5. 장에서 오는 만성피로.vtt

WEBVTT

00:00:29.664 --> 00:00:31.893
-저는 평범한 회사원입니다.

00:00:31.993 --> 00:00:36.970
회사에서 긴장할 일이 많은 건
아닌데 배가 늘 살살 아파요.

00:00:37.070 --> 00:00:40.326
배에 가스도 잘 차고
소화가 잘 되지 않고

00:00:40.426 --> 00:00:44.876
설사로 화장실을 정말
많이 들락거려요.

00:00:44.976 --> 00:00:49.980
병원에 갔더니 과민성대장증후군이라고
하더라고요.

00:00:50.080 --> 00:00:54.428
병원에서 처방받은 과민성대장증후군
치료 약을 먹게 되었는데

00:00:54.528 --> 00:00:58.333
치료가 되는 듯하더니 콧물이
나고 목이 따끔거리고 귀가

00:00:58.433 --> 00:01:01.855
자주 간질거리는 증상이
나타나더라고요.

00:01:01.955 --> 00:01:07.506
또다시 병원을 찾으니 이번에는
만성적인 인후염이라는 거예요.

00:01:07.606 --> 00:01:11.238
이렇게 약을 많이 먹다 보니
생기는 증상인지 모르겠지만

00:01:11.338 --> 00:01:14.653
피부 트러블이나 알레르기
증상이 생기는 거예요.

00:01:14.753 --> 00:01:16.919
간지러워서 병원에 갔더니 이번에는

00:01:17.019 --> 00:01:20.396
알레르기성 피부염이라고 하더라고요.

00:01:20.496 --> 00:01:26.358
과민성대장증후군, 만성
인후염, 알레르기성 피부염 등

00:01:26.458 --> 00:01:29.902
무슨 질병 치레가
이렇게 많은 건지.

5. 장에서 오는 만성피로.vtt

00:01:30.002 --> 00:01:33.699
그래서인지 늘 몸이 너무
피곤하고 무기력합니다.

00:01:33.799 --> 00:01:37.255
피곤한데 잠은 잘 안 오고
약을 많이 먹어서 그런지

00:01:37.355 --> 00:01:40.876
술 취한 듯이 몽롱한
느낌이 자주 들어요.

00:01:40.976 --> 00:01:44.240
이렇게 기력이 달리다 보니
언제부터인가 단 음식을

00:01:44.340 --> 00:01:46.266
많이 찾게 되었어요.

00:01:46.366 --> 00:01:50.143
예전에는 단 음식을 정말
싫어했는데 말이죠.

00:01:50.243 --> 00:01:53.249
아프지 않으려고 여러
종류의 약을 먹고 있지만

00:01:53.349 --> 00:01:58.684

약을 먹을 때만 괜찮아질 뿐 근본적인
치료는 되지 않는 것 같아요.

00:01:58.784 --> 00:02:02.529
그래서 이곳저곳에서
건강검진을 받았는데

00:02:02.629 --> 00:02:05.257
검사 결과는 모두 정상이더라고요.

00:02:05.357 --> 00:02:07.518
그러더니 모든 의사가 저희 문제를

00:02:07.618 --> 00:02:10.123
정신과적인 것으로 말을 했어요.

00:02:10.223 --> 00:02:14.198
제가 정말 너무
예민해서 그런 걸까요?

00:02:19.206 --> 00:02:21.081
-사례를 잘 보셨나요?

00:02:21.181 --> 00:02:24.599
조달콤 씨의 증세를 기능
의학적으로 살펴보면

00:02:24.699 --> 00:02:28.998
눈에 보이지 않는 장 점막이

미세하게 손상되어

00:02:29.098 --> 00:02:34.496
장에 중요한 기능을 잃어버리게 되는
장 누수 증후군으로 보입니다.

