

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt
WEBVTT

00:00:29.384 --> 00:00:33.853
-저는 일찍 결혼을 해서
아들과 딸이 있는 엄마입니다.

00:00:33.953 --> 00:00:37.642
모든 엄마가 그렇듯이 저
역시도 출산 후 심각하게

00:00:37.742 --> 00:00:40.084
몸이 안 좋아졌어요.

00:00:40.184 --> 00:00:43.039
첫째를 낳고 나서도
몸이 안 좋아졌지만

00:00:43.139 --> 00:00:46.497
둘째를 낳고 나서는
피로감이 극심해졌습니다.

00:00:46.597 --> 00:00:50.442
머리가 맑았던 적이 언제인지
알 수 없을 정도로 멍하고

00:00:50.542 --> 00:00:55.291
전신에 부종이 생겨서 몸이
항상 땡땡 부어 있어요.

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt

00:00:55.391 --> 00:00:59.504
그리고 기력이 떨어지다 보니
겨울에는 추위를 몹시 타고

00:00:59.604 --> 00:01:03.106
탈모 증세도 심해졌습니다.

00:01:03.206 --> 00:01:06.785
주변 사람들이 애를 낳고
몸이 허해져서 그런 거라며

00:01:06.885 --> 00:01:09.814
산후풍 같다고 하더라고요.

00:01:09.914 --> 00:01:15.083
제 몸이 힘드니까 아이들을 돌볼
때도 짜증을 많이 내는 편이에요.

00:01:15.183 --> 00:01:17.826
피로 회복과 관련된
여러 약을 처방받아서

00:01:17.926 --> 00:01:21.406
먹어도 보았지만 일시적일
뿐 근본적인 치료가

00:01:21.506 --> 00:01:23.975
되는 것 같진 않더라고요.

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt

00:01:24.075 --> 00:01:26.819

최근에 병원에서 갑상선
기능이 약할 때

00:01:26.919 --> 00:01:30.330

나타나는 증상일 수도 있다는
말을 듣게 되었어요.

00:01:30.430 --> 00:01:33.423

그래서 갑상선 검사를 받아보았는데

00:01:33.523 --> 00:01:38.011

혈액 검사에서는 모두
정상이라고 나오는 거예요.

00:01:38.833 --> 00:01:42.844

갑상선이 정상이라고 하면
다른 문제가 있는 건가요?

00:01:42.944 --> 00:01:46.219

왜 이렇게 힘이 들고 몸이 아픈
건지 이유를 알 수 없어서

00:01:46.319 --> 00:01:48.580

너무 답답합니다.

00:01:55.771 --> 00:01:57.820

-사례를 잘 보셨나요?

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt

00:01:57.920 --> 00:02:01.215

엄주부 씨의 사례를 살펴보면
아기를 낳고 나서부터

00:02:01.315 --> 00:02:06.486

몸이 힘들다고 한 증상을
정리해보면 산후풍으로 보입니다.

00:02:06.586 --> 00:02:10.042

그러나 산후풍은 현대의학에는
없는 증상입니다.

00:02:10.142 --> 00:02:13.004

산후풍으로 혈액검사를 하면 검사상

00:02:13.104 --> 00:02:15.293

이상인 것으로 나오기 때문에

00:02:15.393 --> 00:02:19.279

병원에 가도 진단이
어려운 증상입니다.

00:02:19.379 --> 00:02:23.607

이는 현대의학적 질병은 아니지만,
산후풍과 증상이 비슷한

00:02:23.707 --> 00:02:29.207

상태를 기능 의학적으로 살펴보면
월슨 증후군이 있습니다.

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt

00:02:29.307 --> 00:02:32.482

월슨 증후군이 생기는 원인은
여러 가지가 있지만

00:02:32.582 --> 00:02:36.175

가장 큰 원인은 바로 출산입니다 .

00:02:36.275 --> 00:02:40.471

아주 극심한 스트레스를 받을 때
그 상황을 이겨내기 위하여

00:02:40.571 --> 00:02:45.431

인체가 적응하는 과정에서 생기는
상태가 월슨 증후군인데

00:02:45.531 --> 00:02:49.699

바로 출산 같은 극한 스트레스에
의해서 잘 생깁니다 .

