

# 염증 (Inflammation) 이란

## 무엇인가?

염증은 특정 조직의 손상 또는 감염에 대한 일종의 생체 내 반응으로  
주요 매개체는 **면역세포**입니다.

이러한 염증의 목적은 **조직의 손상을 최대한 억제**하고,  
감염체를 제거하며 조직 재생을 목적으로 합니다.



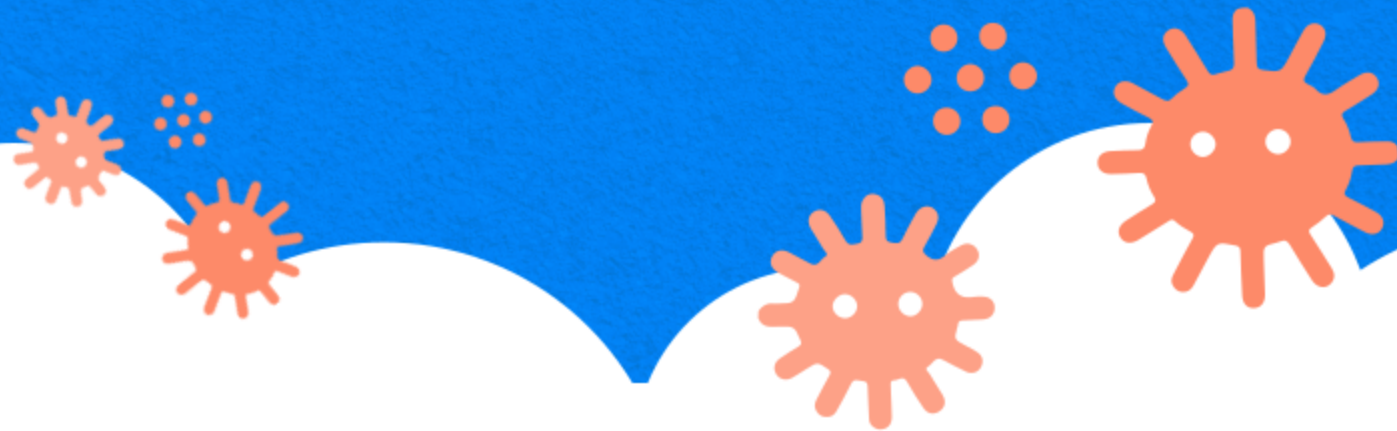
# 염증의 종류

## 급성 염증(acute inflammation)

조직의 손상된 부위나 감염 부위가 작거나 일시적 일 때

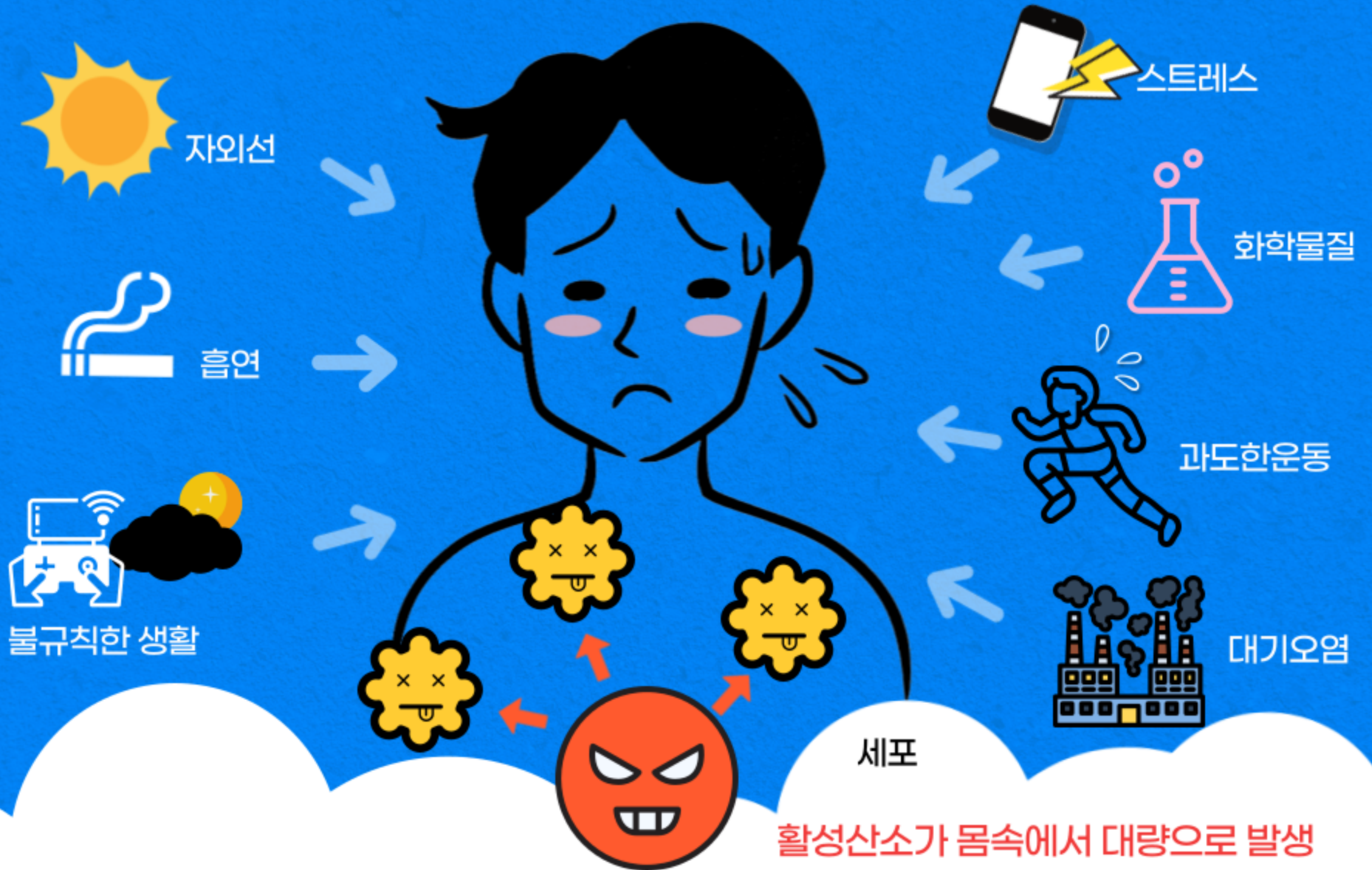
## 만성 염증(chronic inflammation)

