7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt
WEBVTT

00:00:29.512 --> 00:00:32.215
-저는 피곤이 몸에
배인 것 같아요.

00:00:32.315 --> 00:00:36.116
이렇게 피로에 시달리다 보니
몸이 많이 안 좋습니다.

00:00:36.216 --> 00:00:40.713
두통이 자주 있고 손발이
차가워서 그런지 생리통도 심하고

00:00:40.813 --> 00:00:43.615
혈압도 조금 낮은 편입니다.

00:00:43.715 --> 00:00:47.047
이런 증상이 나타난 건
3년 전부터예요.

00:00:47.147 --> 00:00:50.414
왜 그런지 곰곰이 생각해보니
아이를 낳은 후부터

00:00:50.514 --> 00:00:53.452
이런 증상들이 생긴 것 같아요.

00:00:53.552 --> 00:00:58.990

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt
이렇다 할 원인을 찾지는 못했지만,
병원도 정말 많이 다녔어요.

00:00:59.090 --> 00:01:02.227
그리고 만성피로뿐만 아니라
생리 때마다 찾아오는

00:01:02.327 --> 00:01:05.789
두통이 너무 심해서 힘듭니다.

00:01:05.889 --> 00:01:09.878
그 증상으로 대학병원
신경과에도 진찰을 받았지만

00:01:09.978 --> 00:01:13.523
편두통으로 진단을 받고 심할
때 먹을 수 있는 약만

00:01:13.623 --> 00:01:16.045
처방을 받았습니다.

00:01:16.145 --> 00:01:20.335
그런데 저는 약을 먹으면 소화가
안 되는 위장 장애가 있어서

00:01:20.435 --> 00:01:22.910
약 먹는 것을 싫어하는 편이에요.

00:01:23.010 --> 00:01:25.620

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt
약을 먹을 때는
위장보호제와 소화제를

00:01:25.720 --> 00:01:30.192
함께 복용하는데 큰 효과가
없는 것 같아요.

00:01:30.292 --> 00:01:32.732
저도 하루를 힘차게 보내고 싶은데

00:01:32.832 --> 00:01:36.337
제 피로를 날릴 좋은
치료 방법이 없을까요?

00:01:42.564 --> 00:01:44.492
-사례를 잘 보셨나요?

00:01:44.592 --> 00:01:47.610
박근혜 씨를 보면 눈에
띄는 증상은 없지만

00:01:47.710 --> 00:01:50.855
상태를 꼼꼼히 살펴보면
미세염증으로 인해

00:01:50.955 --> 00:01:53.767
피로가 쌓이고 아픈
것으로 보입니다.

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt

00:01:53.867 --> 00:01:57.411
보통 염증이라고 하면
비염, 위염, 대장염,

00:01:57.511 --> 00:02:00.629
혹은 상처가 곪는 것을 생각합니다.

00:02:00.729 --> 00:02:03.445
그러나 박근혜 씨는 우리가
흔히 알고 있는 눈에 보이는

00:02:03.545 --> 00:02:08.181
염증이 아닌 눈에 보이지 않고
아무도 모르게 일어나고 있는

00:02:08.281 --> 00:02:12.704
세포들의 미세한 염증반응을
말하는 것입니다.

00:02:12.804 --> 00:02:15.727
미세염증 반응은 인체
내에 지방산들이

00:02:15.827 --> 00:02:19.285
대사되는 과정에서
생기는데 여러 화학반응을

00:02:19.385 --> 00:02:23.427
거치면서 생겨나는 염증

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt
물질들이 있습니다.

00:02:23.527 --> 00:02:26.708
이 염증 물질들은 여러
가지 종류가 있는데

00:02:26.808 --> 00:02:30.459
어떤 종류는 염증을
일으키는 현상을 일으키고

00:02:30.559 --> 00:02:35.498
또 다른 종류는 염증을 억제하는
현상을 일으키기도 합니다.

00:02:35.598 --> 00:02:38.716
이처럼 미세염증은 모든
사람이 가지고 있지만

00:02:38.816 --> 00:02:42.754
사람에 따라서 그 정도가
다르게 반응을 합니다.