00:02:49.799 --> 00:02:53.695

그렇다면 산후풍과 증상이
비슷한 월슨 증후군은

00:02:53.795 --> 00:02:56.259

어떻게 치료해야 할까요?

00:02:56.359 --> 00:03:00.219

이것을 치료하기 위해서는 여러

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt
가지 접근이 필요합니다.

00:03:00.319 --> 00:03:04.001
우선 갑상선 호르몬을
살펴보아야 합니다.

00:03:04.101 --> 00:03:08.511
갑상선 호르몬은 사람이 살아가기
위한 필수적인 호르몬으로

00:03:08.611 --> 00:03:12.743
혈관을 타고 온몸으로 퍼져나가서
인체 내 많은 세포의

00:03:12.843 --> 00:03:16.090
기능을 적절하게 유지시킵니다.

00:03:16.190 --> 00:03:19.716
그렇기에 우리는 갑상선
호르몬을 만들어내는데 필요한

00:03:19.816 --> 00:03:25.771
영양소들이 적절하게 보충되어야
피로를 해결할 수 있습니다.

00:03:25.871 --> 00:03:30.183
만성피로에서 탈출하기 위해
갑상선이 부르는 적신호와

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt

00:03:30.283 --> 00:03:33.519

이를 해결할 수 있는
방법을 전문가를 통해

00:03:33.619 --> 00:03:36.573

더 자세히 알아보겠습니다.

00:03:43.402 --> 00:03:46.918

-혈액검사에서 갑상선
기능이 정상으로 나왔는데

00:03:47.018 --> 00:03:51.359

갑상선 문제라니 무슨 말인가요?

00:03:51.459 --> 00:03:54.241

-만성피로 클리닉에 찾아오시는
환자분들 중에서도요.

00:03:54.341 --> 00:03:57.548

일단 만성피로가 오면
여러 가지 혹시라도

00:03:57.648 --> 00:03:59.947

내과적 문제가 없는지
검사를 하게 되죠.

00:04:00.047 --> 00:04:03.866

그래서 간 기능 검사라든가
빈혈 검사라든가

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt

00:04:03.966 --> 00:04:06.421

갑상선기능검사 이런
것들을 하게 됩니다.

00:04:06.521 --> 00:04:08.398

그런데 문제는 뭐냐하면 그런데도

00:04:08.498 --> 00:04:11.095

이상이 전혀 없는데도
피곤한 경우죠.

00:04:11.195 --> 00:04:14.388

특히 갑상선 검사 같은 경우에는
혈액검사를 통해서 우리가

00:04:14.488 --> 00:04:16.431

수치를 확인할 수가 있고요.

00:04:16.531 --> 00:04:19.712

또 중요한 거는 초음파
검사 아시죠?

00:04:19.812 --> 00:04:21.923

이렇게 문지르면서 보는
거, 이 갑상선.

00:04:22.023 --> 00:04:23.595

굉장히 중요한 검사입니다.

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt

00:04:23.695 --> 00:04:27.561
왜냐하면, 혈액검사는 그
기능을 보는 거고요.

00:04:27.661 --> 00:04:30.345
초음파검사로는 모양을
보는 거기 때문에

00:04:30.445 --> 00:04:32.921
두 가지 검사를 같이하시는
것이 중요합니다.

00:04:33.021 --> 00:04:37.189
그런데 이런 검사를 해 봐도
아무 이상이 없다는 것이죠.

00:04:37.289 --> 00:04:41.560
그런데도 증상을 보면 마치
갑상선 기능이 약할 때처럼

00:04:41.660 --> 00:04:44.780
나타나는 여러 가지 피로와
여기저기 붓고 시리고,

00:04:44.880 --> 00:04:47.200
아픈 분들 굉장히 많습니다.

00:04:47.300 --> 00:04:49.358

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt
그것을 우리가 어떻게
설명할 것이냐.

00:04:49.458 --> 00:04:52.276
많은 연구가 되어왔었는데요.

00:04:52.376 --> 00:04:54.664
최근에 저희 기능 의학을
공부하는 많은 의사는

00:04:54.764 --> 00:04:57.281
이런 경우를 바로
뭐라고 이야기하냐면

00:04:57.381 --> 00:05:00.489
갑상선 기능이 약해진다고
보긴 하는데

00:05:00.589 --> 00:05:02.087
혈액검사에서는 이상이 없는.