00:02:34.596 --> 00:02:38.583
이러한 현상은 장에서 중요한
영양소를 흡수하는 과정에

00:02:38.683 --> 00:02:42.462
문제를 일으켜 영양소의
불균형을 일으킬 수 있고

00:02:42.562 --> 00:02:46.475
반대로 장에서 걸러주어야 할
독소들을 걸러내지 못하고

00:02:46.575 --> 00:02:50.302
통과시킴으로써 나타날
수 있는 증상인데요.

00:02:50.402 --> 00:02:55.786
그렇다면 장에 문제가 생겼는데
왜 피곤한 증상이 나타날까요?

00:02:55.886 --> 00:02:59.120
장에는 아주 많은 면역
세포들이 존재합니다.

5. 장에서 오는 만성피로.vtt

00:02:59.220 --> 00:03:03.735
장에 분포된 면역세포들은
신체 전체 면역세포에

00:03:03.835 --> 00:03:06.670
약 50% 정도를 차지합니다.

00:03:06.770 --> 00:03:11.897
즉 장은 신체에 가장 큰
면역 기관인 것입니다.

00:03:11.997 --> 00:03:16.220
그러므로 장에 문제가 생기면
인체에 면역 기능에도

00:03:16.320 --> 00:03:18.534
문제가 생길 수 있습니다.

00:03:18.634 --> 00:03:22.719
장의 기능이 정상인 사람들은
세균에 적절한 균형으로

00:03:22.819 --> 00:03:25.726
평화로운 상태를
유지하면서 살아갑니다.

00:03:25.826 --> 00:03:29.701
그러나 이러한 균형이 깨지는

순간에 문제가 발생합니다.

00:03:29.801 --> 00:03:35.115
우리가 먹는 음식물에 독소들,
지나친 설탕, 음주, 약물.

00:03:35.215 --> 00:03:38.746
그 외에 스트레스로
평화로웠던 균형은 깨지고

00:03:38.846 --> 00:03:41.924
장 내에 평화도 사라지게 됩니다.

00:03:42.024 --> 00:03:46.170
이와 같이 독성물질이 많아지면
간은 해독 기능에 큰

00:03:46.270 --> 00:03:49.459
부담을 주게 되고 이러한
물질들을 해독하기 위해

00:03:49.559 --> 00:03:52.785
간의 활동이 많아지게
되는 것입니다.

00:03:52.885 --> 00:03:56.503
그렇기 때문에 우리는 장 내에
세균의 균형이 깨지는

5. 장에서 오는 만성피로.vtt

00:03:56.603 --> 00:04:02.139
악순환을 끊어내고 독성물질의 침입을
막기 위해 노력해야 합니다.

00:04:02.239 --> 00:04:05.801
장에서 오는 만성피로에서
탈출할 수 있는 방법을

00:04:05.901 --> 00:04:10.283
전문가를 통해 더 자세히
알아보겠습니다.

00:04:17.069 --> 00:04:20.694
-배에 가스가 차는 것이 소화가
안 돼서 위가 안 좋은 거라고

00:04:20.794 --> 00:04:26.007
생각했는데 제 증상이 장이 안
좋아서 생기는 증상이었군요.

00:04:26.107 --> 00:04:31.794
그런데 장이 안 좋은 것과
만성피로와는 무슨 상관이 있을까요?

00:04:31.894 --> 00:04:35.473
-네, 우리가 만성피로를
느끼는 많은 분 중에서

00:04:35.573 --> 00:04:38.391

장이 안 좋아서 느끼는
경우도 굉장히 많습니다.

00:04:38.491 --> 00:04:40.437
무슨 이야기냐면요.

00:04:40.537 --> 00:04:44.423
장의 기능에 따라서 피로가 생기는
경우가 있다는 뜻인데요.

00:04:44.523 --> 00:04:46.541
여기서 한번 우리가
장을 한번 다시 한번

00:04:46.641 --> 00:04:48.957
생각을 해볼 필요가 있습니다.