00:02:42.854 --> 00:02:46.660
미세염증의 정도를 보통
몸으로 느끼지 못하지만

00:02:46.760 --> 00:02:49.637
미세염증이 많은 사람은
여러 가지 질병이

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt

00:02:49.737 --> 00:02:52.724
걸릴 확률이 높아지게 됩니다.

00:02:52.824 --> 00:02:57.066
반대로 미세염증이 적은 사람은
여러 질병이 걸릴 확률도

00:02:57.166 --> 00:03:00.906
작아지고 노화도 늦출 수 있습니다.

00:03:01.006 --> 00:03:04.319
그렇기 때문에 우리는 눈에
보이지는 않는 미세염증을

00:03:04.419 --> 00:03:07.687
최대한 낮추기 위하여
노력해야 합니다.

00:03:07.787 --> 00:03:11.050
미세염증으로부터 내 몸을
지킬 수 있는 방법을

00:03:11.150 --> 00:03:14.822
전문가를 통해 더 자세히
알아보겠습니다.

00:03:20.744 --> 00:03:23.767
-모든 사람이 다 가지고

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt
있는 미세염증이라면

00:03:23.867 --> 00:03:26.262
세포같이 무해한 거 아닌가요?

00:03:26.362 --> 00:03:29.767
미세염증이 도대체 왜 나쁜가요?

00:03:30.060 --> 00:03:33.604
-네, 미세염증에 대한
이야기를 드리기 전에

00:03:33.704 --> 00:03:36.908
먼저 제가 봤던 타임지 아시죠?

00:03:37.008 --> 00:03:39.985
타임지의 표지 기사 이야기를
좀 드릴까 합니다.

00:03:40.085 --> 00:03:41.431
그게 언제였냐면요.

00:03:41.531 --> 00:03:44.096
2004년 2월입니다.

00:03:44.196 --> 00:03:49.119
타임지 표시 기사에 영어로 더
시크릿 킬러라고 나와 있었습니다.

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt

00:03:49.219 --> 00:03:53.095
바로 해석하자면 침묵의 살인자죠.

00:03:53.587 --> 00:03:56.025
바로 뭘 의미하는 걸까요?

00:03:56.125 --> 00:04:01.551
우리 몸속에서 나를
조용히 계속해서 죽이고 있는

00:04:01.651 --> 00:04:04.037
침묵의 살인자가 있다고
하는 것입니다.

00:04:04.137 --> 00:04:08.062
그것이 바로 미세염증이라고
이야기했습니다.

00:04:08.162 --> 00:04:13.020
미세염증, 조금은 약간은
우리가 생소하실 겁니다.

00:04:13.120 --> 00:04:18.768
염증은 염증인데 그냥 염증이
아니라 미세염증입니다.

00:04:18.868 --> 00:04:23.160
그냥 염증은 다
아시다시피 어떻습니까?

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt

00:04:23.260 --> 00:04:28.828
염증이 생기면 붓고 아프고 빨개지고
그렇기 때문에 고름이 차고

00:04:28.928 --> 00:04:30.691
그렇기 때문에 금세
알 수가 있습니다.

00:04:30.791 --> 00:04:33.783
그런데 미세염증은 눈에
보이지 않습니다.

00:04:33.883 --> 00:04:38.120
그래서 누구든지 다 조금씩 가지고
있지만, 그 정도 차이가 있고요.

00:04:38.220 --> 00:04:42.201
그 정도 차이가 높은 사람일수록
이러한 침묵의 살인자를

00:04:42.301 --> 00:04:44.875
가지고 있다고 이야기하고 있습니다.

00:04:44.975 --> 00:04:47.121
눈에 보이지 않아서
우리는 내가 미세염증을

00:04:47.221 --> 00:04:48.549

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt
가지고 있는지 모릅니다.

00:04:48.649 --> 00:04:53.023
하지만 사람마다 차이가 있고
미세염증을 낮추면 낮출수록 좋고

00:04:53.123 --> 00:04:55.659
높은 걸 유지할수록 증상은 없지만

00:04:55.759 --> 00:04:59.203
계속해서 몸은 나빠지고 있다고
이야기하고 있습니다.

