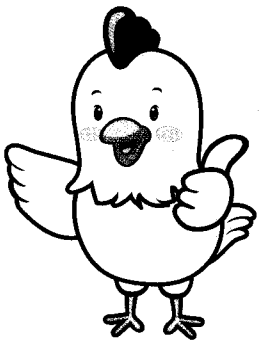
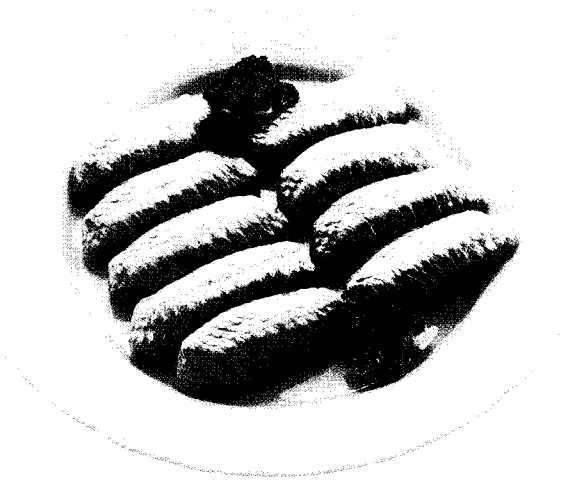


피부에 좋은 콜라겐, 관절에도 좋다
음식 중에는 닭날개가 적격!

젊은 시절부터 타고난 피부와 얼굴로 실제 나이보다 5년 이상 어려 보인다는 이야기를 자주 듣는 주부 동안 김씨(45세)는 그런 주위의 부러운 시선과는 달리 최근 남모르는 고민이 생겼다.

바로, 주위 시선을 의식한 무리한 다이어트로 인해 뼈와 관절이 약해져 관절염으로 악화됐고, 이로 인해 요즘 얼굴과는 달리 몸의 나이를 실감하고 있기 때문이다. 이런 김씨가 병원으로부터 추천 받은 식이요법은 바로 '콜라겐' 이었다.

피부에서 콜라겐은 자외선으로부터 피부를 보호하고 주름을 예방해주는 수분 보유원 역할을 하기에 흉터나 주름을 치료할 때 콜라겐의 재생 능력은 중요한 요인이 되고 있으며, 그만큼 많은 여성들이 콜라겐에 관심을 가지고 있다. 그러나 콜라겐이 관절에 좋다는 사실을 사람들이 얼마나 알고 있을까?



콜라겐은 관절을 구성하는 뼈, 연골, 힘줄, 인대, 피부 등을 구성하는 단백질군을 말하는 것으로 다른 말로는 교원질(膠原質)이라고도 한다. 교(膠)는 '끈끈하다' 는 뜻이고 원(原)은 '근원이 된다' 는 뜻으로, 교원질은 조직과 조직 사이에서 뼈대를 이루는 근원이 되는 물질을 말한다.

콜라겐이 50% 이상인 연골은 많은 수분을 함유하고 있어 사람이 몸을 움직일 때 외부로부터의 충격을 흡수하여 부드럽게 움직일 수 있게 하고 뼈를 보호하는 역할을 한다.

우리 몸의 콜라겐은 끊임없이 생성되고 파괴되는데, 우리 피부가 그렇듯 25세가 넘으면 노화가 시작되면서 콜라겐의 생성도 적어지고 파괴되는 부분이 더 많아진다. 연골의 탄력이 줄어들면서 퇴행성관절염이 오게 되는 것이다.

이런 관절염을 예방하거나 치유하기 위해서는 뼈나 연골 같은 관절 조직을 강화할 수 있는 콜라

겐을 외부로부터 보충해주는 것이 도움이 된다.

콜라겐을 외부에서 보충하는 것은 그리 어려운 일이 아니다. 우리 주변의 홍어, 가오리, 아구와 같은 물컹한 생선은 물론 곱창, 돼지껍질에도 콜라겐이 풍부하며, 도가니탕의 도가니는 콜라겐 덩어리를 그대로 섭취하는 것이므로 역시 관절에 좋은 음식이다. 멸치와 전어와 같이 통째로 먹는 식품의 경우 콜라겐이 풍부한 껍질과 비늘, 뼈, 대가리, 지느러미, 내장 모두를 섭취할 수 있어 최고의 영양식품이라 할 수 있다.

자주 접하는 음식 중에는 닭날개가 적격이다. 살코기가 별로 없고 연골이 많은데다, 쫀득하고 쫄깃하여 감칠맛이 난다. 닭날개에 들어있는 콜라겐은 특히 피부보습작용을 하여 피부를 탱탱하게 하므로 피부와 관절이 모두 신경 쓰이는 여성에게 더욱 좋다. 여기에 여름철 허해진 기를 보하는 황기나 인삼 등의 약재를 닭과 함께 넣어 푹 고은 삼계탕은 여름 최고의 보양식이라고 할 수 있다.

관절 전문 튼튼마디한의원 황규선 원장은 "평소 바른 자세와 적절한 운동, 그리고 교원질이 풍부한 식품을 섭취하는 것이 퇴행성관절염을 다스리는 가장 훌륭한 방법"이라며 "특히 교원질이 많은 음식을 먹을 때 칼슘과 비타민, 무기질을 함께 섭취해야 효과가 배가된다"라고 조언했다.

– 출처 : Daum