00:04:49.057 --> 00:04:49.909
한번 이렇게 생각해볼게요.

00:04:50.009 --> 00:04:54.734
우리 몸에서 외부와 접촉하는
장기가 뭐가 있을까요?

00:04:54.834 --> 00:04:58.005
일단 피부가 있죠, 피부.

00:04:58.105 --> 00:05:00.445
그다음에 장은 어떤 가요, 장?

5. 장에서 오는 만성피로.vtt

00:05:00.545 --> 00:05:04.251
장이라는 것은 입부터
항문까지 뚫린 공간입니다.

00:05:04.351 --> 00:05:07.779
이 장 속의 이 안쪽이
우리 몸에서 보면

00:05:07.879 --> 00:05:10.921
신체에서 보면
외부일까요, 내부일까요?

00:05:11.021 --> 00:05:12.090
좀 헷갈리시죠?

00:05:12.190 --> 00:05:16.025
우리가 보통 이 안에 들어가니까
내부라고 생각할 수도 있는데

00:05:16.125 --> 00:05:21.468
사실은 신체에서 본다면 이건 뚫린
곳이기 때문에 외부로 봅니다.

00:05:21.568 --> 00:05:25.775
거기서부터 흡수가 돼야 신체에서
들어온 내부로 들어오는 거죠.

00:05:25.875 --> 00:05:31.386

그래서 사실 외부와 접하는
장기 중에서 피부보다

00:05:31.486 --> 00:05:35.791
훨씬 더 넓은 면적을 가지고
있는 것이 바로 장입니다.

00:05:35.891 --> 00:05:38.431
왜 그러냐 하면 우리가
장 표면을 보면

00:05:38.531 --> 00:05:40.482
돌기가 있다는 거 알고 계시죠?

00:05:40.582 --> 00:05:45.944
이 돌기를 만약에 이렇게
표면적으로 쫙 핀다면

00:05:46.044 --> 00:05:48.372
이 넓이가 얼마 정도 되냐면

00:05:48.472 --> 00:05:53.175
테니스 코트 면적 2배라는
그러한 통계가 있습니다.

00:05:53.275 --> 00:05:56.374
또 재미있는 거는요.

00:05:56.474 --> 00:06:00.632

이 피부 면적보다 200배가
더 넓다는 거죠.

00:06:00.732 --> 00:06:06.429
그만큼 우리 외부와 내부가
만나는 곳이 바로 장의

00:06:06.529 --> 00:06:08.915
이러한 안쪽의 부분입니다.

00:06:09.015 --> 00:06:11.868
그런데 그것이 왜 중요하냐면요.

00:06:11.968 --> 00:06:15.726
이 부분에서 많은 외부에
있는 독소들을 접하는 곳인데

00:06:15.826 --> 00:06:18.767
즉 굉장히 중요한 관문이
된다는 것이죠.

00:06:18.867 --> 00:06:22.731
그래서 음식을 먹거나 또
여러 가지 영양소들을

00:06:22.831 --> 00:06:26.039
먹거나 이랬을 때 이것이
잘 들어와서 흡수로 해서

00:06:26.139 --> 00:06:28.856
우리 소화 기능을 좋게
해서 흡수시키는 것이 장의

00:06:28.956 --> 00:06:32.591
가장 중요한 기능이긴 하지만
또 하나의 중요한 기능은

00:06:32.691 --> 00:06:37.203
이러한 관문으로서 좋은
영양소는 잘 흡수시키고

00:06:37.303 --> 00:06:40.967
나쁜 독소들은 흡수시키지
않고 잘 막아줌으로써

00:06:41.067 --> 00:06:45.071
대변으로 내놓는 것이 바로
중요한 장의 기능입니다.

00:06:45.171 --> 00:06:48.921
그런데 장의 기능이 나빠지기
시작하면 이 기능에

00:06:49.021 --> 00:06:51.129
문제가 생기는 겁니다.