00:05:02.262 --> 00:05:07.958
즉 세포 내에서만 기능을 하지
못하는 그런 상태라고 봅니다.

00:05:07.984 --> 00:05:10.844
그것이 왜 그렇게 되느냐,
그 설명을 잠깐만 드리면요.

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt

00:05:10.944 --> 00:05:15.184
원래 우리가 갑상선 호르몬에는
종류가 몇 가지가 있습니다.

00:05:15.284 --> 00:05:18.924
대표적인 게 갑상선
4번 호르몬이 있고요.

00:05:19.024 --> 00:05:21.141
그다음에 갑상선 3번
호르몬이 있습니다.

00:05:21.241 --> 00:05:25.608
그래서 우리가 이걸 T4라고
이야기하고 T3라고 이야기하는데요.

00:05:25.708 --> 00:05:29.391
우리 혈액 속에서 T4가
떠돌아다니면서 이것이

00:05:29.491 --> 00:05:35.347
조직으로 넘어가서 T3로 전환이
되면 그 갑상선 기능이

00:05:35.447 --> 00:05:39.051
호르몬의 기능이 한
4배 정도 강해집니다.

00:05:39.151 --> 00:05:43.337

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt
그래서 T3가 T4보다
4배가 강한 호르몬입니다.

00:05:43.437 --> 00:05:47.967
그래서 우리 몸에서 작용하는
진짜 호르몬은 T3거든요.

00:05:48.067 --> 00:05:52.386
그런데 문제는 뭐냐하면
혈액검사에서 이상이 없더라도

00:05:52.486 --> 00:05:56.933
이것이 조직 내에서 T4에서
T3로 전환이 되어야 되는데

00:05:57.033 --> 00:05:59.840
전환이 잘 안 되는
경우가 있다는 것이죠.

00:05:59.940 --> 00:06:02.513
그러다 보면 그것은 전환이
안 되기 때문에 강력한

00:06:02.613 --> 00:06:06.617
T3 호르몬을 많이 얻지 못하고
그런 경우에는 갑상선 기능이

00:06:06.717 --> 00:06:10.176
자꾸 약해진 것 같은

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt
증상들을 나타내게 됩니다.

00:06:10.276 --> 00:06:12.116
그것을 우리가 뭐라고 이야기하냐면

00:06:12.216 --> 00:06:15.337
갑상선 기능 전환
장애라고 이야기합니다.

00:06:15.437 --> 00:06:18.116
물론 이런 전환 장애라는 것은요.

00:06:18.216 --> 00:06:21.730
어떤 혈액 검사상에서는
구분하기가 어렵습니다.

00:06:21.830 --> 00:06:25.035
왜냐하면, 우리가 혈액에서
진단하는, 현대 의학에서 진단하는

00:06:25.135 --> 00:06:28.019
그 갑상선 기능 저하증은
전환이 일어나기

00:06:28.119 --> 00:06:30.628
전 단계부터 낮은 경우를
보는 거거든요.

00:06:30.728 --> 00:06:33.232

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt
이건 진짜 질병이죠 .

00:06:33.332 --> 00:06:38.453
그런데 여기서 보는 전환 장애는
혈액 상에서는 정상이지만

00:06:38.553 --> 00:06:42.894
조직 내에서 전환이 안 되기
때문에 갑상선 기능 저하증으로

00:06:42.994 --> 00:06:45.301
판단되지 못하고 진단받지 못하고

00:06:45.401 --> 00:06:48.003
기능만 약해져 있는
경우를 이야기합니다 .

00:06:48.103 --> 00:06:52.477
그러면 왜 전환이 제대로 안
돼서 이런 증상들이 생길까 .

00:06:52.577 --> 00:06:55.308
전환이 안 되는 경우는 여러
가지 이유가 있는데요 .

00:06:55.408 --> 00:06:57.016
여러 가지 스트레스와도 관련이 있고

00:06:57.116 --> 00:06:58.866

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt
영양소 불균형하고도
관계가 있습니다 .

00:06:58.966 --> 00:07:02.403
아무튼, 이런 전환
장애가 생기게 되면

00:07:02.503 --> 00:07:04.648
여러 가지 증상을 나타내게 됩니다 .

