



## 마비 후 영양 관리



사진 1(제공: 크레이그 병원(Craig Hospital))

전반적인 건강을 유지하려면 식습관에 주의를 기울여야 합니다. 척수 손상을 안고 살아가는 환자라면 건강한 식단은 2차 질환과 관련된 부정적인 결과를 최소화하는 데 도움이 될 수

### Q: 좋은 영양의 기본은 무엇인가요?

건강한 식단에는 다양한 과일, 채소, 곡물, 단백질 식품, 유제품이 필요합니다. 가공식품이나 정제식품을 지나치게 섭취하여 영양 섭취가 부족해지면 고혈압,

1 더 많은 자료는 <https://www.christopherreeve.org/international/korean-hub/> 에서 확인하세요

고콜레스테롤, 만성 질환(예: 당뇨병)의 원인이 될 수 있습니다.

미국 농무부의 MyPlate 툴(<https://www.myplate.gov/myplate-plan>)을 이용해 보세요. 이 웹사이트에서는 모든 식품군을 기반으로 한 건강식의 예, 예산 친화적인 쇼핑 팁, 건강한 식습관 구축에 도움이 되는 알맞은 권장 섭취량을 제공합니다.

## Q: 척수 손상을 입은 후 식단을 어떻게 바꿔야 하나요?

척수 손상 후에는 신진대사 활동과 근육량이 감소하면서 비만 위험이 높아집니다. 이러한 변화로 인해 손상 전보다 더 적은 칼로리를 섭취해야 할 수도 있습니다. 일반적으로 척수 손상 환자는 과일, 채소, 통곡물, 살코기, 견과류, 콩, 씨앗 등 고영양 저칼로리 식품을 찾아야 합니다.

척수 손상 환자를 다룬 경험이 있는 영양사 또는 재활 의학 전문의와 상담해 보세요. 칼로리 섭취량과 식단을 조정하여 건강한 체중을 유지하는 방법을 제안받을 수 있습니다.

## Q: 배변 프로그램을 개선하려면 어떤 음식을 섭취해야 할까요?

섬유질이 풍부한 음식을 섭취하는 것은 건강한 장 프로그램을 구축하고 변비, 게실염, 치질을 예방하는 데 매우 중요합니다. 섬유질은 대변을 부드럽게 유지하고 소화계를 더 쉽게 통과할 수 있게 해 줍니다. 섬유질이 풍부한 식품으로는 통곡물 시리얼과 빵, 과일(사과, 배, 자두), 채소(완두콩, 옥수수, 감자), 일반 팝콘 등이 있습니다.

과도한 가스를 유발할 수 있는 음식에는 양파, 셀러리, 당근, 방울양배추, 오이, 양배추, 콜리플라워, 무, 말린 콩, 건포도, 바나나, 살구, 자두, 말린 과일, 베이글, 프레첼, 완두콩, 그린 샐러드, 밀기울(bran) 시리얼, 현미, 파스닙 등이 있습니다.

수분을 충분히 섭취하는 것도 장 건강에 중요합니다. 하루에 약 8~12컵의 물 섭취를 목표로 하세요.

## Q: 예측치 못한 배변 활동을 최소화하려면 어떤 음식을 피해야 하나요?

가공육, 상점에서 구입한 제과 제빵류, 튀긴 음식 등의 고지방 음식은 대변을 굳게 하고 변비를 유발할 수 있습니다. 흰 빵, 파스타, 유제품, 바나나도 배변을 더 어렵게

만들기도 합니다. 다른 한편으로는 카페인, 알코올, 초콜릿, 매운 음식은 설사를 유발할 수 있습니다. 음식 일지를 기록해 보세요. 배변 프로그램에 자극을 주거나 문제를 일으키는 특정 음식을 파악하는 데 도움이 될 수 있습니다.

## Q: 식단은 2차 질환에 어떤 영향을 주나요?

척수 손상은 요로 감염, 골 손실, 욕창 등 다양한 이차 합병증을 유발합니다. 올바른 음식을 섭취하면 이러한 합병증의 영향을 최소화하는 데 도움이 됩니다.

- 골 손실을 예방하려면 유제품, 짙은 녹색 잎채소, 두부, 통조림 연어, 칼슘 강화 오렌지 주스 등 칼슘이 함유된 음식을 많이 섭취하세요.
- 요로 감염을 최소화하려면 수분을 많이 섭취하여 박테리아를 방광에서 씻어 내세요.
- 욕창을 예방하려면 건강한 체중을 유지해야 합니다. 과체중인 사람은 손쉽게 이동하고 정기적으로 자세를 바꾸는 능력이 줄어들 수 있습니다. 반면에 저체중(피부와 뼈 사이의 지방이 최소한으로 존재하는 경우)인 사람은 보호받지 못하는 뼈에 대한 마찰이 증가할 수 있습니다. 수분을 충분히 섭취하여 피부 열상을 방지하고 단백질을 많이 섭취하세요.
- 뼈 강도를 유지하고 혈압을 낮추려면 저지방 유제품, 녹색 잎채소, 생선(예: 멸치, 정어리, 연어) 등 칼슘이 함유된 음식을 정기적으로 섭취하는 것이 좋습니다.