00:06:51.229 --> 00:06:55.975
예를 들면 우리가 안

5. 장에서 오는 만성피로.vtt
좋은 음식을 많이 먹거나

00:06:56.075 --> 00:07:01.114
또는 안 좋은 그러한 항생제라든가
이러한 진통제 같은 약들을

00:07:01.214 --> 00:07:03.042
수시로 많이 드시는 분들은요.

00:07:03.142 --> 00:07:06.468
이 표면에 어떤 문제가
생기기 시작해요.

00:07:06.568 --> 00:07:11.108
그래서 장 속에 있는 독소들이
원래는 들어오지 않아야 되는 것이

00:07:11.208 --> 00:07:14.781
이렇게 흡수가 돼서 들어오면서
혈액을 타고 온몸으로

00:07:14.881 --> 00:07:17.001
도는 경우가 생깁니다.

00:07:17.101 --> 00:07:20.353
이러한 경우를 우리가 기능
의학에서는 뭐라고 부르냐면요.

00:07:20.453 --> 00:07:24.133

장 누수 증후군이라고 부릅니다.

00:07:24.233 --> 00:07:25.598
누수.

00:07:25.698 --> 00:07:27.201
샌다라는 것이죠.

00:07:27.301 --> 00:07:30.631
그래서 이 장 속에
있는 원래 독소들은

00:07:30.731 --> 00:07:35.113
바깥으로 잘 빠져나가야 되는데
이것이 빠져나가지 못하고

00:07:35.213 --> 00:07:37.943
흡수가 돼서 온몸으로 독소가
들어오는 것을 바로

00:07:38.043 --> 00:07:41.160
우리가 장 누수
증후군이라고 이야기하고요.

00:07:41.260 --> 00:07:43.802
이러한 장 누수
증후군이 있는 경우에는

00:07:43.902 --> 00:07:46.733

5. 장에서 오는 만성피로.vtt
영양소는 흡수가 잘 안
돼요, 오히려 또.

00:07:46.833 --> 00:07:48.251
독소는 흡수가 되고.

00:07:48.351 --> 00:07:51.920
그러면서 우리 몸에 굉장히
많은 피로라든가 또는 많은

00:07:52.020 --> 00:07:55.172
통증 같은 걸 일으킬 수
있는 중요한 원인입니다.

00:07:55.272 --> 00:07:58.657
실제로 이런 분들이 상당히
많다고 보여지고 있고요.

00:07:58.757 --> 00:08:01.482
우리가 이것을 현대의학에서
진단하지 못하는 이유는

00:08:01.582 --> 00:08:03.438
이러한 독소들을 들어오는 것까지

00:08:03.538 --> 00:08:05.844
확인할 수 있는 방법이
별로 없습니다.

00:08:05.944 --> 00:08:10.355
우리가 보통 장 기능을 검사하게
되면 내시경을 하게 되죠.

00:08:10.455 --> 00:08:11.661
내시경은 뭡니까?

00:08:11.761 --> 00:08:15.419
눈에 보이는 궤양이라든가
종양이라든가

00:08:15.519 --> 00:08:18.065
이런 걸 찾아냈을 때
질병으로 진단을 붙입니다.

00:08:18.165 --> 00:08:20.990
그런데 눈에 보이지 않는
그런 것들이 없으면

00:08:21.090 --> 00:08:24.090
그러면서 그냥 장이 안 좋다
그러면 가장 많이 붙이는 거는

00:08:24.190 --> 00:08:29.884
바로 과민성 대장 이렇게
표현을 합니다.

00:08:29.984 --> 00:08:33.505
하지만 기능 의학에서는 이러한

5. 장에서 오는 만성피로.vtt
장 누수 증후군이 굉장히

00:08:33.605 --> 00:08:37.307
많다고 보고 있고 이런 부분들이
만성피로에 아주 중요한

00:08:37.407 --> 00:08:38.768
원인으로 볼 수 있습니다.