00:07:04.748 --> 00:07:07.358
대표적인 게 바로 피로감입니다 .

00:07:07.458 --> 00:07:09.559
그다음에 두통도 올 수가 있고요 .

00:07:09.659 --> 00:07:13.079
또 자꾸 붓는 부종 현상도
나타나는 경우도 많고요 .

00:07:13.179 --> 00:07:16.721
또 심리적으로 불안해지고
우울해지는 경우도 있고요 .

00:07:16.821 --> 00:07:19.864
또 머리카락이 잘 빠지는
탈모 현상도 생기고

00:07:19.964 --> 00:07:23.452

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt
변비가 생기기도 하고 성욕이
떨어지기도 하고요.

00:07:23.552 --> 00:07:27.829
피부가 자꾸 건조해지거나 모발이
건조해지는 경우도 많습니다.

00:07:27.929 --> 00:07:32.090
또 불편증이 생기기도 하고 또
여러 가지 알레르기라든가

00:07:32.190 --> 00:07:35.282
식은땀, 또 손발이
차갑고 추위를 못 참는

00:07:35.382 --> 00:07:37.417
이런 증상들이 굉장히 많습니다.

00:07:37.517 --> 00:07:40.222
거의 뭐 한 60여 가지의 증상이
나타난다고 되어있습니다.

00:07:40.322 --> 00:07:43.824
그래서 이 영상을
보시는 모든 분께서

00:07:43.924 --> 00:07:46.626
한번 이런 증상들을 가지고 계시다면

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt

00:07:46.726 --> 00:07:52.035

이것이 정확하게 진단받지
않았을지라도 이것을 내가 혹시라도

00:07:52.135 --> 00:07:55.539

이런 갑상선 기능이
혈액검사에서는 정상이지만

00:07:55.639 --> 00:07:59.812

조직 내에서는 이런 전환이 잘 안
돼서 기능이 약해지지 않았나

00:07:59.912 --> 00:08:01.951

이런 의심을 한번 해보실
필요가 있고요.

00:08:02.051 --> 00:08:04.122

이런 것들을 잘
예방하기 위해서는요.

00:08:04.222 --> 00:08:06.907

여러 가지 제가 더 좋은
이야기를 앞으로 드릴 건데

00:08:07.007 --> 00:08:10.815

잘 들으시고 따라 하시면
좋은 것 같습니다.

00:08:18.667 --> 00:08:21.678

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt
-갑상선이 아이를 출산해서
생긴 문제라기에는

00:08:21.778 --> 00:08:24.293
다른 주부들은 관찰아 보이던데요 .

00:08:24.393 --> 00:08:26.562
왜 저만 힘든 걸까요?

00:08:26.662 --> 00:08:30.041
멀쩡했던 갑상선이 왜
문제가 된 걸까요?

00:08:30.665 --> 00:08:34.869
-오늘 제가 잠시 전에
말씀드린 것처럼 이 호르몬이

00:08:34.969 --> 00:08:38.200
강력한 호르몬으로 바뀌는
것이 안 되는 거잖아요 .

00:08:38.300 --> 00:08:41.069
조직 내에서 바뀌는 건데,
이것이 안 되는 이유 .

00:08:41.169 --> 00:08:44.672
전환 장애가 생기는 이유가
특히 여러 가지가 있습니다 .

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt

00:08:44.772 --> 00:08:47.833

그중에 대표적인 것이 바로
역시 스트레스입니다.

00:08:47.933 --> 00:08:48.706

스트레스이고요.

00:08:48.806 --> 00:08:53.119

그다음에 또 코티솔이라고
하는 호르몬, 부신 호르몬.

00:08:53.219 --> 00:08:55.705

이것이 너무 과도하게
나올 때도 그렇고

00:08:55.805 --> 00:08:58.916

또는 이런 것들을 우리가 약으로
복용하는 분들도 있거든요,

00:08:59.016 --> 00:08:59.918

어쩔 수 없이.

00:09:00.018 --> 00:09:03.697

이런 약들을 오래 먹다 보면 전환
장애가 안 되는 경우도 있고요.

00:09:03.797 --> 00:09:06.259

또 여러 가지 영양소
결핍들도 있습니다.