00:04:59.303 --> 00:05:02.672
거기에 나온 이야기를 보면
어떤 이야기가 나오냐면

00:05:02.772 --> 00:05:05.594
미세염증이 높은 상태로
유지가 되는 사람일수록

00:05:05.694 --> 00:05:07.785
심장병이 잘 걸린다.

00:05:07.885 --> 00:05:11.322
치매에 잘 걸린다,
관절염에 잘 걸린다.

00:05:11.422 --> 00:05:14.483

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt
심지어는 몇 가지
암에도 잘 걸린다.

00:05:14.583 --> 00:05:19.867
또 노화와 관련된 모든 퇴행성
질환에 잘 걸린다고 되어있습니다.

00:05:19.967 --> 00:05:24.505
바로 무슨 이야기냐면 미세염증을
높은 상태로 유지할수록

00:05:24.605 --> 00:05:28.666
우리 몸은 빨리 노화되고
빨리 병에 잘 걸린다.

00:05:28.766 --> 00:05:33.382
그래서 이것을 우리가 침묵의
살인자라고 표현했습니다.

00:05:33.482 --> 00:05:35.478
그 전까지는요.

00:05:35.578 --> 00:05:37.506
여기에 대한 관심이 적었습니다.

00:05:37.606 --> 00:05:41.162
그런데 2004년도에 타임지에
이런 기사가 나오면서부터

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt

00:05:41.262 --> 00:05:44.495
굉장히 미세염증에 대한
관심이 높아졌고 많은 분이

00:05:44.595 --> 00:05:48.396
미세염증에 대한 관리를 하기
위해서 노력하고 있습니다.

00:05:48.496 --> 00:05:51.887
오늘 이 영상을 보시는 분들
그냥 염증이 아닙니다.

00:05:51.987 --> 00:05:56.695
미세염증은 우리 몸에 미세염증을
줄일수록 우리는 덜 늙고

00:05:56.795 --> 00:06:00.880
더 건강하게 살 수 있다는
것을 아셨으면 좋겠습니다.

00:06:02.109 --> 00:06:04.966
-미세염증이 많이 무서운 거였군요.

00:06:05.066 --> 00:06:08.966
그렇다면 미세염증을 어떻게
줄일 수 있나요?

00:06:09.066 --> 00:06:11.001
-우리가 보통 염증과 미세염증이

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt

00:06:11.101 --> 00:06:13.174
많이 다르다는 것을 말씀드렸는데요.

00:06:13.274 --> 00:06:16.356
염증이 생기면 우리가
어떻게 치료하죠?

00:06:16.456 --> 00:06:17.021
그렇죠.

00:06:17.121 --> 00:06:19.337
염증이 생기는 거는
소염제 써야 되잖아요.

00:06:19.437 --> 00:06:24.165
그리고 또 항생제를 쓸 수도 있고
이런 약을 써서 염증을 줄입니다.

00:06:24.265 --> 00:06:27.248
그런데 미세염증은 증상이 없어요.

00:06:27.348 --> 00:06:29.084
그리고 아프지도 않습니다.

00:06:29.184 --> 00:06:31.455
하지만 조금씩 가지고 있는 겁니다.

00:06:31.555 --> 00:06:33.733

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt
이걸 줄이고 있는
방법은 바로 뭐냐,

00:06:33.833 --> 00:06:35.761
이것은 약을 쓰는 게
아니고 약이 없습니다.

00:06:35.861 --> 00:06:39.596
이것은 바로 아주아주
중요한 영양소를 쓸 때

00:06:39.696 --> 00:06:41.442
미세염증을 줄일 수 있습니다.

00:06:41.542 --> 00:06:43.651
그 영양소, 이름이 뭘까요?

00:06:43.751 --> 00:06:47.929
바로 그 이름도 유명한
오메가3입니다.

00:06:48.029 --> 00:06:49.784
너무나도 유명하죠?

00:06:49.884 --> 00:06:53.238
우리는 보통 오메가3를 단순하게
혈액순환에 도움이 되는

00:06:53.338 --> 00:06:56.903

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt
영양소라고 알고 계시지만
사실은 그 이유도,

00:06:57.003 --> 00:07:00.762
혈액순환에 도움을 주는 이유도
미세염증을 줄이기 때문입니다.