00:08:38.868 --> 00:08:43.490
그래서 우리가 피로하고 또는 몸이
항상 건강하지 못한 것 같고

00:08:43.590 --> 00:08:47.412
또 몸이 항상 아프고 이러면서
장의 기능도 안 좋은 분들.

00:08:47.512 --> 00:08:52.469
한번 꼭 생각해보셔야 될 것이
바로 장 누수 증후군입니다.

00:08:53.192 --> 00:08:58.465
-그러면 왜 이런 장 누수
증후군이 생기게 되는 거죠?

00:08:58.565 --> 00:09:02.119
-장 속에 있는 일단 독소가
많아지는 것이 문제인데요.

00:09:02.219 --> 00:09:08.315
장 속에 좋은 세균과 나쁜 세균이
항상 존재하게 되어있습니다.

00:09:08.415 --> 00:09:13.011
그런데 문제는 뭐냐하면 이 세균의
비율이 깨지면서 좋은 세균들.

00:09:13.111 --> 00:09:17.292
유산균 같은 좋은 세균들은 점점
줄어들고 나쁜 세균이 많아지면

00:09:17.392 --> 00:09:21.129
그 나쁜 세균이 뿜어내는
독소들이 많아지면서 이것이

00:09:21.229 --> 00:09:24.276
장에 점막들에 손상을
일으키게 됩니다.

00:09:24.376 --> 00:09:27.212
그러다 보면 장 누수가
생기기가 쉽죠.

00:09:27.312 --> 00:09:30.570
그뿐만이 아니라 우리가 받는
스트레스도 마찬가지입니다.

00:09:30.670 --> 00:09:33.751

스트레스를 많이 받게 되면
장운동에 변화가 생기거든요.

00:09:33.851 --> 00:09:37.278
그러면서 장 점막에 문제가
생기는 경우가 많고

00:09:37.378 --> 00:09:40.990
또 너무 자극적인 음식들이 또
원인이 될 수가 있습니다.

00:09:41.090 --> 00:09:46.826
예를 들어서 너무 맵고 짠
음식 또는 자극적인 여러 가지

00:09:46.926 --> 00:09:51.113
인스턴트 음식들이 장의 점막들을
손상시킬 수가 있고요.

00:09:51.213 --> 00:09:54.816
또 약 중에서 보면 항생제라든가
또는 스테로이드제라든가

00:09:54.916 --> 00:09:58.115
또는 피임약 같은 거 이런 것들을
오랫동안 복용하다면 보면

00:09:58.215 --> 00:10:01.278
이것이 또 장내 세균에

5. 장에서 오는 만성피로.vtt
불균형을 일으키기 때문에

00:10:01.378 --> 00:10:04.930
이런 것들이 장 누수 증후군에
원인이 될 수 있습니다.

00:10:05.030 --> 00:10:07.798
보통 증상들은 이렇게
가스가 잘 찹니다.

00:10:07.898 --> 00:10:09.827
또 소화도 잘 안 되는 것 같고.

00:10:09.927 --> 00:10:12.134
우리가 흔히 이야기하는
과민성 대장 증상들을

00:10:12.234 --> 00:10:13.647
가지고 있는 경우가 많습니다.

00:10:13.747 --> 00:10:16.084
설사라든가 변비들이
왔다 갔다 하고요.

00:10:16.184 --> 00:10:18.960
그런데 이것뿐만이 아니라
독소들이 온몸으로 퍼지면서

00:10:19.060 --> 00:10:21.474

5. 장에서 오는 만성피로.vtt
여러 가지 다른 증상들을
같이 나타냅니다.

00:10:21.574 --> 00:10:25.823
일단 피로해지고 무기력해지고
두통도 잘 오고요.

00:10:25.923 --> 00:10:28.235
근육통, 관절통도 잘 오고요.

00:10:28.335 --> 00:10:30.193
술 취한 느낌도 나는
경우도 있습니다.