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt

00:09:06.359 --> 00:09:08.444
대표적인 영양소가 바로 우리가

00:09:08.544 --> 00:09:11.420
요오드 같은 것들의 결핍이 온다든가

00:09:11.520 --> 00:09:13.907
또는 셀레늄 같은 것들이
결핍이 온다든가

00:09:14.007 --> 00:09:16.482
또는 아연 같은 것들이 결핍이 오면

00:09:16.582 --> 00:09:19.661
이런 전환 장애가 잘 안
되는 것으로 되어있습니다.

00:09:19.761 --> 00:09:24.861
그리고 저는 기능 의학을
공부하면서 이러한 경우가

00:09:24.961 --> 00:09:28.042
우리가 전통적으로
내려왔던 질병 중에

00:09:28.142 --> 00:09:30.144
산후풍이라는 게 있지 않습니까?

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt

00:09:30.244 --> 00:09:32.104

이 산후풍과 증상이
너무나도 비슷하다는

00:09:32.204 --> 00:09:34.197

사실을 제가 깨닫게 되었습니다.

00:09:34.297 --> 00:09:38.622

실제로 미국에서 이런 것들만
연구하는 의사 단체가 있고요.

00:09:38.722 --> 00:09:41.482

그런 분들이 펴낸
책들을 읽어보면 아주

00:09:41.582 --> 00:09:43.587

산후풍과 비슷한 증상들을
가지고 있습니다.

00:09:43.687 --> 00:09:48.223

바로 뭐냐하면 손발이 시리고
항상 추운 것 같고

00:09:48.323 --> 00:09:50.334

차갑고, 여기저기 아프고.

00:09:50.434 --> 00:09:53.061

그런데 이분들이 전환이
잘 안 된다는 것이죠.

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt

00:09:53.161 --> 00:09:56.846

그런데 그 책을 쓴 분들이
미국에 있는 의사들인데요 .

00:09:56.946 --> 00:09:59.873

그분들이 그 책에 나온 내용
중에서 원인을 짚 살펴보면

00:09:59.973 --> 00:10:01.580

역시 스트레스인데요 .

00:10:01.680 --> 00:10:04.831

스트레스 중에서 가장 큰
스트레스가 뭐로 되어있냐면

00:10:04.931 --> 00:10:10.459

가장 큰 원인이 여성들 중에서
출산으로 되어있다는 것이죠 .

00:10:10.559 --> 00:10:15.403

저는 그 부분을 읽으면서
이것이 바로 우리가 지금까지

00:10:15.503 --> 00:10:18.574

현대 의학에서는 없었던 병명 ,
산후풍이라는 것과 너무나

00:10:18.674 --> 00:10:21.133

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt
비슷하다는 것들을 깨닫게 됐습니다.

00:10:21.233 --> 00:10:24.860
바로 무슨 이야기냐면
많은 분이 출산 이후에

00:10:24.960 --> 00:10:28.969
갑자기 그 출산이라는 큰
스트레스 이후에 몸이 굉장히

00:10:29.069 --> 00:10:33.579
시려지고 통증이 오고 또
여러 가지 피로감이 오고

00:10:33.679 --> 00:10:37.460
이런 현상들을 겪게 됐는데
이런 증상이 아까 이야기했던

00:10:37.560 --> 00:10:41.753
갑상선 기능 장애와 아주 유사한
증상들을 나타낸다는 것이죠.

00:10:41.853 --> 00:10:46.456
그래서 참 신기한 거는 옛날부터
우리가 아기를 낳거나 하면

00:10:46.556 --> 00:10:48.131
뭘 먹었습니까?

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt

00:10:48.231 --> 00:10:49.833
그렇죠, 미역국을 먹었죠.

00:10:49.933 --> 00:10:53.520
미역국에 가장 많이 들어있는 것이
바로 요오드라는 성분입니다.

00:10:53.620 --> 00:10:57.403
이 요오드가 가장 중요한
갑상선 호르몬에

00:10:57.503 --> 00:10:59.858
중요한 원료가 되는 것이죠.

00:10:59.958 --> 00:11:03.909
그래서 어떻게 보면 이것이
선조들의 어떤 지혜인데요.