## Q: 거동에 제한이 있는 사람이 건강한 체중을 유지하려면 어떻게 해야 할까요?

마비 환자의 비만은 심혈관 질환, 당뇨병, 대사 증후군이 발생할 위험을 높입니다. 식습관 전략과 생활 방식을 다양하게 조정하여 건강한 체중을 유지하도록 도움을 줄 수 있습니다.

- 활동을 많이 하세요. 장애인을 위한 맞춤 요가부터 핸드사이클까지 모든 손상 수준에 알맞은 운동 옵션이 있습니다. 리브 재단의 마비 환자를 위한 장애인 스포츠 및 레크리에이션 소책자(<https://s3.amazonaws.com/reeve-assets->

[production/Reeve-Sports-and-Rec-online-06-2022.pdf](#))를 통해 개인의 요구 사항에 부합하고 재미있는 사회적 배출구를 제공하는 활동을 파악할 수 있습니다. 일주일에 5일은 매일 60분씩 적당한 신체 활동을 하는 것을 목표로 하세요.

- 탄산음료, 튀긴 음식, 고지방 간식은 피하세요.
- 식사를 거르지 마세요. 지나치게 굶주리거나 과식으로 이어질 수 있습니다.
- 섭취량에 유의하세요. 외식할 때는 각별한 주의가 필요합니다.
- 다양한 통곡물, 과일, 채소, 단백질이 풍부한 음식(예: 살코기, 계란, 견과류, 완두콩)을 섭취하세요.

새로운 식단을 시작하기 전에는 항상 담당 의료 서비스 제공자와 상담하세요.

#### Q: 약물로 인해 체중이 증가할 수도 있나요?

체중 증가를 유발할 수 있는 일반적인 약물에는 항우울제가 있습니다. 아울러 고혈압 치료에 사용되는 베타 차단제, 인슐린, 설포닐유레아 등의 당뇨병 약물, 류마티스 관절염, 염증성 장 질환, 천식, 알레르기에 처방되는 경구용 코르티코스테로이드 등이 있습니다.

약물로 인한 체중 증가가 우려된다면 담당 의료 서비스 제공자와 상담하세요. 담당의와 먼저 상의하지 않고 약 복용을 중단해서는 안 됩니다.

*출처: 재향군인회 의료(Veterans Affairs Health Care), 크레이그 병원(Craig Hospital), 모델시스템 지식번역센터(Model Systems Knowledge Translation Center), 워싱턴대학교 노스웨스트지역 척수손상센터(University of Washington Northwest Regional Spinal Cord Injury Center), 셰퍼드 센터(Shepherd Center).*

### 상담이 필요하신가요?

본 재단의 정보 전문가가 질문에 답변해 드립니다.

평일(월요일~금요일) 오전 7시~오후 8시(동부 표준시)에 수신자 부담 전화 1-800-539-7309로 문의하세요.

또는

<https://connect.paralysis.org/ko/send-us-your-question> 에서 전화 통화를 예약하거나 온라인으로 질문을 남기실 수도 있습니다.

이 메시지에 포함된 정보는 마비와 그 영향에 관해 교육하고 알리기 위한 목적으로 제공됩니다. 이 메시지의 어떤 내용도 의학적 진단이나 치료에 사용되어서는 안 되며, 의사 또는 자격을 갖춘 다른 의료 전문가의 조언을 대신할 수 없습니다. 의료 관련 질문이 있는 경우, 담당 의사 또는 자격을 갖춘 기타 의료 서비스 제공자에게 즉시 연락하거나 진료를 받으시기 바랍니다. 새로운 치료나 식단, 운동 프로그램을 시작하기 전에 항상 담당 의사 또는 자격을 갖춘 기타 의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 이 메시지에서 읽은 내용을 근거로 의학적 조언을 무시하거나 진료를 미루어서는 절대 안 됩니다.

이 간행물은 미국 보건복지부(HHS) 산하 지역사회거주관리청(ACL)으로부터 받은 총 \$10,000,000 규모의 재정 지원금의 일환으로 제작되었으며, 100% ACL/HHS의 자금으로 충당되었습니다. 해당 내용은 저작자의 견해나 설명에 기반한 것으로, ACL, HHS 또는 미국 정부의 공식 견해를 반드시 대변하거나 승인하는 것은 아닙니다.