염증 부위가 크거나 만성적 감염 상태일 때



\* 염증성질환은 매우 다양하며, 염증성 장질환(inflammatory bowel disease)의 일종인 크론병(crohn's disease)이나 관절에 만성 염증을 유발하는 류마티스 관절염의 경우는 자가면역질환으로 분류되기도 한다. 또한 비만의 경우에도 낮은 수준의 염증성질환으로 취급된다.

# 염증의 원인



**외부요인**

- 물리적 원인** 화상, 동상, 외상(의학), 이물질, 전리 방사선, 자외선, 압력
- 생물학적 원인** 병원체(세균, 바이러스, 진균, 기생충) 감염, 과민증, 스트레스
- 화학적 원인** 독소(음식독소 포함), 알코올, 당분, 강산, 강염기, 부식, 지방, 미세먼지

**내부요인**

신체에서 유래된 비정상적인 자가항원, 아밀로이드, 종양, 허혈, 조직 상해 등

# 염증의 증상

**발적**

.....  
붉게 변함  
redness; rubor

**발열**

.....  
heat; calor

**종창**

.....  
부어오름,  
swelling; tumor

**통증**

.....  
pain; dolor

**기능상실**

.....  
functional loss



# 염증을 일으키는 음식들은?

설탕, 트랜스지방, 우유와 유제품, 계란, 붉은 육류, 술,  
정제된 곡식(백미, 밀가루)  
오메가6가 많이 함유된 정제유 (팜유, 쇼트닝, 콩기름, 옥수수유)

# 염증을 막아주는 음식들은?

다시마, 올리브유, 브로콜리, 콜리플라워, 블루베리, 생강, 마늘, 녹차  
피칸, 크랜베리, 강낭콩, 토마토, 당근, 호박씨, 고구마, 딸기, 포도,  
그리고 호박, 파이토케미컬이 풍부한 컬러푸드



\*\* 생선기름은 염증을 방지해주는 오메가-3가 풍부하다고 알려져있으나,  
최근 심각한 해양오염으로 중금속 노출이 심각해지고, 양식어류의 경우에는 사료를 먹고 자라고,  
항생제를 투여하기 때문에 안전하다고 볼 수 없어요. 안전한 채식식단으로 염증을 방지해보아요

# 염증을 치료하는 비건 레시피 1

## 생강과 강황을 곁들인 콩요리

구운 야채에 뿌리거나 스무디에 조금씩 넣으세요.

콩의 항염작용은 매우 뛰어납니다

## 질은 녹색잎채소

케일과 시금치에 마늘과 양파, 참깨나 참기름을 곁들인 요리

씹기 어려운 단단한 채소류는 살짝 데쳐주어야 흡수가 잘 되요.

# 염증을 치료하는 비건 레시피 2

딸기, 블루베리, 오렌지, 체리, 바나나를 넣은 스무디

호두, 아몬드, 헤이즐넛을 매일 조금씩 먹기

치즈 없이 토마토와 오이, 두부를 샐러드로 먹기

## 이 음식들의 공통점은 ?

### 항산화제!

항산화제는 세포와 조직의 손상을 예방하고 복구하는 데 도움이 되는 화합물



염증을 유발하는

VS

염증을 방지하는

**아라키돈산**

**EPA와 DHA**

EPA(EicosaPentaenoic Acid)  
DHA(DocosaHexaenoic Acid)와  
아라키돈산(Arakilidonic Acid)은

세포막을 형성하기위해  
경쟁적으로 작용



AA 많으면 염증이 쉽게 생기고, EPA,DHA가 많으면 염증이 잘 안생긴다.

**EPA와 AA의 균형있는 섭취가 매우 중요**

EPA가 많은 기름 VS AA이 많은 기름

**EPA**가 많은 기름

오메가-3가 풍부한 기름 - 들기름, 아마씨유, 올리브유,

**AA**이 많은 기름

오메가-6가 풍부한 기름 - 팜유, 쇼트닝, 콩기름, 옥수수유

오메가-6는 체내에서 오메가-3와 경쟁하기 때문에 오메가-6 섭취가 높을수록 오메가-3의 활성은 억제됩니다.  
오메가3와 오메가6의 이상적 비율은 1:1.1~ 4이지만, 동물성 식단은 1:20~1:50까지 극단적인 차이를 보여요.  
그래서 오메가-3가 풍부한 식품( 녹색잎채소, 콩, 아마씨오일, 들기름 등) 을 적극 섭취해야 염증을 예방할 수 있어요.