00:11:04.009 --> 00:11:06.940
이러한 아기를 낳고 나서
요오드는 충분히 먹어주는 것이

00:11:07.040 --> 00:11:09.951
이런 전환장애를 막아줌으로써
산후풍을 예방할 수 있는

00:11:10.051 --> 00:11:12.945
중요한 역할이 되지 않았나,
이런 생각을 할 수 있습니다.

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt

00:11:13.045 --> 00:11:18.380
아무튼, 스트레스 또는 코티솔
같은 약물을 많이 복용한다든가

00:11:18.480 --> 00:11:21.604
영양소 결핍, 이런 것
때문에 이러한 전환장애.

00:11:21.704 --> 00:11:23.769
갑상선 호르몬에 전환장애가
생긴다는 것을

00:11:23.869 --> 00:11:26.351
좀 아셨으면 좋겠습니다.

00:11:34.523 --> 00:11:37.640
-그렇다면 갑상선 호르몬
기능을 높이기 위해서는

00:11:37.740 --> 00:11:40.441
어떤 영양소가 도움이 되나요?

00:11:40.782 --> 00:11:43.931
-네, 이러한 갑상선
호르몬이 전환이 잘 안 돼서

00:11:44.031 --> 00:11:47.050
기능이 약해지는 이런

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt
경우에 아까도 말씀드렸지만

00:11:47.150 --> 00:11:50.386
여러 가지 원인이 스트레스라든가
영양소 불균형이잖아요.

00:11:50.486 --> 00:11:53.315
그래서 평소에 영양소들을
충분히 드셔주시는 것이

00:11:53.457 --> 00:11:54.846
도움이 되는데요.

00:11:54.946 --> 00:11:56.885
여기서 조금 우리가 하나
더 강조하고 싶은 것은

00:11:56.985 --> 00:12:00.808
바로 뭐냐하면 아미노산을
좀 강조하고 싶습니다.

00:12:00.908 --> 00:12:03.900
바로 뭐냐하면 갑상선
호르몬의 원료가 바로

00:12:04.000 --> 00:12:05.993
티로신이라는 아미노산이 있고요.

00:12:06.093 --> 00:12:08.340

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt
그다음에 바로 요오드거든요.

00:12:08.440 --> 00:12:11.047
이 두 가지가 충분하게
일단 있어야 합니다.

00:12:11.147 --> 00:12:16.269
바로 무슨 이야기냐면 평소에
음식 속에서 아미노산의

00:12:16.369 --> 00:12:18.905
전구물질인 단백질이죠, 단백질.

00:12:19.005 --> 00:12:22.840
단백질을 좀 충분하게 드시는
것은 아주아주 중요합니다.

00:12:22.940 --> 00:12:25.366
우리가 보통 식사하다 보면 단백질을

00:12:25.466 --> 00:12:27.979
굉장히 간과하는 경우가 많습니다.

00:12:28.079 --> 00:12:34.113
하지만 단백질을 하루에 최소한 자기
몸무게에 g를 붙이는 겁니다.

00:12:34.213 --> 00:12:38.054
무슨 이야기냐면

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt
60kg면 한 60g.

00:12:38.154 --> 00:12:40.796
70kg면 70g 정도를
이렇게 드시는 것을

00:12:40.896 --> 00:12:42.675
목표로 하시는 것이 좋고요.

00:12:42.775 --> 00:12:45.859
그리고 단백질을 드시기
위해서 그렇다면 우리가

00:12:45.959 --> 00:12:47.714
고기 같은 거를 많이 먹어야 되느냐

00:12:47.814 --> 00:12:50.497
고민하시는 분들이 많이 있는데
고기가 나쁜 거는 아닙니다.

00:12:50.597 --> 00:12:52.637
많은 분이 요즘에 콜레스테롤
때문에 고기를 자꾸

00:12:52.737 --> 00:12:56.397
안 드시려고 하시는 분들이
있는데 실제적으로

00:12:56.497 --> 00:12:59.666

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt
콜레스테롤을 좀 줄이면서 드실
수 있는 고기들이 많이 있죠.

00:12:59.766 --> 00:13:03.154
바로 뭐냐하면 조리 방법을
조금만 바꾸시면 됩니다.

00:13:03.254 --> 00:13:07.184
예를 들면 치킨을 드신다, 닭고기.

