 솔잎차, 모과차, 오가피차, 생선, 해산물류 등



태음인 : 肝大肺小

- 가장 살찌기 쉬운 체질
- 흡수·저장하는 힘이 강하고, 내보내는 힘이 약함
- 느긋하고, 잘 참고, 욕심도 강하고, 성취력도 강함
- 잘 먹고 과식을 하는 반면 운동량이 부족한 편
- 허리부분에 비만이 되기 쉬움
- 상복부와 하복부를 막론하고 전체적인 복부비만의 형태가 되기 쉬움



태음인 : 肝大肺小

- 적게 먹는 것이 필수
- 과일, 야채, 고단백, 저칼로리 음식이 좋음
- 울무차 : 비만 방지
- 칩차, 맥문동차 : 열을 내려주며 피를 맑게 하고 혈액순환을 촉진시켜서 몸의 지방을 분해하는데 도움
- 운동 : 땀이 흠뻑 날 정도로. 많이 걷고 움직일 것(등산, 조깅, 걷기 등)
- 목욕도 비만관리에 도움이 됨



소양인 : 脾大腎小

- 비만이 되기 어려운 멋진 몸매의 소유자
- 상체 발달, 하체 날씬, 역삼각형의 몸매
- 보통 성격이 급하고 직선적이며 활동적이고 민첩
- 소화가 잘 되고 신진대사가 왕성하여 건강한 소양인은 먹는 양에 비해 살이 잘 안 찜
- 비만이 온다면 하체보다는 상체쪽(어깨, 팔)
- 신장의 기능이 약하여 부종이 올 가능성이 높고, 이러한 부종이 살이 되는 경우가 있음



소양인 : 脾大腎小

- 음기가 약해지고 화와 열이 많아지면 변비가 오면서 살이 찌 수 있음 → 배설이 잘 되도록 관리
- 편안하고 안정된 상태 유지, 화를 내거나 흥분하지 않아야
- 하체운동, 명상, 단전호흡이 좋음
- 차가운 음료, 과일, 야채, 돼지고기, 오리고기 등이 좋음
- 목통차, 구기자차 : 이뇨작용
- 생지황차, 동규자차 : 화와 열을 내려줌



소음인 : 腎大脾小

- 비장기능이 약하고 신장기능이 강함
- 소화기가 약하고 배탈이 나기 쉬워 살이 안 찌는 체질
- 작고 여성적인 이미지, 꼼꼼하고 내성적
- 소화기능이 약하고 근육이 잘 발달되지 않기 때문에 지방이 쌓이기가 쉽지 않음
- 과로를 하거나 스트레스를 받으면 몸의 체력이 떨어지며 혈액순환이 약해지면서 살이 찢



소음인 : 腎大脾小

- 가슴부위 빈약, 하체와 둔부 발달 → 전형적인 하체비만이 되기 쉬움
- 충분한 휴식과 수면, 몸을 따뜻하게 하는 것이 중요
- 차가운 음식을 피하고 따뜻한 음식을 먹을 것
- 체력을 기르기 위해 많이 움직이고 일정시간 운동에 투자 하는 것이 좋음
- 황기차, 인삼차, 생강차 : 몸을 따뜻하게 해줌

음양화평지인(陰陽和平之人)



『黃帝內經』

- 네 가지 특질은 몸이 많이 아플 때 잘 구분되며, 평소엔 잘 드러나지 않음
- 오장육부가 조화를 이뤄 육체적으로 아프지 않고 정신적으로도 평온한 사람
- 동양의학이 추구하는 이상적인 인간형
- 그 사람의 기질적 성향과 체형을 참고해서 양생과 질병치료에 도움을 주는 것이 목표

다이어트에 성공하려면

- 왕도는 없다
 - ✓ 적게 먹고 많이 움직이자
 - ✓ 꾸준히 하자
- 식사: 자기 주먹의 절반만큼, 저지방식
- 호흡
 - ✓ 복식호흡
 - ✓ 들숨 코로 크고 짧게, 날숨 입으로 가늘고 길게

달리기 vs 빨리걷기

미국의 운동생리학자 폴락

- 주3회 30분씩 20주 / 달리기그룹 vs 빨리걷기그룹
- 체중 감소폭 : 동일(체중의 1.5%)
- 체지방률 변화폭 : 걷기그룹 -13.4%, 달리기 그룹 -6.0%
- 똑같이 살이 빠지더라도 걷기를 하면 지방이 많이 분해된다

달리기 vs 빨리걷기

지방 : 탄수화물 소모율

	빨리걷기	달리기
30분	50:50	33:67
1시간	70:30	33:67
2시간	90:10	33:67

빨리걷기 : 최대심박수의 50%(대화는 가능하나 노래는 불가능한 속도)

달리기 : 최대심박수의 75%

“人可日再食 而不四五食也
又不可既食後添食 如此 則必無不壽”

—東醫壽世保元—