00:10:30.293 --> 00:10:33.958
그래서 옛날에는 술을 잘
먹었는데 요즘에는 조금만 먹어도

00:10:34.058 --> 00:10:36.917
너무너무 해독하는 게
힘들어졌다고 이야기하시는 분들도

00:10:37.017 --> 00:10:39.494
장 누수가 있는 경우도 있습니다.

00:10:39.594 --> 00:10:43.271
또는 만성적으로 인후염이 잘
생긴다든가 부비동염이 잘 생긴다든가

00:10:43.371 --> 00:10:45.855
이러한 염증들이 잘
생길 수 있습니다.

00:10:45.955 --> 00:10:50.735
그래서 이런 피로와 함께 장
누수를 같이 가지고 계신다면

00:10:50.835 --> 00:10:54.974
반드시 한번 이런 것들을
생각해보셔야 될 필요가 있습니다.

00:10:55.544 --> 00:10:59.282
-장 누수 증후군을 예방하고
만성피로를 극복하려면

00:10:59.382 --> 00:11:02.261
어떻게 해야 할까요?

00:11:02.361 --> 00:11:05.610
-일단 장 누수 증후군을
예방하고 치료하는 과정에서

00:11:05.710 --> 00:11:08.522
저희가 중요하게 여기는
게 바로 뭐냐하면요.

00:11:08.622 --> 00:11:11.983
음식을 어떻게 관리할

것이냐가 굉장히 중요합니다.

00:11:12.083 --> 00:11:14.678
그런데 어떤 음식을 먹을 거냐보다도

00:11:14.778 --> 00:11:17.249
어떤 음식을 피할 거냐가
또 굉장히 중요하거든요.

00:11:17.349 --> 00:11:18.782
그러니까 장에 자극을 줄 수 있는

00:11:18.882 --> 00:11:20.684
음식들을 일단 피하셔야 되는데요.

00:11:20.784 --> 00:11:24.044
그중에 대표적인 게 바로
단 음식이 들어갑니다.

00:11:24.144 --> 00:11:28.143
설탕 같은 음식들이 많이 들어가면
장 속에 움직임이 달라지기

00:11:28.243 --> 00:11:32.296
시작하고 그 안에는 안 좋은 세균이
더 증식하기가 쉽기 때문에

00:11:32.396 --> 00:11:34.757
일단 너무 단 음식들

피하시는 게 좋고

00:11:34.857 --> 00:11:38.063
그다음에 밀가루 음식도
너무 많이 드시면 좋고요.

00:11:38.163 --> 00:11:41.366
그다음에 지방이 많이
들어있는 고지방식에도 역시

00:11:41.466 --> 00:11:45.486
장의 기능을 떨어뜨리는데 나쁜
음식으로 볼 수 있습니다.

00:11:45.586 --> 00:11:48.664
그리고 튀긴 음식도
역시 마찬가지고요.

00:11:48.764 --> 00:11:51.258
또 여러 가지 많은
인스턴트 식품들.

00:11:51.358 --> 00:11:55.009
이런 것들도 마찬가지고 또
카페인, 카페인 자체도

00:11:55.109 --> 00:11:58.578
장에 자극을 줄 수 있고
또 술이라든가 마가린,

00:11:58.678 --> 00:12:02.725
조미료 같은 이런 음식들을
피하시는 것이 도움이 됩니다.

00:12:02.825 --> 00:12:06.094
그렇다면 그러면 어떤 음식을
많이 먹어야 좋을까.

00:12:06.194 --> 00:12:08.859
역시 현미밥이 도움이 됩니다.

00:12:08.959 --> 00:12:09.750
왜냐하면요.

00:12:09.850 --> 00:12:13.150
그 현미는 쌀겨가 남아 있는
거기 때문에 쌀겨 속에 있는

00:12:13.250 --> 00:12:17.423
여러 가지 장에 도움이 되는
식이섬유가 충분히 들어있죠.