00:13:07.284 --> 00:13:11.274
그러면 튀기는 것보다는
삶는 것으로 바꾸셔서

00:13:11.374 --> 00:13:15.347
살코기 위주로 드시면 담백한
그런 단백질을 드실 수 있죠.

00:13:15.447 --> 00:13:19.088
또 돼지고기도 기름기 없는
부위는 좀 떼어서 삶아 드시면

00:13:19.188 --> 00:13:20.716
기름기를 좀 빼고 드실 수 있죠.

00:13:20.816 --> 00:13:23.284
이런 식으로 고기를
무조건 피하지 마시고

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt

00:13:23.384 --> 00:13:26.863
단백질을 충분히 드셔줌으로써
거기에 충분한 아미노산들이

00:13:26.963 --> 00:13:30.079
갑상선의 호르몬의 원료가
되기 때문에 이런 것들을

00:13:30.179 --> 00:13:32.449
충분히 드시는 것이
좋고요, 티로신.

00:13:32.549 --> 00:13:36.685
그다음에 또 요오드는 사실은
해산물에 많이 들어있죠.

00:13:36.785 --> 00:13:42.201
미역이라든가 또는 해조류에
많이 들어있는데 이런 것들이

00:13:42.301 --> 00:13:45.906
우리가 평소에 많이 먹지
못하고 있다는 사실입니다.

00:13:46.006 --> 00:13:49.322
우리가 김이나 미역,
또는 다시마 같은 것들을

00:13:49.422 --> 00:13:52.527

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt
매끼에 먹지 못하기 때문에
이런 것들도 가능하면

00:13:52.627 --> 00:13:56.389
신경 써서 자꾸 찾아드시는 것들이
굉장히 도움이 되겠고요.

00:13:56.489 --> 00:14:00.745
그 외에도 이러한 티로신이나
요오드가 있어도

00:14:00.845 --> 00:14:03.587
이것이 그냥 호르몬으로
바로 넘어가는 것이 아니라

00:14:03.687 --> 00:14:07.447
중간중간에 꼭 필요한 합성을
도와주는 영양소가 있다는 것입니다.

00:14:07.547 --> 00:14:12.613
그것이 바로 비타민 A라든가
비타민 E라든가 비타민 C.

00:14:12.713 --> 00:14:19.383
또는 비타민 B 군중에서도 2번,
3번, 6번 이런 것들이

00:14:19.483 --> 00:14:22.464
또 아주 유용한 갑상선 호르몬을

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt

00:14:22.564 --> 00:14:25.022
잘 만들게끔 도와주는 영양소입니다 .

00:14:25.122 --> 00:14:28.437
이런 것들을 충분히 드시는
것이 도움이 되고요 .

00:14:28.537 --> 00:14:32.628
그다음에 아까 이야기했던 T4에서
T3로 전환되는데 도움 주는

00:14:32.728 --> 00:14:38.306
영양소가 아까 제가 셀레늄,
요오드도 들어가고 아연, 구리 .

00:14:38.406 --> 00:14:41.350
이런 것들이 다 아주 중요한
영양소가 되겠습니다 .

00:14:41.450 --> 00:14:45.962
그러면서 이러한 갑상선
호르몬의 기능이 약화되면

00:14:46.062 --> 00:14:51.640
우리 몸속에 대사기능이 약해지기
때문에 자꾸 붓고 살이 찹니다 .

00:14:51.740 --> 00:14:53.291

4. 갑상선 기능저하가 부르는 적신호들 .vtt
다이어트 하시는 분들 또 한 번

00:14:53.391 --> 00:14:55.168
생각하셔야 될 게
바로 뭐냐 하면요.

00:14:55.268 --> 00:14:58.048
혹시 내가 이러한 기능이
약해서, 대사기능이 약해서

00:14:58.148 --> 00:14:59.956
자꾸 살이 안 빠지는 것이 아닌가

00:15:00.056 --> 00:15:02.496
한번 생각해 보셔야 될
필요가 있습니다.

00:15:02.596 --> 00:15:06.458
이런 분들 다시 한번 이러한
갑상선 영양소들을 충분하게

00:15:06.558 --> 00:15:10.044
드시면서 다이어트 하시는
것이 훨씬 더 효과적으로

00:15:10.144 --> 00:15:13.666
건강하게 할 수 있는
방법이라고 생각합니다.