

■ 미용 의학 크리닉 칼럼

내 몸의 부종지수(ECW)는 얼마인지 아시나요?

“나는 왜 물만 먹어도 살이 찌지?” “난 살 찌는 것 같아서 물도 잘 안 마시는데도 왜 살이 찌지?” “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+)영양이 크다. 세포 안 나트륨이 세포 안을 차지하면서 세포 밖으로 칼륨(K+)를 밀어내어 바깥쪽 수분을 많이 만들어 내기 때문이다. 배추를 절일 때 생기는 ‘소금을 머금은 배추와 빠져나온 물’의 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, 당뇨병병증 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 태우는데 꼭 필요한 요소인 것이다. 또한 체내 수분은 몸을 정화시키고 독소를 배출시킨다. 그러므로 운동으로 살을 뺄 때는 수분 섭취가 필수이다.

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



■ 교육

얼리 합격자 발표 후 장학금 레터를 받지 못했다면



대학 얼리 지원의 장점은 합격 통지를 빨리 받아 본다는 것이다. 벌써 합격자 발표들이 나오고 있다. 동시에 재정보조/장학금 통지(Award Letter)도 함께 오고 있다.

‘미래교육연구소’ (소장 이강렬)에 따르면 일반적으로 합격 통보를 받으면 반드시 진학을 해야 하는 Early Decision인 경우는 합격 발표와 동시에 학자금 내역을 알려준다. 얼리 합격자 발표는 12월 15일 전후다. 아이비리그 대학들은 12월 24일경에 나온다. 얼리 디시전(Early Decision) 합격자 발표 후 2~3주 이내에 학교에 등록하겠다는 확인서를 보내야 하기 때문에 장학금 통보도 함께해 준다.

반면 합격 후에도 다른 학교의 결과를 보고 학교 등록 여부를 결정하는 얼리 액션(Early Action)인 경우는 합격 여부를 발표한 후 학자금 내역을 즉시 알려주지 않고 추후에 알려주는 경우도 많다. 얼리 액션의 등록 통보는 내년 5월 1일까지다. 따라서 장학금 통보가 늦는 경우가 많다.

얼리 디시전인 경우에 학자금 지원 내역을 받지 못했다면 문제가 있다. 가장 흔한 이유는 누락된 서류

가 있을 가능성이 높다. 장학금 신청 서류와 함께 제출해야 할 첨부 서류에 문제가 있다는 이야기다. 보통 메일로 빠진 서류를 알려주지만 처리할 일이 많으면 누락될 수도 있다.

어떤 서류가 도착하지 않았는지 확인하고 빠른 시간 내에 처리하고 서류 제출 후 학교에 연락해서 서류가 제출 완료되었음을 알리고 학자금 내역을 알려 달라고 요청하는 것이 좋다(서류만 보내고 연락을 하지 않으면 많은 경우에 정시 모집의 학생들에게 결과를 알려주는 늦은 시점에 학자금 내역을 받게 되어 적정하지 않은 지원금 내역에 대해서 추가적인 지원을 요청하는 절차를 진행하는데 불리한 상황을 겪게 될 것이다).

얼리 디시전으로 지원했다면 입학원서의 제출과 함께 학자금 서류 및 추가 요청 서류들을 동시에 준비해서 원서 제출과 함께 즉시 보내도록 하는 것이 좋다. 합격을 해도 학비를 부담할 수 없으면 소용이 없다. 따라서 재정 보조/장학금을 받아야 하는 학생들은 빠진 서류가 없는지, 합격 통보와 함께 재정보조 통보가 안 왔으면 꼼꼼히 챙겨야 한다.

사진=shutterstock

Law Offices of Joseph KW Choen

“정직과 신뢰로 최선을 다해 도와드립니다.”

천관우 변호사 그룹

이민법, 상법, 부동산법 전문

DACA 연장, 드림법안
및 불체자 구제안
관련 상담중

프로디 관련 상담

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 추방유예상담, 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

천관우 변호사

서울고·연세대·법학박사
가주 변호사 협회 정회원
이민 변호사 협회 정회원

josephlaw1224@gmail.com

☎ 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