00:07:00.862 --> 00:07:03.247
우리 몸속에서는 염증의
반응을 일으키는

00:07:03.347 --> 00:07:04.474
여러 가지 메커니즘이 있습니다.

00:07:04.574 --> 00:07:05.795
화학적 메커니즘.

00:07:05.895 --> 00:07:12.766
그 과정 중에서 여러
가지 염증을 일으키는

00:07:12.866 --> 00:07:16.516
염증 매개 물질, 이런 것들을
조절해주는 것이 바로 오메가3입니다.

00:07:16.616 --> 00:07:18.875
그래서 오메가3를
충분히 드시는 분들은

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt

00:07:18.975 --> 00:07:21.620
평상시에 미세염증을 줄일 수 있고

00:07:21.720 --> 00:07:26.938
여러 가지 염증 질환을 예방하는데
도움이 된다고 볼 수 있습니다.

00:07:27.038 --> 00:07:33.533
그러면 반대로 오메가
6라는 것 아시죠?

00:07:33.633 --> 00:07:36.744
이게 좋은 기름일까요,
나쁜 기름일까요?

00:07:36.844 --> 00:07:38.252
많이 헷갈리실 겁니다.

00:07:38.352 --> 00:07:41.024
사실 오메가 6는요.

00:07:41.124 --> 00:07:44.396
염증을 일으키는 기름으로
많이 알려져 있습니다.

00:07:44.496 --> 00:07:48.036
그런데 물론 오메가 6가
다 그런 건 아닙니다.

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt

00:07:48.136 --> 00:07:51.184
오메가 6중에서 좋은
기름도 있습니다.

00:07:51.284 --> 00:07:53.190
여러분, 이런 거 들어보셨죠?

00:07:53.290 --> 00:07:55.241
달맞이꽃 종자유.

00:07:55.341 --> 00:07:58.678
이것은 감마리놀렌산이라고
이야기하는데요.

00:07:58.778 --> 00:08:00.517
이것은 오메가 6입니다.

00:08:00.617 --> 00:08:01.551
이거는요.

00:08:01.651 --> 00:08:04.892
오메가 6이지만 그래도 오메가3처럼

00:08:04.992 --> 00:08:08.381
염증을 줄여주는 좋은
기름에 속합니다.

00:08:08.481 --> 00:08:11.233
하지만 오메가 6종류가 많고요.

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt

00:08:11.333 --> 00:08:15.263
그중에 대표적인 오메가 6는
바로 염증을 일으키는데 가장

00:08:15.363 --> 00:08:19.675
주범으로 알려져있는
아라키돈산이라고 하는 기름이거든요.

00:08:19.775 --> 00:08:23.148
이 아라키돈산이라는 기름은 오메가
6중에 대표적인 겁니다.

00:08:23.248 --> 00:08:27.635
그래서 이런 관련된 책들을
보면 아라키돈산이라고 딱

00:08:27.735 --> 00:08:30.720
지칭하지 않고 그냥 오메가6라고
표현하는 경우도 있습니다.

00:08:30.820 --> 00:08:33.050
그래서 이것을 좀 헷갈리지
않으셔야 되는 게

00:08:33.150 --> 00:08:35.550
오메가 6라고 다 나쁜 건 아니지만

00:08:35.650 --> 00:08:39.005

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt
달맞이꽃 종자유 같은 경우는
좋은 오메가 6이긴 하지만

00:08:39.105 --> 00:08:42.788
그래도 오메가 6라고 이야기했을
때 그냥 아라 키돈산이라고

00:08:42.888 --> 00:08:46.800
표현하는 경우도 있기 때문에 나쁜
기름이다, 이렇게 설명합니다.

00:08:46.900 --> 00:08:49.038
그래서 이러한 좋은 기름.

00:08:49.138 --> 00:08:52.350
바로 오메가 3와 같은
미세염증을 줄여주는 기름.

00:08:52.450 --> 00:08:55.720
이런 기름이 충분하게 몸속에
많이 있어야 되고요.

00:08:55.820 --> 00:08:59.034
오메가 6와 같은, 즉
아라키돈산 같은 나쁜 기름은

00:08:59.134 --> 00:09:04.359
가능하면 적게 있어야 우리 몸속에
미세염증이 잘 줄어들면서

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt

00:09:04.459 --> 00:09:06.874
우리 몸이 건강하게
유지가 될 수 있겠죠.

