

■ 미용 의학 크리닉 칼럼

# 내 몸의 부종지수(ECW)는 얼마인지 아시나요?

“나는 왜 물만 먹어도 살이 찐지?” “난 살 찌는 것 같아서 물도 잘 안 마시는데도 왜 살이 찐지?” “물을 많이 마셔야만 살이 빠진다고?” 라고 말하는 분들이 있다. 이 세 가지 유형은 다 맞을까? 혹은 틀릴까? 결론부터 말하면 ‘모두 맞다’. 그렇다면 살이 찌는 것과 수분은 어떤 관계가 있을까?

■ 부종(Edema)은 세포 밖의 물이 증가한 것이다?

체내 70%의 수분(Total Cellular Water)은 세포 안의 물(Intra Cellular Water)과 세포 밖의 물(Extra Cellular Water)로 구성되어 있다. 세포 안에 있는 세포내액(ICW)과 세포 밖에 있는 혈액과 간질액을 세포외액(ECW)라고 구분한다. 이 세포외액 즉, 세포 밖의 물이 많아지면 부종이 된다. 그 이유는 나트륨(Na+) 농도가 크다. 세포 안 나트륨이 세포 안을 차지하면서 세포 밖으로 칼륨(K+)를 밀어내어 바깥쪽 수분을 많이 만들어 내기 때문이다. 배추를 절일 때 생기는 ‘소금물 머금음’ 배추와 빠져나온 물의 삼투압 현상을 생각하면 이해가 빠를 것이다. 이것이 부종의 원인인 과다한 세포외액(Extra Cellular Water)인 것이다.

■ 나의 부종지수(ECW Ratio)는 얼마나 될까?

체성분 분석을 하면 TCW, ECW, ICW 등의 체내 수분이 측정되며 그 중 과다하게 많아진 세포외액을 통해 부종지수(ECW)를 분석하게 된다. 부종지수는 남성은 0.33, 여성은 0.34이 정상 범위인데 여성이 남성보다 부종지수가 높다. 그 이유는 평균적으로 여성은 남성에 비해 근육량이 부족하기 때문이다. 근육이 수분 조절에도 영향을 주기 때문에 운동을 많이 하고 근육량이 많은 사람들은 부종지수가 낮다. 부종지수가 0.40을 넘는 경우는 심장질환, 신장질환, 당뇨합병증 등의 위험에 노출되기 때문에 부종을 그대로 방치하면 안 된다. 또한 부종지수는 음식(나트륨)의 영향을 많이 받기 때문에 다이어트 중에는 부종지수를 조절하는 것이 관건이다.

■ 물을 너무 많이 마셔도 부종이 생긴다? 맞다! 짠 음식을 먹으면 물을 많이 마시게 되기 때문이다. 짠 음식을 섭취했을 때 나트륨 성분이 물을 끌어당기게 하기 때문에 물을 많이 마시게 된다. 그러면 체내 전해질과 나트륨 농도 때문에 수분이 몸에 과도하게 축적돼 과다한 세포외액이 생기게 된다. 즉, 부종이 생기게 되는 것이다. 그러므로 다이어트할 때는 나트륨 조절이 필수이다.

■ 물을 너무 안 마셔도 부종이 생긴다? 맞다! ‘항이노호르몬’ 때문이다. 수면 중에 분비되는 이 호르몬은 체내 수분의 양을 일정하게 유지시키는 역할을 한다. 만약 물을 안 마셔서 수분이 부족하면 배설되는 수분량을 줄이기 위해 ‘항이노호르몬’이 분비 된다. 그때 세포나 혈관 내의 물이 세포 밖으로 빠져나오면서 과다한 세포외액이 생겨 부종이 생기게 되는 것이다. 그러므로 다이어트 할 때는 적당한 수분 섭취가 필수이다.