00:12:17.523 --> 00:12:20.607
그다음에 또 비타민, 미네랄도
같이 들어있기 때문에

00:12:20.707 --> 00:12:24.420
이런 것들을 충분히 현미밥으로

5. 장에서 오는 만성피로.vtt
바꿔주시는 것이 도움이 되고요.

00:12:24.520 --> 00:12:30.601
또 단백질 꼭 섭취하시는 것이
장 점막을 잘 치유시키는데

00:12:30.701 --> 00:12:32.236
아주 좋은 음식입니다.

00:12:32.336 --> 00:12:34.660
그다음에 야채, 신선한 야채.

00:12:34.760 --> 00:12:37.239
그리고 우리가 장에 좋은
것 하면 또 유산균이죠?

00:12:37.339 --> 00:12:38.597
유산균 굉장히 좋습니다.

00:12:38.697 --> 00:12:42.465
그래서 유산균 같은 것들을
잠복하시는 것도 상당히 장에

00:12:42.565 --> 00:12:44.698
기능을 회복시키는 데
도움이 되고요.

00:12:44.798 --> 00:12:48.427
또 식이섬유를 충분히 드심으로써

5. 장에서 오는 만성피로.vtt
이 식이섬유가 장 속에 있는

00:12:48.527 --> 00:12:53.057
지방이라든가 독소들을 같이
잡아서 대변으로 빼기 때문에

00:12:53.157 --> 00:12:55.997
식이섬유가 충분한 음식들을 좀
많이 드셨으면 좋을 것 같습니다.

00:12:56.097 --> 00:12:59.906
그리고 요즘에 또 초유 성분들
많이 드시는 분들이 있는데요.

00:13:00.048 --> 00:13:03.273
초유에도 여러 가지 성분들이

00:13:03.373 --> 00:13:05.928
장의 점막들을 보호해주는
성분입니다.

00:13:06.028 --> 00:13:09.003
그래서 초유도 아주 좋은
영양소로 알려져 있고

00:13:09.103 --> 00:13:11.954
또 알로에 베라라든가 오메가3도

00:13:12.054 --> 00:13:14.552

5. 장에서 오는 만성피로.vtt
장에 도움을 주는
그런 영양소입니다.

00:13:14.652 --> 00:13:18.565
또 미네랄 중에서
아연이 많이 들어있는

00:13:18.665 --> 00:13:20.374
음식들이 굉장히 중요한데요.

00:13:20.474 --> 00:13:24.736
아연이 가장 많이 들어있는
음식은 바로 굴입니다, 굴.

00:13:24.836 --> 00:13:28.812
굴을 충분히 드시는 분들도 이
아연이 충분히 몸속에 들어오면

00:13:28.912 --> 00:13:33.292
면역력에도 도움이 되고 장
속에 점막들을 보호해주는데

00:13:33.392 --> 00:13:35.237
아주 중요한 역할을 합니다.

00:13:35.337 --> 00:13:38.406
그래서 이러한 나쁜
음식을 피하는 거,

5. 장에서 오는 만성피로.vtt

00:13:38.506 --> 00:13:43.042
바로 술, 카페인, 인스턴트
식품, 밀가루 음식, 단 음식,

00:13:43.142 --> 00:13:45.011
항상 신경 쓰셔서 좀 피해주시고요.

00:13:45.111 --> 00:13:49.002
그다음에 장에 좋은 유산균,
식이섬유, 현미밥,

00:13:49.102 --> 00:13:51.020
야채 또 초유 성분, 오메가3.

00:13:51.165 --> 00:13:53.923
이런 것들을 충분히 드심으로써
평소에 장 건강을

00:13:54.023 --> 00:13:58.367
잘 관리하시는 것이 장 누수
증후군을 예방할 수 있는

00:13:58.467 --> 00:14:01.457
아주 중요한 방법이라고
볼 수 있습니다.