00:09:06.974 --> 00:09:11.787
그런데 문제는 뭐냐하면 이 비율이
점점 나빠지고 있다는 겁니다.

00:09:11.887 --> 00:09:14.394
옛날에 우리 음식이
서구화되기 전에는요.

00:09:14.494 --> 00:09:18.935
통계를 되면 오메가
6와 오메가3의 비율이

00:09:19.035 --> 00:09:21.845
우리가 먹는 음식
중에 거의 5대5.

00:09:21.945 --> 00:09:24.369
1대1로 되어있습니다.

00:09:24.469 --> 00:09:27.822
그런데 최근에 먹는
음식들을 조사해보니까

00:09:27.922 --> 00:09:34.972

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt
그 비율이 거의 오메가 3가 1이면,
오메가 6가 10 또는 20.

00:09:35.072 --> 00:09:37.163
그래서 1대10.

00:09:37.263 --> 00:09:38.870
1대20.

00:09:38.970 --> 00:09:41.587
이렇게까지 비율이 깨져있다고
이야기하고 있습니다.

00:09:41.687 --> 00:09:43.595
현대인들의 음식이 문제죠.

00:09:43.695 --> 00:09:46.555
그러다 보니까 점점 더
미세염증이 높아지고

00:09:46.655 --> 00:09:52.295
많은 여러 가지 질병들이 잘
생기고 또 염증 질환들도

00:09:52.395 --> 00:09:54.293
잘 생긴다고 되어있습니다.

00:09:54.393 --> 00:09:58.709
그래서 이러한 비율을

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt
최대한 바꿔야 된다.

00:09:58.809 --> 00:10:00.949
그래서 많은 영양학자가 최근에는

00:10:01.049 --> 00:10:03.978
옛날같이 1대1까지는 못 맞추더라도

00:10:04.078 --> 00:10:06.756
최소한 1대 4까지는 좀 맞추자.

00:10:06.856 --> 00:10:09.878
이것이 우리의 미세염증을
줄이는 데 정말 중요한

00:10:09.978 --> 00:10:11.334
첫 번째 목표입니다.

00:10:11.434 --> 00:10:14.560
바로 뭐냐하면 오메가3,
오메가 6의 비율을

00:10:14.660 --> 00:10:19.121
1대1 내지 1대4까지
맞추도록 노력하자.

00:10:19.221 --> 00:10:21.580
이런 것들을 잘 생각하시고요.

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt
00:10:21.680 --> 00:10:22.926
이제부터 미세염증을 줄이기 위해서

00:10:23.026 --> 00:10:27.046
오메가3를 많이 챙겨
드셨으면 좋겠습니다.

00:10:28.584 --> 00:10:32.250
-오메가3를 잘 챙겨 먹어야
한다는 말은 많이 들었는데

00:10:32.350 --> 00:10:34.369
그게 잘 안되더라고요.

00:10:34.469 --> 00:10:39.412
그렇다면 오메가3의 또 다른
효능은 뭐가 있을까요?

00:10:39.512 --> 00:10:41.970
-제가 오메가3의 이야기를
드리면서 지금 제가

00:10:42.070 --> 00:10:44.229
미세염증 줄이는 걸 말씀드렸는데

00:10:44.356 --> 00:10:47.317
사실 오메가 3가 미세염증을
줄이는 것을 통해서

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt

00:10:47.417 --> 00:10:51.015
굉장히 많은 여러 가지
효능들을 가지고 있습니다.

00:10:51.115 --> 00:10:55.511
다들 아시다시피 오메가3는 혈액을
맑게 해준다고 알려져 있죠.

00:10:55.611 --> 00:10:59.233
사실은 어떻게 보면 그냥
혈액을 맑게 해준다기보다는

00:10:59.333 --> 00:11:05.611
바로 미세염증이 높은 분일수록
혈관이 잘 막힌다는 겁니다.

00:11:06.661 --> 00:11:09.772
혈관이 막히는 이유를 제가
조금 설명을 드리면요.

00:11:09.872 --> 00:11:11.805
안 좋은 콜레스테롤 아시죠?