■ 물을 많이 마셔야 살이 빠진다? 맞다! 살을 빼려면 ‘산소가 필요’ 하기 때문이다. 하루에 1.5~2L (6~8컵) 물을 마실 것이 권장되지만 운동 전후에는 2컵 이상 더 많이 섭취해야 한다. 그 이유는 지방을 태울 때는 반드시 산소가 필요하기 때문이다. 물에는 산소가 녹아있어 물을 마시면 체내 산소량이 증가하기 때문에 지방을 연소할 때 많은 도움을 준다. 물은 지방으로 변하지 않고 오히려 지방을 태우는 데 꼭 필요한 요소인 것이다. 또한 체내 수분은 몸을 정화시키고 독소를 배출시킨다. 그러므로 운동으로 살을 뺄 때는 수분 섭취가 필수이다.

Dr. K Medi Spa  
현의학박사 김은희 원장  
PhD, DAc, MS, LAc.  
(714) 204-6652



우리 동네 걷기 좋은 곳

## 화니타 쿡 트레일 (Juanita Cooke Trail)-Fullerton



▲ 화니타 쿡 트레일, 사진=타운뉴스

화니타 쿡 트레일은 Fullerton시 한가운데 있다. 코스가 다양하기 때문에 그날의 컨디션에 따라 얼마든지 걷는 시간과 거리를 조절할 수 있다. Morelia Ave.와 Bastanchury Rd.가 만나는 곳에서 시작해서 Berkeley Ave.와 Harbor Blvd. 코너에 있는 오렌지카운티 Superior Court(고등법원)까지 약 1.1마일, 왕복 2.2마일을 걷는다. 트레일을 시작하면서부터 도심 속에 이렇게 조용하고 아늑한 트레일이 있음에 감탄사가 절로 나온다. 시간이 있고 좀 더 걸기를 원한다면 법원에서 출발해서 Imperial Highway에 있는 Walmart parking lot까지 왕복 6마일을 걸을 수도 있다. 이렇게 걷는다면 호수도 구경할 수 있다. 법원에서 출발해서 중간에 Hiltcher Park Trail에서 돌아 나온다면 왕복 4마일을 즐길 수도 있다.



Ave.에 스트리트 파킹을 해야 하고, 법원을 트레일 헤드로 한다면 커다란 파킹장이 있어 언제든지 주차가 용이하다.

■ 가는 길: LA에서 5번을 타고 오다가 Harbor Blvd에서 내려 북쪽으로 가다 Berkeley Ave에서 좌회전하면 넓은 주차장이 나온다.

자전거를 타고 갈 수도 있으며 애완견과 함께 걸을 수도 있다. 만일 Bastanchury Rd.에서 출발한다면 Morelia

프로디 관련 상담

DACA 연장, 드림법안  
및 불체자 구제안  
관련 상담중



천관우 변호사

서울고·연세대·법학박사  
가주 변호사 협회 정회원  
이민 변호사 협회 정회원  
josephlaw1224@gmail.com

Law Offices of Joseph KW Choen

“정직과 신뢰로 최선을 다해 도와드립니다.”

# 천관우 변호사 그룹

이민법, 상법, 부동산법 전문

## 고국에 계신 부모님/배우자 영주권 신청

범죄기록이 있으신 분들의 시민권 영주권 신청, 밀입국하신 미군 부모님, 배우자 영주권 신청

- 이민법** 영주권 (취업 1,2,3순위 이민 - NIW, 국제적기업간부급, 간호사 포함, 결혼 및 가족초청이민, 종교이민) 각종 비이민비자 (H1B, R1, E2, E1, L1, F1, O, P, TN/TD비자 등), DACA, 601A Waiver, 245i 추방유예상당, J1 Waiver, 영주권 인터뷰, 재입국허가서, 영주권 재발급, 시민권 신청 \*취업 영주권 상담 / 거절된 케이스 재심 및 항소 신청 / 불체자 구제안 관련 상담 중
- 부동산법** 상업용 부동산 분쟁해결/강제퇴거명령(이박션)/Title에 대한 분쟁-Quiet the title/각종계약서 작성 및 검토
- 상법** 계약분쟁 소송/각종계약서 작성 및 검토

☎ 상담문의

LA Office 213-232-1655  
3600 Wilshire Blvd., #1227, Los Angeles, CA 90010

OC Office 714-522-5220  
6281 Beach Blvd., Suite 300, Buena Park, CA 90621