00:11:11.905 --> 00:11:14.108
LDL이라고 그러죠, LDL.

00:11:14.208 --> 00:11:16.442
나쁜 콜레스테롤입니다.

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt

00:11:16.542 --> 00:11:20.775
이 나쁜 콜레스테롤이
혈관 속에 쌓이게 되면

00:11:20.875 --> 00:11:24.548
이것이 그냥 막는
것이 아니라 여기에

00:11:24.648 --> 00:11:26.926
여러 가지 염증 세포가 붙습니다.

00:11:27.026 --> 00:11:31.122
그래서 자꾸 염증이 생기면서부터
혈관 벽에 상처가 생기고

00:11:31.222 --> 00:11:35.988
여기에 혈소판이 가서 달라붙고
그러면서 조금씩 피떡이 생기면서

00:11:36.088 --> 00:11:38.113
혈관을 막고 결국은 이것 때문에

00:11:38.213 --> 00:11:41.994
뇌졸중이나 심근경색증이
생기게 되는 거죠.

00:11:42.094 --> 00:11:45.867
그런데 미세염증을 줄여줄 수
있으면 혈관 벽에 염증이

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt

00:11:45.967 --> 00:11:49.554
줄기 때문에 훨씬 더 이런 것들을
예방할 수 있다는 것이죠.

00:11:49.654 --> 00:11:54.258
그래서 오메가 3가 혈관 질환에
굉장히 중요한 역할을 하는 것이죠.

00:11:54.358 --> 00:11:57.474
그뿐만이 아니라 몸에
안 좋은 기름.

00:11:57.574 --> 00:11:59.944
바로 중성지방을 줄이는
효과가 있습니다.

00:12:00.044 --> 00:12:03.555
이 효과는 이미 의학적으로
완벽하게 검증되어 있어서

00:12:03.655 --> 00:12:08.669
지금은 이 오메가 3가
중성지방을 줄이는 약으로까지

00:12:08.769 --> 00:12:11.395
처방이 가능한 것으로
나와 있습니다.

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt

00:12:11.495 --> 00:12:16.162
그래서 중성지방이 높은
분들은 혈관이 잘 막히는데

00:12:16.262 --> 00:12:19.399
이 중성지방을 줄이기 위해서
오메가3를 충분히 드시면

00:12:19.499 --> 00:12:22.733
중성지방이 떨어지는 것은
이미 임상실험으로 충분하게

00:12:22.833 --> 00:12:24.508
입증이 되어있습니다.

00:12:24.608 --> 00:12:28.630
우리가 보통 많은 분이 걱정하는
것이 혈관질환이지 않습니까?

00:12:28.730 --> 00:12:30.639
뇌졸중, 심근경색증.

00:12:30.739 --> 00:12:34.218
그런데 이것은 최근에 대사증후군이라는
말을 많이 쓰는데요.

00:12:34.318 --> 00:12:37.447
대사증후군은 이러한 것들을
잘 일으킬 수 있는

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt

00:12:37.547 --> 00:12:39.258
어떤 상태를 이야기합니다.

00:12:39.358 --> 00:12:41.962
그중에서 다섯 가지 기준이 있는데

00:12:42.062 --> 00:12:44.919
그중에 첫 번째가 바로
허리둘레가 있고요.

00:12:45.019 --> 00:12:48.280
그다음에 혈압 높은 거,
그다음 당이 높은 거.

00:12:48.380 --> 00:12:52.745
그다음에 좋은 콜레스테롤로 알려져
있는 HDL이 낮은 거,

00:12:52.845 --> 00:12:55.283
그다음에 마지막이 바로
중성지방이 높은 겁니다.

00:12:55.383 --> 00:12:57.840
그래서 이 대사증후군의
기준에도 들어있는

00:12:57.940 --> 00:13:01.072
중성지방을 낮추는 것이 바로

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt
오메가3이기 때문에 굉장히

00:13:01.172 --> 00:13:03.198
중요한 역할을 합니다.

00:13:03.298 --> 00:13:05.457
그다음에 또 하나 있습니다.

00:13:05.557 --> 00:13:08.606
스트레스 호르몬을 감소시키는
효과가 있습니다.

00:13:08.706 --> 00:13:10.422
어떤 실험을 했냐면요.

00:13:10.522 --> 00:13:12.634
스트레스를 많이 받는
분들한테 한 그룹은

00:13:12.734 --> 00:13:17.170
오메가3를 충분히 먹이고 한 그룹은
그냥 오메가3를 먹이지 않고

00:13:17.270 --> 00:13:21.446
호르몬 측정을 해봤더니 똑같은
스트레스를 받았는데도 불구하고

00:13:21.546 --> 00:13:24.120
오메가3를 충분히 먹은

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt
그룹은 스트레스 호르몬이

00:13:24.220 --> 00:13:26.675
적게 나왔다고 하는
연구가 있습니다.

00:13:26.775 --> 00:13:30.009
그만큼 오메가3를
충분히 먹는 분들은

00:13:30.109 --> 00:13:33.863
스트레스 호르몬이 감소가
돼서 스트레스로부터

00:13:33.963 --> 00:13:36.133
영향을 좀 적게 받을 수 있고요.

00:13:36.233 --> 00:13:39.931
또 하나는 신경안정효과도
있다는 겁니다.

00:13:40.031 --> 00:13:45.634
오메가3는 우리가 신경의 막이
바로 다 기름으로 되어있는데

00:13:45.734 --> 00:13:47.998
그런 것들에 오메가 3가
충분히 들어가 주면

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt

00:13:48.098 --> 00:13:52.640
신경안정 효과가 있어서 우리가
ADHD 환자들이 있지 않습니까?

00:13:52.740 --> 00:13:56.098
아이들 왜 과민성,
신경이 예민한 아이들.

00:13:56.198 --> 00:13:59.047
그런 아이들이 오메가3를
충분히 먹은 아이들은

00:13:59.147 --> 00:14:01.731
신경이 안정화가 돼서 증상이
많이 완화됐다고 하는

00:14:01.831 --> 00:14:03.125
연구 결과도 있습니다.

00:14:03.225 --> 00:14:06.842
그만큼 스트레스와 관련된
호르몬을 감소시키고

00:14:06.942 --> 00:14:09.463
신경을 안정시켜주는 것이
바로 오메가3입니다.

00:14:09.563 --> 00:14:11.590
그리고 또 그 외에

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt
모든 염증성 질환.

00:14:11.690 --> 00:14:13.793
관절염이라든가 염증이 있는 질환에

00:14:13.893 --> 00:14:15.877
도움이 되는 것이 오메가3입니다.

00:14:15.977 --> 00:14:17.706
많은 분이 물어봐요.

00:14:17.806 --> 00:14:20.278
애들부터 노인까지 다
먹어도 되느냐.

00:14:20.378 --> 00:14:21.948
네, 오메가3는요.

00:14:22.048 --> 00:14:23.700
다 드시는 것이 좋고요.

00:14:23.800 --> 00:14:25.042
어디에 많이 들어있습니까?

00:14:25.142 --> 00:14:26.456
생선에 많이 들어있지 않습니까?

00:14:26.556 --> 00:14:29.863
그래서 생선을 매일매일 드시면

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt
정말 좋을 것 같아요.

00:14:29.963 --> 00:14:34.511
그런데 딱 한 가지
주의점, 바로 뭐냐하면

00:14:34.611 --> 00:14:39.102
혹시 심장병이나 이런
치료를 받으시면서

00:14:39.202 --> 00:14:43.192
와파린이라고 하는 항응고약을
드시는 분도 있습니다.

00:14:43.292 --> 00:14:46.222
이런 약들을 드시는 분들은
오메가3를 같이 많이 드시면

00:14:46.322 --> 00:14:50.692
이 약의 기능이 항진돼서
부작용이 생길 수 있습니다.

00:14:50.792 --> 00:14:54.788
이런 분들만 좀 주의하신다면
다른 분들은 거의 문제 없이

00:14:54.888 --> 00:14:56.928
오메가3를 충분히 드셔도 여러 가지

7. 눈에 보이지 않는 미세 염증이 내 몸을 망친다.vtt
00:14:57.028 --> 00:15:00.592
도움을 받을 수가 있다는
거 아셨으면 좋겠습니다.